

In het kader van het lustrum van de Stichting Burnout en Stress verscheen onlangs het volgende artikel in de Gooi en Eemlander, dat in samenwerking met Ingrid van Kamperdijk tot stand kwam.

‘Taboe op burnout moet verdwijnen’

Een op de acht mensen getroffen

In de huidige economie moet binnen veel organisaties en bedrijven hetzelfde werk met minder mensen worden gedaan. Van de overgebleven werknemers wordt een stap extra verwacht of zij doen (vanuit betrokkenheid) zelf die stap extra. Aangeven dat het niet meer lekker gaat, lijkt riskant. Bijna iedereen kent tegenwoordig wel iemand, die (tijdelijk) uitgevallen is met stress en/of burnoutklachten. Volgens CBS cijfers treft het zelfs 1 op de 8 mensen. Vaak zijn het juist mensen, die niet opgeven, zich met ziel en zaligheid geven in alles wat ze doen, zowel in werk als privé.

Dat een burnout desondanks nog te vaak een taboe is, weten de 45 professionals van de Stichting

Burnout & Stress als geen ander. Ze vierden in november hun eerste lustrum met een vaksymposium. “Mensen schamen zich ervoor om te zeggen dat ze stress ervaren of zelfs vastlopen. En dat terwijl ik in mijn praktijk steeds meer mensen krijg met een burnout. Het zijn vaak juist de harde werkers die uitvallen”, zegt Ingrid van Kamperdijk, een van de coaches. De Hilversumse helpt mensen om persoonlijke keuzes te maken. “We helpen om de eigen verantwoordelijkheid te nemen bij het veranderen van je gedrag en kijken naar dingen als energieopbouw, de balans tussen willen en moeten, kwaliteiten, gedachten en de manier van communiceren.” Van Kamperdijk maakt voor iedereen een aanpak op maat.

Wat is het verschil tussen stress en burnout?

Stress, overspannenheid en burnout zijn begrippen die vaak door elkaar worden gebruikt. Bij stress duren de klachten niet langer dan 12 weken. Wanneer de overbelasting meer dan een jaar duurt, noemen we dat ‘overspannen’. “Bij een burnout

heeft iemand vaak gedurende een langere periode roofofbouw op zichzelf gepleegd. Het komt vaak voor dat de persoon in kwestie dan volledig op is en geen energie en motivatie meer voelt voor de bezigheden op het werk,” zegt Van Kamperdijk. “Hij of zij kan ondermeer een sterke vermoeidheid ervaren, lichamelijke klachten krijgen, slechter slapen en afstand voelen tot mensen om zich heen. De concentratie laat het afweten, de prestaties nemen af en de onzekerheid over de eigen capaciteiten groeit. Er kan ineffectief én ander gedrag ontstaan.”

Signalen van burnout zijn bijvoorbeeld hyperactiviteit, zichzelf opofferen of zichzelf juist terugtrekken. “Anderen zullen juist meer koffie of alcohol gaan drinken en reageren soms cynisch of zelfs gewelddadig op situaties.” Niet alleen langdurige roofofbouw kan leiden tot burnout. Burnout kan ook optreden als je te lang op adrenaline functioneert. Vaak in een omgeving waar de prestatiedruk hoog is.

DRAAGKRACHT EN DRAAGLAST

Je kunt zeggen dat de draagkracht en de draaglast niet meer in balans zijn. Anders gezegd: de inspanningen die je levert in je werk, je gezin en daarbuiten zijn over een te lange periode zwaarder geweest dan je fysieke en geestelijke draagkracht. Wanneer deze balans langere tijd zoek is, heb je vaak ongemerkt ook je energiereserves volledig opgebruikt. Je hebt dan letterlijk de bodem van je energievoorraad bereikt zonder dat je in staat bent deze in korte tijd weer aan te vullen. Het besef dat je daadwerkelijk doodmoe bent en geen energie meer hebt, kan je dan volledig overvallen. De weg naar energie en vitaliteit gaat dan niet meer vanzelf.

BALANCEREN EN BALANS- EREN

Tegenover stress en burnout staat Flow. Flow lijkt volgens Van Kamperdijk een modewoord. “Maar het beschrijft simpelweg de situatie waarin je geboeid met iets bezig bent en daar helemaal in opgaat. Je merkt dat je gevoel, je verlangens en je gedachten met elkaar kloppen.

Op zo’n moment maak je gebruik van je eigen energiestroom. Als je meer van jezelf vraagt of er meer van je gevraagd wordt, dan je aankunt, raak je uit balans en kan er stress en paniek ontstaan. Als je aan de andere kant meer (potentie) in huis hebt dan je kunt laten zien, ontstaat er verveling en demotivatie.”

ENERGIEOPBOUW

Als je energie op is, kun je met professionele en pragmatische begeleiding de ontstane situatie ook weer snel in goede banen leiden. De coaches aangesloten bij de Stichting Burnout en Stress zijn gespecialiseerd in dergelijke trajecten. “Eerst kijken we hoe je je energie weer kunt aanvullen. We onderzoeken samen welke activiteiten je energie geven en wat je ontspant. We helpen je met een heldere dag structuur. We kijken naar alles wat je moet, alles wat je wilt en de balans daartussen. Welke soort fysieke beweging past bij je? Welke gedachten heb je en hoe beïnvloeden ze je gedrag? Doe je eigenlijk wel waar je goed in bent? Komen je kwaliteiten en talenten tot

zijn recht? Hoe maak je duidelijk wat je wilt? Veel mensen komen tot de ontdekking, dat ze eigenlijk niet eens zo goed weten wat ze willen.”

De coaches aangesloten bij de Stichting Burnout en Stress zijn gespecialiseerd in dergelijke trajecten. Van Kamperdijk werkte na haar studie bedrijfseconomie in de financiële dienstverlening en kent beide kanten van de medaille. “In de hectiek van een drukke commerciële baan heb ik ervaren dat persoonlijke groei aandacht verdient. De ervaringen die ik tijdens de zoektocht naar mijn eigen passie en drijfveren heb opgedaan, zet ik nu in bij mijn werk als coach en loopbaanadviseur. Ik ben ervan overtuigd dat er in ieder mens veel mogelijkheden aanwezig zijn. Ik werk daarbij graag samen met verschillende disciplines. Het is telkens weer een uitdaging om uit te zoeken wat mensen nu echt boeit en wat zij kunnen. Ook als mensen, door wat voor omstandigheden ook een grotere afstand hebben tot de arbeidsmarkt. Van Kamperdijk stippelt samen met de cliënt de weg naar herstel uit.

“eerst kijken we hoe je je energie weer kunt aanvullen. We onderzoeken samen welke activiteiten je energie geven en wat je ontspant. We helpen je met een heldere dag structuur. We kijken naar alles wat je moet, alles wat je wilt en de balans daartussen. Welke soort fysieke beweging past bij je? Welke gedachten heb je en hoe beïnvloeden ze je gedrag? Doe je eigenlijk wel waar je goed in bent? Komen je kwaliteiten en talenten tot zijn recht? Hoe maak je duidelijk wat je wilt? Veel mensen komen tot de ontdekking dat ze eigenlijk niet eens zo goed weten wat ze willen.”