



**BALANCE**

**BURNOUT**

# Van burn-out naar levenskunst

Als coach kom je waarschijnlijk regelmatig mensen tegen die burn-out zijn of ertegenaan zitten. Alhoewel het een maatschappelijk probleem lijkt, waar maatschappelijke aandacht voor nodig is, kun je met individuele coaching veel voor deze cliënten betekenen. Maar misschien heb je gemerkt dat je niet altijd direct met jouw werkwijze aan de slag kunt, simpelweg omdat cliënten te moe zijn voor intrapsychisch werk. Dit artikel beschrijft hoe je kunt merken wanneer je met intrapsychische methodes aan de slag kunt.

AUTEURS: ANITA ROELANDS & ROBERT STAMBOLIEV

In Nederland leven er licht uiteenlopende opvattingen over wat er gebeurt binnen het lichaam bij burn-out. De ene opvatting schaarnt burn-out onder psychische klachten, gekenmerkt door emotionele uitputting, distantie en verminderde competentie (Taris et al., 2013). De behandeling focust zich daardoor meer op het verbeteren van de copingstijl en het verminderen van het somatiseren. Een andere opvatting gaat uit van burn-out als een fysieke uitputtingsreactie van lichaam en geest als gevolg van langdurige rooibouw op het lichaam (Sapolsky, 2004; Feltz-Cornelis, 2014). Hierbij richt de behandeling zich op het leren stoppen van de rooibouw en vinden van de oorzaken van de rooibouw.

Beide opvattingen leggen andere accenten (emotionele versus fysieke uitputting) en beide wijzen een andere oorzaak aan (geen goede copingstijl versus geen kennis en vaardigheden over hoe de accu bij te vullen). Kort gezegd zit burn-out bij de ene opvatting tussen de oren en bij de andere opvatting in het lichaam. In dit artikel gaan wij ervan uit dat burn-out ontstaat door rooibouw op de fysieke accu met psychische klachten tot gevolg. De rooibouw kan te maken hebben met gebrekkige copingstijl, maar dat hoeft niet.

## Typen

Er zijn twee typen burn-out te onderscheiden. Het ene type toont zich voor de buitenwereld

niet als burn-out, omdat er hyperactiviteit optreedt. Er is sprake van een nerveus, opgejaagd gevoel, vanwege een hoge cortisolspiegel. Het lichaam staat voortdurend 'aan' als gevolg van een verstoord autonoom zenuwstelsel. Daarnaast krijgt de cerebrale cortex (waar informatie ontvangen, verwerkt en geïnterpreteerd wordt) door een gebrek aan energie minder brandstof. Daarom is de concentratie slecht en het gedrag ineffectiever dan gebruikelijk voor deze persoon. Verder kunnen allerlei fysieke, emotionele, cognitieve of gedragsmatige klachten optreden. Mensen met een dergelijke burn-out dienen afgeremd te worden, omdat er onvoldoende energie en effectiviteit is. (herziene LESA richtlijn, 2011).

Bij het andere type burn-out ligt de cortisolspiegel 'plat'; de uitputting is compleet, de accu is leeg. Deze mensen hoeven niet afgeremd te worden, omdat ze bijna niets meer kunnen (Keijsers, Van Minnen & Hoogduin, 2004).

Bij beide typen is het volgens de herziene LESA richtlijn (2011) verstandig dat cliënten zich ziekmelden om thuis de verstoorde stresshormoonbalans te laten herstellen en de accu te (leren) vullen tot er weer voldoende fysieke, emotionele, cognitieve en gedragsmatige weerbaarheid is om naar het werk terug te keren.

### **Intake**

Om als coach intrapsychische te werk te kunnen gaan, is onze ervaring dat het nodig is dat de cliënt voldoende weerbaar is. In de intake is het van belang deze weerbaarheid goed in te schatten voordat je aan het werk gaat. Weerbaarheid schatten we in door te onderzoeken hoeveel energie de cliënt nog beschikbaar heeft: hoe vol of leeg is de accu? Deze inschatting kan op twee manieren plaatsvinden: op praktisch, gestructureerd niveau en op energetisch niveau.

