

Burnout: inzichten voor de coach

Datum: 17-12-02

Omschrijving: Burnout

Gemaakt/aangeleverd door: [Gert Otter](#)

Burnout

Inleiding: In dit artikel krijgt u enig inzicht in wat professionele hulpverlening zou kunnen betekenen in relatie tot burnout.

Dit artikel is geschreven door Gert Otter, ervaringsdeskundige burnout en oprichter van GO-Burnin, een onafhankelijk Kennis-, Informatie- en Communicatieplatform Burnout.

Aan de hand van mijn ervaringsverhaal licht ik het gehele burnoutproces toe.

Ik onderscheid in het burnoutproces verschillende stadia t.w.:

Burning: het (deel)proces "waan van de dag" op weg naar een burnout.

Burnout: het (deel)proces uitgeput, leeg en emotioneel op.

Burnin®: het (deel)proces inbranden van nieuwe gedachten en gedrag.

Burnish: het (deel)proces afronding van het gehele proces.

Burning

Burning is een situatie waar nogal wat van de werkende mensen zich in bevinden. Denk hierbij aan begrippen als 'waan van de dag', ambitie, werkdruk, lange werkdagen, perfectionisme, loyaliteit en verantwoordelijkheidsgevoel. Als u de bovenstaande begrippen in uw eigen situatie herkent, of daar dagelijks problemen mee heeft, loopt u wellicht een verhoogd risico op burnout.

"Het begin van mijn burnout begon, voor zover ik het me dat nu kan herinneren, al heel vroeg in mijn jeugd.

Sociaal onzeker en daarnaast had ik veel behoefte aan aandacht en deed veel moeite om liefde te verdienen. Na mijn MBO opleiding ben ik gaan werken. Ik had destijds wel de capaciteit om een HBO opleiding te volgen, maar ik besloot dat niet te doen omdat ik andere plannen had.

Van oorsprong heb ik altijd het gevoel gehad om prestaties te moeten leveren. Dan val je namelijk positief op en krijg je complimenten en waardering. Dit heb ik altijd sterk nodig gehad. Dit is mede de oorzaak van mijn tomeloze ambitie, het is niet direct het bijbehorende salaris als wel de maatschappelijke positie behorende bij een bepaalde functie. Door deze ambitie ben ik regelmatig van functie veranderd. Bij elke verandering was ik in het begin vrij onzeker en had ik het gevoel dat ik het, door te hoge verwachtingen vanuit mijzelf en het management, niet goed zou aankunnen. Aangezien ik zeer ambitieus en een perfectionist was, ontstonden de eerste problemen omdat ik iets moest bereiken, maar door mijn ambitie was dat steeds onbereikbaar. Zodra een functie te veel routine werd veranderde ik weer van functie. Begin jaren tachtig ben ik begonnen in de IT sector.

Doordat ik regelmatig van functies veranderde had ik regelmatig het gevoel dat ik op mijn tenen liep en dat ik niet op mijn eigen niveau functioneerde. Als MBO-er kwam ik uiteindelijk terecht op HBO+ niveau. Ik keek erg op tegen HBO-ers omdat ik vond dat zij beter functioneerden. Daarnaast was ik een doener en geen denker. Waren er vergaderingen met onderwerpen waarvan ik niet over voldoende kennis beschikte, voelde ik me daar erg onzeker bij en vond ik dat de oorzaken in mezelf zaten. Bovenstaande is de uiteindelijke oorzaak geweest van mijn burnout.

Vrij eenvoudig kreeg ik een management functie, laatste functie voor de burnout, waarvan ik dacht dat het de functie was die op mijn lijf geschreven was. Vanaf de eerste dag in deze nieuwe functie, had ik echter het gevoel dat een management functie niet goed voor me was. Maar in het begin denk je nog dat het normaal is want je moet nog wennen aan de nieuwe organisatie en groeien in je functie. Ook waren er veel externe oorzaken die mij onrustig en onzeker maakten zoals onrust in het managementteam, veel verloop, een nieuwe reorganisatie en veel negatieve signalen van medewerkers naar het management die niet werden gehonoreerd. Uiteindelijk lag de oorzaak van de burnout voor het grootste deel in mezelf. Waarom wordt de één wel burnout en de ander niet.

Daarbij kwamen nog de lange werkweken van 70 uur per week, niet kunnen delegeren, goed was niet goed genoeg, geen tijd voor de lunch, geen ontspanning en afbouwen van sociale contacten buiten mijn werk om. Ook kwam er veel frustratie bij waardoor je weer aan jezelf twijfelt omdat, als je het beter had gedaan het wel gelukt was (denk je). Dat resulteerde weer in slecht slapen, niet kunnen concentreren, onzekerheid, besluiteloosheid, emotioneel uitgeput etc. Lichamelijke klachten/signalen negeerde ik en mij directe werkomgeving herkende de ernstige signalen niet die toen al duiden op een komende burnout. Een goede coach had waarschijnlijk kunnen voorkomen dat ik in de ziekte wet belandde. Uiteindelijk ging het allemaal fout en door de bekende druppel de ziekte wet in. Even bijkomen van de druk. Later werd burnout gediagnosticeerd."

