

Directe hulp bij stress en burn-out

- ★ Nieuwe energie in enkele dagen
- ★ Coaching met neuro-imaginatie
- ★ Preventieve strategieën

Horst Kraemer



Uitgeverij Akasha

Inhoud

Woord vooraf 9

Inleiding 17

Burn-out en de gevolgen ervan begrijpen 35

Burn-out = opgebrand? 35

Gevolgen van burn-out 42

Communicatie en stress 47

Communicatietypen 51

Stress verslechtert elke communicatie 57

Stresspreventie in het dagelijks werk 58

Versterking van de persoonlijkheid in plaats van de
schuld bij anderen te zoeken 59

Energie en vitalisering 63

Het idee van innerlijk vuur 63

Vitalisering – een tegenontwerp 66

Vitalisering als basis van innerlijke balans 67

Spanning en ontspanning in plaats van verstarring 69

Kracht door topprestaties 71

Lichaamseigen energieproductie of de innerlijke
krachtcentrale 78

Bereidheid om te presteren en embodiment 87

De burn-outtoestand 91

Acute burn-out 91

De neurobiologie van de burn-out 96

Neurostressfragmentering (NSF) – een lichamelijke
disfunctie 99

De drie fasen van burn-out 105

Coaching bij burn-out 113

Zelfcoaching – zelfstandig naar een eigen oplossing 113

Coaching met een deskundige 117

Neuro-imaginatie:

snelle hulp bij stress en burn-out 121

Terug naar de eigen kracht: ontstressing met neuro-
imaginatie 121

Hoe werkt de methode ‘neuro-imaginatie’? 123

Neuro-imaginatie in de praktijk 130

Versterkte lichamelijke reacties opheffen 140

Verborgene burn-outfactoren 143

Coachingsaanpak met neuro-imaginatie	145
De zelfgestuurde (anti)stresstraining	149
Een test om je stressbelasting in te schatten	151
Een oefen- en trainingshandleiding	156
 Professionele hulp	161
Analyse van de inventaris	164
Coaching als interventie	167
 Het leven na de burn-out	179
Weer aan de slag	179
Vertrouwen terugkrijgen	180
Grenzen kennen en stellen	181
 Work-Life-integratie – een leven in balans	183
De zin van het leven	183
Balans als basis voor een geslaagd leven	185
 Het antiterugvalprogramma	187
 Tot slot	191
 Dankwoord	197
 Over de auteur	199
 Bibliografie	201

Woord vooraf

‘Er is geen enkele reden waarom iemand vanwege een burn-out langer dan vijf dagen uit zijn kracht zou blijven.’

Deze provocerende uitspraak doe ik graag aan het begin van mijn lezingen over dit onderwerp. En ik blijf erbij: het is mogelijk je mentale fitheid binnen vijf dagen terug te krijgen. Een mens moet zorgvuldig kunnen waarnemen en denken, want dat is de basis van het vermogen om de eigen situatie te beoordelen. Dit is echter slechts de basisvoorwaarde om de burn-outtoestand zelf te beoordelen en zelf de juiste maatregelen te nemen. Als die basis er eenmaal is, begint het echte werk. De persoon moet uitzoeken wat ertoe geleid heeft dat zijn stress-systeem voor het hele organisme een gedwongen pauze heeft ingelast. Daarbij mag geen enkel gebied van het leven buiten schot blijven. Dat is echt noodzakelijk om te

voorkomen dat het stresssysteem meteen weer een pauze inlast en dat de 'knock-outtoestand' sneller terugkeert dan ze verdwenen is. In zoverre zijn de genoemde vijf dagen slechts het begin, waarna iemand zijn symptomen weer leert bijsturen.

Het proces van zelfkennis is in deze vijf dagen vaak al begonnen, maar de noodzakelijke veranderingen vergen tijd. Als iemand met behulp van een geschikte methode, zoals in dit boek wordt beschreven, binnen korte tijd weer helder gaat denken en daardoor over zijn volle mentale kracht beschikt, moet die methode worden benut, om de hele leefwijze met alle onderliggende verbanden te onderzoeken. Het is weinig zinvol om met een methode alleen de grenzen van stressbelasting uit te breiden, en het verschuift het probleem naar de toekomst. Meestal worden de symptomen daardoor nog erger. In mijn werk met mensen met een burn-out komt het heel vaak voor dat ik de persoon eerst serieus laat beloven dat ik een totale analyse mag verrichten en aan de bijbehorende thema's mag werken. Daarna begin ik pas aan het ontstressingsprogramma.

