

Burn out, Jolanda de Leeuw

Kunt u dat ook?

De telefoon aannemen, een rapport schrijven en tegelijkertijd informeren naar de huiselijke perikelen van een collega?

Soms maken mensen er een spelletje van. Hoeveel dingen kan ik tegelijkertijd doen?

Niet alleen in ons werk maar ook in onze vrije tijd moeten we van alles.

En we moeten steeds meer. Hogere eisen, meer efficiency, en we hebben haast.

We moeten rennen, vliegen, duiken, vallen, opstaan en weer doorgaan.

We leven snel dus, steeds sneller en steeds harder klinkt de roep om

onthaasting: Sabbatical years, downshifting en loungen op zondagmiddag.

Vindt u het een wonder dat we afbranden?

De Universiteit van Maastricht heeft onlangs vastgesteld dat een kwart van alle medewerkers 's ochtends niet fit en monter op het bedrijf verschijnt door wat men noemt: psychische vermoeidheid. (Het onderzoek omvatte 12.000 personeelsleden bij 45 bedrijven)

De oorzaken daarvan zijn bekend:

De 24-uurs economie eist van de medewerkers onafgebroken snel en geconcentreerd werk onder steeds grotere verantwoordelijkheden. Men functioneert onder aanzienlijke stress. Er is weinig belasting voor nodig om die druk niet langer te kunnen verdragen. Die extra belasting heeft vaker met privé omstandigheden te maken dan direct met het werk. Privé omstandigheden als problemen in het gezin, met de relatie, in verband met de kinderen, ouders of gezondheid, maar ook met de zin van het leven....

Kortom, men verliest de grip op de eigen situatie.

Om het niet tot een 'burnout' te laten komen is herstel van het psychisch evenwicht een remedie. Daartoe is Gestalttherapie een uitstekend middel.

Wie heeft burnout?

- 11 % van de mensen in de communicatieve sector
- 15 % van de tandartsen, terwijl 20 % op het randje staat
- ook 20 % van de huisartsen loopt de komende tijd grote kans om burnout te krijgen
- psychiaters
- verpleegkundigen
- therapeuten
- politieagenten
- onderwijzers
- gevangenisbewaarders
- welzijnswerkers.

Kenmerkend voor deze groepen is dat het vaak om contactuele beroepen gaat, waarbij een emotioneel appèl gedaan wordt op de persoon. Hulpverleners bevinden zich in een uitgesproken risicogroep. Aanvankelijk meende men dat het uitsluitend mensen uit deze categorieën betrof, maar tegenwoordig hebben ook managers, verkopers en vrijeberoepsbeoefenaren, informatietechnologen en werknemers van allerlei bedrijven in toenemende mate te kampen met stress en burnout. In principe kan iedereen die zijn werk op verantwoordelijke wijze uitvoert, er slachtoffer van worden

Wat is burnout?

Burnout bevindt zich aan het einde van een langdurige chronische stress periode en is gerelateerd aan werkstress. De term werd halverwege de jaren zeventig geïntroduceerd door de Amerikaanse psychiater Freudenberger.

Stress hebben we nodig: het is de prikkel tot presteren. En er is helemaal niets mis met hard werken. Wat van belang is dat we ons daarna kunnen ontspannen. En dat laatste kan soms knap lastig zijn.

Annegreet van Bergen vergelijkt ons in haar boek 'De lessen van burnout' met een chauffeur die veel op de snelweg rijdt en daarna moeite heeft om zich aan de maximum snelheid van 50 km te houden, als hij of zij weer in de bebouwde kom rijdt. Terugschakelen dus is hierin een sleutelwoord en op tijd onthaasten.

Wat burnout zo gevaarlijk maakt is dat je niet opmerkt dat het op de loer ligt. Ik zou bijna zeggen: het komt als een dief in de nacht. Het kan er ineens zijn. De kruik gaat zolang te water tot ze barst, is hier een toepasselijk gezegde.

