

BEWOGEN LEVEN Regina Amson (67) wil millennials helpen met boek

'Ook ik ben nu geworden, wie ik ben'

Regina van Amson kent een bewogen leven. In haar werk gebruikt ze al haar kennis en ervaring om anderen te helpen het beste uit zichzelf te halen. Door haar eigen verhaal te delen wil ze het taboe op burn-out doorbreken en anderen perspectief bieden. 'Ik miste destijds openhartige ervaringsverhalen op weg naar heling.'

Ze is er sterker uitgekomen, steekt Van Amson (67) uit Almere meteen van wal. Daarom is de titel van haar boek 'Sterker uit je burn-out!'. „Ik wil meegeven dat burn-out geen schande is en dat er licht aan het eind van die tunnel kan schijnen. Het is geen teken van zwakte, maar van persoonlijke groei op weg naar authenticiteit. Het maakt niet uit wat je wordt, als je maar blij bent met wat je doet.” De ondertitel van haar boek is: Als je wilt worden wie je bent. Daar gaat het vaak mis. „Rekening houden met andere is goed. Je leven door anderen laten bepalen is zonde. Je kunt niet iedereen tevredenstellen. Wat anderen van je vinden of denken doet er niet toe. Ik had een burn-out nodig om daar achter te komen.”

„Toen ik een artikel las over hoeveel studenten kampen met angsten, depressieve gevoelens en suïcidale gedachten, schrok ik, ook als moeder. Tegelijk herkende ik dit type klachten uit de donkere periode in mijn leven. Als ik nou met mijn ervaring iets voor jongeren kan betekenen...” Zo ontstond het idee om haar verhaal te delen. Maar een boek schrijven, waarbij de doorstane pijn aan de oppervlakte komt terwijl je een bedrijf runt, viel de ondernemster zwaar. „Mijn burn-out was heftig en de zakelijke gevolgen enorm.” Eind 2019 nam Van Amson een sabbatical om het boek 'echt af te maken'.

„Ik heb mijn eigen levensverhaal van vallen, opstaan en doorgaan als leidraad genomen”, vertelt ze over de opzet van het boek. „Dat werd me door een schrijfcoach afgeraden. Volgens haar zat niemand te wachten op een verhaal over burn-out en suïcidale gedachten, maar ik heb doorgezet. Tijdens mijn burn-out las ik veel, maar miste ik de verhalen over hoe ervaringsdeskundigen hun burn-out op weg naar heling hadden beleefd.” Aan de hand van een thema per hoofdstuk neemt ze lezers mee in haar leven met soms intense beschrijvingen van pijn, frustratie, schaamte en machteloosheid. Maar ze reflecteert ook over de keuzes, die ze maakte om eruit te komen. En biedt inspiratie met tips en quotes.

Met de billen bloot

„Doodeng om met de billen bloot te gaan”, bekent ze. „Ik heb ik mezelf echt onder een vergrootglas gelegd. Niet symptoom bestrijdend, maar symptoom bevrijdend: de oorzaak van mijn burn-out onderzoeken en aanpakken. Dus ik moest op zoek, naar binnen en terug naar mijn jeugd: waar komt het gedrag om te pleasen en die prestatie- en bewijsdrang vandaan? Hoe kan ik dat ombouwen? Dát is mijn persoonlijke transformatie: toegeven, onder ogen zien, maar



Regina van Amson.

BOEL FOTOGRAFIE

„**Je leven door anderen laten bepalen is zonde**

ook de verantwoordelijkheid nemen om er op een gegeven moment uit te komen. Om te worden wie ik ben.”

Haar persoonlijke verhaal kent veel elementen, die actueel en voor jongeren herkenbaar zijn. Van Amson had in Suriname 'een Spartaanse opvoeding met een dienstbare stiefmoeder als rolmodel'. Als achttienjarige ongehuwde moeder kwam ze in 1972 alleen en zonder

haar dochter naar Nederland. Ze ervaaarde veel onbegrip, vooroordelen en uitsluiting vanwege haar afkomst en situatie. Ze had jaren 'flexibel' dus onzeker (uitzend) werk. Zonder vast inkomen kwam ze niet in aanmerking voor een sociale huurwoning. Dat maakte de eerste drie jaar het laten overkomen van haar dochter tot haar wanhoop onmogelijk. Naast haar werk volgde ze allerlei avondopleidingen. Pas op haar 41ste had Van Amson haar eerste vaste baan. Op haar 53ste begon ze vanuit een ww-uitkering met haar zaak, Difference4you. Het bedrijf groeide en groeide, ze nam personeel in dienst en huurde een bedrijfspand, totdat ze burn-out raakte. Haar inmiddels afgeslankte onderneming bestaat dit jaar vijftien jaar.

Doorwerken

„Ik maak steeds meer keuzes, die me dichterbij mezelf brengen”, vervolgt Van Amson vrolijk. „Ik voeg me niet meer naar mijn omgeving.” Lachend: „Voor mijn burn-out zou ik dit interview een dag voorbereiden. Nu ben ik net thuis. Alleen dat geeft al rust. Ik

„**Je kunt niet iedereen tevreden stellen**

heb trouwens wel even snel nog wat punten op een papiertje opgeschreven.” Ze heeft de pensioengerechtigde leeftijd bereikt, maar is van plan tot haar 70ste door te werken. „Te leuk om mensen te helpen te doen wat ze graag willen en kunnen. En nu zonder mezelf weg te cijferen en met minder tijd beschikbaar voor 'werk'. Ik kijk ernaar uit wat het boek op mijn pad brengt. Ik wil vooral mijn

verhaal delen, liefst als spreker.”

Ze geniet van de reacties, die ze op haar boek en verhaal krijgt. „Ik voel me veel krachtiger. Dat straalt ik uit, hoor ik terug. Weet je, schuldgevoel kan je ziek maken”, deelt ze nog een inzicht. „Als ik naar mijn kinderen kijk, dan is het allemaal goed gekomen. Ik wil openhartig zijn over hoe het mij is vergaan, zonder verbitterd en verzuurd in het leven te staan. Dat waarderen mensen, merk ik.” Ze zegt dat vooral drukbezette millennials (geboren tussen 1980 en 1995) op zoek naar inspiratie en inzichten het boek bij haar kopen. Precies zoals ze hoopte toen ze dat artikel over depressieve jongeren las. „Dit was mijn opdracht”, blikt ze terug op het uitgeven van dit boek, dat ook in Suriname wordt verkocht. „Zie hier mijn legacy.”

Miriam Vije

'Sterker uit je burn-out! - Als je wilt worden wie je bent' van Regina Amson, uitgeverij Paris Books, ISBN978-94-93191-22-8, 20 euro en gesignd verkrijgbaar via www.difference4you.nl