Mijn persoonlijke ervaring met een burn-out

Waarom voel ik me geroepen mijn gedachten in dit boek te presenteren? Het bezig zijn met het verschijnsel burn-out heeft voor mij twee belangrijke aspecten. Het ene heeft te maken met mijn jarenlange werk als therapeut en de

Inleiding

Voordat we aan ons thema beginnen, wil ik eerst enkele principiële overwegingen behandelen en dan inleidende informatie over burn-out geven. Daarna zal ik met voorbeelden aantonen dat de acute fase van burn-out inderdaad al na vijf dagen voorbij kan zijn.

Feit 1

Tussen het 40ste en 55ste levensjaar lijden drie keer zoveel vrouwen aan een depressie als mannen. In diezelfde levensfase plegen drie keer zoveel mannen zelfmoord. Daarbij zijn de sterfgevallen door klassieke stressziekten zoals hartinfarct en ongevallen niet meegerekend.

Feit 2

Het duurt gemiddeld anderhalf jaar voordat een mens vanwege een burn-out zo arbeidsongeschikt is dat zijn toestand op het werk wordt onderkend. En dat gebeurt meestal pas na langdurig ziekteverzuim. In de periode daarvoor heeft de persoon al het nodige leed doorstaan. Voor zijn werkgever heeft hij al een aanzienlijke kostenpost gevormd: ten eerste door de verminderde arbeidsprestatie, ten tweede door de fouten op het werk, met vaak langdurige financiële gevolgen, en ten derde door de uitwerking van stress op de collega's met het bijbehorende compenserende gedrag van het team. Als het probleem eenmaal onderkend is, duurt het minstens zes maanden voordat duidelijk is of de persoon zijn werk weer kan oppakken. Het terugkeerpercentage ligt op ongeveer 60. Pas een jaar later is duidelijk of de persoon binnen afzienbare tijd weer voor meer dan 70 procent inzetbaar is.

Dit is typisch het verloop van een burn-out vanuit de visie van de onderneming. We noemen hier de kosten en de gevolgen voor het bedrijf, maar voor de persoon betekent het enorm veel leed en hij gaat aan zijn hele leven twijfelen. Het verlies van levenskwaliteit is enorm en vaak zeer langdurig. De beproefde oplossingsstrategieën werken niet meer omdat de belangrijkste mentale voorwaarden voor die strategieën, zoals concentratievermogen, geheugencapaciteit, waarnemingsvermogen of denkvermogen, aanzienlijk beperkt zijn. En nu wordt het gevoel van eigenwaarde minder. De persoonlijke effecten zijn in

de relaties waar te nemen, in de ogen van gezinsleden is het karakter van de persoon veranderd en de crisis breidt zich vaak ook uit tot partner en kinderen.

Feit 3

Lang aanhoudende stressbelasting leidt tot een neuro-biologische reactie in de hersenen, inclusief een reductie van het hele vitaliseringssysteem. Als bij een behandeling geen rekening wordt gehouden met deze biologische stressuitwerking en ze niet als eerste prioriteit wordt gezien, worden alleen symptomen bestreden. Als eerst de opgehoopte stressvoorraad wordt aangepakt, is de burn-outtoestand binnen vijf dagen te beëindigen. Als de oorzaak is weggenomen, zijn de symptomen snel en effectief te behandelen.

Dit leidt tot de volgende vragen:

- Hoe komt het dat mannen minder vaak hulp zoeken en hoe kan het leed van mannen en vrouwen worden weggenomen?
- Hoe kan iemand tijdig bij zichzelf en anderen onderkennen dat stress de oorzaak is van bepaalde symptomen?
- Hoe is verwarring met psychiatrische diagnoses en behandelingen te voorkomen?
- Hoe is de stresscirkel te doorbreken en de rampzalige opeenhoping van stress te beëindigen?