

Burn-out

en hoe je weer in je kracht komt

Deze pagina's gaan specifiek over onze visie op het herstel van een burn-out en zijn in eerste instantie gericht op mensen die daar zelf mee te maken hebben.

Verheijden Consult

Jos Verheijden
Borchgreve 7
5673 AW Nuenen

Tel: 040-8446924

Fax: 040-8446924

GSM: 06-22784222

E-mail: info@verheijdenconsult.nl

Internet: www.verheijdenconsult.nl

Burn-out; het ontstaat en verdwijnt niet zomaar.

Het is nog steeds zo dat de meest betrokken en hard werkende medewerkers en managers een burn-out krijgen. Maar het werk op zich is zelden de wérkelijke oorzaak van de klachten. Iemand anders zou in dezelfde situatie namelijk géén burn-out hebben gekregen. Deze stelling is voor veel mensen moeilijk te accepteren, maar het werk, de situatie of andere omstandigheden zorgen er alleen maar voor dat de individuele persoonlijkheidskenmerken tot de vermoeidheidsklachten leiden.

Het maakt (achteraf) ook weinig uit hoe je die klachten noemt; burn-out, ME, CVS, fibromyalgie, overspannen of overwerkt. Sommige mensen blijven heel lang zoeken wat het nu eigenlijk precies is. Onze stelling: *'Geef het een naam en kom snel weer in je kracht!'*

Maar waar wordt je dan zo verschrikkelijk moe van dat je je werk niet meer kunt doen, dat je alleen nog maar wilt slapen (zonder daar overigens fitter van te worden), dat je angst- en paniek aanvallen krijgt, gaat hyperventileren, overal pijn hebt, doodsangsten en al die andere vreemde klachten krijgt? (die anderen overigens niet zullen begrijpen)

Wij herkennen een aantal achterliggende oorzaken die tot burn-out kunnen leiden. Ik zeg dus nadrukkelijk 'kunnen', want het is niet zo dat je van deze factoren ook persé een burn-out hoeft te krijgen. Je hebt wel een situatie en de omstandigheden nodig om er werkelijk last van te krijgen. En ga jezelf vooral geen problemen aanpraten. Burn-out is redelijk snel te genezen als je toegeeft aan de symptomen en snel de juiste actie onderneemt.

We hebben onderstaande top 14 vastgesteld van de meest relevante oorzaken achter gedrag, die tot een burn-out kunnen leiden. De volgorde is niet wetenschappelijk onderbouwd, maar is onze persoonlijke inschatting (vooral de eerste vier zijn erg herkenbaar). Heel vaak zullen meerdere oorzaken spelen.

TOP 14 van de meest relevante oorzaken achter een burn-out

1. Perfectionisme en controle moeten houden

Alles heel erg goed en perfect moeten doen (met de nadruk op 'moeten') leidt er toe dat je alles zélf moet doen en alles moet controleren en beheersen. Je steekt op een geforceerde wijze veel te veel tijd en energie in het werk en de afhandeling van zaken. Soms om het nog mooier dan mooi te maken, soms om fouten te voorkomen.

De vraag is: *'Voor wie doe je dat eigenlijk?'*

2. Overdreven loyaliteit

Natuurlijk is loyaliteit iets heel moois en kostbaars. Maar als je het sterk gaat overdrijven, dan kom je in de problemen. Je gaat je afzetten tegen mensen (vaak leidinggevenden) die in jouw ogen niet zo loyaal zijn. Je kunt het werk niet meer loslaten en blijft maar doorgaan en doorgaan, totdat je er bij neervalt.

