

Als de ballon klapt...

Burnout, opgebrand zijn is een typische stressziekte en daarmee een typisch verschijnsel van onze cultuur met zijn haastige levenstempo en nadruk op hoofdwerk.

Het ontstaat doordat de draaglast (dat wat iemand op zijn bordje heeft) gedurende langere tijd groter is dan de draagkracht (dat wat iemand aan kan). Daardoor raakt het evenwicht tussen opbouw en afbraak volledig uit balans. Vaak kan dat lang worden volgehouden zonder dat de persoon zelf iets merkt, maar de omgeving des te meer...

Bij het ontstaan van een burnout kunnen zowel culturele als werkgerelateerde factoren een grote rol spelen. Ook biografische aspecten kunnen meespelen in het ontstaan van burnout. Jeugdervaringen en gezin van herkomst, maar ook persoonlijke omstandigheden in het heden en problemen in de privé sfeer kunnen de draagkracht enorm ondermijnen. En welke persoonlijkheidsfactoren kunnen de kans op een burnout vergroten? Want juist daarin ligt een werkgebied voor de potentiële patiënt, een ontwikkelingskans.

Ik las een typering over mensen met burnout van Leo Beth (interview in: “als een fenix uit de as”, bladzijde 206) die me wel aansprak: “Mensen die burnout raken zijn krachtige mensen. Je kunt alleen burnout raken als je iemand bent die brandt.”

Heb je hoge idealen en een hoog streefniveau? Ben je vervuld van je ideaal, maar verlies je de weg erheen uit het oog? Is jouw zelfbeeld sterk afhankelijk van je presteren? Vind je het moeilijk grenzen aan te geven of nee te zeggen? Zijn ontkennen, doorzetten en niet zeuren bij jou strategie om problemen op te lossen? Voel je je vooral iets waard als je anderen kunt helpen? Ben je steeds bezig andermans problemen op te lossen waardoor je je eigen kracht uit het oog verliest?

Herken je wat van deze eigenschappen? Draag dan goed zorg voor een gezond eigen evenwicht, anders is er werk aan de winkel! Beter nu proberen patronen om te vormen, dan te wachten tot het evenwicht tussen opbouw en afbraak te ver uit balans raakt...

Je kunt burnout vergelijken met een opgeblazen ballon: Een niet zo ver opgeblazen ballon heeft veerkracht en kan een stootje prima verdragen. Maar als je hem nog wat groter wilt hebben, nog groter... Nog meer lucht, nog meer, er kan best nog wel wat bij. Ja, nog meer, nog meer, steeds meer. Op een gegeven moment is de ballon groot en heel gespannen. Een kleine stoot van buitenaf kan dan al voldoende zijn om de ballon te laten klappen. En dan heb je niets meer. Als je de ballon opnieuw probeert op te blazen, loopt hij even hard weer leeg. Als je het zover hebt laten komen, is er meer nodig dan alleen maar bijtanken...

Hoe kan je een dreigende burnout zien aankomen?

Je hebt last van allerlei fysieke klachten zoals een grotere vatbaarheid voor griep en verkoudheid, vaak terugkerende infecties; migraine; verteringsstoornissen. Spier- en gewrichtsklachten; hartkloppingen, hoge bloeddruk e.d.

Op het gebied van de vitaliteit is er toenemende vermoeidheid en uitputting, slechte conditie. Bijna altijd zijn er slaapstoornissen. Je wordt steeds gevoeliger voor allerlei prikkels. De concentratie, de effectiviteit en werkproductiviteit nemen af en je leeft steeds meer op de automatische piloot.

Op het niveau van het beleven en emoties kan je (buiten het werk) een innerlijke leegte ervaren. Desondanks lijkt de motor op volle toeren te draaien, de rem lijkt er af te zijn. De innerlijke spanning wordt steeds groter, met woede en irritatie als gevolg. Opvallend is dat je zelf ontkent dat er problemen zijn. Door het gevoel de controle te verliezen kan een kwetsing

van het zelfbeeld ontstaan: twijfel en angsten, onzekerheid: alles waar je voorheen zekerheid aan ontleende brokkelt af.

Motivatie is steeds moeilijker op te brengen, het gevoel tekort te schieten en de controle te verliezen groeit.

