

STRESS & BURN OUT

3

Negatieve effecten bestrijden



Negatieve effecten bestrijden

- In de afgelopen jaren zijn er vele instrumenten en hulpmiddelen verschenen om stress en de ongewenste invloeden van stress aan te pakken.
- Opmerkelijk hierbij is dat stress steeds wordt benaderd als een zelfstandig en een onafhankelijk systeem.



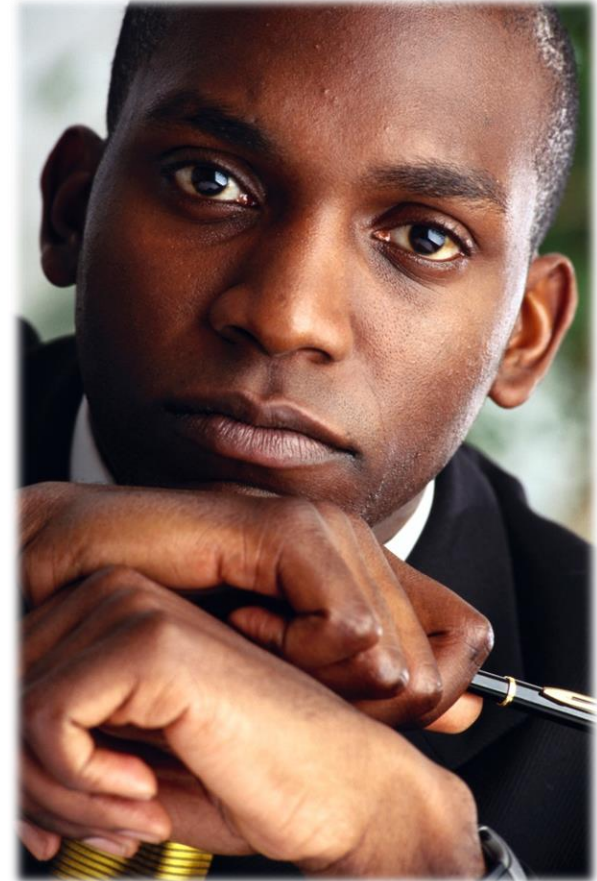
Negatieve effecten bestrijden

- Hierdoor worden lichamelijke of geestelijke elementen eruit gelicht die in verband met stress worden gebracht en die gezien worden als de probleemveroorzaker.
- De externe stressoren vervullen ineens een ondergeschikte rol. De aanpak is immers persoonsgericht, waardoor de illusie kan ontstaan dat als de persoon de negatieve gevolgen maar aanpakt alles goed komt. M.a.w: de persoon is het probleem geworden.



Negatieve effecten bestrijden

- Echter worden de instrumenten en behandelmethoden wel vaak aangepast aan de gecreëerde stressvorm.
- Opmerkelijk omdat er maar één vorm van stress bestaat, die slechts kan variëren in intensiteit, uitdrukkingsvorm, omvang en duur.



Negatieve effecten bestrijden

- Afhankelijk van de duur, de omvang, de intensiteit en de veroorzaakte lichamelijk en/of mentale schade, kan het nodig zijn om eerst de psychosomatische of somatische klachten/ziekten aan te pakken.
- Een arts is hier de persoon die curatief dient op te treden.



Negatieve effecten bestrijden

- Indien de lichamelijk en/of mentale schade beperkt is en een arts hoeft niet curatief op te treden, dan is het zaak om de negatieve effecten van de stress aan te pakken.
- Al dan niet in combinatie met het versterken van de positieve effecten van de stress.



