

COSIMA SCHEUTEN

Programma's voor meer energie, vitaliteit en gezondheid

Burn-out uitgelicht voor coaches en patiënten **Een stappenplan van burn-out naar burn-in**

Worstel je met teveel stress en wil je weten of je overspannen of (bijna) burn-out bent?

Om deze vraag te beantwoorden, is het handig het verschil te weten tussen overspannen zijn en een burn-out. De diagnose bepaalt namelijk wat je nodig hebt voor herstel en je herstelprognose. Het is niet altijd eenvoudig om erachter te komen wat je precies hebt, want een depressie of angststoornis vertonen voor een deel vergelijkbare (stress)symptomen als overspannen zijn of een burn-out. Dit scheidt vaak verwarring en als gevolg van een onjuiste diagnose lopen veel mensen onterecht met het label "burn-out" rond. Is iemand overspannen en krijgt de diagnose burn-out, dan lijkt het mogelijk om binnen enkele maanden van een burn-out te herstellen. Dit is bij een echte burn-out helaas niet zo.

Wat is overspannen zijn?

Kort door de bocht ontstaat overspannenheid binnen 3 maanden na een of meerdere belastende gebeurtenissen. Bijvoorbeeld een verhuizing, ziekte, een conflict, trauma of het verlies van een dierbare. Alles bij elkaar wordt diegene te veel. De last die gedragen moet worden, overstijgt iemands draagkracht. Het goede nieuws is dat de getroffene binnen enkele weken of maanden weer kan herstellen. Als coach, massagetherapeute, bewegingstherapeute en chi kung leraar kan ik je desgewenst helpen om de gebeurtenissen te verwerken, weer aan te sterken en de draagkracht te vergroten.

Wat is een burn-out?

Een burn-out ontstaat pas na jarenlange en constante roofofbouw op lichaam en geest. Wel kan het een belastende gebeurtenis zijn die de emmer ten slotte doet overlopen. Daarnaast liggen de oorzaken van een burn-out (deels) bij de persoon zelf. Men had immers andere keuzes kunnen maken om beter voor zichzelf te zorgen en anders met stress om te gaan. Toch is er geen sprake van schuld want de getroffenen zijn zich vaak niet van deze keuzes bewust. Het treft juist mensen die "het goed willen doen", hard werken, niet achteroverleunen en doorzetten zonder klagen of hulp te vragen. Ook de omgeving treft vaak weinig blaam. Door de eigenschappen van een (potentiële) burn-out kandidaat is het moeilijk om tijdig op te merken dat er iets mis gaat.

Wat zijn de herstelprognoses?

De herstelprognose van een burn-out is anders dan bij overspannen zijn. Wanneer de aanlooptijd naar de burn-out vijf jaar heeft geduurd, duurt een herstel gemiddeld ook vijf

COSIMA SCHEUTEN

Programma's voor meer energie, vitaliteit en gezondheid

jaar. Het goede nieuws is dat de juiste begeleiding de kans op herstel vergroot. Ook wordt de hersteltijd hierdoor drastisch verkort, soms zelfs tot de helft.

Stress is niet per definitie altijd slecht. Wat is (een gezonde reactie op) stress?

Aan mijn klanten leg ik uit wat er met hun lichaam is gebeurd voordat zij overspannen of burn-out raakten. In beide gevallen gaat stress hieraan vooraf. Tijdens een stress-moment bereidt ons lijf zich voor om te vluchten of te vechten. In een fractie van een seconde is het lichaam klaar voor actie:

- de spieren spannen zich aan
- de bloeddruk gaat omhoog
- de hartslag stijgt
- adrenaline, cortisol en stoffen ter verdooving van pijn worden aangemaakt
- zuurstofrijk bloed stroomt naar de spieren, het hart en de hersenen
- de longblaasjes verwijden zich, de ademhaling versnelt
- het bloed trekt weg uit het gezicht
- de spijsvertering vertraagt of komt tot stilstand omdat het bloed en de energie naar de spieren gaan om deze in staat te stellen tot actie

Stress hoeft niet per definitie slecht te zijn. Het kan ons aanzetten tot grote prestaties. Wanneer het stressmoment is vergaan, hervat een gezond lijf de normale gang van zaken. Is er gedurende lange tijd geen sprake van een herstel-moment om tot de normale staat terug te komen, dan kan dit tot psychische, fysieke en emotionele ziekte leiden.