Iemand die op weg is burnout te raken, is te vergelijken met een auto, waarvan de motor hapert en de remmen niet meer werken, die na een moeizame klim bergop ineens het hoogste punt voorbij is en steeds harder de berg af suist zonder nog goed te kunnen sturen of stoppen. Pas als hij ergens tegenaan botst zal hij met ingedeukte motorkap tot stilstand komen. En niet zomaar vanzelf weer opstarten. . .

Zoals bij het beeld van zowel de auto als de ballon al duidelijk werd, is het vaak van de ene op de andere dag mis. Iets schijnbaar onbenulligs is aanleiding tot een volledige instorting. Wat nu?

Iemand met een werkelijke burnout heeft een lange periode van herstel nodig: één tot twee jaar is geen uitzondering. In de eerste periode van het genezingsproces moet de aandacht gericht zijn op opbouw en herstel van lijf en energie, de levenskrachten moeten gevoed, begrensd en beschermd. Pas dan kan in de volgende fase ook aan de balans in de ziel, het emotionele leven gewerkt worden. Als daar allemaal weer een duidelijke opbouw in zit, kan gewerkt worden aan de zoektocht van zelfsturing, nieuwe motivatie en autonomie. In alle drie deze fasen is vanuit de antroposofische gezondheidszorg goede begeleiding te bieden.

Vanuit mijn eigen werkgebied, de kunstzinnige therapie, zijn er in de diverse fasen mogelijkheden om het genezingsproces te ondersteunen.

In de eerste fase maak ik gebruik van duidelijke opdrachten waarbij het gaat om het versterken van de vitaliteit. De aangeboden kleuren, vormen, bewegingen en beelden worden opgenomen en werken genezend. De patiënt hoeft geen keuzes te maken, maar wordt meegenomen. Genieten is daarbij heel belangrijk. Daarmee oefen je, in het moment zelf te zijn: niet vooruit te hollen of achteruit te denken. Verwonderd te raken over de schoonheid van eenvoudige dingen, zoals de menging van kleuren, de puurheid van een vorm. Ik liet een patiënt in deze fase een schildering maken met alleen één kleur blauw. Toen ze klaar was en de schildering op afstand zag, was ze diep onder de indruk: “Wat mooi, àl die kleuren!” Wat een ontdekking dat je met één kleur zoveel nuances krijgen kunt!

In de volgende fase is de zoektocht naar en regulering van emoties en patronen belangrijk. Het zoeken naar evenwicht tussen polariteiten. Het is de fase waarbij mensen al tekenend ontdekkingen doen: “hé, zo doe ik dat in mijn dagelijkse leven ook!” Vervolgens kunnen de oplossingen die we op papier voor de problemen vinden, een prachtig voorbeeld zijn voor oplossingen in het dagelijks leven. In deze fase kunnen patiënten hun lichte, krachtige kant (her-)ontdekken, maar daarnaast ook de eigen donkere kanten onder ogen gaan zien en proberen die een plek te geven of om te vormen. Het werken met houtskool kan daarbij heel behulpzaam zijn, maar ook schilderen of boetseren aan de hand van gedichten of verhalen.

Bij de laatste fase staat de eigen biografie, de zingeving en de motivatie centraal: waar sta ik nu en wat wil ik in de toekomst. De eigen sturing moet weer ter hand genomen worden. Hier worden eigen beelden belangrijk, het maken van eigen keuzes en (weer) vinden van de eigen weg. We werken aan eigen thema's en vragen, maken ontwikkelingsreeksen of oefenen

met bijvoorbeeld compositie aan de versterking van de eigen Ik-kracht.

Burnout is een geweldige kans om opnieuw op koers te komen, of beter nog: op een nieuwe koers te komen. Iemand die na een burnout weer helemaal de oude is, is eigenlijk niet genezen. Hij is weer terug bij de startsituatie, terwijl de burnout hem juist wilde leren de dingen in het leven grondig anders aan te pakken. Het is een keiharde les voor diegene die het zachter niet horen konden. Een burnout geeft je werkelijk de kans vanuit een nulpunt op een nieuwe manier je eigen kracht tot bloei te laten komen.

Pien Pedroli - *Kunstzinnig therapeute*

Literatuur

Annejet Rumke: *Als een feniks uit de as. Herstellen en voorkomen van een burnout*

Jaap van de Weg: *Burnout (Gezichtspunten nr. 30)*

Annegreet van Bergen: *De lessen van BURNOUT, een persoonlijk verhaal*