

Inhoud

VOORWOORD Is burn-out een modeverschijnsel?	7
Hoe je de cd's kunt gebruiken	10
 HOOFDSTUK 1 De verleiding van een burn-out	13
Op het randje	16
Het lichaam zegt: tot hier en niet verder!	17
Jij bent niet het slachtoffer	19
Burn-out als intelligentietest	21
Vermijdingsgedrag	22
De andere kant van een burn-out: over vrijheid en een zelfverkozen leven	23
De oefeningen bij dit hoofdstuk op cd 1	26
 HOOFDSTUK 2 Wat wil ik eigenlijk?	27
De grote verdeeldheid	29
De genadeloze aanjager in onszelf	33
Waarom het van vitaal belang is om je aan te passen en om iets te presteren	37
Begrip vragen voor je verborgen kanten	41
Blijdschap in plaats van druk	44
De oefeningen bij dit hoofdstuk op cd 1	48
 HOOFDSTUK 3 De innerlijke bewegingsvrijheid vergroten	49
Mythen uit het verleden: mannelijkheid staat gelijk aan heel veel presteren	51
Pijnlijke perfectie	54
Wie is gevoelig voor een burn-out?	56

Gevoelens zijn wegwijzers	59
De behulpzame schok	63
De oefeningen bij dit hoofdstuk op cd 2	66
 HOOFDSTUK 4 Je eigen weg vinden	67
De snelkookpan raakt steeds meer verhit	69
Ben jij bereid om een lemming te zijn die eruit springt?	71
Eindelijk	74
De energie van het nu en bewustwording	76
De oefeningen bij dit hoofdstuk op cd 2	82
 De schrijver	83
 Literatuur	84

Voorwoord

IS BURN-OUT EEN MODEVERSCHIJNSEL?

Heel direct: ja. In de pers verschijnen heel regelmatig artikelen met burn-out als thema. Burn-out is ‘in’. Zelfs beroepsgroepen die voorheen de naam hadden bolwerken van rust te zijn blijken nu kweekvijvers van burn-out. Zoals blijkt uit het boek van Andreas von Heyl, met de titel *Das Anti-Burnout-Buch für Pfarrerinnen und Pfarrer*. En niet in de laatste plaats uit het artikel in de *SPIEGEL*, ‘Die gestresste Seele’ van februari 2012, met dezelfde titel als de oorspronkelijke Duitse uitgave van dit boekje.

Trends zijn er in alle soorten en maten, net zo vluchtig en bont als de snel wisselende kleuren van herfstbladeren. Er zijn ook trends die belangrijke thema’s van onze tijd weerspiegelen. Daarom zijn cijfers heel veelzeggend. Zo is het aantal dagen ziekteverzuim vanwege burn-out tussen de jaren 2004 en 2009 aanzienlijk toegenomen. Vijfenvijftig procent van de beroepsbevolking in Duitsland brengt het nauwelijks meer op om het werk goed te kunnen doen (blijkt uit een enquête in opdracht van *Brigitte Balance*, december 2011). Drieëntachtig procent van de personeelschefs rekent er in de komende vijf jaar op dat ze nog meer tijd kwijt zullen zijn aan psychische overbelasting (DGFP enquête uit 2011).

Dit nieuwe maatschappelijke verschijnsel zal ons – zo vermoed ik – zeker nog jarenlang bezighouden. Hetzelfde gebeurde al eerder met het thema ‘stress’, dat al ongeveer drie of vier decennia lang een ‘hot item’ is, en nu een eigen plek inneemt in de grotere context van burn-out.

Het begrip burn-out werd noodzakelijk, omdat de daaronder vallende verschijnselen voortdurend grotere vormen aannamen – ook nu nog. De basis hiervan is een ultieme uitputting. Sommige mensen zijn er altijd maar vanuit gegaan dat ‘eigen schuld, dikke bult’ de logische reactie op het hele verschijnsel zou moeten zijn. Maar wanneer uitputting een vaak voorkomend verschijnsel wordt dan kun je er niet alleen maar met de beschuldigende vinger naar wijzen, zo van je hebt het zelf allemaal veroorzaakt. Dan zal de maatschappij toch als geheel moeten reageren – en vroeg of laat zal dat ook gaan gebeuren. Maar ik schrijf hier niet voor politici of economen die meer mensvriendelijke structuren willen ontwikkelen, maar voor diegenen die het ‘overkomt’. Natuurlijk kan en moet iemand persoonlijk iets doen. Een burn-out is een grote uitdaging. En dat is waar het hier om gaat. Voor wetenschappers en medici heeft het zin om vast te stellen of de burn-out iets apart is, een opkomende vorm van depressie of gewoon maar een natuurlijke soort van uitputting. Of een burn-out werkelijk bestaat of niet, of dat het ‘slechts’ gaat om depressie, is voornamelijk een economische kwestie. De farmaceutische industrie neigt naar nieuw erkende ziektebeelden, waarvoor zij dan nieuwe pillen kunnen ontwikkelen en op de markt brengen. Ziekteverzekeringen zijn juist huiverig voor nieuwe ziekten, omdat dan opeens enorme extra kosten kunnen ontstaan.