Hoe ontstaat een burn-out en wat betekent het?

Als stress jarenlang en constant aanwezig blijft, kan de persoon uiteindelijk burn-out raken. Een burn-out is het eindstadium van jarenlange roofofbouw. Het lijf is helemaal "vergeten" wat de normale staat zonder stress is. Ook in rust komt het lichaam (chemisch gezien) niet meer tot algehele ontspanning. Door de aangemaakte verdovende stoffen voelt de 'zieke' lichaam-signalen zoals pijn en spierspanning minder goed aan.

Het lijf raakt gewend aan de hoeveelheid lichaamseigen "drugs" en de stresshormonen zoals adrenaline en cortisol. Het gevolg is dat het steeds meer ervan aanmaakt. Grote hoeveelheden cortisol kunnen neuronen in de hippocampus (het gebied van de hersenen waarin wij herinneringen opslaan) beschadigen. Vergeetachtigheid en concentratieverlies doen zich dan voor. Hierdoor wordt het voor een burn-out patiënt knap lastig om tijdig naar de eigen grenzen te luisteren. Deze zijn minder voelbaar en worden ongewild steeds weer overschreden.

COSIMA SCHEUTEN

Programma's voor meer energie, vitaliteit en gezondheid

Tot overmaat van ramp schiet tijdens elk stressmoment, de productie van adrenaline onmiddellijk buiten proportioneel omhoog. Het lijf ervaart bijvoorbeeld een passerende, toeterende auto, de "gezellig" drukke winkelstraat of een duif die net schrap langs het hoofd vloog, als stress en reageert erop. Het is goed mogelijk dat je tegelijkertijd bedenkt dat de situatie beslist geen stress oplevert; 'je bent immers toch "relaxed" aan het shoppen?' Kortom; de chemie is ontregeld en de ontregeling houdt zich bij een echte burn-out zelf in stand. Stressoren worden niet altijd herkend of '(kunnen niet worden) vermeden. Er is echter nog meer aan de hand...

Hoe herken ik de symptomen?

De vicieuze cirkel is rond: de getroffene is moe en kan tegelijk niet lekker slapen of ontspannen. De stresshormonen gieren door het lijf en houden het constant paraat voor actie. De persoon raakt overprikkeld en wordt steeds minder belastbaar. Hierdoor kunnen onderstaande symptomen optreden. Dit is goed te begrijpen als we nogmaals kijken naar wat er tijdens een stressmoment met het lichaam gebeurt. Voor het schrijven van dit artikel ga ik ervan uit dat een arts andere oorzaken van de klachten reeds heeft uitgesloten.

Wat zijn de bekende fysieke klachten?

- hormonale en emotionele ontregeling
- hoofdpijn
- vermoeidheid
- spijsverteringsklachten (zoals maagklachten, obstipatie, diaree)
- slaapstoringen, slecht slapen, moe wakker worden
- spierspanning
- duizeligheid
- hoge en vlakke ademhaling
- slechte doorbloeding
- koude handen, voeten of onderbuik
- ophoping van afvalstoffen in het lijf
- geluiden kunnen als pijnlijk ervaren worden (overprikkeling)
- zweten (koud zweet)
- aantasting van het afweersysteem - vatbaarheid voor infecties en ziekten
- bij vrouwen: witte vaginale afscheiding (candida)
- i.v.m. spierspanning diverse pijnklachten (buik, onderrug, nek, schouders...)

Hoe herken ik een 'burn-out kandidaat' aan het gedrag?

- slecht(er) concentratievermogen
- slecht(er) prioriteiten kunnen stellen
- slecht(er) beslissingen kunnen nemen

COSIMA SCHEUTEN

Programma's voor meer energie, vitaliteit en gezondheid

- slecht(er) korte termijn geheugen
- prikkelbaar en cynisch gedrag
- terug trekken uit sociale contacten
- tunnelvisie
- soms snauwen, ongeduldig, futloos

Wat zijn de bekende emotionele klachten?

- emotionele ontregeling - men kan minder hebben
- sommigen voelen zich depressief of angstig
- "niets" kan meer schelen of echt boeien, het leven is matjes
- faalangst (wat men vroeger kon lukt opeens niet meer)

Iemand met een echte burn-out raakt helemaal "opgebrand" en kan ten slotte niets meer. Zelfs boodschappen doen en koken kunnen al te veel zijn. Door het gebrek aan energie in combinatie met overprikkelingen kan een tunnelvisie ontstaan. Bij een tunnelvisie ziet men de mogelijkheid om andere keuzes te maken, niet meer. Men richt zich alleen nog op het volhouden en doorgaan op dezelfde weg, met alle negatieve gevolgen van dien.

