

## Balanstrainer Harry Grobs strijd tegen burn-out

# ‘Ik concentreer me maar op één doel: authenticiteit’

‘Mensen  
komen  
meestal veel  
te laat  
bij mij’



### Harry Grob

**In het vorige nummer van *Business Spiritualiteit Magazine* Nyenrode belichtte Paul de Blot burn-out aan de hand van het proefschrift van Maurice de Valk. Volgens deze medicus zijn ziekmakende organisaties de belangrijkste oorzaak van de toename van het aantal burn-outgevallen in het bedrijfsleven. Ditmaal een interview met balanstrainer Harry Grob. Hoe helpt hij in zijn praktijk mensen met burn-out? En hoe is hij zelf een zware periode van burn-out te boven gekomen?**

*Je bent nu 51 jaar en werkt als balanstrainer. Wat doe je eigenlijk en hoe kwam je ertoe?*

‘Ik ben ermee begonnen als een hobby, het was iets wat me sterk bezielde. Momenteel werk ik als zelfstandig ondernemer in balans-training. Na de Pedagogische Academie werd ik ondernemer, maar ik kreeg grote problemen door mijn gebrek aan ondernemerschap. Na acht jaar volgde een kentering dankzij de invloed van mensen die in mij geloofden. Ik heb vier kinderen, toch is het na het tragische overlijden van mijn vrouw in 2001 niet altijd even gemakkelijk geweest. Maar ik heb kunnen doorzetten en werk nu met een prachtig bedrijf om mensen te helpen in balans te komen. Mensen komen meestal veel te laat bij mij. Als ondernemer hebben ze vaak ook al veel financiële schade opgelopen. Daarom besloot ik me meer op preventie toe te leggen om burn-out te voorkomen en ervoor te zorgen dat men in balans komt.’

### Interessante cijfers

- Ziekteverzuim kost werkgevers in Nederland jaarlijks € 10,8 miljard.
- Het gemiddeld aantal verzuimdagen per ziekmelding bedraagt ongeveer 10 dagen.
- Ruim 10% van de beroepsbevolking heeft last van burn-outverschijnselen.
- In 2009 steeg het aantal meldingen van een burn-out met 48,5% ten opzichte van het vorige jaar.
- Het aantal meldingen van psychische aandoeningen door werkdruk was in 2009 23,2% hoger dan in 2008.
- Als gevolg van stress en overbelasting belanden jaarlijks ruim 300.000 mensen in de WIA.

*Je wilt vooral mensen weer in balans brengen en daarmee ook hun organisaties gezond maken. Hoe doe je dat?*

‘Dertien jaar geleden ben ik als balanstrainer begonnen voor particulieren en daarna voor organisaties. In 1990 heb ik zelf een burn-out opgelopen. Toen ben ik op zoek gegaan naar trainingen, seminars en dergelijke om weer in balans te komen. Daarin ben ik diep teleurgesteld door oppervlakkigheid. Na zes weken wist je niet meer waarover het ging en was er niets veranderd. Hieraan wilde ik iets doen, maar ik wist niet hoe. Ik ging op zoek naar een manier om echt blijvend iets te veranderen in mensen, maar niet door te praten. Ik ben ervan overtuigd dat dat enkel kan door er te zijn voor mensen. Dat betekent beginnen bij mijzelf en zo, van binnenuit, mensen veranderen. Mijn ideaal als balanstrainer is mensen blijvend weer in balans te brengen en daarmee ook hun organisaties. Zo kunnen zieke organisaties weer gezond worden.’