Ik ben geen wetenschapper. Ik werk als psychotherapeut, en mijn werk bestaat uit het op een praktische manier helpen van mensen bij het ontwikkelen van oplossingen en het opruimen van problemen. Ik vertrouw daarbij op mijn eigen observaties, en daarom hoef ik niet jarenlang te wachten op wetenschappelijke experimenten, statistisch onderzoek en besluitvorming van medische vakorganisaties over burn-out. Ik zie het zo: de mens reageert op volkomen uitputting met een reeks van verschillende

symptomen. Daar horen ook zeker depressies bij die anders niet waren ontstaan. Vooral depressies beïnvloeden het domein van de psyche. Mijn inzichten hebben natuurlijk niet het alleenrecht op de absolute waarheid – maar dat geldt eveneens voor wetenschappelijke conclusies.

Ikzelf geld als ‘ervaringsdeskundige’, omdat ik niet al te lang geleden zelf ook heb ervaren wat ‘opgebrand’ betekent, gelukkig maar in een wat mildere vorm.

Sinds een aantal decennia organiseer ik trainingen en workshops. Ik houd van dit werk, ook al kost het mij steeds de nodige inspanning. Maar deze zogezegd vertrouwd aanvoelende inspanning gold als standaard voor mij, en verhinderde mij niet om mijn werk goed te doen. Daarom kwam het voor mij als een schok toen ik de overeenkomst over het schrijven van een nieuw boek met als thema ‘trauma’ ondertekende, en na twee weken merkte dat ik mij met dit thema volkomen overschat had. Ik kreeg hoofdpijn en voelde me gestrest en te zwaar belast met deze taak. Ik gaf de opdracht terug, maar het was blijkbaar al te laat. Het leek alsof ik een deur had geopend waardoor de overbelasting mijn hele wezen binnendrong. En die deur kreeg ik niet meer dicht!

Ik kreeg al hoofdpijn bij het doornemen van mijn mails, ja zelfs als ik ze alleen maar even wilde bekijken. De gedachte alleen al aan de eerstvolgende workshop zette me nog meer onder druk. Kort daarop zegde ik daarom een belangrijke workshop af. Dat was best erg voor mij, aangezien bij mij betrouwbaarheid altijd hoog in het vaandel staat. Bovendien kostte mij dit ook inkomsten.

Een diepe, fundamentele uitputting kwam steeds sterker opzetten. Ik besloot om vier weken aan een stuk vakantie in het zuiden te nemen, maar schoof die vakantie toch nog drie maanden voor me uit, en ook dat vormde

een steeds grotere druk. Uiteindelijk lag ik dan in december op Gomera in de zon – zalig! Toch moest ik na terugkeer vaststellen dat ik – ondanks een lange vakantie – nog steeds niet in staat was om weer iets nuttigs te doen. Vier dagen voor mijn vlucht naar China zegde ik mijn reis en het daar geplande workshop af. Dat was het absolute dieptepunt!

Ik maakte de balans op en kwam tot het inzicht: nu is het genoeg! Ik moet beter voor mezelf zorgen en er moet iets radicaal veranderen in mijn leven. Ik nam het besluit om meer dingen die ik als een belasting ervoer te schrappen, en om meer te doen wat me ontspande en me energie gaf. Ook zocht ik naar diepere psychische oorzaken en deed ter ondersteuning een psychotherapeutische stoomcursus van een week bij een bevriende collega.

Tijdens deze fase zocht ik naar therapeutische cd's waarmee ik persoonlijke problemen ook alleen kon verwerken. Toch vond ik maar weinig dat mij direct aansprak. In plaats daarvan begon mijn hoofd al weer te rampestampen. Dat was de aanleiding om dan zelf maar zoiets te maken – het product dat je nu in handen hebt...

Het boekje zelf bestaat uit vier delen. Het eerste hoofdstuk roept op om zelf de verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen uitputting. De drie overige hoofdstukken behandelen het mentale, het emotionele en het psychische stuk, die allemaal belangrijk zijn, als je zelf je leven wilt leiden, en je er niet door wilt laten overspoelen.

HOE JE DE CD'S KUNT GEBRUIKEN

De cd's bevatten een stevig programma van werktracks, met flink wat oefeningen. Aan het eind van elk hoofdstuk staan de oefeningen genoemd die betrekking hebben op dat deel.