De herkenning en bewustwording van het schadelijke mechanisme is voor veel van mijn klanten een eye-opener. Afhankelijk van de persoon kan dit inzicht tot frustratie, angst en blokkade of wellicht juist tot opluchting, motivatie en daadkracht leiden.

Erkenning en herkenning van een aantal persoonlijke eigenschappen die personen met een burn-out vaak gemeen hebben, kan helpen..

Welke persoonlijke eigenschappen en overtuigingen spelen vaak een rol?

- perfectionisme
- doorzettingsvermogen - niet willen opgeven
- niet willen klagen
- niet delegeren
- de eigen grenzen niet (tijdig) voelen
- en/of niet duidelijk aangeven
- niet "nee" kunnen zeggen
- gebrek aan zelfzorg en assertiviteit
- niet of weinig hulp vragen
- ontkennen of wegrationaliseren van klachten ("in India hebben ze het erger")
- denken onmisbaar te zijn voor het werk of een taak
- zelfoverschatting ("mij gebeurt dit niet, ik kan het wel hebben")
- belang van het bedrijf / de taak boven het eigen belang stellen
- het idee dat werk altijd hard moet zijn

COSIMA SCHEUTEN

Programma's voor meer energie, vitaliteit en gezondheid

- vermijden van conflicten
- niet tot last willen zijn
- niet kunnen ontvangen
- telefoon *altijd* willen opnemen, mails *altijd* beantwoorden
- veel in het hoofd zitten (en bij voorbeeld pas na uren opmerken dat de voeten koud zijn)

Bovenstaande eigenschappen zorgen er vaak voor dat de omgeving en soms de eigen coach (!) pas iets opmerkt, als de getroffene echt niet meer verder kan. Alsmaar doorgaan en geen tijd nemen om stil te staan, betekent ook geen kans hebben om andere keuzes te maken. Externe stressoren zoals een verhuizing of het verlies van een dierbare verhogen de stress soms nog extra.

Wat is nodig om te herstellen?

Uitrusten, ontspannen en plezier terugvinden zijn zeker nodig. Alleen thuis zitten en wachten op herstel helpen niet bij een burn-out. Tegenwoordig hanteren instanties de regel dat de zieke maar snel weer aan het werk moet "om te herstellen". Met alleen uitrusten of "gewoon" stug blijven doorwerken heb ik nog geen langdurige genezing waargenomen, want de chemie in het lijf is ontregeld, het lijf ontspant niet meer en de adrenaline slaat bij de minste geringste gebeurtenis weer op hol. Als de persoon en/of de stress-factoren in de omgeving niet veranderen, dan verwacht ik geen langdurig herstel.

Alleen kennis opdoen over hoe de zieke het lijf er weer bovenop kan helpen of zijn/haar draagkracht kan vergroten, is niet ook niet voldoende. Iemand met een burn-out zal het vooral in praktijk moeten doen, doen en nog eens doen! Ik bedoel hiermee actief stilstaan, leren zuiver waar te nemen, ontspannen, het lijf herprogrammeren en de levensenergie versterken. Een deskundige begeleider kan oefeningen aanrijken waardoor het lichaam weer leert ontspannen. Oefeningen om de energie te versterken, meer in het lijf te komen en de signalen en grenzen van het lichaam te begrijpen. De zieke leert hierbij wat goede en "slechte" stress is en hoe de 'interne' stress gereduceerd kan worden. Daarnaast leert iemand hoe conditie op te bouwen en goed voor zichzelf te zorgen. Het is nodig om persoonlijke opvattingen en eigenschappen te onderzoeken en zo nodig te transformeren.

Burn-out raakt iemand niet omdat hij of zij in de luie stoel is gaan zitten. Wel doordat iemand teveel wil, de dingen goed wil doen en te hard werkt. Helaas kan deze doorgeschoten werklust ook een hersteltraject saboteren. De coachee komt sneller vooruit door veel stil te staan. Door niet te veel in een keer te willen en door een klein pasje te zetten, kom je sneller vooruit dan door hard hollen en steeds weer terug vallen.