*Je wilt dus door je training mensen weer in evenwicht brengen. Is dit mogelijk als de organisatie waar ze werken ziek is en uit balans is geraakt?*

‘Ik begin inderdaad met individuele personen, maar daarmee werk ik indirect ook aan hun organisatie. Ze zijn ziek geworden door hun organisatie en kunnen hun organisatie weer genezen. Bij mij komen zowel medewerkers als managers met behoorlijk zware problemen. Circa tweede derde van mijn klanten is nog gewoon aan het werk, de rest verkeert in een re-integratie- of outplacementtraject. Ze klagen onder andere over veel stress en zware werkdruk, te weinig zelfvertrouwen en een posttraumatisch stresssyndroom. Ik concentreer me maar op één doel: hun authenticiteit. De bewustwording van wat ze zijn, is het enige waarnaar ik streef. Zodra mensen boven, onder of buiten hun krachten gaan werken, gaat het vroeg of laat een keer mis en ontstaat een burn-out of bore-out. Ik probeer ze ervan bewust te maken waarom ze dat allemaal doen en probeer dan op het juiste moment de juiste snaar te raken.’

## ‘Individen gezond maken leidt tot een gezond bedrijfsklimaat’

Dan reageren ze en komen ze in actie om weer in balans te raken. Enkel door die bewustwording komt een proces op gang dat resulteert in een blijvende verbetering. Als ik hoor dat het vele jaren later ook nog goed gaat, geeft dat ook mijzelf voldoening. Dit positieve resultaat is niet alleen voor de persoon zelf

belangrijk. Ook hun afdeling, bedrijf en relaties ervaren dat het beter gaat. Alleen ongezonde relaties worden beëindigd, zowel privé als op hun werkplek. Een goede klant van een commercieel bedrijf zei dat hij de training in vier dagen heeft terugverdiend. De individuen gezond maken blijkt ook een gezond bedrijfsklimaat op gang te brengen.’

### Het verhaal van Belinda (37)

‘Mijn werkgever, een zorgverzekeraar, verwees me vijf jaar geleden door naar Harry Grob. Na een behoorlijk hevige stressperiode, die ik dacht kranig doorstaan te hebben, klapte mijn lijf letterlijk dubbel van de pijn. Toen ik tot rust was gekomen, zocht de stress een uitweg via mijn lijf: een stressaanval op mijn alvleesklier. Mede door fysieke en psychische traumatische ervaringen in mijn jeugd heb ik mij als kind aangeleerd, als een soort afweermecanisme, om buiten mezelf te treden in extreme stresssituaties. Daardoor heb ik een soort persoonlijkheid ontwikkeld die tot het uiterste doorgaat. Om signalen te leren oppikken, raadde de bedrijfsarts mij in 2005 aan bij Harry de training “Weer in Balans” te volgen.’

In mijn dagelijkse leven heb ik in mijn werk en privé nog altijd veel baat bij Harry’s training. Ik heb en houd nu de regie over mijn leven door steeds te analyseren en mij af te vragen of ik nog in balans ben. Het kost me geen enkele moeite. Integendeel, het levert mij alleen maar veel energie op. Het resultaat is er ook naar in mijn werk: ik heb inmiddels driemaal promotie gemaakt en volg allerlei opleidingen om mij verder te ontwikkelen. Daarnaast groei ik persoonlijk, wat ik vooral merk in mijn privéleven. Ook mijn naasten zien en ervaren dat. Samen met hen geniet ik daarvan, en daardoor wordt mijn leven dagelijks verrijkt.’



*Je werkt als een eenmansbedrijf. Heb je wel eens gedacht aan uitbreiding en meer mensen ervoor op te leiden?*

‘Daaraan heb ik zeker gedacht, maar ik besef dat mijn kracht mijn kleinschaligheid is. Daardoor is er meer ruimte voor persoonlijke relaties. Het vreemde is dat ik in het begin hoofdzakelijk voor grote organisaties werkte. Onder anderen hun managers en bedrijfsartsen zijn mijn belangrijkste “belanghebbenden”, met wie ik intensief samenwerk. Daardoor ben ik ook in staat te blijven leren. Het gaat om kwaliteit. Een klant vertelde mij dat hij alleen mij als trainer en coach voor zijn medewerkers wilde. Als ik de ambitie had om groter te worden, zou hij dus geen klant meer bij me zijn. Vandaar dat ik klein blijf. En natuurlijk ook omdat dit volledig strookt met mijn oorspronkelijke visie. Kleinschaligheid is ideaal, toch besef ik dat groei eveneens van groot belang is. Ik moet blijven groeien om kwaliteit te behouden. Hiertoe maak ik gebruik van diverse adviseurs en medewerkers, zodat ik niet alles zelf hoeft te doen.’