### **Praktisch en gestructureerd**

Voorafgaand aan het intakegesprek worden

### **Energetische benadering in de praktijk**

Een man van midden veertig klopt aan met een vraag over omgaan met conflicten en leiderschapstijl. Er waren veel veranderingen op het werk, en hij ervoer wat interpersoonlijke problemen. Toen we hierover spraken merkte ik dat ik mezelf steeds zwaarder voelde worden. Van daaruit checkte ik bij de cliënt hoe het was om hierover te praten. Hij gaf aan dat het hem heel veel energie kostte. Toen ik nadacht over mogelijke interventies en gespreksonderwerpen werd het zware gevoel nog sterker.

Ik heb hem toen geadviseerd om zeker een maand rust te nemen. Het viel samen met de vakantieperiode – we zaten tegen de zomer – en hij haalde opgelucht adem. Twee maanden later was hij voldoende hersteld om de coaching te hervatten. Hij was niet burn-out maar zat er tegenaan.

vragenlijsten afgenomen specifiek gericht op de inschatting van de burn-out. Wij gebruiken hiervoor de *Vierdimensionale Klachtenlijst 4DKL*, de *Beverly Potter burn-outvragenlijst* vertaald door Carien Karsten, *vragenlijst Herstelbehoefte*. Verder gebruiken we deelvragen uit de *Vragenlijst Beleving en Beoordeling van Arbeid*, Van Veldhoven & Meijman, 1994, *Vragenlijst Cognitief Functioneren* van het CSR Centrum en de *Utrechtse Burn-out Schaal-Algemeen* (UBOS-A).

De uitkomsten geven een maat aan, die tijdens de intake genuanceerd kan worden door de antwoorden af te zetten tegen maatstaven, waardoor een beeld ontstaat over somatisatie, stressreacties, mogelijke depressie- of angstreacties, mate van uitputting, distantie tot werk, competent voelen en type klachten. Dit geeft een eerste indruk over de mate van burn-out en of er interfererende psychische klachten aan de orde zijn, zoals angststoornis of depressie.

Interviewen op het type klachten op cognitief, fysiek, emotioneel en gedragsmatig gebied geeft veel informatie. Kenmerkend voor burn-out zijn combinaties van deze kenmerken:

- *cognitieve kenmerken*: slechte concentratie, geen informatie meer kunnen opnemen, alles als ‘te veel’ ervaren, fouten maken, verminderd geheugen, doemdenken, en piekeren;
- *emotionele kenmerken*: alle emoties zijn sterker dan herkenbaar van zichzelf, zich wanhopig, machteloos of ontredderd voelen, verdrietig, paniekerig, en schuldgevoel;
- *fysieke kenmerken*: hondsme, grote onrust, slecht slapen, pijnklachten zoals rug-, maag-, hoofd- en nekpijn, hoge bloeddruk en hypergevoelig voor geluid;
- *gedragsmatige kenmerken*: niets meer uit handen krijgen, beroepsmatig en sociaal beperkt effectief zijn, en anders reageren dan ze van zichzelf kennen.

Let op de duur van deze klachten: zijn drie of meer van deze klachten langer dan een half jaar aanwezig dan zou je het een burn-out kunnen noemen, zeker als met name de uitputting of vermoeidheid sterk aanwezig is.

Naast vragenlijsten en intakevragen gericht op de klachten gaan wij belangrijke randvoorwaardelijke, invloedrijke zaken op roefbouw na. Denk hierbij aan ziekte en medicijngebruik, alcohol- en koffiegebruik, eetgedrag, en de huidige conditie. Bevraag ook het schermgebruik (televisiekijken, gebruik van computer en smartphone) omdat veelvuldig gebruik ervan het stresssysteem kan aanwakkeren en de slaap kan verstoren. Eveneens is het belangrijk dat bloedwaarden (bijvoorbeeld voor ijzer, schildklierfunctie) gecontroleerd zijn via de huisarts.

## **Energetisch**

We kunnen onszelf als coach ook inzetten als instrument om burn-out te detecteren. Hierbij gaan we ervan uit dat we als mensen in principe hetzelfde in elkaar zitten en dat het mogelijk is om ‘energetisch’ contact met elkaar te maken. Dit energetisch afstemmen noemen we ‘resonantie’ (Stamboliev, 2012). Resonantie is een algemeen menselijk principe dat je terugvindt in de taal. Uitdrukkingen als ‘zij is zo’n warm mens’ en ‘wat een koele kikker’ duiden op deze energiewaarneming.