COSIMA SCHEUTEN

Programma's voor meer energie, vitaliteit en gezondheid

Welke stappen brengen herstel?

Onderstaande stappen verlopen in werkelijkheid niet afzonderlijk van elkaar. Elke stap is een uitbreiding en verdieping van de vorige. Heling (in de zin van "één geheel worden") ontstaat juist door alle stappen met elkaar te verbinden. Hierdoor ontstaat een voedende wisselwerking.

Stap 1: de basis: versterk je lichaam en energie

De mate van uitputting bepaalt hoeveel iemand op dat moment nog kan doen en leren. Energetisch en fysiek aansterken is de noodzakelijke eerste stap.

Dit is nodig om tot een genezende wisselwerking en een gezonde balans tussen geest en lichaam te komen. Wat veel mensen niet beseffen is, dat energie (vitaliteit) en conditie opbouwen twee verschillende dingen zijn.

Een fitness- of sportprogramma is bijvoorbeeld niet zonder meer geschikt om energie op te bouwen, het kan zelfs te veel energie kosten. Alle kracht is tijdens deze eerste stap nodig om energie op te bouwen in plaats van op te branden. Dit is de stap van burn-out naar burn-in.

Wat is energie precies en hoe kan ik die opbouwen?

Op: <http://chikungamsterdam.com/wat-is-chi-kung-gi-gong/het-concept-chi/> vind je een heldere uitleg en links naar instructie-filmen, waarmee je je eigen 15 minuten energizer kunt samenstellen.

Hier doe je goed aan in deze fase: leer om goed voor je lijf te zorgen!

- (leren) hulp inroepen
- voedend eten
- energie opbouwen
- stress reduceren
- meer in het lijf komen, lichaam begrijpen, leren de echte grenzen tijdig aan te voelen
- het lichaam voeden en "herprogrammeren" zodat het tot rust kan komen
- langzaam aan conditie bouwen
- sociale contacten herstellen
- zo nodig leefgewoontes wijzigen: zorg voor regelmaat, slaap, rustpauzes, passende beweging en gezonde voeding
- kan iemand de eigen grenzen nog niet aanvoelen, begin dan ermee dat je met elk uur 5-10 minuten pauze neemt en observeer of je binnen 24 uur van een inspanning

COSIMA SCHEUTEN

Programma's voor meer energie, vitaliteit en gezondheid

herstelt. Heb je drie dagen nodig om bij te komen nodig na een activiteit, dan ben je te ver gegaan. Oefeningen uit de Zhan Zhuang Chi Kung kun je in je pauzetijd zittend, liggend of staand doen, zij zijn zeer effectief om je energie op te bouwen. Informatie over deze oefeningen vind je op www.chikungamsterdam.com.

Valkuil:

In dit stadium is het te vroeg beslissingen te willen nemen over bijvoorbeeld toekomstig werk. De zieke worstelt met energiegebrek en concentratieverlies en is emotioneel labiel dan gewoon. Hij of zij moet nog verkennen wat goed doet (ook op werkgebied) en wat niet.

Helaas zie ik regelmatig dat instanties en werkgevers reeds in dit stadium druk uitoefenen op de zieke, steun bij de gesprekken en verwijzen naar dit artikel kan dan eventueel helpen.

Stap 2: lichaam en geest

Coaching, counseling of therapie kunnen cognitieve inzichten en een verandering van gedrag op leveren. Begeleiding bij het fysieke en zeker het energetische herstel ontbreekt echter doorgaans. Cognitieve werkvormen hebben pas zin als de zieke over voldoende energie en concentratie-vermogen beschikt.

'Voldoende' betekent dat de zieke naast de therapie/coaching nog vut heeft voor sociale en ontspannende activiteiten en alles wat voor stap 1 nodig is. Is dit (nog) niet het geval, dan is voorzichtigheid en een pas op de plaats geboden.

Doen in deze fase:

- wisselwerking tussen lichaam en geest bewust waarnemen en begrijpen
- grenzen aanvoelen en stellen
- draagkracht vergroten
- leren goed voor zich zelf te zorgen
- competenties ontwikkelen en emotionele verwerking
- een assertiviteitstraining of training in timemanagement kunnen helpen.
- verdiepen van stap 1. Opvullen van de tank en energie oppotten! Ga vooral niet gelijk weer aan slag en alle energie weer opmaken, zodra een beetje energie terug komt. Het energieniveau is laag en/of nog niet stabiel in deze fase.

