

PROUT



Wie minder verandert, verandert meer

Transitie, leiderschap
& de mens achter de
professional



Als verandering het lijf raakt

Bij Prout werken we dagelijks met organisaties in beweging: strategieën die kantelen, structuren die verschuiven en samenwerkingen die onder druk komen te staan. In die dynamiek ontmoeten we ook partners die vanuit een ander perspectief werken aan hetzelfde doel: duurzame inzetbaarheid en veerkracht.

In dit artikel spreken we met Burnout Preventie & Begeleiding (BPB). Waar Prout zich richt op strategie, structuur, leiderschap en samenwerking in organisaties, werkt BPB vanuit een lichaamsgerichte benadering aan herstel en preventie op individueel niveau. Samen laten deze perspectieven zien hoe verandering pas echt landt wanneer hoofd, hart, lijf

en systeem met elkaar in verbinding worden gebracht.

In gesprek

Daarom spreken we met Femke van Erp. Haar kijk op herstel en veerkracht laat zien hoe aandacht voor het lichaam en het individu bijdraagt aan duurzame verandering in organisaties.

Elke organisatieverandering raakt meer dan zichtbaar is. Rollen verschuiven, verwachtingen veranderen en oude patronen komen naar boven. Voor medewerkers weegt die dynamiek vaak zwaarder dan gedacht.

Niet gek dus dat mensen soms vastlopen of uitgeput raken. Burn-out is geen individueel falen, maar een signaal van het hele systeem: team, leiderschap, cultuur én de individuele persoon.

Waarom BPB ontstond: het lijf liegt niet

De oorsprong van BPB ligt in persoonlijke ervaring. Toen één van de oprichters zelf in een burn-out terechtkwam, bleek de beschikbare hulp vooral gericht op praten en mentale analyse. 'Maar als het lijf stopt, helpt praten niet genoeg', zegt Femke. 'Het lichaam vertelt wat niet meer klopt, maar we zijn verleerd ernaar te luisteren.'

BPB ontstond vanuit die ervaring: dat duurzaam herstel pas mogelijk wordt wanneer hoofd, lijf én systeem samen worden aangepakt.

Herstel dat wél werkt: hoofd, lijf & systeem

BPB werkt vanuit een multidisciplinair team met één uitgangspunt: het lichaam is de snelste ingang naar herstel. Coaches, massage- en yogatherapeuten, ademtherapeuten, voedingsdeskundigen en leefstijlartsen werken samen met een mentale én fysieke aanpak gecombineerd met leefstijl.

De energie van werk: waar het stroomt en waar het lekt

Omdat energie altijd ontstaat in interactie, richt BPB zich bij de begeleiding van de medewerker ook op de werkcontext. Stress- en energiebronnen worden systematisch in kaart gebracht: rollen, loyaliteiten, teamdynamieken en verwachtingen. Waar gaat energie verloren en waar ontstaat flow?

'De energie die iemand uit werk haalt, bepaalt direct draagkracht en betrokkenheid', zegt Femke. Daarom maakt BPB de energiebalans expliciet: welke taken, relaties of patronen laden op? Welke zuigen leeg? En welke interventies brengen verlichting? Soms vraagt dat een subtiele bijsturing; soms is er een mismatch tussen functie, waarden of levensfase.

De centrale vraag luidt: Wat heb jij nodig om weer op te laden, zodat inspanning en herstel in balans komen, ook midden in een transitie?

De BPB-aanpak rust op zes pijlers: voeding, beweging, brein, emoties, zelfinzicht en ontspanning.

'Herstel vraagt soms óók om ruimte voor oude pijn of verlies', zegt Femke. Veel mensen dragen ervaringen mee die nooit verteerd zijn: verlies van de oude manier van werken, je geliefde team bestaat niet meer, maar ook persoonlijke ervaringen rondom gezondheid, verlies van werk of geliefden. Het lijf reageert op wat niet is verwerkt, en dus ligt herstel ook in het verwerken van datgene wat nog aandacht vraagt.

Preventie op het juiste moment: vóórdát iemand omvalt

Sommige organisaties komen bij BPB terecht wanneer de druk oploopt en een sleutelfiguur uitvalt. Andere kiezen bewust voor preventie.

'Preventie voor de individuele medewerker in een transitiefase is het krachtigste moment', zegt Femke. 'Juist dan kun je veerkracht versterken vóórdát iemand omvalt en zo teams steviger maken.'



Door te werken met regioteams en een multidisciplinair model kan BPB binnen een week starten. Dat geeft direct richting en rust in een periode die vaak chaotisch voelt.

Daarnaast organiseert BPB maandelijks HR-inspiratiesessies over thema's als werken met generatieverschillen, neurodiversiteit en overgangsklachten. De online sessies zijn toegankelijk, praktisch en gericht op direct toepasbare inzichten. Organisaties leren zo welzijn te verankeren in hun transitiebeleid en nieuwe organisaties kunnen laagdrempelig kennismaken met BPB's werkwijze. Een win-win situatie.

