

BURN-OUT OF BURN-ON?

Wat mij opvalt als je met mensen praat die in een Burn-out zitten is dat er altijd tegen hen gezegd wordt dat ze leuke dingen moeten gaan doen. Ga fietsen, wandelen, golfen, zeilen is het advies. Maar wat opvalt is dat de meeste mensen niet echt blij worden van dit ogenschijnlijk goede advies. Want wie voelt zich goed als hij aan het fietsen is op dinsdagochtend terwijl heel Nederland werkt. Nee, dit is niet ontspannend maar eerder frustrerend. Men voelt zich uitgesloten, een buitenstaander, alleen en onbegrepen. Dus die ontspannende activiteit blijkt vaak een stress verhogende factor.

Waarom krijgt iemand een Burn-out?. Wat maakt iemand zo speciaal dat hij een Burn-out mag ervaren? Inderdaad, mensen die een Burn-out krijgen zijn speciaal. Ze zijn niet alleen harde werkers, maar dragen vaak (onbewust) een last met zich mee die de bron blijkt te zijn waarom ze zo vatbaar zijn. De meeste mensen die een Burn-out krijgen staan bekend om hun inzet, betrokkenheid en perfectionisme. Het zijn mensen die goede kwaliteit willen leveren en zich zorgen maken om resultaten en om anderen.



Maar werkdruk is niet de reden waarom men ongemerkt in een Burn-out terecht komt. Werkdruk is de stuwende kracht achter het spanningsveld dat zorgt voor het opgebrande gevoel. De echte reden ligt vaak verscholen en dieper dan men denkt. Waarom is men perfectionistisch? Waarom wil men de beste zijn? Waarom kan men het werk en de verantwoordelijkheid niet loslaten? Waarom maakt men zich zorgen dat dingen mis kunnen gaan en dat dit vervelende consequenties voor anderen kan hebben?

Waarom gaat iemand over zijn eigen grenzen en waarom blijft iemand dit (ongemerkt) structureel doen? Waarom pikt iemand de signalen niet op en probeert er iets mee te doen? Waarom moet men volledig opgebrand raken om in te gaan zien dat het eigenlijk te laat is?

Men is niet zelfzuchtig, onbaatzuchtig of egoïstisch. Juist het tegenovergestelde. Mensen met Burn-out zijn (te) behulpzaam, zijn (heel) anticiperend, maken zich (teveel) zorgen, willen anderen niet beschadigen en zien eerder gevaren. De reden voor dit gedrag ligt elders, vaak in het verleden. Men heeft een ervaring die de basis is geworden voor dit, vaak onbewuste, gedrag.

Het is dan ook belangrijk om deze bron te identificeren.

- Is het compensatiegedrag en zo ja, waar komt dit vandaan?
- Is het angst en zo ja, wat is de bron die voor deze angst zorgt?
- Is het onzekerheid en zo ja, waarom heeft dit zo'n grote impact op ons functioneren?
- Wat is de drijfveer van die enorme ambitie?
- Wat is de bron van het perfectionisme?
- Wat is de drang om te bewijzen dat alles goed moet kunnen gaan?

Als duidelijk is wat de bron is, kan het herstel op een constructieve wijze plaatsvinden. Het voorkomt tevens problemen in de toekomst. Men is zich nu bewust wat de oorzaak is en kan zelf snel ingrijpen als de signalen of symptomen weer de kop op steken.

Hans:



Toen ik 37 jaar was stortte mijn wereld in. Ik had een prachtige baan en een leuk gezin. Mijn vrouw werkte als secretaresse bij een handelsbedrijf en in mijn functie als administrateur bij een transportbedrijf had ik het prima naar mijn zin. Ik kom uit een groot gezin, ik had twee oudere broers en drie jongere zusters. Mijn oudste broer had op jonge leeftijd leerproblemen, leren ging hem niet goed af en dit frustreerde hem zo dat hij zich ging afzonderen. Iedereen dacht dat het gewoon schaamte was, maar later bleek dat het Asperger was, een vorm van autisme. Dit is een ontwikkelingsstoornis, waar wij nog nooit van gehoord hadden. Mijn ouders hadden het er heel erg moeilijk mee en konden er niet mee omgaan. Ik zag mijn broer zich verder afzonderen en begreep niet dat mijn ouders daar niets aan deden. Het waren hele lieve mensen, maar ze schaamden zich enorm voor het gedrag van mijn broer. Het zorgde voor een onduidelijke spanning thuis en ik kon nooit de vinger op de plek leggen waarom deze spanning aanwezig was. De zus onder mij kreeg al vrij jong verkering met wat mijn ouders 'een foute jongen' noemden. Ze was vaak weg en wij maakten ons regelmatig zorgen. Al met al was er steeds minder harmonie in ons gezin. Mijn jongste zusje ging het huis uit zodra ze de kans kreeg. Ze solliciteerde op een functie in het leger en werd aangenomen. In mijn laatste jaren thuis zag ik hoe mijn ouders leden onder het verdriet dat het gezin zo uit elkaar gevallen was. Maar voor de buitenwereld hielden ze dit verborgen. Het werd ons ook al op jonge leeftijd verteld dat we privé ook binnenshuis moesten houden. Maar ik merkte dat naarmate we ouder werden dit steeds lastiger werd. Mijn ouders gingen steeds meer mensen mijden en durfden soms niet eens naar verjaardagen. Ik vond het vreselijk voor hen, want ze hadden toch geen schuld. Ze hadden in mijn beleving niets verkeerd gedaan. Toen ik mijn vrouw ontmoette wist dat zij de ware was en had ik maar één doel voor ogen. Ik wilde dat we altijd gelukkig zouden zijn en ik wilde koste wat het koste mijn ervaring van thuis voorkomen. Het leek mij goed af te gaan. We trouwden, ik ging cursussen volgen en kreeg leuke banen aangeboden. We kregen drie kinderen en alles hobbelde. Althans zo leek het. Tot ik enkele weken na mijn 37^e verjaardag volledig in elkaar klapte. Mijn lichaam reageerde soms heftig in de vorm van paniekaanvallen en dan reageerde het helemaal niet meer. Ik gaf de schuld aan de vakantie waarbij nogal veel mis was gegaan. Een klapband van de caravan op de route-du-soleil is niet echt plezierig. Daarnaast bleek de camping die we gereserveerd hadden volgeboekt en had mijn jongste dochter voedselvergiftiging. Ook het weer werkte niet mee, dus een top vakantie maar niet heus. Ik zag hier de reden in, maar ik was volkomen uitgeput, kon langdurig apathisch voor me uitstaren en had werkelijk nergens meer zin in. Ik was kapot, maar kon niet slapen en mijn geheugen leek een zeef. Ik consulteerde de bedrijfsarts en die concludeerde: een Burn-out. Daar zat ik dan, op mijn leeftijd opgebrand. Ik zocht een therapeut die mij zou gaan helpen om te herstellen. Ik kreeg tips om structuur aan te brengen en om tot rust te komen. Veel fietsen, wandelen en niet teveel stress creëren. Maar ik ging mij steeds minder goed voelen. Structuur aanbrengen gaf geen verlichting maar werd meer een last en ook het ontspannen gaf mij niet dat gevoel wat ik verwachtte.