Valkuil

In deze fase richt de coachee zich nog voornamelijk naar binnen. Het is verleidelijk om bij een beetje meer energie, direct te hart van stapel te lopen. In dat geval verbruikt de gecoachte de kleine hoeveelheid opgebouwde energie en is hij/zij terug bij af. Men moet geduld hebben tot de tank weer volledig is opgeladen en elk beetje energie in zichzelf investeren om te kunnen herstellen.

COSIMA SCHEUTEN

Programma's voor meer energie, vitaliteit en gezondheid

Stap 3: lichaam, geest en ziel

De tijd om plannen te maken over de toekomst en een gezonde toekomst te creëren is nu aangebroken. Dit kan alleen als de draagkracht van de zieke voldoende is gegroeid en er sprake is van bewustwording en inzicht. Is het doel nog niet duidelijk dan is het tijd voor het stellen van vragen met betrekking tot zingeving. Vragen zoals: wat is de zin van deze ziekte voor mij? Wat is mijn ding? Waarvan wordt ik zielsgelukkig?

Doen in deze fase:

- beslissingen nemen en keuzes maken, het roer weer in handen nemen
- werk (deels) hervatten, met aandacht voor de balans tussen werk en privé, hoofd en lichaam
- zo nodig externe factoren veranderen
- het geleerde nog dieper integreren en met elkaar verbinden.

Hoe weet ik welke therapie goed voor mij is? Waar kan ik op letten?

Burn-out valt onder de psycho-somatische ziektes. Kenmerkend is de verstoorde balans tussen lichaam, emotie en geest. De zieke "zit te veel in het hoofd" en bedenkt wat goed, nodig en wenselijk is zonder naar de lichaamssignalen te (kunnen) luisteren. Een cognitieve benadering is daarom slechts een deel van de oplossing.

In mijn ervaring vereist een goede begeleiding specifieke kennis over "chi" (levensenergie), emotioneel lichaamswerk en psychologische processen. Er is iemand nodig die in staat is het herstel op alle niveaus te begeleiden: fysiek, energetisch, mentaal, emotioneel en spiritueel.

Eén burn-out deskundige die een totaalpakket voor herstel aan kan bieden heeft voordelen boven een groot aantal begeleiders, die elk één van de vijf bovenstaande "onderdelen" begeleiden zonder overzicht over de anderen te hebben. De kennis van alle delen en de onderlinge wisselwerking is van cruciaal belang. Juist hier ligt een sleutel tot heling verborgen om de balans tussen lichaam en geest te hervinden.

COSIMA SCHEUTEN

Programma's voor meer energie, vitaliteit en gezondheid

Ten slotte: zijn deze excuses je bekend?

- Ik zorg toch goed voor mijn lijf? Ik eet, sport en douche dagelijks!
- Met een beetje pijn kun je best doorwerken
- Als ik het niet doe, doet niemand het; als ik er niet ben dan ligt alles stil
- Wat moet, dat moet
- In de oorlog hebben ze het pas moeilijk gehad
- Een paar jaar hard werken, is een goede investering
- Straks wordt het weer minder druk, straks heb ik het leuk
- Ik vind mijn werk toch leuk, dus dan geeft het mij energie (of niet?)
- Ik wil anderen niet tot last zijn, dat moet ik toch zelf kunnen
- Als iemand hulp nodig heeft, kan hij/zij altijd op mij rekenen

Heb je vragen of wil je reageren? Mail naar: info@cosimascheuten.nl.

Wil je (delen van) deze tekst publiceren of anders dan voor privédoeleinden gebruiken?

Vraag mij dan a.u.b. eerst om toestemming.

Cosima Scheuten

Lid NOBCO, EMCC, EIA accreditatie

Gediplomeerd coach/counselor

Gediplomeerd massagetherapeute en bewegingstherapeute

Geautoriseerd Zhan Zhuang Chi Kung instructeur

Ik wens iedereen van harte een goede gezondheid en veel energie toe en hoop dat dit artikel een bijdrage eraan kan leveren. Meer informatie over lichaamswerk, herstel-trajecten, wat energie precies is en hoe je die op kunt bouwen vind je op mijn websites.

Programma's voor meer energie, vitaliteit en gezondheid.

www.chikungamsterdam.com

www.chikungvoorbedrijven.nl

www.massagetherapie.wordpress.com

www.cosimascheuten.nl