De vraag is: *'Aan wie ben je nog zo verbonden?'*

3. Te groot verantwoordelijkheidsgevoel
Alles op je nek nemen (ook zaken die bij iemand anders horen) kan wel eens erg zwaar worden. Je ziet het ook vaak aan mensen; ze lopen er ook echt naar. Er gebeurt op het werk en in de samenleving zoveel tegelijk en alles gaat in zo'n hoog tempo, dat het je snel te veel zal worden.
De vraag is: *'Wat draag je bij je dat niet van jou is?'*
4. Gebrek aan assertiviteit en leiderschap
Ben je in staat om de dingen op jouw eigen manier te doen, of laat je je constant sturen door anderen. Als je onvoldoende in staat bent om de dingen voor jezelf helder te krijgen en dat niet op een duidelijke manier naar je collega's of medewerkers kunt communiceren dan zul je je steeds meer in je stulp terugtrekken, gaan piekeren en doemscenario's gaan ontwikkelen.
De vraag is: *'Wat betekent volgorde en leiderschap voor jou?'*
5. Onverwerkte emoties en gevoelens
Heb je dat wel eens, dat je plotseling onverklaarbaar sterk reageert op mensen of situaties en dat die reactie in geen enkele verhouding staat tot de gebeurtenis zelf? Je bouwt in je leven hele mooie én ook hele vervelende emoties en gevoelens op. Als je al moe bent, dan zullen de vervelende gevoelens steeds meer op de voorgrond treden.
De vraag is: *'Wat draag je nog mee dat nu niet meer functioneel is?'*
6. Systemische gevoelens
In systemen (families, bedrijven, organisaties, clubs) spelen constant dynamieken die er toe leiden dat individuele mensen onbewust met iets opgescheept worden dat niet van hen is. Dat heeft vaak niets met de persoon zelf te maken, maar hij krijgt er wél de klachten van.
De vraag is: *'Welk lot draag je met je mee dat niet van jou is?'*
7. Spanningen en conflicten
Soms wordt het gewoon teveel; reorganisaties, verlies van dierbaren, conflicten, slechte aansturing door het management. Als je niet meer in staat bent om te ontspannen, de boog altijd gespannen houdt, als je altijd op scherp staat, dan kan dat wel eens teveel worden.
De vraag is: *'Weet je nog wel waar jij je energie vandaan haalt?'*
8. Niet functionele overtuigingen en waarden
Je kent ze wel, de waarden en overtuigingen als: 'Stel je niet aan, er zijn wel ergere dingen', 'Je moet altijd vooraan lopen en de beste zijn', 'Mannen mogen niet huilen'. Veel mensen zijn er heel ver mee gekomen (topsporters) en veel mensen krijgen er een burn-out van (in drukke banen). Het verschil is dat sporters de stress van zich af sporten en vaak minder in het hoofd zitten.
De vraag is: *'Wat vind jij zélf nou belangrijk om voor te leven?'*
9. Verlies van veiligheid
Mensen kunnen erg veel hebben, waardoor ze vaak op een hoog energieniveau functioneren. Als er dan plotseling iets gebeurt waardoor een stuk veiligheid of zekerheid wegvalt (gezondheid, relatieproblemen, geldproblemen, slechte resultaten) dan is dat vaak de druppel die de emmer doet overlopen.
De vraag is: *'Wat is ook alweer de basis waar je het allemaal voor doet?'*

10. Minder functioneel tijdsbesef

Er zijn twee manieren om je tijd te rangschikken (through-time en in-time). Iemand die in-time is heeft een matig tijdsbesef, kan slecht plannen en zal alles tot het laatste moment laten liggen. Dat leidt tot stress bij het afronden van zaken. Dat is prima, behalve als je dat constant zo doet; dan wordt het gewoon teveel.

De vraag is: *'Hoe wil je hier verder mee omgaan?'*

11. Organisatorische onduidelijkheden

De enige constante factor is dat alles constant verandert (en ook nog eens in een hoog tempo). Het hoger management loopt zelf vaak achter de feiten aan en veroorzaakt hiermee veel onduidelijkheid in de organisatie. Voor veel medewerkers en leidinggevendenden die ook nog eens met eerdergenoemde factoren zitten, leidt dat tot stress en overspannenheid.

De vraag is: *'Hoe ga jij hier mee om en wat kun je zelf veranderen?'*

12. Sterke gedrevenheid

Je kent ze wel; de mensen die zichzelf nooit rust gunnen, die zelfs in de vakantie en op de golfbaan nog de GSM aan laten staan, die altijd bereikbaar zijn, die de dag eigenlijk veel te kort vinden en slapen en ontspannen zonde van de tijd vinden. Afhankelijk van de achterliggende sturing leidt dat tot veel arbeidsvreugde en plezier, of tot uitputting en vermoeidheid.