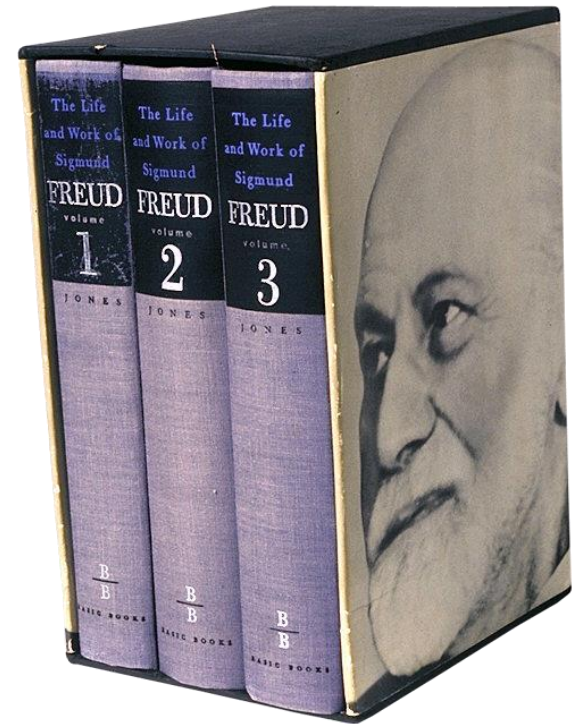
Negatieve effecten bestrijden

- De volgende stap is het vergroten van de weerbaarheid van de persoon voor de gevolgen van de negatieve effecten van de stress.
- Hierbij dienen ook de interne en externe stressoren onderzocht te worden. En indien nodig en mogelijk ook te worden aangepast.



Negatieve effecten bestrijden

- Een counselor is hier de persoon die zowel preventief als ook curatief dient op te treden.
- Indien de mate, de omvang, de intensiteit, de uitdrukkingsvorm en de psychische schade zodanig groot is dat er sprake is van een psychiatrische stoornis, dan dient een klinisch psycholoog of een psychiater de behandeling op zich te nemen.



Negatieve effecten bestrijden

- De bestrijding van de negatieve effecten van stress kan door een coach worden aangepakt indien de ervaren negatieve effecten een ondergeschikte rol spelen in het functioneren van de persoon.
- Anders gezegd: de persoon kan blijven functioneren, maar ervaart op sommige momenten wat hinder van de negatieve effecten.



Negatieve effecten bestrijden

- Er bestaan diverse behandelmethoden om de gevolgen van de negatieve stress aan te pakken.
- De keuze voor een geschikte behandelmethode hangt onder andere af van de aard, de omvang, de intensiteit en de duur van de negatieve effecten. Als ook de wijze hoe dat het functioneren van de persoon hierdoor wordt beïnvloed.



Negatieve effecten bestrijden

- Voorbeelden van effectieve behandelmethoden zijn:
 - Cognitieve therapie.
 - Rational Emotive Behaviourial Therapy (REBT).
 - Non-Problematische Methode (NPM).
 - Constructive living.
 - Choice Therapy.
 - Naikan therapie.



Burned out



Burned out

- De term: burn out, is bedacht door de Amerikaan Herbert Freudenberger.
- Oorspronkelijk was het, aldus Freudenberger in zijn boek: burn out, : burned out. Hij was op de term: burned out gekomen, nadat hij een uitgebrand gebouw had gezien en dit metaforisch koppelde aan het idee opgebrand te zijn.



Burn out

- Freudenberger omschrijft burn out als: "Jezelf uit te putten door zowel het lichaam als de geest te zwaar te belasten, waardoor het steeds moeilijker wordt om je tijdig te herstellen".
- De reden om jezelf uit te putten is om de onrealistische verwachtingen van jezelf of de samenleving waar te willen maken.



Burn out

- Burn out is volgens Freudenberger een groepsprobleem.
- Voor de duidelijkheid: een groep bestaat uit twee of meer personen die proberen één of meerdere doelen te realiseren, dit kan zijn een relatie, een gezin, een familie, een team, een organisatie, een samenleving enzovoorts.



Burn out

- Als de groep niet in staat is om de gestelde doelen te realiseren of als een groepslid een doel niet weet te realiseren waardoor de groep als geheel wordt beïnvloed, dan krijgt de zwakste schakel van de groep te maken met:
 - Stressklachten.
 - Een gebrek aan enthousiasme.
 - Een te kort aan energie om aan de slag te gaan.
 - Het niet aan willen gaan van uitdagingen en veranderingen niet door willen zetten.



Burn out

- Onder de 'zwakste schakel' wordt niet een 'nitwit' verstaan, maar betekent dat de persoon over bepaalde eigenschappen beschikt waardoor hij gevoeliger is voor de groepsdruk.
- Hierbij kun je onder andere denken aan een idealisme waardoor de persoon hoopt zijn doelen te bereiken, maar die niet van de grond af willen komen omdat andere groepsleden (of invloedrijke groepen) hier niet in geloven en in willen investeren.