Ik voelde mij een mislukking als ik fietste op momenten dat ik hoorde te werken en ik ging mensen ontwijken want iedereen had wel een mening of een welgemeend advies. Op advies van mijn vrouw ben ik op zoek gegaan naar een mogelijke reden waarom ik hierin terecht gekomen was. Het kwartje viel toen mijn zusje van een buitenlandse trip een paar dagen bij ons kwam logeren. Ongemerkt kwamen we op het verleden en zij zei dat het haar altijd verbaasde hoeveel energie ik stak in het gelukkig zijn en in het samenhouden van mijn gezin. We spraken over het verleden en ik merkte dat het mij raakte. Toen zij weer weg was barstte ik op een middag uit in huilen, echt hard en diep. Het leek wel of er jaren van opgekropte emotie loskwam. Ik was gelukkig alleen en ik heb uren zitten huilen. Na afloop voelde ik mij enorm opgeknapt en heb ik alles eens rustig op mij in laten werken. Ik heb diverse gesprekken met mijn vrouw gehad en hierin durfde ik ook mijn angst te uiten. De angst dat mijn gezin uit elkaar zou vallen en ik hetzelfde leven moest leiden als mijn ouders. Ik heb een coach gezocht die mij bij dit herstelproces kon helpen en nu kan ik met een gerust hart zeggen dat ik mij nog wel eens zorgen maak, maar ik sta in mijn kracht en weet dat ik de last die ik jaren ongemerkt hebt meegezeuld heb kunnen afschudden.

Hans had het geluk om in te kunnen zien dat zijn perfectionisme op het werk en zijn werkzaamheden niet de echte bron van zijn Burn-out waren, maar dat er een diepere verborgen oorzaak was. Hans kon herstellen en functioneert weer naar behoren.

Alleen aanbrengen van structuur en zorgen voor de juiste balans tussen werk en privé is in veel gevallen niet voldoende. Het geeft verlichting, maar zal niet altijd voor permanent herstel zorgen. Het is belangrijk dat gekeken wordt naar die bron die voor de ongemerkte last zorgt en die verantwoordelijk is voor het perfectionisme, de angst om fouten te maken, de grensoverschrijdende zorg voor anderen, de constante ambitieuze wijze van functioneren en de (ongemerkte) onzekerheid.

Permanent herstel begint bij de bron.

Leiders

Wordt je als leider geconfronteerd met een medewerker die burn-out verschijnselen heeft onderneem dan direct actie. Belangrijk is je niet te laten leiden door afwijzend of ontwijkend gedrag. Dit zijn premature burn-out gedragingen. 'Met mij gaat het goed!', is veel gehoord.

- ◇ Neem het teamlid apart.
- ◇ Zorg voor een rustige omgeving voor dit gesprek.
- ◇ Beschrijf je bevindingen en je gevoel daarbij.
- ◇ Probeer concrete feiten aan te dragen (dit maakt het transparanter).
- ◇ Geef je bezorgdheid en geef aan dat je wilt helpen.



- ◇ Geef het teamlid de gelegenheid om zijn/haar gevoel te uiten.
- ◇ Neem geen genoegen met loze kreten als; (met mij gaat het goed, maak je geen zorgen, ach het zit gewoon even tegen, etc.)
- ◇ Val niet in de rol van hulpverlener.
- ◇ Zorg dat je weet welke hulp je kunt bieden.
- ◇ Maak duidelijke afspraken.
- ◇ Maak voor de korte termijn een vervolgspraak.
- ◇ Blijf het gedrag monitoren.
- ◇ Betrek je eigen leidinggevende in dit proces.
- ◇ Informeer en overleg met de afdeling HR over de situatie.

Ben Determann

T. 06-54 208 259
bdetermann@people-investment.nl
www.people-investment.nl