De vraag is: *'Doe je het omdat je het zo leuk vindt, of omdat je het niet anders kunt?'*

13. Dubbelfuncties

Gezinnen met zware hypotheeken, kinderen, dubbele banen, veel sociale contacten, veel verantwoordelijkheden zijn natuurlijk geen uitzondering. Je hebt een zware baan én de verantwoordelijkheid voor je gezin. Vrouwen moeten vaak zelfs nog dubbel zo hard presteren om carrière te kunnen maken. Soms wordt het gewoon even teveel, soms moet je gewoon even afremmen. En dan blijkt dat niet te kunnen.

De vraag is: *'Luister je nog wel naar je eigen lijf?'*

14. Niet herkende gezondheidsklachten

Het kip en het ei verhaal: Wat was er eerder; de ME, CVS, burn-out, fibromyalgie, of de (voedsel-)allergieën? Door het lichaam flink af te matten neemt ook de weerstand af. Soms blijkt een (voedsel-)allergie te ontstaan die meer klachten geeft dan de burn-out zelf.

De vraag is: *'Wat heb je nou wérkelijk nodig om weer in je kracht te komen?'*

'Wat er ook gebeurt, je bent altijd meer dan dat.'

Burn-out; de methodieken achter onze succes-aanpak

Stel je jezelf wel eens de vraag waarom dit jóuw moest overkomen, waarom je toch steeds zo perfectionistisch moet zijn, of zo overdreven loyaal, waarom je altijd voor anderen moet zorgen, altijd als laatste naar huis moet gaan, steeds de verantwoordelijkheid van anderen moet overnemen, of nooit eens los kunt laten.

Vraag je jezelf wel eens af waarom je boodschap soms niet overkomt, waarom je steeds zo fel reageert op bepaalde mensen, of waarom je niet gewoon kunt genieten van je baan, waarom je de balans tussen werk en privé maar niet kunt vinden?

Hoe mooi zal het zijn als je de antwoorden zou vinden op vragen die met burn-out, gedrag, communicatie, onbewuste reacties, je gevoelsleven of je persoonlijke kracht te maken hebben. Stel je voor dat je alle 'ballast' van je af zou kunnen werpen en helder en onbevooroordeeld in het hier en nu zou kunnen zijn. Zou je dan weer in je kracht komen? Wat zou dat jou aan energie opleveren?

'Persoonlijk Leiderschap draait om het werken aan jezelf als mens, manager of professional en dat uitdragen op de mensen in je omgeving. Dat betekent dat je je eigen persoonlijkheid inbrengt in de contacten met anderen. Dat je de verantwoordelijkheid neemt voor wat er gebeurt en je gedrag of reactie niet laat afhangen van wat je toevallig overkomt. Dat je je rugzakje al aardig hebt leeggemaakt en midden in het leven en je werk staat. Mensen in je omgeving waarderen je hierom. Je ziet het absolute verband tussen je persoonlijke en je zakelijke activiteiten. Uiteindelijk blijft, van alle vaardigheden en hulpmiddelen ontdaan, alleen je eigen persoonlijke kracht over als middel om effectief en optimaal te werken en leven.'

Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP) is een multidisciplinaire methodiek die zich bezighoudt met de onbewuste processen die ons gedrag en onze communicatie sturen. Centrale thema's binnen NLP zijn: veranderen van gedrag, emoties en overtuigingen, doelgerichte communicatie met jezelf en anderen en het ontwikkelen van uitzonderlijke vermogens en persoonlijk leiderschap.

Systemisch Werken (Familie Opstellingen) geeft heel snel inzicht in de processen die je gedrag op een diep onbewust niveau sturen. De belangrijkste oorzaken achter een burn-out (perfectionisme, controlegedrag, alles op je nek nemen, te hoge loyaliteit en verantwoordelijkheidsgevoel) hebben allemaal een systemische oorzaak. Je werkt aan de verstrikkingen in je systemen, die je burn-out veroorzaken.

Proces van Loslaten en Transformeren (PLT) is een zeer praktische methode om oude patronen los te laten en om te zetten naar krachtige stemmingen. Je werkt aan dieperliggende oorzaken  n aan hele dagelijkse problemen en uitdagingen. Met PLT heb je op elk moment van de dag het gereedschap om in je energie te komen en te blijven. Je leert effectief omgaan met de onzekerheden en tegenslagen in je dagelijks leven.