Burn out

- Of dat een groepslid te lang deelneemt in dezelfde groep en geen zin heeft om steeds weer opnieuw het wiel uit te vinden.
- De zwakste schakel krijgt last van burn out en kan niet langer functioneren zoals hij dit wil of zoals dit redelijkerwijs van hem mag worden verwacht.



Burn out

- Echter zodra als de persoon niet langer deel uitmaakt van de groep waarbinnen hij de zwakste schakel is, dan zullen de burn out klachten langzaam verdwijnen.
- De reden hiervoor zal duidelijk zijn. De persoon hoeft dan niet langer te proberen om de onrealistische verwachtingen van de groep waar te maken.



Burn out

- Let op: dit betekent echter niet dat de burn out klachten niet meer terug kunnen komen. De persoon blijft immers dezelfde persoon, die ook in andere groepen de zwakste schakel kan zijn en daar opnieuw door opgebrand kan raken.
- Burn out is niet een verschijnsel dat 'ineens' ontstaat bijvoorbeeld naar aanleiding van een conflict in een relatie of een groep.



Burn out

Burn out groeit langzaam en bouwt zich steeds verder op, totdat de persoon stressklachten gaat krijgen waar hij vervolgens hinder van ondervindt.



Wie is er gevoelig om burn out te krijgen?



Wie is er gevoelig om burn out te krijgen?

- Iemand die de kantjes er vanaf loopt, hoeft niet bang te zijn dat hij last krijgt van burn out.
- Maar een persoon die dynamisch, actief, charismatisch en idealistisch is en doelgericht te werk gaat, loopt een verhoogd risico om burn out te krijgen. Deze persoon wil, desnoods tegen een hoge prijs, zijn doelen realiseren binnen één of meerdere groepen (dus ook binnen relaties).



Wie is er gevoelig om burn out te krijgen?

- In de regel geeft deze instelling een werklust en energie die wederom omgezet kan worden om nieuwe doelen en idealen te realiseren.
- De problemen beginnen meestal pas als de persoon een verwachting gaat ervaren als een dwingende verwachting. 'Ik wil dit doen', wordt: 'Ik moet dit doen'.



Wie is er gevoelig om burn out te krijgen?

- Doorgaans gebeurt dit als de persoon door anderen wordt tegengewerkt in het realiseren van de gestelde doelen.
- Hierbij is er (doorgaans) geen sprake van dat de persoon de doelen niet kan realiseren, maar zijn er andere redenen waarom dat de groep (of enkele groepsleden) niet (langer) willen dat de doelen worden gerealiseerd.



Wie is er gevoelig om burn out te krijgen?

Voor de persoon is dat bijzonder zuur omdat de realisatie van de doelen binnen handbereik is, maar dit niet mag omdat anderen dat niet zien zitten.



Wie is er gevoelig om burn out te krijgen?

- Een andere reden is dat de gestelde doelen niet realistisch zijn om binnen de gestelde omstandigheden en tijdvak te realiseren.
- Indien de persoon dit toch probeert kan hij hierin vastlopen en zichzelf gaan uitputten. Ook dit is groepsgerelateerd, bijvoorbeeld: de persoon wil het beste huwelijk alle tijden realiseren of binnen twee dagen een vijfdaagse teambuilding organiseren, inclusief vervoer en overnachtingen.



Wie is er gevoelig om burn out te krijgen?

Een derde belangrijke reden voor burn out is dat de persoon prachtige ideaal zelfbeelden heeft gecreëerd (of te wel: een imago), waarnaar hij overeenkomstig wil leven, maar wat niet lukt vanwege een denkfout, namelijk: een ideaalbeeld is geen realiteit maar slechts een fantasie.



Wie is er gevoelig om burn out te krijgen?

Zo kan de persoon in gedachten voorstellen hoe dat hij bepaalde doelen zou willen realiseren of bepaalde problemen zou willen gaan aanpakken, maar dit wil niet zeggen dat hij hier ook in het 'hier-en-nu' in slaagt.



Wie is er gevoelig om burn out te krijgen?