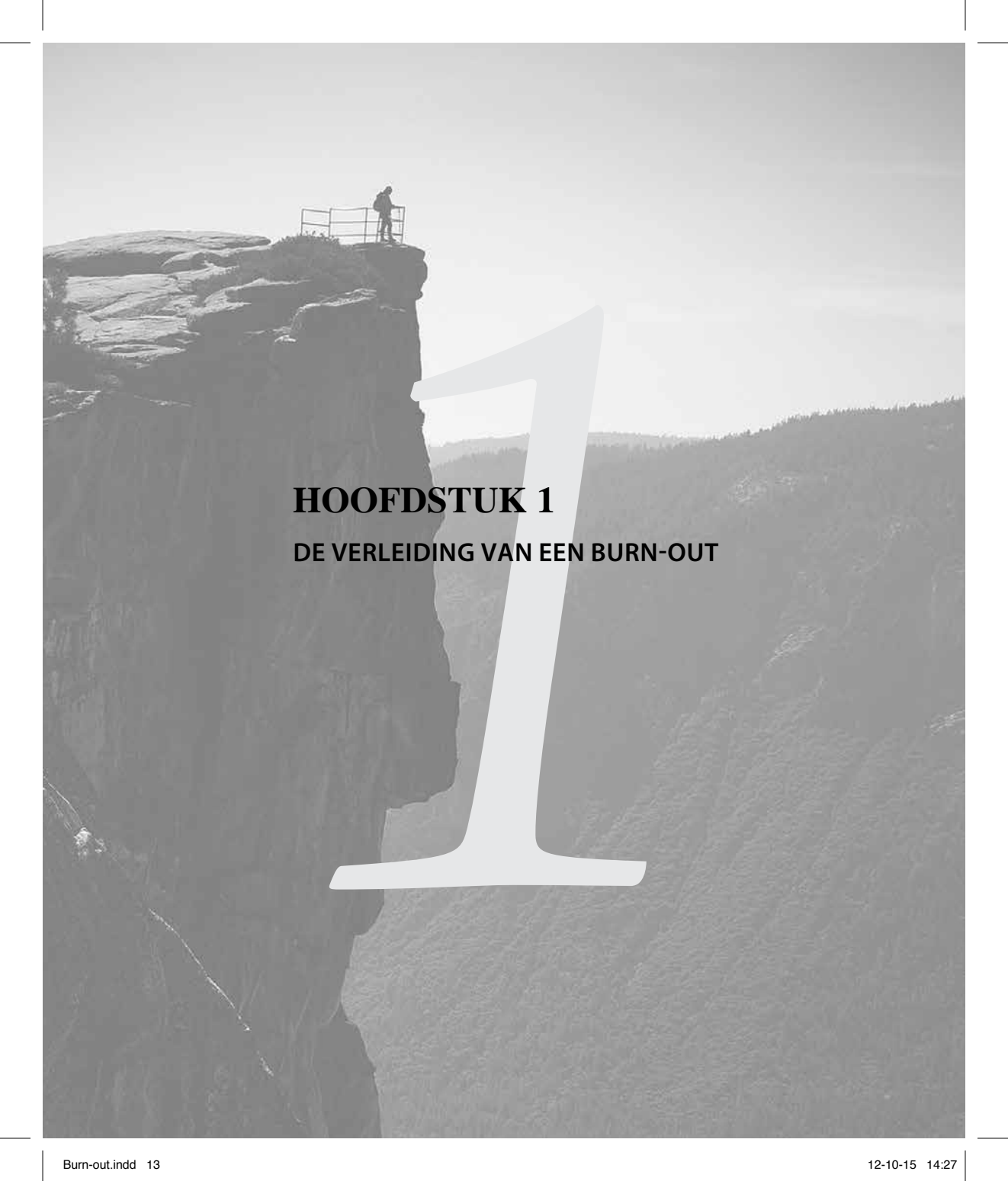
Veel oefeningen bouwen voort op eerdere, dus is het zinvol om in de juiste volgorde te werken. Maar voel je vrij om ook al een thema verderop aan te pakken, als dat je juist nu aanspreekt!

Alle oefeningen kun je meerdere malen doen. Vaak komen er pas bij een tweede of derde keer nieuwe aspecten omhoog. In elk geval kom je door het vaker beluisteren steeds iets dieper en worden dingen duidelijker voor je. Tegelijk helpen ook inzichten en ervaringen uit latere oefeningen weer om eerdere nog een keer, maar dan diepgaander, te ervaren.