Burn-out; maatwerk met coaching en training

Iedere burn-out is weer anders in oorzaken, heftigheid en complexiteit. Het maakt verschil of je in loondienst bent en collega's jouw werk kunnen overnemen, of dat je zelfstandig ondernemer bent en je hele bedrijf stilligt. We zullen altijd een traject kiezen dat optimaal bij jou, je burn-out en je situatie past. We werken daarom zowel individueel als in groepsverband (coaching en training).

Coaching en training

In onze training en coaching werken we op basis van de meest moderne, vooruitstrevende en effectieve methodieken, waardoor deelnemers weer snel in hun eigen energie en persoonlijke kracht komen:

Bij individuele coaching werken we één-op-één, waardoor we exact op jouw thema's in kunnen gaan. Vaak is het voldoende om enkele individuele coachingsgesprekken te voeren om dan vervolgens verder te gaan in training.

Onze trainingen lijken veel meer op coaching in groepsverband, dan wat je normaal van training zou verwachten. Je werkt in relatief kleine groepen heel gericht aan jÓuw eigen thema's. Bovendien leer je erg veel van elkaar.

In alle gevallen en welke vorm je ook kiest; het zal altijd maatwerk zijn.

Dat betekent dat we altijd eerst een (telefonische) intake gesprek hebben en dan pas de (combinatie van) coaching en training kiezen:

- Telecoaching:
Vanuit je eigen huis of werkplek heel gericht aan actuele en acute thema's werken.
- Personal coaching:
Snel, flexibel en individueel werken aan de specifieke thema's die voor jou tellen.
- Persoonlijke Kracht:
Inzicht krijgen hoe je tot de huidige situatie bent gekomen en de handvatten om de oorzaken en huidige klachten snel los te laten en om te zetten naar energie.
- Persoonlijk Leiderschap:
Veel inzichten, interactie en oefenen met andere deelnemers. Alle ruimte om je eigen thema's uitgebreid tot hun recht te laten komen en volledig in je kracht te komen.

Let wel: Beide trainingen zijn niet specifiek voor mensen die van een burn-out aan het herstellen zijn, maar voor iedereen die een groeistap wil maken.

Werkboek Burn-out

Meteen bij het eerste coachingsgesprek krijg je het 'werkboek burn-out' dat we speciaal voor dit doel geschreven en samengesteld hebben. Dit geeft de informatie die je zoekt en de handvatten die je nodig hebt om weer snel te herstellen en aan het werk gaan. Alles is gericht op een snel en definitief herstel van je burn-out.

Wat vindt je werkgever er van?

Waarschijnlijk is je werkgever niet verzekerd voor de kosten van arbeidsongeschiktheid. Het kost veel geld als een manager of medewerker ziek thuis zit (denk hierbij aan kosten voor lonen, inhuren van vervanging, werk dat blijft liggen, stress bij collega's). Het is onacceptabel als een medewerker langer thuis blijft dan noodzakelijk. Onze aanpak, waarbij je gewoon véél sneller (soms wel maanden) en blijvend op je werkplek terugkeert, verdient zich dus heel makkelijk terug. Bovendien zul je na een traject veel beter presteren dan daarvoor. Daarom vergoeden veel werkgevers de kosten dan ook probleemloos. Vaak wordt vooraf overleg gepleegd met de arbo-arts.

Burn-out; de 4 stappen naar herstel (en voorbij dat)

Zoals gezegd zijn er omstandigheden nodig om, op basis van jouw persoonlijkheidskenmerken, tot een burn-out te komen. Wij adviseren om in 4 stappen weer heel snel in je oorspronkelijke kracht te komen. En dan bedoelen we ook écht oorspronkelijk; dus vóórdat je jouw patronen ging opbouwen die tot de burn-out geleid hebben. Dat betekent trouwens, dat mensen die bij ons een traject doorlopen er veel sterker uitkomen dan ze zich vooraf konden voorstellen.

