

Burn-out: een kleine wereld

Column

Martine van den Bosch.

Een smal pad naar een kleine wereld

Er wordt wel eens gezegd dat mensen die vatbaar zijn voor een burn-out tevens de beste werknemers van een organisatie zijn. Het zijn ook veelal harde werkers die alsmaar doorgaan. Ze zijn zich niet altijd meer bewust van de redenen voor dit harde werken, van hun motieven. Op den duur overschrijden ze hun grenzen: ze komen als het ware op een smal pad terecht en lopen in een fuik: een burn-out.

Mensen die 'vatbaar' zijn voor een burn-out zijn innerlijk uit balans. Ze hebben in hun leven bepaalde eigenschappen ontwikkeld die hun zeer van pas kwamen. Deze eigenschappen hebben gemaakt dat ze staan waar ze nu staan en dat ze zijn wie ze nu zijn.

Maar opeens werken die eigenschappen niet meer, ze werken zelfs tegen. Ze zijn overontwikkeld, kosten teveel kracht, en de persoon in kwestie wordt doodmoe. Sommige mensen krijgen lichamelijke problemen zoals spierslapte in armen en/of benen, huiduitslag, hartkloppingen, anderen krijgen last van slapeloosheid, worden emotioneler dan hun lief is. Een 'kleine wereld' is een kenmerk van tegen een burn-out aan zitten.

Over zien en gezien worden

Wat is zó belangrijk in iemands leven dat hij of zij zijn eigen grenzen overschrijdt, die niet meer voelt? Een antwoord op deze vraag is dat een mens er soms heel veel voor over heeft om 'gezien' te worden, zelfs een verloochening van de eigen persoon. Hij ontwikkelt eigenschappen die hem daarbij van pas komen; eigenschappen die hij vervolgens te pas en te onpas inzet. Vervolgens is hij alsmaar op zoek naar beloningen voor dit gedrag. Hij richt zich vaak volledig op de ander en ziet zichzelf niet meer.

Zicht op kracht

Teneinde een burn-out te voorkomen of te 'genezen' is het de kunst om inzicht te krijgen in de eigen gedragingen. Wanneer heeft men 'besloten' zo te gaan handelen? Wat waren de beloningen die men nastreefde en wat heeft het werkelijk opgeleverd?

Vervolgens kunnen we hem of haar de eigen grenzen beter zichtbaar maken en laten voelen. Het pad wordt weer wat breder, de wereld weer wat groter. Er zijn oude behoeften, maar ook nieuwe gevoelens. Oud gedrag, maar ook nieuwe inzichten. Het is dan zaak hem of haar te leren zichzelf te leiden en te sturen.

Ingesleten paden zijn makkelijker te betreden dan nieuwe paden in ontwikkeling. Maar zodra je dan ziet wat het oplevert om van pad te veranderen loont het de moeite om door te gaan. Mensen met een burn-out zijn moe, maar het is een vermoeidheid die verdwijnt als er nieuwe perspectieven ontstaan. Het

oude gedrag werkt niet meer, maar met de nieuwe gedragingen groeit de energie.

Belangrijk: er op tijd bij zijn

Als een naderende burn-out vroegtijdig herkend wordt is er veelal nog voldoende energie aanwezig om met een coach aan de slag te gaan en om tegelijkertijd in het werkproces te blijven. De praktijk van alledag is namelijk nodig bij het oefenen met nieuw gedrag.

Het nieuwe gedrag komt voort uit het feit dat de persoon in kwestie zichzelf weer 'ziet' en daardoor zien ook anderen hem weer. Je eigen kracht zien en ervaren maakt dat je sterk in je werkomgeving kunt staan, dat je die kracht verder kunt ontwikkelen en grenzen weet te verleggen.

April 2006.