Burnout

Burnout, een specifieke vorm van stress. Burnout betekent zoiets als afgebrand, uitgeblust en emotioneel uitgeput zijn.

M.i. is het kenmerkende verschil tussen burnout en overspannenheid, dat als de oorzaak weggenomen wordt, men zich bij overspannenheid weer snel kan herstellen en weer in balans komt. Bij burnout blijven de verschijnselen en kan men de balans niet terugvinden. Burnout ontstaat ook meestal door een opeenstapeling van stressoren en frustraties over een lange termijn, meestal over jaren.

“De eerste drie weken van het ziekteverzuim heb ik de tijd voor mezelf genomen om me, voor zover dat mogelijk was, fysiek op te laden. Mijn bedrijfsarts constateerde naar aanleiding van mijn klachten direct de aard van mijn probleem en gaf aan om eerst van de vakantie te genieten en te ontspannen. Tijdens de vakantie heb ik mij fysiek goed kunnen opladen en kon ik redelijk ontspannen, echter kon ik niet ‘echt’ loskomen van de psychische spanning en de daarmee samenhangende klachten. Eenmaal terug, werd ik direct weer geconfronteerd met het idee om weer te moeten gaan werken. De fysieke spanning kwam direct terug. Psychisch was er niets veranderd en werd ik dagelijks geconfronteerd met mijn beperkingen. Ik was absoluut niet in staat om te werken en dat mocht ook niet van de bedrijfsarts. Er begon een periode van verdriet, opluchting van niet meer hoeven te presteren, uitrusten, ontdekken, herkenning, zelfreflectie en de eerste confrontatie met het begrip burnout. Mijn bedrijfsarts vermoedde, naar aanleiding van mijn klachten, een burnout. Ik ben toen op zoek gegaan naar een psycholoog die gespecialiseerd was in het behandelen van burnout klachten. Er zijn echter weinig psychologen, coaches of maatschappelijk werkers die in deze materie gespecialiseerd zijn. De psychiater stelde uiteindelijk de diagnose dat ik burnout was. Hierdoor kreeg ik het label burnout definitief opgespeld. Een periode van acceptatie en erkenning van mijn situatie brak toen aan.

Na deze korte periode was ik echter blij dat mijn (hopeloze verwarrende) situatie een naam had gekregen, hierdoor wist ik wat mij mankeerde, waardoor ik er aan kon gaan werken om uit de burnout te komen en te gaan bouwen aan herstel. De behandelingsmethodiek werd besproken en op basis van mijn eigen problemen werd een zeer resultaatgerichte specifieke behandeling samengesteld. Een behandeling op maat, met gebruikmaking van standaard technieken, methoden en vaardigheidstrainingen”.

Burnin®

Burnin® noem ik de periode nodig voor het psychische herstelproces na een burnout. Een burnout loopt als het ware over in het burnin®proces. Om te herstellen van een burnout is het noodzakelijk om nieuwe en/of te veranderen gedachten cq gedrag ‘in te branden’ ter voorkoming van terugval na een burnout. Door de trainingsmethodiek gebaseerd op het principe burnin®, is het mogelijk om een burnout als omkeerbaar proces in gang te zetten. Burnin® staat geregistreerd in het Benelux Merkenregister onder depotnummer 999165.

“Door mijn ervaringen tijdens deze fase weet ik dat veranderingen ingebrand moeten worden. Het heeft weinig effect als een ander je vertelt hoe je anders om moet gaan met allerlei gemaakte fouten, gedrag en gedachten, het dringt op deze manier niet tot je onderbewustzijn door. Doordat ik diverse technieken en trainingen heb toegepast en dus zelf ervaren heb wat positieve verandering betekent, zijn de resultaten vele malen beter dan als iemand mij gezegd zou hebben wat ik zou moeten veranderen. De nieuwe gedachten en het gedrag zijn in mijn onderbewustzijn gebrand. Hierdoor is de kwaliteit van mijn leven vergroot zonder ballast als perfectionisme, faalangst, omgaan met kritiek, waardering etc. Goed is nu goed genoeg.