De 4 stappen naar herstel van een burn-out:

1. Doorbreek je huidige patronen

Als het duidelijk is dat je de kenmerken van een burn-out hebt (oververmoeid, niets meer kunnen opnemen, concentratieproblemen, angsten, paniekaanvallen, enz) doorbreek dan zo snel mogelijk het gedragspatroon. Dus stop direct met de invulling van je huidige werkzaamheden en activiteiten (zowel zakelijke als privé) en ga het anders en rustiger aan doen. Hoe je dat invult is van de situatie en de ernst van de klachten afhankelijk. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het overdragen van een stuk werk, even halve dagen gaan werken, alle privé-afspraken afzeggen, een week op vakantie gaan, een lange strandwandeling maken, of drie weken plat gaan liggen.

2. Zoek professionele hulp bij een goede coach

Soms zal de werkgever al een scenario klaar hebben liggen en de Arbodienst inschakelen. Vaak wordt gekozen voor een persoonlijke aanpak en methode met veel meer diepgang en blijvend resultaat. In ieder geval kiezen wij voor een fundamentele en grondige aanpak die snel en blijvend tot resultaat zal leiden. Zorg er voor dat je de juiste coach kiest: Het moet meteen bij de intake al klikken en na één of twee coachingsgesprekken moet je al merkbare vooruitgang boeken. Ga tegelijkertijd ook je voedings- en bewegingspatroon aanpassen en jezelf leren ontspannen.

3. Haal de oorzaken achter de burn-out weg

De hiervoor genoemde top 14 oorzaken zijn heel effectief en snel aan te pakken (het is complete onzin om te denken, dat veranderen lang moet duren; als het lang duurt is het juist NIET goed en hanteer je de verkeerde methode). Vaak bereiken we in de eerste coachingsgesprekken al een enorme doorbraak.

In onze coaching en trainingstrajecten ga je op een diep niveau aan de achterliggende sturing van je gedrag werken. Vaak wordt direct gestart met enkele individuele coachingsgesprekken. Afhankelijk van de problematiek ga je hiermee door of je gaat in groepsverband ('Persoonlijk Leiderschap' of 'Persoonlijke Kracht') aan je verdere proces werken.

4. Maak een nieuwe start

Vanuit onze trajecten zul je de energie en kracht ontwikkelen om de zaken vervolgens op een mooie, prettige en gezonde manier aan te pakken. Dat betekent meestal dat je snel je oude baan weer oppakt en je weer in je oorspronkelijke kracht terugkomt. Je zult veel zaken opruimen en omstandigheden aanpakken die ertoe bijgedragen hebben dat jij die burn-out kon krijgen. Inmiddels weet je ook dat wat er ook gebeurt, jij er altijd beter uit zult komen.

Burn-out; onze effectieve en resultaatgerichte aanpak

Als je een burn-out hebt, dan is het prettig om te weten dat je niet de eerste of de enige bent. Je kunt snel en definitief van een burn-out herstellen via onze unieke methode. We onderscheiden ons, doordat we de sturing achter je gedrag wegnemen dat tot de burn-out heeft geleid. Hierdoor zul je snel herstellen en niet meer terugvallen in je oude gedrag.

Re-integratiecoaching:

Onze re-integratiecoaching richt zich op het zo spoedig mogelijk op de eigen werkplek laten terugkeren van managers en medewerkers met een burn-out, ernstige vermoeidheidsklachten of problemen in de thuissituatie. Dit bereiken we door een actieve, betrokken en brede aanpak. We concentreren ons op het wegnemen van de persoonlijkheidskenmerken die tot de uitval geleid hebben. Tevens brengen we je weer in uw oorspronkelijke kracht. Hierdoor zal het herstel snel en definitief en de kans op terugval uiterst klein zijn. Je gaat vanaf het begin de verantwoordelijkheid nemen voor je eigen herstel- en terugkeerproces.

