

DE CARRIÈRE VAN BIRSEN BAŞAR



Birsen Başar (34) heeft al jaren een administratieve functie bij de gemeente, maar toen ze erachter kwam dat ze autisme heeft, gooide ze het roer om.

Wat doe je concreet?

„Ik heb op dit moment twee banen. Ik werk voor 20 uur bij het subsidiebureau van de gemeente Breda, daar doe ik alle administratie rond subsidieaanvragen. Daarnaast loop ik op dit moment stage als hulpverlener. Ik ben bijna klaar met mijn hbo-opleiding SPH.”

Wat is je achtergrond?

„Na de havo heb ik Manage-

ment, Economie en Recht gevolgd aan het hbo. Ik werk nu al 12 jaar bij de gemeente Breda, eigenlijk is het een mbo-functie. Daarom studeer ik nu weer door op hbo-niveau. Ik heb ook allerlei cursussen gevolgd, zoals een post-hbo autisme-opleiding.”

Wanneer maakte je de grootste carrièrestap?

„Toen ik besloot weer een opleiding te gaan volgen. Niemand in mijn omgeving begreep waarom ik dat wilde, ik had toch een goede vaste baan? Het is ook een flinke investering, tienduizend euro die ik in mezelf steek. Maar ik

ben heel blij dat ik het gedaan heb. Bij de gemeente ging ik niet meer verder groeien, merkte ik. Nu heb ik bij mijn stageadres een baan aangeboden gekregen, die ik waar-schijnlijk aanneem. Ze willen mij heel graag hebben daar.”

Wat was de grootste fout op carrièrevlak?

„Ik werkte vroeger bij de Mediamarkt. Toen wist ik nog niet dat ik autistisch was. Achter de kassa is er veel contact met klanten, dat vond ik lastig. Het paste niet goed bij me.”

Wat is je uiteindelijke doel?

„Ik wil heel graag van autis-

me mijn werk maken. Ik geef al presentaties en werk als hulpverlener. Ik zou later ook wel onderzoek willen doen naar dit onderwerp. Ik wil gewoon heel graag andere mensen helpen die ook autistisch zijn.”

En wat schuift dat nou?

Bij de gemeente verdient ik zo'n €1500 netto voor 20 uur per week. Daarnaast krijg ik een stagevergoeding van €225 per maand.”

Heb jij ook een bijzondere loopbaan en wil je daarover vertellen? Stuur je verhaal en telefoonnummer naar carriere@dft.nl.

Marlou Visser

Niet adequaat geholpen, zo acht maanden weg

Dit kun je doen als je 'n burn-out hebt

door
Maria van Loosdrecht

HAARLEM • Stel, je bent een van de naar schatting van Volksgezondheid en Zorg 254.400 mensen met een burn-out in Nederland en je zit op de bank. Door de burn-out ben je niet alleen mentaal maar ook fysiek uitgeput. Toch moet je zelf aan de bel trekken. Hoe doe je dat precies? Deel twee van de burn-out-serie laat experts aan het woord.



Burn-outexpert Barbara Kok zegt dat je beter vroeger dan later een gesprek met je baas aan kan gaan. „Begin het gesprek niet pas als je helemaal uitgeput thuis op de bank bent beland. Wees in het gesprek duidelijk. Benoem je klachten, zowel mentaal, emotioneel, als fysiek.” Hierbij kun je denken aan je lichamelijke klachten, je uitputting, slapeloosheid, stemmingswisselingen, concentratieverlies. „Benoem dat je als een berg tegen dingen opziet. Geef aan waar het mis gaat in je functioneren.”

Het hoeft niet allemaal negatief te zijn. Je mag best benoemen dat je hard werkt, door bijvoorbeeld te zeggen: „Je kent mij als een hardwerkende *achiever*.”

Gun je manager de tijd om het te laten bezinken, zegt Kok. „Kom er na een week op terug.” Intussen kun je zelf via je huisarts hulp inschakelen. Eventueel kan je werkgever ook helpen zoeken naar een passende behandeling. Bij een burn-out kun je hulp inschakelen van

psychologen, burn-outcoaches, je huisarts en je werkgever.”