Veel mensen zijn van nature gevoelig voor energie maar wellicht onbewust hiervan. Door deze gevoeligheid bewust te leren inzetten word je een beter instrument als coach. Als je als coach jezelf voldoende kent en weg blijft van tegenoverdracht, dan kun je door goed naar jezelf te luisteren informatie krijgen over de cliënt. Dit kan vooraf gebeuren in stilte, maar ook tijdens het verloop van de sessie.

Mensen nemen op verschillende manieren waar en het is belangrijk de eigen sterke kanten te leren kennen en een eigen stijl van resoneren te ontwikkelen. Zo kan het zijn dat als de cliënt praat, je als coach een gevoel van

Ons aanvankelijk belangrijkste doel bij herstel van burn-out is om de energie op peil te krijgen en daarna de accu gevuld te houden

moeheid in je lichaam voelt. Of een beeld ziet, bijvoorbeeld een omgevallen boom, of vermoeidheid in de stem hoort. Een dergelijke reactie kan fungeren als een waarschuwings-sigitaal: het kan wijzen op een burn-out bij de cliënt. Je kunt dit signalement controleren met behulp van de praktische en gestructureerde aanpak.

## **Resonantie**

We hebben in de loop der jaren geleerd deze signalen serieus te nemen. Er zijn verschillende

vormen van resoneren, namelijk vanuit het lichaam en door het oproepen van subpersoonlijkheden.

### **Lichaam**

De lichaamsgerichte benadering sluit aan op het focussen van Gendlin (1988). Terwijl je rustig ademt breng je je aandacht naar je lichaam, en wacht op een reactie. Deze kan komen in de vorm van een gedachte, een beeld, een woord... na het opkomen van de reactie ga je weer met je aandacht naar je lichaam om te ervaren hoe het lichaam reageert op deze waarneming. Zo kun je een paar keer heen en weer gaan tussen de ervaring in het eigen lichaam en de reactie erop, totdat je een stabiel handvat hebt. Je kunt je hele lichaam vragen om een reactie, maar ook specifieke delen: wat gebeurt er bijvoorbeeld in je buik, borststreek of hoofd?

### **Subpersoonlijkheden**

Voice Dialogue is gebaseerd op het idee dat deelpersoonlijkheden afzonderlijk benaderd kunnen worden. Elke deelpersoonlijkheid heeft een eigen wilskracht, gedachten en gevoelens, en een eigen stem (Stone & Stone, 1989; 1991; 1993). Na voldoende training ken je er een aantal en ben je in staat om deze bewust in jezelf op te roepen. Zo zou de controleur in jou als coach kunnen aanvoelen hoe het staat met de controleur van de cliënt, jouw kwetsbare kind hoe het staat met de kwetsbaarheid, en jouw kracht hoe het staat met de kracht van de cliënt.

### **Herstel**

Wij zien dat door de uitputting de cliënt met burn-out bij aanvang van begeleiding vaak ontredde en emotionele instabiliteit ervaart. Men heeft behoefte aan houvast in de dagelijkse omgang met de ziekte en het thuiszitten. Dit is, naast de uitputting, de reden dat intrapsychisch werk vaak niet werkt of verstoord wordt door vragen hieromtrent.

Ons aanvankelijk belangrijkste doel bij herstel van burn-out is om de energie op peil te krij-

gen en daarna de accu gevuld te houden. Om de energie op peil te krijgen, starten we met educatie over het stress- en herstelsysteem en uitleg over hoe de accu zich vult en waardoor de accu leegloopt. Daarnaast kijken we of de dagindeling van de cliënt voldoende herstelmomenten kent.

Als houvast reiken we de cliënt een aantal leefregels aan, zoals na elke inspanning een ontspanning, schermgebruik beperken, 'opsloemen' richting de nacht, overdag prettige dingen doen, die echter kortdurend zijn en veel rust inbouwen.