## ‘Bewustwording is ook voor mijzelf een blijvend leerproces’



‘Ik houd mensen  
een spiegel voor’

*Je werkt vooral aan kleinschaligheid. Dat heeft voor jou grote voordelen. Maar heeft het ook nadelen? Zo ja, hoe los je die nadelen op?*

‘Door goede relaties kom ik overal binnen, maar tegelijkertijd realiseer ik me dat ik het alleen niet goed aankan. Ik kom niet goed tot echt zakendoen en schijn mijn klanten nogal eens te verwaarlozen; ik denk er gewoon niet aan om ze vaker te bellen of te bezoeken. Dan ben ik me zelf bewust van het belang van zelfkennis, zeer waardevol om bij kleinschaligheid succesvol te blijven. Het is nodig goed te beseffen waarin ik goed ben, maar vooral ook waarin ik niet goed ben en waarvoor ik hulp moet inschakelen. De bewustwording is ook voor mij een blijvend leerproces. Daarom is het vooral van belang te blijven leren. Tenslotte leer ik van bijna elke ontmoeting, ook van klanten. Velen van hen zijn bijzonder inspirerend. Een HR-manager van een groot bedrijf zei tegen me: “Harry, het maakt me niet uit wat je doet tijdens een training, als het maar werkt! Blijvend!” Mijn werk met mensen is voortdurend in ontwikkeling. Nog steeds volg ik jaarlijks diverse workshops. Het is zeer belangrijk dat ik bescheiden blijf en niet ga denken dat ik het al weet. Ook heb ik geleerd me meer te concentreren op mijn kerntaak en de bijkomstige zaken aan anderen over te laten. Tot deze kerntaak hoort vooral mijn eigen zelfonderzoek, om me bewust te blijven van mijn eigen tekorten. Blijf ik zelf wel in balans? Dat vraagt veel inspanning.’

*Je zegt dat je je concentreert op je kerntaak: jezelf en andere mensen in balans blijven houden. Dat is geen gemakkelijke taak, maar vereist diepgang in spiritualiteit. Hoe doe je dat en waar haal jij zelf de spirituele kracht vandaan?*

‘Ik beseef heel goed dat ik op een diep spiritueel niveau werk. Het zijn vooral inspirerende

mensen die mij op weg hebben geholpen. Hierbij ervaar ik veel dankbaarheid. Ook de oude wijsheidstradities zijn voor mij een sterke inspiratiebron geweest. “Niets kan geïsoleerd bestaan. We zijn allen afhankelijk van elkaar. De enige keus die de mensheid nog moet maken, is: blijven we vechten en concurreren of gaan we eerlijker delen?”, zei Krishnamurti. Ik beseef heel goed dat het eerlijker delen de enige keuze is die ons een toekomst kan bieden. En dat delen impliceert niet alleen de schatten van Moeder Aarde, maar dat begint bij mezelf! “Echt delen is jezelf delen”, zei Kahlil Gibran. Daar begint precies de balans. Ik vraag me af of de bezieling om iets voor de mensheid te betekenen niet onbewust een ideaal van ons allen is. Ieder mens voelt zich toch onbewust geroepen om iets te betekenen voor de ander? Hiervan ben ik me duidelijk bewust geworden, het is als iets wezenlijks van mezelf. Het is niet vanzelf gekomen. Ik moest eerst zelf tegen de muur lopen en me door een zware

### Het verhaal van Ben (59)

‘Ik ben opleidingsadviseur bij ROC van Twente. Hoewel ik mijn werk met veel plezier doe, kreeg ik op een bepaald moment last van allerlei klachten, zoals concentratiestoornissen, niet kunnen slapen, lusteloosheid, onrust en hartkloppingen. In het begin heb ik daaraan geen aandacht besteed, maar het werd steeds erger. Langzaam merkte ik dat mijn prestaties eronder gingen lijden. Toen heb ik contact gezocht met de bedrijfsarts, die mij vervolgens in contact heeft gebracht met Harry Grob. De manier waarop hij werkt, is heel anders dan die van de reguliere hulpverleners bij wie ik eerder trainingen heb gevolgd. Zijn deels oosterse aanpak, de tijdsduur van het traject en de kalmte die uitgaat van zijn manier van werken, maken het verschil. Harry's training “Mens in balans” heeft mij uiteindelijk rust gebracht en me geleerd bepaalde problemen vroegtijdig te herkennen en daarmee dan adequaat om te gaan.’