De oefeningen kunnen je emotioneel en psychisch flink in beroering brengen. Het kan voorkomen dat je soms een andere richting wilt inslaan of dat je wellicht eerder het tegendeel zinvol vindt. Vertrouw dan op jezelf in die situatie, vergeet maar wat ik op de cd voorstel en ga mee met je eigen gevoelens!

Om goed te kunnen profiteren van elke oefening is het zinvol om één track per keer te beluisteren en goed op je te laten inwerken. Beluister niet teveel tracks achter elkaar!

Het is goed om steeds weer op de stop- of pauzeknop te drukken, zodat je de oefeningen in jouw persoonlijke ritme kunt uitvoeren en je er voldoende tijd voor neemt.



HOOFDSTUK 1

DE VERLEIDING VAN EEN BURN-OUT

1 DE VERLEIDING VAN EEN BURN-OUT

‘IK kan mij geen rustpauze veroorloven!’ – die uitspraak is een belangrijk waarschuwingssignaal dat er een burn-out zit aan te komen. Geen verhaal brengt dit beter voor het voetlicht dan de welbekende man met de zaag. Hij staat in het bos en zwoegt wat af met een boom, en hij zaagt en zaagt. Een wandelaar maak hem erop attent dat zijn zaag helemaal bot is en dat hij die eerst toch maar eens zou moeten slijpen. Zijn antwoord daarop is: ‘Geen tijd daarvoor – ik moet zagen!’

Zo gedragen bosarbeiders zich niet alleen, maar ook zoveel anderen die maar doorgaan met zichzelf af te beulen. De eigen stress maakt ongevoelig en blind. Anders gezegd: je kaarsje dooft langzaam uit... Want zo onbewust is toch niemand, dat hij zijn eigen steeds sterker wordende uitputting dan maar gewoon over het hoofd ziet!

Burn-out heeft iets verleidelijks. Iemand gaat radicaal steeds maar door en door – tot hij in elkaar stort. Blijkbaar zit daar iets aantrekkelijks in.

Hoe anders zou zoiets gaan als je de moed had om te zeggen: ‘Ik ben bezig om een burn-out uit te lokken.’ Want het gaat om niets anders dan dat. Iemand moet gewoon eens ’s avonds voor de spiegel gaan staan. Hij kijkt zichzelf eerst eens in de ogen en dan glijdt de blik over het gezicht; dan vallen opeens de kringen onder de ogen op en de spanning in het gezicht. Hij merkt op hoeveel rimpels en plooitjes zich in de loop van de afgelopen jaren, maanden en weken gevormd hebben. Als hij echt eerlijk zou zijn dan zou de volgende dialoog kunnen ontstaan met dat spiegelbeeld:

‘Je komt geleidelijk aan steeds dichterbij een burn-out. Je weet precies dat,

als je zo doorgaat, het vroeg of laat zover gaat komen. Je stuurt daar resoluut op af. Want alternatieven komen voor jou niet eens in aanmerking. Om er tegenin te gaan is voor jou te naar of te pijnlijk. Je wilt in geen geval afgaan en als slappe hant of kruidje-roer-me-niet worden neergezet.'

Dus sluit je de ogen dan maar en stuur je rechtstreeks – of in een langzame slingerbeweging – af op de burn-out. Als je er dan onderdoor moet gaan, dan tenminste met wapperende vlag! Na mij de zondvloed... Dat heet dan, als je stoer blijft doen, heroïsch. Vanuit een ander gezichtspunt bekeken is het gewoon dom. Eigenlijk is het een mengsel van beide.

OP HET RANDJE

Alles is maakbaar. Dat is een van de meest belangrijke overtuigingen in de huidige zakenwereld. Hier geldt: bergen verzetten en je door geen enkele hindernis van de weg laten gooien. 'Niets is onmogelijk' – niet zomaar het motto van Toyota, een van de meest succesvolle automerken ter wereld.

'De wereld ligt aan mijn voeten' – dat zelfvertrouwen werkt bij de telkens weer jonge generatie geweldig. Het zuivere geloof van de jeugd in de eigen kracht is nog levendig en fris. In het vrouwenblad *Brigitte* vatten een paar jonge vrouwen het zo samen: Sophia (18): 'Bij jongens van onze leeftijd vind ik het vet dat ze gekke dingen doen zonder daar lang over na te denken.' Mirjana (19) schrijft: 'Die laten zich met het skateboard van een heuvel af zoeven: ieder normaal mens zou zeggen dat je je daarbij ongelooflijk pijn gaat doen, maar dat maakt hen niet uit. Ze doen het gewoon, om het een keer uit te proberen. Dat vind ik te gek.' En Anna (18) stelt vast: 'Oudere mannen, onze vaders bijvoorbeeld, zouden zoiets nooit doen.' (En de meeste vaders zouden hierbij ja knikken.)