Om de verworven energie te behouden, leren we de cliënt de signalen te herkennen die aangeven dat de accu bijgevuld moet worden, en de zaken herkennen die energie vreten dan wel energie opleveren. Deze signalen dienen zich in vier fasen aan: 1. gezonde fase, 2. risicofase, 3. fase van chronische belasting (ook wel overspanning genoemd), en 4. uitputting, ofwel burn-out (Van den Burgh & Reijnen, 2007). Per fase kun je als coach kijken welke signalen je cliënt heeft of kent van zichzelf. Dit kan op fysiek niveau zijn, maar ook op cognitief, emotioneel en gedragsmatig niveau. Je doet dit op een ervaringsgerichte manier door je cliënt van fase naar fase te laten lopen en per fase de signalen te laten benoemen. Je helpt de cliënt deze signalen gedurende de dag te herkennen, zodat hij ernaar kan handelen en zo uit de uitputtingsfase kan blijven.

Daarna pas helpen we de cliënt met de oorzaken van stress, de valkuilen en uitdagingen die binnen eigen handbereik liggen, om te gaan. Rekening houdend met de hoeveelheid energie in zijn accu en het maatschappelijke signaal dat erachter ligt. Pas in deze begeleidingsfase komt het intrapsychisch werken om de hoek kijken. Bij dit alles gaat het erom te ontdekken wat levenskunst is: hoe kan je cliënt bij dit alles weer genieten en in volle potentie leven? ■

**Anita Roelands** is registerpsycholoog NIP, arbeids- & organisatiepsycholoog gespecialiseerd in burn-out, coach, trainer, yogi en schrijver van *Nooit meer burn-out! In drie stappen leren genieten van werk en leven*.

**Robert Stamboliev** is psycholoog, trainer, relatietherapeut en coach. Hij introduceerde Voice Dialogue in Nederland en Europa en is schrijver van *De Energetica van Voice Dialogue*.

### Referenties

- Bastiaanssen, M., en collega's (2011, herziening) *Landelijke Eerstelijns Samenwerkings Afspraak - Overspanning en burn-out*. In: Huisarts & Wetenschap, december 2011.
- Burgh, J. van der, & Reijnen, H. (2007). *Opgebrand: Herkennen, voorkomen en genezen van burn-out*. Zaltbommel: Thema.
- Feltz-Cornelis, C. (2014). Het stressbeeld: Over de samenhang tussen lichamelijke en psychische aspecten van stress. Amsterdam: Nieuwezijds BV.
- Gendlin, E.T. (1988). *Focusing*. New York: Bantam Doubleday Dell.
- Keijsers, G.P.J., Vossen, C.J.C., Schaap, C.P.D.R., Boelaars, V.A.J.M., Minnen, A. van, & Hoogduin, C.A.L. (2004). Protocolaire behandeling van patiënten met burn-out: Modulaire behandeling. In G.P.J. Keijsers, A. van Minnen & C.A.L. Hoogduin (Red.), *Protocolaire behandelingen in de ambulante geestelijke gezondheidszorg II* (2e herz. dr.) (pp.205-280). Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.
- Jung, C.G. (1960). *The structure and dynamics of the Psyche: Collected Works, Volume 8*. Princeton: Princeton University.
- Jung, C.G., & Jaffe, A. (1965). *Memories, Dreams, Reflections*. New York: Random House.
- Roelands, A. (2016). *Nooit meer Burn-out! In drie stappen leren genieten van werk en leven* (6e herz. dr.). Amsterdam: SWP.
- Sapolski, R.M. (2004). *Why zebra's don't get ulcers*. New York: St Martin's Press.
- Stamboliev, R. (2012). *De energetica van Voice Dialogue*. Utrecht: AnkhHermes.
- Stamboliev, R. (2014). Coaching with Polarities: Introducing the Stretching technique. *International Journal of Mentoring and Coaching*, XII(1), 66-76.
- Stone, H., & Stone, S. (1989). *Embracing Our Selves*. Novato: Nataraj.
- Stone, H., & Stone, S. (1991). *Embracing Each Other*. Novato: Nataraj.
- Stone, H., & Stone, S. (1993). *Embracing Your Inner Critic*. San Francisco: Harper.
- Taris, T., Houtman, I., & Schaufeli, W. (2013). Burn-out: De stand van zaken *Tijdschrift voor Arbeidsvraagstukken*, 29(3).