overspannenheid heen worstelen voordat ik wakker werd. Elke ontmoeting met mensen, elke training verdiept die ervaring weer. Ik heb geen standaardprogramma, maar werk met wat er is. Ik houd de mensen een spiegel voor, zodat ze helder zien wie ze zijn. Dan werken we samen om de gewenste verbetering te bereiken. De etymologische betekenis van therapeut is voor mij dan ook: dienaar, gezelschap en verzorger.'

*Je werkt op een diep geestelijk niveau van de zingeving van mensen en organisaties, waarvoor je geen duidelijke criteria hebt. Hoe ervaar je persoonlijk je dienstverlening?*

'Ik ben heel tevreden met mijn werk, vooral met de resultaten die ik heb bereikt in de strijd tegen burn-out. Dit geeft me veel voldoening, maar toch ben ik nooit echt tevreden met mijn werk. Elke sessie, elke training is een nieuw begin waaruit ik lessen kan trekken. Door deze openheid kan ik nieuwe dingen leren en blijven groeien. Ik zie de zaken telkens weer anders en gebruik nieuwe methodes. Tegelijkertijd heb ik steeds één enkel doel voor ogen: de mensen moeten zich werkelijk en blijvend beter voelen na een training. De trainingen raken me ook persoonlijk, want na vijftien jaar ervaring voel ik me nog steeds zenuwachtig als ik een nieuwe groep krijg. Mijn coach gaf me een geniaal advies: "Harry, je moet pas gaan uitkijken als je niet meer zenuwachtig bent voor een nieuwe groep..!" In mijn hart hoop ik dit werk nog vele jaren te kunnen doen. Eén medewerker of manager kan een afdeling of bedrijf verzieken. Zo werkt het ook andersom. Ik ben pragmatisch en ben vooral gegroeid door de reacties van anderen. Zelf heb ik niet altijd veel vertrouwen in mijzelf gehad, en ik twijfel vaak of ik het wel aankan. Maar dan hoor ik dat het hen vele jaren later nog steeds goed gaat. Ik heb er plezier in en wil erin groeien.'

*Je bent een pragmatisch en een idealist, prak-*

*tisch en spiritueel. Vanuit je spirituele visie denk je ook globaal, omdat op het zijnsniveau alles met alles te maken heeft. Hoe sta jij vanuit jouw kleinschalige werk in de crisis van deze tijd?*

'Mij werd gevraagd of ik bereid was om landelijk trainers op te leiden. Mijn antwoord was kort: trainers moeten eerst leren zichzelf te zijn en de vruchten van hun talenten te delen in plaats van te vechten en te concurreren. De enige crisis is volgens mij de crisis van het niet willen delen, met alle rampzalige gevolgen zoals we die de laatste tweeduizend jaar hebben mogen zien. De crisis als gevolg van het voortdurend denken vanuit het "tekort" is ridicul. Zoals Gandhi zei: "This world offers enough for everybody's need, but not for greed." Inderdaad werk ik kleinschalig, maar in mijn hart leef ik grootschalig. Ik vermoed dat er veel meer idealisten in de wereld zijn dan men denkt. Er is volgens mij een stille revolutie gaande. Ik zie mensen, van hoog tot laag, die ermee bezig zijn en de wereld willen verbeteren. Terwijl de helft van de beroepsbevolking wordt afgeschreven, rent de andere helft zich kapot. In mijn nieuwsbrieven geef ik concrete voorbeelden van deze spirituele veranderingen. Die komen tot stand als ze in balans zijn en als ook hun hart betrokken is bij hun werk. Circa 20% van de mensen gaat ná mijn training wat anders doen. Vier van de vijf keer blijkt alleen de manier waarop ze hun werk doen "destructief". Maar de rest van de mensen beseft dat ze uit balans zijn geraakt omdat ze niet het werk naar hun hart hebben gekozen, om wat voor reden dan ook.'