Burnout oplossen zonder professionele hulp was mij nooit gelukt. Met een combinatie van training, therapie en goed gebruik van technieken is het mij uiteindelijk gelukt om weer aan het werk te komen. Je moet er zelf hard aan werken. De behandelend psychologe gaf me handvatten en bepaalde de richting en zei op de goede momenten de goede dingen en trok gelijktijdig goede conclusies over mijn verwarde gedachten. Het effect hiervan is dat het via je bewustzijn in je onderbewustzijn dringt en pas dan echt effect heeft. Onderdelen van de behandeling waren o.a. ontspanningstraining en klachtenreductie, gevolgd door cognitieve therapie en RET, kernkwaliteiten, reïntegratie, stressmanagement en terugvalpreventie. Burnout gaat niet vanzelf over, het is een proces waar je heel diep voor moet gaan. Je wordt erg met jezelf geconfronteerd en dat is niet altijd even gemakkelijk. Het burnin® proces is een moeizaam ervarings- en leerproces en het is daarom noodzakelijk dat er gespecialiseerde professionele hulp is. Ook heeft het burnin® proces veel te maken met een positief ingesteld karakter. Hoe ga je er mee om en hoe gemotiveerd ben je om eruit te willen komen. Ga niet lijdzaam wachten op herstel, je moet zelf veel investeren en er hard voor werken. Accepteer je burnout als startpunt en ga aan het werk met het burnin® proces. Het is geen garantie dat ‘alles’ weer goed komt, maar niets doen is een garantie dat het nog lang niet goed zal gaan. Doordat ik alle technieken en methoden heb toegepast, heeft de behandeling uiteindelijk positieve resultaten opgeleverd.

Burnin® bereik je door het telkens inprenten van:

- (h)erkennen van de oorzaken
- nieuwe gedachten met bijhorende gedrag

- nieuwe ervaringen
- verhelderende inzichten door toepassing van Rationele Emotieve Therapie
- positieve ervaringen op oude negatieve ervaringen
- aanleren van nieuwe vaardigheden
- keuzes maken en consequenties aanvaarden.”

Burnish

De finale fase van burnout noem ik burnish. Wat is burnish? De letterlijke vertaling vanuit het Engels is polijsten, glanzend maken en glanzend worden. Burnish is de verzamelterm voor het glad polijsten van de burnout en burnin restanten. Alle geleerde inzichten, gehanteerde technieken, vaardigheden, positieve effecten vanuit de knelpunten etc. moeten worden gladgestreken en een vaste stevige uitgebalanceerde plaats krijgen. Terugvalpreventie is hierbij de belangrijke sleutel.

“Het herkennen van en omgaan met knelpunten is belangrijk. Door het toepassen van o.a. de RET methodiek, kon ik knelpunten eenvoudig herkennen en snel inzichtelijk maken. De oplossing ligt dan meestal snel voor de hand. Assertiviteit is hierbij een belangrijk issue. Zodra je naar de buitenwereld duidelijk kunt maken wat je voelt, denkt en wilt bereiken, is alles wat realistisch is haalbaar. Het reïntegratie proces is een belangrijk onderdeel van burnish. Veelal komen mensen na een burnout niet meer terug in de vorige functie, vaak een goede keuze. Uiteindelijk wil toch bijna iedereen weer aan het werk. Een loopbaanadvies traject kan een goede follow-up zijn, zeker als je niet weet wat je wilt gaan doen. Daarnaast is het opstellen van een goed reïntegratieplan onontbeerlijk. Daarin heb ik mijn afspraken met het management verwoord en onder mijn condities. Dit is een onderhandelings document dat een stevige basis vormt als vertrekpunt terug in de arbeidsmarkt. Door invoering van de Wet verbetering Poortwachter zal dit vanaf 1 april 2002 een standaarddocument worden behorende bij het reïntegratiedossier.

Het voorkomen van overmatige stress heb ik goed in de hand. Nog dagelijks train ik mezelf door uitdagingen te zoeken en deze niet uit de weg te gaan. Door training gaat het mij steeds beter af. Soms loop je tegen je eigen grenzen aan, maar ook daar leer ik van. Ervaringen, positieve zowel als negatieve, hebben een zeer gunstig leereffect. De ontspanningstraining, op basis van que conditioning, ondersteunt mij bij dit proces. Doordat ik tijdens het gehele burnin@ proces assertiever ben geworden, kan ik nu direct aangeven of ik iets wel kan en/of wil. Ik merk dat, mits duidelijke argumentatie, dit geaccepteerd wordt door mijn omgeving. Inmiddels ben ik een ex-burnout patiënt en beschouw mij als geheel genezen, met zeer belangrijke inzichten en levenslessen. Een zware moeilijke tijd, maar ik had het nooit willen missen.”
Coaching, supervisie, preventie en voorlichting zijn in de komende tijd een zeer belangrijke noodzakelijke ontwikkeling ter voorkoming van o.a. burnout. Tijdige interventie kan veel problemen voorkomen, zowel voor het individu als ook voor de werkgever.

Ik ben fulltime werkzaam als coördinator HRM en begeleider competentieontwikkeling. Daarnaast geef ik als ervaringsdeskundige o.a. lezingen tijdens congressen en symposia met als onderwerp burnout, met ook een relatie naar HR oplossingen.

Tevens onderhoud ik de website www.burnin.nl die dagelijks als een platform fungeert voor 300 – 1200 mensen en waar uitgebreide informatie over bovenstaande te vinden is.

Gert Otter
Ervaringsdeskundige Burnout
Onafhankelijk kennis-, informatie- en communicatieplatform burnout
Telefoon: 06-50653654 Email: info@burnin.nl