Er zijn vaak jaren aan overbelasting aan vooraf gegaan voordat bij iemand ineens de stoppen door kunnen slaan en wordt daarom burnout een typisch uitputtingssyndroom genoemd.

Gelukkig hebben we een aantal gradaties van lichamelijke en psychische overbelasting. Als mensen zich melden met klachten is het van belang om eerst goed te diagnosticeren. Dus te bepalen of iemand lijdt aan een burnout of wellicht andersoortige symptomen heeft. Vervolgens is het belangrijk te bepalen in welke fase van overbelasting iemand zich bevindt. Het tij zo vroeg mogelijk keren is hierin mijn devies.

De specifieke klachten van een dreigende burnout

- Emotionele en fysieke uitputting
- Gedepersonaliseerde, cynische houding
- Een sterk gevoel van verminderde competentie

Welke factoren bepalen of u kans loopt om burnout te geraken?

a. Persoonlijkheidsfactoren

- Gedrevenheid en enthousiasme (in vuur en vlam kunnen staan)
- Groot verantwoordelijkheidsgevoel
- Idealistische instelling

- Hoge ambities
- Perfectionistische instelling
- Groot inlevingsvermogen

b. Organisatorische factoren

De Gestalttheorie is gestoeld op velddenken. Dit houdt in dat een mens nooit op zichzelf staat, maar altijd beïnvloed wordt door de wereld om hem heen. Deze wereld waarin wij leven: zoals bijvoorbeeld ons gezin, werk, familie en sociale contacten maken ons tot wat en wie we zijn. Maar ook de wereld waarin wij leven wordt wat hij is doordat wij erin leven. Mens en wereld zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Ze beïnvloeden elkaar te allen tijde.

Vandaar dat nooit alleen u, als persoon, maar ook de organisatie en de maatschappij waarin u werkt bepalend is voor uw bestaan.

Hier volgen een aantal vragen waaraan u kunt toetsen hoe gezond de organisatie is waarin u werkt.

- Is er veel verloop in personeel?
- Is er een hoog ziekteverzuim?
- Zijn er veel conflicten?
- Worden deadlines niet gehaald?
- Is er weinig teamspirit?
- Zijn mensen weinig betrokken?
- Moet er veel werk worden overgedaan?

Veranderingsslagen binnen organisaties

Steeds vaker wordt burnout veroorzaakt door het grote aantal veranderingsslagen van bedrijven. Er wordt dan een beroep gedaan op ons vermogen tot coping. Dit wil zeggen: Hoe snel ben ik in staat mij aan te passen aan veranderende situaties.

Het zegt iets over de flexibiliteit van een mens en is voor ieder mens in iedere situatie verschillend. Soms lijken mensen zich makkelijk aan te kunnen passen aan veranderende situaties. Echter, plotseling kan de rek eruit zijn. Bijvoorbeeld als er iets in de thuissituatie gebeurt, zoals een ophanden zijnde scheiding of een ziek kind.

Ons vermogen tot coping wordt bepaald door de verhouding tussen draagkracht en draaglast. Onder draagkracht verstaan we geestelijke sterkte, lichamelijke sterkte en sociale steun. En onder draaglast reken ik onze verplichtingen, levensgebeurtenissen en problemen.

Het patroon van chronische stress

Het ziekmakende effect van chronische stress is dat er te weinig en te korte rustmomenten worden ingebouwd. Stress op zich is niet zo'n bezwaar, als het incidenteel is tenminste. Dat kan ons stresssysteem makkelijk hanteren. Men moet echter, om weer in evenwicht te komen extra herstel inlassen.

Als iemand dus systematisch extra inspanning moet leveren, moet hij systematisch extra herstel inlassen. Dit gebeurt meestal niet. Hij of zij

komt dan in een neerwaartse spiraal terecht van steeds meer vermoeidheid, meer extra inspanning en steeds minder herstel. Deze periode kan lang kan duren maar ongemerkt worden er steeds stukjes van onze buffer afgeknabbeld. Als niemand ons attent maakt op deze roofofbouw of we blijven hardnekkig ontkennen dat we te veel stress hebben, komt er een moment dat we afknappen en de stoppen doorslaan. Ondertussen is er van alles ontregeld geraakt, teveel om hier uitgebreid op in te gaan.

