

Rob J.L. Visser

# UIT JE BURNOUT, een 30 dagen programma

Vroeger was de wereld eenvoudig. Was je niet meer tegen het werk opgewassen, dan werd je overspannen verklaard en kon je drie maanden thuis uitrusten op de bank. De hedendaagse term burn-out is omgeven met een grote diversiteit aan behandelmethodes. Moet je onderuit gaan zitten of juist actief blijven? En is burn-out het gevolg

van spijtige keuzes of een kans om eindelijk weer eens te genieten van vogels die fluiten in de lente? De mening van enkele ervaringsdeskundigen en onorthodoxe behandelaars.



Veel mensen met burn-out voelen zich slachtoffer van de omstandigheden. Maar anderen melden op diverse discussiefora op internet dat ze eindelijk weer eens tijd hebben voor activiteiten als spelen met kinderen, wandelen of bezinning op wat ze met hun leven willen.

Gert Otter, die zelf een burn-out te boven kwam, vertelt op zijn website over een keus die hij durfde te maken om af te rekenen met hectiek en een overdreven loyaliteit naar zijn werkgever 'waar je uiteindelijk aan kapot gaat'. Hij noemt een grote diversiteit aan therapieën, van Stressreversal en Gestalt tot en met NEI en RET.

Ook ervaringsdeskundige Bart Land heeft een uitgebreide website waarop hij onder meer uitlegt welke oorzaken en oplossingen er zijn. Volgens Land betekent het overwinnen van een burn-out een intensief groeiproces dat maatwerk vereist en een integrale aanpak op psychisch, lichamelijk, spiritueel en maatschappelijk gebied. Land schetst een aantal ontwikkelingen die naar zijn mening de bestrijding van burn-out bemoeilijken, zoals schaalvergroting bij bedrijven en organisaties, waardoor

### **“De maatschappelijke discussie over de bestrijding van burn-out gaat steeds over geld”**

vervreemding ontstaat en menselijke waarden verloren gaan. Wat ook niet helpt is dat de maatschappelijke discussie over de bestrijding van burn-out steeds gaat over geld, aantallen en procedures. Veel belangrijker zijn de besparingen door preventie en de emoties van de mensen waar het om gaat. Verder stelt Land dat op macroniveau factoren als gebrek aan rechtszekerheid,

veiligheid en bestuurlijke transparantie de bestrijding van burn-out belemmeren. De publiciste Annegreet van Bergen kent het verschijnsel burn-out eveneens uit eigen ervaring. Als columniste van Elsevier liet ze onder meer weten helemaal niet blij te zijn met de schadevergoeding die door de rechter aan een medewerker met burn-

### **“Schaalvergroting bij bedrijven en organisaties bemoeilijkt de bestrijding van burn-out”**

out was toegekend. Dit zou volgens haar suggereren dat werkgevers medewerkers opjagen, terwijl de instelling van de medewerker bij de preventie wel degelijk een rol speelt. Van Bergen: “Op de korte termijn is dit een eenmalig verlies voor de werkgever. Op de lange termijn verliest echter de patiënt, want die ontnemt zich de kans te herstellen en laat zich de rest van zijn leven in de rol van slachtoffer duwen.”

#### **Ademen**

Aan de kant van de behandelaars lijkt er een kloof te gapen tussen de medische wetenschap en alternatieve inzichten. Burn-outdeskundige Carien Karsten stelt dat het grootste deel van de reguliere medici ervan uitgaat dat het voorschrijven van rust verbetering brengt. Eventuele ongewenste spierspanningen worden als puur fysiek verschijnsel gezien en zouden dan behandelbaar zijn door het injecteren van botox. Zelf is Karsten ervan overtuigd dat louter rust niet helpt, omdat dit



lastpakken. Opmerkelijk is de tip om als de telefoon rinkelt, niet gelijk op te nemen, maar eerst eens aandacht te geven aan je adem.

Een fel tegenstander van ademtechniek is Pieter Frijters, grondlegger van de methode *mind tuning*, die is gericht op het afstemmen van de geest op de omgeving,

zoals een radio op de juiste zender. Anders worden de zintuigen niet op de juiste manier geactiveerd, met als gevolg een chaotisch denkpatroon, waarin een groeiende kakofonie van gedachten zich ophoopt. Een methode die vooral is gebaseerd op zelfanalyse is de stressmap. De gebruiker hiervan vult een formulier in en trekt daaruit eigen conclusies, waarna met een coach een actieplan wordt afgesproken.

Ook managementcoach Rolph Pagano houdt zijn klanten een spiegel voor, alleen al in de titel van zijn onlangs verschenen boek *Burn-out is een keuze* (2004). Naar eigen zeggen kreeg hij er ongekend veel reacties op, waaronder van mensen die zeiden dat ze voor het eerst sinds lange tijd een non-fictieboek in een adem uitlazen.

### **“Schadevergoeding suggereert dat de instelling van de medewerker geen rol speelt”**

De rode draad van het boek wordt gevormd door zes 'ziekmakende denkpatronen', zoals: niet-willen verwarren met niet-kunnen en de buitenwereld te veel macht geven over je problemen. Pagano portretteert daarna zes personages bij wie een bepaald patroon overheersend is en beschrijft het verloop van het coachingproces. Hij benadrukt dat de titel prikkelend bedoeld is: “Ik weet best dat er omstandigheden zijn die je niet in de hand hebt, maar ook dan kom je met een beetje mentale weerbaarheid veel verder dan zonder.