Als je niet adequaat wordt geholpen bij uitputtingsklachten, dan kun je zo tot acht maanden thuis zitten, vertelt burn-outexpert Kok.

Dat terwijl werkenden die zowel mentaal, emotioneel als fysiek behandeld zijn meestal eigenlijk binnen twaalf weken wel weer op kantoor kunnen verschijnen.

„Mensen zakken steeds verder weg als ze thuis alleen op de bank zitten”, zegt Kok. „Het is dus zaak om heel snel eerste gesprekken in te plannen met de bedrijfsarts.”

Als je daar eenmaal bent geweest word je vaak door-gestuurd naar de psycho-

In gemiddeld 12 weken kun je terug op kantoor zijn.

FOTO 123RF

loog. „Je moet leren om met stress om te gaan.”

Kok legt uit dat ze voorstander is van een multidisciplinaire aanpak: mentaal, emotioneel en fysiek. Bij haar praktijk werken ze al dertien jaar met een osteopaat, coach en een emotie-therapeut. „Zo ben je gemiddeld in twaalf weken weer op de werkvloer.”

Intussen kun je zelf ook stappen ondernemen: Zorg voor een goede structuur, slaap goed, en hou je werkrhythme overdag vast. Ga buiten wandelen, maar doe rustig aan. Kok merkt op dat

je lichaam zo uitgeput is, dat het beter is dat je maar maximaal twintig minuten gaat lopen. Daarnaast kun je ademhalingsoefeningen en milde yogaoefeningen doen, bijslapen en gezond eten.

Mascha Mooy, oprichter van 'Bye Bye Burnout' zegt dat je „vooral niet teveel hooi op je vork moet nemen. Doe alles stap voor stap. Rust, regelmaat en reinheid zijn echt dé dingen om aan vast te houden. In een burn-out zitten is heftig en je hebt echt de tijd nodig om goed te herstellen.”

Ze raadt ook aan om hulp te vragen. „Vraag vrienden of zij je kunnen helpen met de boodschappen en eventueel huishoudelijke taken en voel je vooral niet schuldig of bezwaard. Jij hebt het nu moeilijk en moet nu opladen. Er komt vanzelf wel een moment dat jij weer iets voor die ander kunt doen. Jouw herstel staat op nummer een.”



ONGELIJKHEID

Google wil studieschuld personeel afbetalen

In de strijd om goed IT-personeel gaat Google haar Amerikaanse medewerkers helpen bij het afbetalen van hun studieschuld, met \$2500 per jaar. Eerst in de VS, later in de rest van de wereld. Zo kunnen medewerkers sparen voor andere doelen, zoals het kopen van een huis, het stichten van een gezin of hun oude dag. Dat schrijft John Casey, hoofd HR van Google, in een blog. Google speelt daarmee ook in op de rassen-discussie die in Amerika prominent op de agenda staat. Volgens het techbedrijf studeren zwarte studenten met gemiddeld \$25.000 meer schuld af na een vierjarige bachelor dan hun blanke studiegenoten. De gemiddelde studieschuld in Amerika is ruim \$37.000 per persoon.



PSYCHISCHE KLACHTEN

Re-integratie geweigerd en ton mee bij ontslag

Volgens de bedrijfsarts kon een werknemer die vanwege psychische klachten thuis zat, weer tweemaal per week drie uurtjes werken. Daar was de medewerker het zelf niet mee eens, en al snel kwam hij niet meer opdagen. Nissan had hem daarom echter niet op staande voet mogen ontslaan, vinden de kantonrechter en het Amsterdamse hof. Hij krijgt ruim een ton aan vergoedingen mee. De kantonrechter kende hem al een transitievergoeding van bijna €50.000 en een vergoeding wegens onrechtmatige opzegging van ruim €14.000 bruto toe, daar komen nu €44.000 billijke vergoeding en ruim €11.000 bruto aan nog openstaande uren bij.

‘Geef je manager een week de tijd na het gesprek’