De draagkracht zou kunnen worden versterkt door rust te nemen, maar mensen gunnen zichzelf die tijd niet. Ze zijn als houthakkers die tot diep in de nacht moeten doorwerken en geen tijd hebben om hun bijl te slijpen. Mensen die opbranden werken met een botte bijl. Ze doen vreselijk hun best, maar er komt vrijwel niets meer uit hun handen. Ze gaan door verbeterener dan ooit. Totdat ze totaal uitgeput zijn.

Pas op de plaats. Hoe doe je dat?

Het komt steeds meer voor dat mensen een paar korte vakanties inplannen, in plaats van een vakantie van drie of vier weken. Het lijkt dan of er voldoende rust is. Dit is slechts ten dele het geval. Door maar kort rust te nemen blijft ons adrenalinegehalte en activatieniveau te hoog, met als gevolg dat we 'op scherp' blijven staan en niet in ons lijf kunnen 'zakken'.

Hoe gek het ook klinkt, maar met het verveelde gevoel van de regenachtige zondagmiddag is niets mis.

Het heeft therapeutisch gezien een helende werking. Wanneer heeft u zich voor het laatst verveeld? Gaat u maar na: als u zich verveelt, bent u geneigd naar iets te zoeken dat u af kan leiden. U wilt dus een bepaald gevoel vermijden. Veel mensen ervaren dat als een gevoel van leegte. Deze leegte echter is de leegte van ons bestaan en soms ook de pijn van ons bestaan. Van de vraag wat wij hier op deze aardbol komen doen en waar het allemaal toe dient. Juist deze leegte ingaan is hard nodig. Het is een moment van ervaren, van ervaren dat het leven soms zwaar, moeilijk of lastig kan zijn.

Maar hoe voller we ons dagdagelijkse bestaan maken, hoe minder we vast hoeven te zitten. Maar ook: Hoe minder contact we hebben met hoe we ons diep van binnen voelen. En toch is het een natuurlijk proces: na actie mogen we rusten, na de dag komt de nacht, na vloed wordt het weer eb, na de zomer wordt het weer winter. En juist deze afwisseling tussen het komen en gaan in de wereld, tussen de actie en rust, is wat de natuur ons leert. Wat ons lichaam ons leert. Met chronische stress wordt dit natuurlijke proces onderbroken. Neerslachtigheid, verveling, niets doen op de bank, je gewoon een dag rot voelen, het zijn broodnodige gevoelens die ervoor zorgen dat we pas op de plaats nemen en niet doorrennen als en kip zonder kop.

Wat kan een gestalttherapeut voor u betekenen bij een dreigende burnout ?

Een gestalttherapeut richt zich op de verhouding tussen u en de wereld om u heen. Het is dus niet zo dat het erom gaat één of ander psychisch defect op te sporen. Nee, het gaat om de eventueel scheef getrokken verhouding tussen u en uw wereld te herstellen en gezond te maken. Gestalttherapie richt zich dan ook voornamelijk op een soepele wisselwerking van de mens met zijn of haar omgeving, zodanig dat de mens kan groeien aan haar omgeving en er beter van kan worden. Basisprincipe daarbij is dat ieder mens in bezit is van een zelfhelend vermogen. Een gestalttherapeut vertrouwt op u en op uw eigen vermogen tot gezond functioneren.

Zoals een werknemer laatst prachtig verwoordde:

Mijn organisatie groeit aan mij en ik groei aan mijn organisatie. Er is sprake van geven en nemen. En dat voelt zo goed!

Uiteraard kan Gestaltweb u programma's op maat aanbieden betreffende stresspreventie en de behandeling van burnoutklachten.

© Jolanda de Leeuw, Gestaltweb, 2001

Meer informatie over burn-out is ook te vinden op:
www.werkdrukpreventie.nl, een initiatief van de FNV.