- Op het al dan niet slagen van de persoon zijn vele factoren van invloed op, onder andere:
 - Beschikt de persoon over de benodigde kwaliteiten en vaardigheden?
 - Krijgt de persoon ruimte, tijd en de middelen van de groepsleden om tot handelen over te gaan?
 - Bestaat het probleem in de realiteit wel echt of is het slechts een gans in de fles?



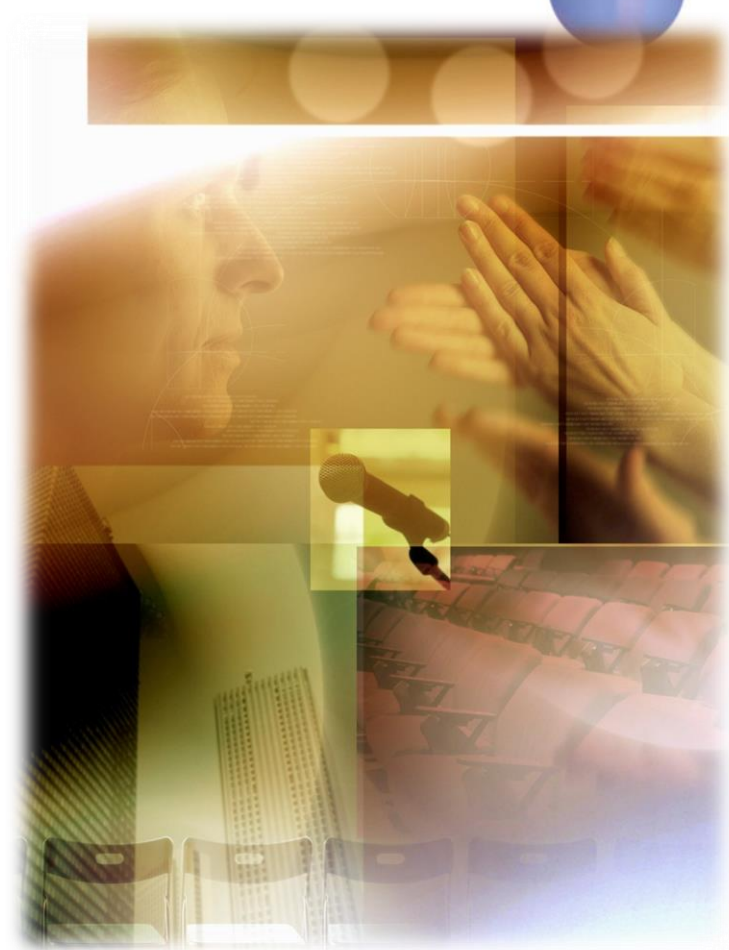
Wie is er gevoelig om burn out te krijgen?

- Het imago is niet alleen gebaseerd op de ideaal zelfbeelden, maar ook op groepsmythen, bijvoorbeeld: familiemythen zoals: 'In onze familie kan iedereen goed leren'. Of: 'In onze familie hebben we allemaal twee rechterhanden en weten we van aanpakken'.
- Maar ook organisatiemythen zoals: 'In ons bedrijf werken hoog gekwalificeerde medewerkers'. Of: 'In ons bedrijf staat samenwerken altijd voorop!'



Wie is er gevoelig om burn out te krijgen?

- Het imago van een persoon kan een geheel eigen leven gaan lijden waardoor de persoon ondergeschikt lijkt te zijn aan het imago.
- Hierdoor kan het imago bijna verslavend of heilig worden.



Waar herken je burn out aan?



Waar herken je burn out aan?

- Uitputting: de persoon beschikt niet over voldoende energie om te functioneren zoals hij dit wil of zoals dit redelijkerwijs van hem mag worden verwacht.
- Dit is extra frustrerend voor de persoon omdat hij, in zijn goede doen, wel over ruim voldoende energie en dynamiek beschikt.



Waar herken je burn out aan?

- Desinteresse: de persoon kan niet meer warm lopen voor ideeën, verwachtingen en doelen. Hij creëert, uit zelfbescherming, een psychische afstand tussen hem en de verwachtingen.
- Bijeffecten zijn: een toenemende saaiheid, het nemen van afstand tot personen, het onderwerp, een doel of een groep en het niet meer betrokken zijn bij het de realisatieproces van de gestelde doelen.