Energieschuld: het stille lek

Veel medewerkers bouwen ongemerkt een energieschuld op. 'Net als een telefoon die niet oplaadt', zegt Femke. 'Elke dag gaat hij sneller leeg.' Het lichaam probeert te compenseren, maar uiteindelijk ontstaan klachten: prikkelgevoeligheid, concentratieverlies, pijn en slechte slaap. Systemisch gezien is een energielek vaak een teken dat iemand te veel draagt: verantwoordelijkheid,

emoties of werkdruk die eigenlijk niet van haar/hem zijn. Door deze signalen vroeg te herkennen kan tijdig worden bijgestuurd.

Werkdruk in beeld: wat er écht speelt in teams

Bij teamcoaching gebruikt BPB snelkookpansessies: korte, intensieve bijeenkomsten waarin de echte dynamiek zichtbaar wordt gemaakt. We zagen bijvoorbeeld in een ICT-team dat werkstress ontstond door onduidelijke rollen en gebrekkige communicatie. 'Als je de oorzaak van werkdruk en werkstress helder maakt, wordt oplossen ineens eenvoudig', zegt Femke. Burn-out is vaak een signaal van het geheel. Idealiter nodigt elke burn-out uit tot een onderzoek op de werkvloer.

De Veerkrachtmonitor: helderheid die in beweging zet

In de begeleiding van medewerkers wordt gewerkt met de Veerkrachtmonitor: een praktisch instrument dat interne en externe factoren zichtbaar maakt die invloed uitoefenen op de mentale en fysieke veerkracht.

Externe factoren zoals werkdruk of zorglast, interne factoren zoals waarden, overtuigingen en systeemloyaliteiten. Medewerkers ontdekken welke beweging zij zelf kunnen maken, waar ze regie kunnen nemen. Blijkt dat teamdynamiek spanning veroorzaakt, dan volgt een snelkookpansessie om patronen zichtbaar te maken die iedereen voelt maar niemand benoemt.

Burn-out als transformatiekans

Burn-out is meer dan een individueel probleem; het is een signaal dat groei vraagt voor medewerker én organisatie. Wie burn-out vanuit dit licht bekijkt, ziet een breder perspectief ontstaan. Voor inzicht, voor talentontwikkeling, voor betere samenwerking. 'Als mensen zich gesteund voelen, groeit hun vermogen met werkdruk om te gaan', zegt Femke. 'Dat vergroot duurzame inzetbaarheid direct.' Helder communicatie, echte steun en ruimte voor herstel vormen daarbij de kern.

De menselijke maat in elke transitie

Verandermanagement richt zich vaak op structuur en processen, maar duurzame verandering vraagt iets anders: de menselijke maat zoals die centraal staat bij Prout en BPB. BPB brengt burn-outpreventie terug naar het individu, in het systeem van team, leiderschap en organisatie.

'Processen kun je vastleggen, maar gedrag en patronen bepalen het succes', zegt Femke. 'Luisteren, herkennen en begeleiden is essentieel in transitie.'

Leiderschap dat veerkracht bouwt

In elke verandering vervullen leidinggevenden een sleutelrol. Zij hebben grote invloed op een team

veerkrachtig, gezond en vitaal blijft of juist onder druk raakt. BPB ondersteunt leidinggevenden in het creëren van een cultuur waarin medewerkers zich gezien voelen, grenzen kunnen aangeven en psychologische veiligheid ervaren.

'Herstel is ook essentieel in de werkcontext', zegt Femke. 'Durven loslaten, prioriteren en opladen in een omgeving die dat toestaat. Pauzes, beweging en ruimte voor een open gesprek over werkdruk lijken eenvoudige interventies, maar wanneer leidinggevenden het voorleven, verandert het systeem écht mee.'

Helderheid, ritme, richting: wat leiders moeten geven

Een leider bewaakt structuur, continuïteit én de menselijke maat. Helderheid, voorbeeldgedrag en verbinding zijn daarbij onmisbaar. Verandering roept altijd spanning op – precies daar liggen de kansen voor groei, creativiteit en stabiliteit binnen teams.

Vitaliteit als strategie, niet als bijzaak

BPB werkt met organisaties uit alle sectoren: zorg, onderwijs, maakindustrie, ICT en logistiek. Wat hen verbindt, is de wens om vitaliteit en veerkracht structureel te versterken.

'Onze kracht is snelheid en multidisciplinair werken', zegt Femke. 'Door onze unieke manier van werken is er geen wachttijd – je kunt binnen een week aan de slag. Dat geeft richting en perspectief.'

Door uitval te zien als transitie moment ontstaat ruimte voor groei, betere processen én duurzame inzetbaarheid. **En daar houden wij van, niet voor niets is onze missie: heel Nederland veerkrachtig aan het werk, in elke levensfase!**

You can add up the parts
But you won't have the sum
You can strike up the march
There is no drum
Every heart, every heart
To love will come
But like a refugee

Ring the bells that still can ring
Forget your perfect offering
There is a crack, a crack in everything
That's how the light gets in

- *Leonard Cohen*