Burn-out is een ernstige vorm van onmacht, je weet niet wat je wilt, je durft geen keuzes te maken of je slaagt er niet in je keuzes vorm te geven. Op zich is dat begrijpelijk, iedere keuze houdt een risico in, je



En zo ben ik bij het vak van coach uitgekomen, dan kun je meer de diepte in. Ik ben ervan overtuigd geraakt dat mensen in contacten met anderen altijd hun veiligheid

procedures bezig is. Als je tot de conclusie komt dat het goed zou zijn dat hij wat minder formalistisch wordt, kun je wel proberen hem die structuur te ontnemen,

### “Sommige klanten hebben geprobeerd te zorgen dat anderen hem méér nodig hebben dan omgekeerd”

bewaken. Een plek die fysiek kwetsbaar is, bijvoorbeeld een knie, beschermen ze door hun houding te veranderen. Maar nog veel belangrijker is de psychologische veiligheid, voorkomen dat je emotioneel gekwetst kunt worden. Wat ik vaak zie is dat iemand

maar blijkbaar heeft hij die op dit moment nodig. Dus is het veel zinniger om te vragen wat hem ervan weerhoudt om zelf eens de regels te bepalen of wat er misgaat als hij van de regels afwijkt.

kunt erop afgerekend worden. Soms is het veiliger om geen keus te maken, dan kies je ervoor om besluiten op de lange baan te schuiven. In het bedrijfsleven zie ik een soort verlamming optreden uit angst dat keuzes die vandaag de dag goed zijn, over drie jaar toch als verkeerd worden beoordeeld. Als je daarvoor op je hoede moet zijn, dan doe je dus helemaal niets. Wat ook meespeelt is dat het aantal keuzes zo ongeveer kwadrateert per dag. Vroeger ging je naar de bakker voor een broodje wit of bruin en als je de telefoon pakte dan kreeg je iemand aan de lijn. Tegenwoordig



Rolph Pagano: “Als communicatie-adviseur leerde ik mijn klanten allerlei trucjes, maar die werkten vaak niet. Als coach bereik ik veel meer.” (foto: De Digitale Verbeelding).

De vraag “waarom doe je dat?” levert meestal weinig op omdat het vaak om gewoontes gaat. De meeste mensen zien hun gedrag als vanzelfsprekend, ze ontwikkelen hun talenten tot een niveau van onbewust competent.

### “Herstel van burn-out vereist integrale aanpak”

Mijn taak als coach is het dan om op zoek te gaan naar de functionaliteit van dat gedrag en de drijfveren. Pas als je die kern te pakken hebt, kun je samen met de klant gaan zoeken naar gedragsalternatieven.”

### “Met een beetje mentale weerbaarheid kom je verder dan zonder”

zijn er talloze broodsoorten en als je belt moet je soms veel betalen, terwijl een metalen stem onduidelijke instructies geeft. Laatst vroeg mijn vrouw me om wasmiddel te kopen; ik ontdekte dat ik het dan fijn zou vinden om in een communistische supermarkt te staan, waar maar een merk te krijgen is.”

#### Competent

Coaching op drijfveren is volgens Pagano veel effectiever dan coaching op gedrag. “Kijk naar John McEnroe, hij volgt al jaren een therapie om zijn woede-uitbarstingen te beperken. Maar als hij weer eens een tenniswedstrijd speelt, kun je zien dat het nauwelijks geholpen heeft. Toen ik in 1990 stopte als tv-journalist, begon ik een bureau voor communicatie-advies. Ik kreeg veel vraag naar trainingen in het omgaan met de media en merkte dat ik mijn klanten wel allerlei trucjes kon leren, maar dat die vaak niet werkten.

probeert te zorgen dat anderen hem méér nodig hebben dan omgekeerd. Want als jij iemand nodig hebt en die valt weg, dan krijg je een klap. Zo zijn er bijvoorbeeld mensen die zeggen ‘ik wil een verschil maken in het leven van mijn partner en ik laat niet toe dat hij een verschil maakt in mijn leven.’ Uiteindelijk vertellen ze zich daaraan en dan hebben ze het gevoel dat er nooit rekening met ze is gehouden.

### “Het aantal keuzes kwadrateert zo ongeveer per dag”

Natuurlijk is het niet erg om nodig te zijn, maar je moet het ook aandurven om nodig te hebben. En het gaat uiteindelijk altijd om de motieven: niet alleen wat of wie heb je nodig, maar vooral waarom. Stel een medewerker raakt wat geïsoleerd op de afdeling omdat zijn collega's hem een pietje precies vinden, die de hele dag met

**Speciaal voor de lezers van het NTvC:**  
‘het boek van Rolph Pagano, *Burn-out is een keuze*, met 20% korting.  
Normaal € 22,50, nu € 18,-.  
Zie de kortingsbon op pagina 6.

#### Ervaringsdeskundigen

Gert Otter: [www.burnin.nl](http://www.burnin.nl)

Bart Land: [www.burnoutherstel.nl](http://www.burnoutherstel.nl)

#### Behandelaars

Carien Karsten: [www.carienkarsten.nl](http://www.carienkarsten.nl)

Mindtuning: [www.mindtuning.nl](http://www.mindtuning.nl)

Rolph Pagano:

[www.paganoenschouten.nl](http://www.paganoenschouten.nl)

Stressmap: [www.stressweg.nl](http://www.stressweg.nl)

Stressreversal: [www.roofbouw.info](http://www.roofbouw.info)

C. Karsten. *Uit je burn-out, een dertig dagen programma*. Elmar, 2001  
R. Pagano. *Burn-out is een keuze*. Servire, 2004