Waar herken je burn out aan?

- Verveling & cynisme: de persoon gaat zich vervelen en dan is er bijna automatisch ook sprake van cynisme. Deze twee gaan hand in hand.
- De persoon kan relaties met collega's, groepsleden, partner, vrienden, familieleden (en dergelijke) ter discussie gaan stellen en zichzelf de vraag stellen: 'Wat heb je er uiteindelijk aan?'



Waar herken je burn out aan?

- Ongeduld in combinatie met een snelle geïrriteerdheid: de persoon wordt gemakkelijk en snel prikkelbaar en is ongedurig.
- Hij wil steeds in beweging komen, maar kan dit niet vanwege de stressklachten die hij ervaart.



Waar herken je burn out aan?

- Het idee onmisbaar te zijn: de persoon denkt dat hij onmisbaar is voor een partner, een groep, een team, een bedrijf of een familie, waardoor hij de druk op zichzelf gaat vergroten om tot prestaties te komen.
- Echter zorgt dit er doorgaans voor dat de persoon verder wegzakt in de burn out.



Waar herken je burn out aan?

- Het idee dat hij onvoldoende wordt gewaardeerd: de persoon heeft het idee dat anderen zijn inzet niet op de juiste waarde weten te schatten.
- Hierdoor lijkt het alsof al zijn inspanningen tevergeefs waren en hij hiervoor nu een onevenredig hoge prijs moet betalen.



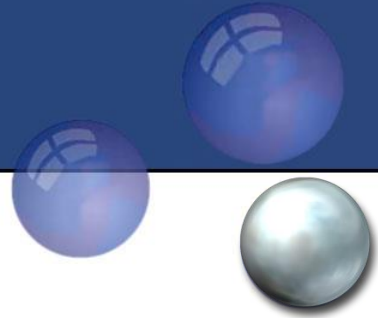
Waar herken je burn out aan?

- Paranoidegedachten: de persoon heeft de neiging om op zoek te gaan naar een schuldige. Iemand die verantwoordelijk is dat hij niet zijn doelen heeft weten te realiseren.
- De persoon wil een ander de schuld geven voor de ontstane situatie.



Waar herken je burn out aan?

- Desoriëntatie: de persoon weet niet meer zo goed waar hij aan toe is. Of wat hij moet of kan doen.
- De persoon is de focus, de drijfveer van handelen, kwijt.



Waar herken je burn out aan?

- Psychosomatische klachten: de persoon heeft lichamelijke klachten ontwikkeld naar aanleiding van het psychische lawaai dat hij in zijn hoofd heeft gecreëerd.
- Dit kan een scala aan klachten zijn van hoofdpijn, nekpijn, buikpijn, brandend maagzuur, rugpijn, een maagzweer tot aan hartklachten toe.



Waar herken je burn out aan?

- Gevoelens van depressieve aard: de persoon is lusteloos, teleurgesteld, moe, passief en nergens echt blij of enthousiast meer over.



Verkeerde oplossingen

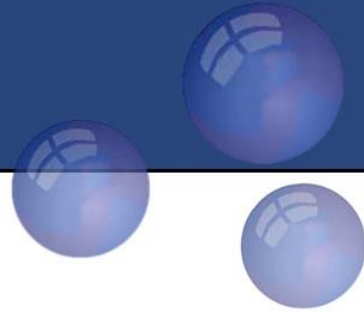


Verkeerde oplossingen

- Het is belangrijk, als de persoon te maken heeft met burn out, om niet toe te geven aan het gebruik van alcohol, drugs of overmatige seks. Ook doet de persoon er verstandig aan om niet te gaan gokken; extra hard te gaan werken of extra veel te gaan sporten of te gamen/computeren.
- De persoon met burn out is gevoeliger dan in zijn normale doen voor zachte- en harde verslavingen.



Wat helpt wel?



Wat helpt wel?

- De *nabijheid* van tenminste één andere persoon die om je geeft en voor je klaar staat.
- De nabijheid maakt het moeilijk voor de burn out om toe te slaan en uit te breiden.



Wat helpt wel?