**'Ik werk kleinschalig, maar leef grootschalig'**

*Je hebt als ondernemer een crisis door- gemaakt, hebt een burn-out opgelopen en hebt in je gezin door het overlijden van je vrouw een zware tegenslag moeten verwerken. Je maakt gebruik van talrijke belanghebbenden. Welke rol heeft je gezin in je leven en werk gespeeld?*

'Mijn gezin is voor mij alles en heeft me mede gevormd. Mijn vrouw, van wie ik nog steeds zielsveel houd, is negen jaar geleden op tragische wijze overleden. Dat is vast ook van invloed op mij geweest. Vele mooie herinneringen, maar ook moeilijke jaren. Mijn kinderen

In dit interview met Harry Grob komen de wezenlijke elementen van businessspiritualiteit duidelijk tot hun recht. Het gaat om deskundigheid in het zakendoen op het doelniveau door een voortdurend leerproces van bijscholing en lessen uit de praktijk om mensen beter te kunnen helpen. Tegelijkertijd gaat het om diepe bezieling door zelfbewustwording op het zijnsniveau en het besef van eigen kracht en zwakheid. Beide horen volgens Harry Grob tot de kerntaak. Zijn kernproduct noemt hij het in balans brengen van doen en zijn, hoofd en hart, deskundigheid en bezieling. Steeds weer gaat het om twee tegengestelde polen in balans brengen, net zoals in het yin-en yangdenken. Niet als een recept, maar als een eenmalig gebeuren in het hier en nu. Tegelijkertijd voltrekt het in balans brengen zich op de drie wezenlijk met elkaar verbonden niveaus van persoonlijk leven, gezin en bedrijf. De balansverstoring begon bij Harry Grob met een burn-out op persoonlijk niveau, het overlijden van zijn vrouw op gezinsniveau en het tegenvallende zakendoen op bedrijfsniveau. Op deze drie niveaus van zijn bestaan

zijn nu eenmaal niet voor niets mijn kinderen, ze spiegelen me vaak zuiver. En natuurlijk ben ik erg trots op hen. Ondanks het feit dat ze hun moeder hebben verloren, hebben ze tijdens hun tienerjaren toch van het leven gemaakt wat ze konden. En dat weerspiegelt ook mijn visie. Wat er ook gebeurt in je leven, hoe verschrikkelijk soms ook, je hebt altijd de keuze: je kunt jezelf laten gaan in ellende en verdriet en dat proberen te verwerken, of je kunt er het beste van maken, voor jezelf, je gezin en je medemens. Ik heb voor het laatste gekozen en ben er dankbaar voor.'

raakte de balans verstoord en viel de samenhang uit elkaar. Maar op al deze niveaus herstelde de balans ook weer: op persoonlijk niveau werd hij zich bewust van de kracht van zijn bestaan, op gezinsniveau oversteeg hij de crisis door de liefde te zien als een spirituele draagkracht voor de balans in zijn familie, in het zakendoen kwam hij in balans door telkens in het hier en nu de tegenstellingen van het bedrijf in balans te brengen.

Uit dit verhaal blijkt ook de kracht van kleinschaligheid als draagvlak voor een spiritueel relatienetwerk, dat nodig is voor een gezond bedrijfsklimaat dat in balans is. Organisaties kunnen groot zijn en zelfs wereldomvattend, maar ze moeten wel gebouwd worden op kleinschalige eenheden met een eigen management dat ruimte biedt aan menselijke relaties. Bij kleinschaligheid kunnen denken en doen elkaar in hun tegenstelling versterken en verrijken, zoals we dat ook in het yin-en yangdenken zien. Samenwerking tussen kleine 'familiebedrijven' zou het ideaal zijn.

#### Over Harry Grob

Harry Grob geeft balanstrainingen vanuit een holistische benadering.