Omschrijving traject:

Na je ziekmelding (of liever nog érvóór) wordt je vanaf het begin meteen zelf 'aan het werk gezet' om alle nodige acties te ondernemen om snel te herstellen. Afhankelijk van de ernst en de fase van de uitval worden verschillende middelen ingezet:

- Je wordt binnen enkele dagen gebeld door een coach bij jou in de buurt voor een korte intake en om een datum vast te stellen voor het eerste coachingsgesprek.
- Meestal wordt binnen twee weken begonnen met het eerste coachingsgesprek, dat als intake dient, maar waarin ook meteen aan je herstel wordt gewerkt. Door onze unieke methode zul je jezelf al meteen een stuk beter gaan voelen.
- Je krijgt bij aanvang van het traject het unieke 'Persoonlijke Werkboek' met (dag-)planningen, schema's, adviezen, artikelen en activiteitenoverzichten dat als houvast dient tijdens je herstelproces.
- Je tekent bij aanvang van het traject een coachingscontract waarin je verklaart alles in het werk te zullen stellen om zo snel mogelijk te herstellen (omdat mensen met een burn-out nogal vasthoudend kunnen zijn in hun oude gedrag).
- We zullen je adviseren om eventuele medische oorzaken uit te sluiten cq aan te pakken en via je huisarts diverse medisch specialisten te bezoeken.
- Vervolgens volgen nog één tot drie individuele coachingsgesprekken van zo'n 2 uur, waarin we ons concentreren op het wegnemen van de achterliggende sturing van het gedrag dat tot de uitval heeft geleid.
- Daarna overleggen we of je individueel verder gaat of in het groepstraject 'Persoonlijk Leiderschap' of 'Persoonlijke Kracht'.
- Indien nodig wordt de directe leidinggevende en de afdeling P&O in het herstelproces betrokken en de werkplek geoptimaliseerd.
- Na terugkeer op je werkplek houd je contact met je coach. Hij blijft je volgen zolang als nodig is. Meestal gaat dat via telecoaching en/of e-coaching.

Planning:

Wij kunnen een coachingstraject meestal binnen één tot twee weken opstarten. Per jaar starten diverse trainingen, zodat daar ook altijd een prima aansluiting op mogelijk is.

Garantie:

Wij garanderen dat je optimaal en intensief naar terugkeer op je werkplek begeleid wordt. Het terugkeerproces zal aanzienlijk sneller gaan dan bij de conventionele aanpak, maar een exacte terugkeerdatum willen en kunnen we niet geven. Als coach dienen we zowel het belang van de werkgever, als de medewerker. Dat betekent dat je geen week te vroeg, maar ook geen week te laat weer aan het werk zult gaan. Wij kiezen voor een optimaal en blijvend resultaat voor beide partijen. In vrijwel alle gevallen kom je er sterker en beter uit. Om die reden zal je werkgever ook heel graag aan het traject meewerken.

Jouw coach:

Jos Verheijden (oprichter en eigenaar van Verheijden Consult) is zélf definitief hersteld van een fikse burn-out. Door de juiste stappen te zetten is hij nu sterker, krachtiger en meer zichzelf en in balans dan ooit tevoren. Na een succesvolle managementcarrière is hij nu zelfstandig ondernemer en doet met plezier en gemak de dingen die hij graag doet en waar hij goed in is. Hij heeft geleerd om zijn eigen keuzes te maken, zich daar aan te houden en constant aan zijn eigen persoonlijke groei te werken. Hij is nu een succesvolle en gewaardeerde coach en trainer en begeleidt mensen die weer in hun oorspronkelijke kracht willen komen, die willen groeien in hun persoonlijk leiderschap, nóg beter willen functioneren en/of een carrière stap willen maken.

De kosten

De kosten voor burn-out coaching en training worden nog maar mondjesmaat door verzekeraars vergoed. Afhankelijk van de zwaarte van de burn-out en de werkvormen die we samen kiezen liggen de totale kosten tussen € 1200,-- en € 4500,--
Deze dienen door jezelf of je werkgever betaald te worden. Werkgevers hebben vanuit de 'Wet Poortwachter' enerzijds een inspanningsverplichting om zieke medewerkers weer snel aan het werk te krijgen, anderzijds verdienen ze de kosten snel terug omdat je herstel maanden sneller zal gaan dan bij een conventionele aanpak.

Meer informatie of jezelf aanmelden

Als je meer informatie wilt of je coach persoonlijk wilt spreken, neem dan contact met ons op via e-mail of telefoon:

Verheijden Consult

Jos Verheijden
Borchgreve 7
5673 AW Nuenen
info@verheijdenconsult.nl
040-8446924