- Nabijheid wil niet zeggen dat de ander alleen maar lieve woordjes in je oor fluistert. Het betekent dat er sprake is van een wederzijdse betrokkenheid op basis van interne controle.
- Anders gezegd: jij bent verantwoordelijk voor alles wat je doet, zegt, voelt en denkt. Hetzelfde geldt ook voor de ander. Hierdoor is het mogelijk om op een directe wijze te communiceren waarbij er een echt contact ontstaat.



Wat helpt wel?

- Bij een echt contact is er geen angst voor afwijzing, leugens of achterdocht.
- Het is communiceren op basis van wederzijds respect en de wens om elkaar niet te willen controleren of te sturen, maar wel om invloed en betrokkenheid bij elkaar te hebben.



Wat helpt wel?

- Bij een bevredigende relatie, die is gebaseerd op interne controle, is het moeilijk (zo niet onmogelijk) om jezelf terug te trekken en af te sluiten van de ander.
- De persoon kan dan leren hoe weerbaarder te worden tegen ongewenste invloeden of hoe om te gaan als de dingen niet zo gaan zoals hij dat in gedachten had voorgesteld.

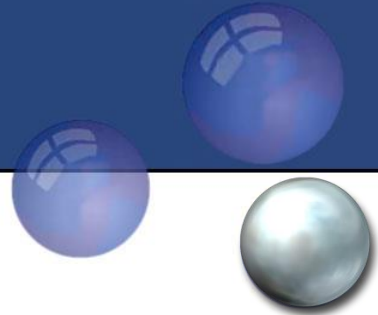


Heb ik of krijg ik burn out?



Heb ik of krijg ik burn out?

- Pak pen en papier en schrijf de antwoorden op. Je krijgt zo vijftien vragen te lezen.
- Waardeer iedere vraag met een cijfer: 1, 2, 3, 4 of 5. Als je een 1 geeft, dan betekent dit: 'nee' of 'weinig verandering'. Als je een 5 geeft, dan betekent dit: 'ja' of 'veel verandering'.
- De vragen zijn afkomstig van Herbert Freudenberger.



Heb ik of krijg ik burn out?

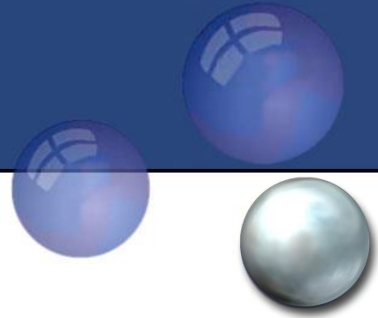


Tel je scores op!



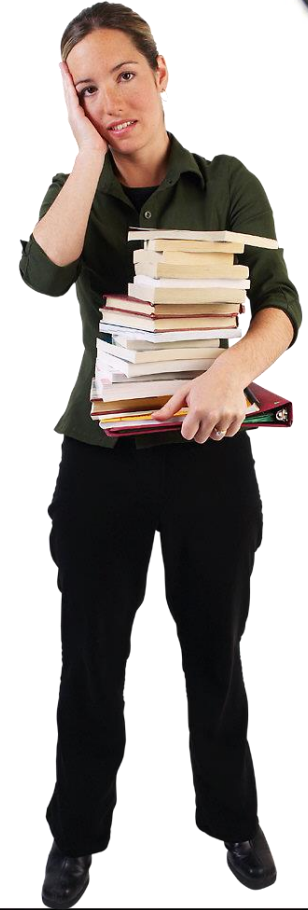
Heb ik of krijg ik burn out?

- Als je eindscore tussen de 0 en de 25 punten is, dan is alles okay...voor wat betreft burn out.
- Als je eindscore tussen de 26 en de 35 punten is, dan is er ook nog niet zoveel aan de hand, maar is het wel slim om de vinger aan de pols te houden de komende weken en maanden, Dit om vast te stellen of dat de score meer wordt.



Heb ik of krijg ik burn out?

- Als je eindscore tussen de 36 en de 50 punten is, dan ben je een kandidaat voor burn out. Actie is gevraagd.
- Als je eindscore tussen de 51 en de 65 punten is, dan ben je bezig met het opbranden van jezelf. Actie is dringend gevraagd.
- Als je eindscore meer dan 65 punten is, dan heb je burn out die je lichamelijk en psychisch welzijn ernstig bedreigt. Actie is noodzakelijk.



PSYCHOWERK

