Whitepaper

Hoe kan Voice Dialogue helpen bij herstel en voorkomen van een burn-out?

Anita Roelands & Robert Stamboliev

Inhoud

1 Inleiding

2 Diagnose: burn-out

3 Twee typen burn-out

kader: EHBOS: Eerste Hulp Bij Ontregelde Stressklachten

4 Het belang van de intake

5 De intake cognitief en praktisch uitgevoerd

6 De intake energetisch uitgevoerd: werken met resonantie

Twee vormen van resonantie

7 Herstel van burn-out

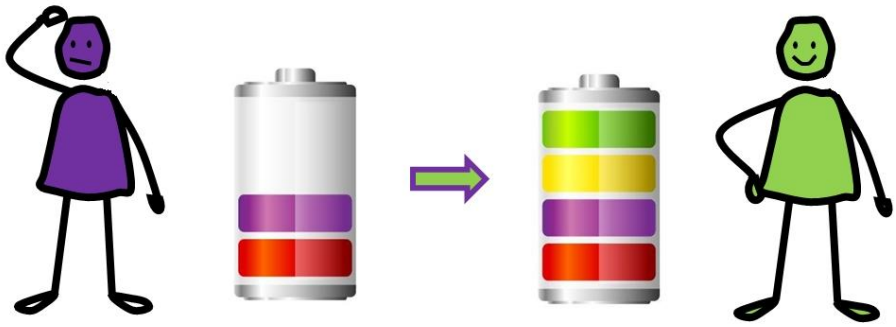
Energie op peil krijgen
De accu gevuld houden

8 Intrapsychisch werken met Voice Dialogue bij herstel van burn-out

Een Voice Dialogue sessie met "De harde werker"

Roofbouwgevoelige deelpersoonlijkheden

9 Levenskunst bij burn-out: wat wil het leven je leren?



Hoe kan Voice Dialogue helpen bij herstel en voorkomen van een burn-out?

Anita Roelands & Robert Stamboliev

1 Inleiding

Bijna 16% van medewerkers in organisaties ervaart burn-outklachten (Hooftman et al). Bij een werkzame beroepsbevolking van 8,7 miljoen mensen gaat het dus om meer dan 1,3 miljoen mensen (CBS). Als coach zul je dan ook met enige regelmaat mensen tegenkomen die met burn-outklachten rondolopen. Met begeleiding kun je veel voor deze mensen betekenen. Misschien heb je echter gemerkt dat je niet altijd direct met jouw werkwijze aan de slag kunt, simpelweg omdat je merkt dat cliënten te moe zijn voor intrapsychisch werk. Dit artikel geeft handreikingen hoe ja na kunt gaan wanneer je met jouw intrapsychische methodes effectief aan de slag kunt. Ook gaan we in op de vraag wat je kunt doen voor mensen met een (naderende) burn-out voordat je met therapeutische methodes aan het werk gaat met je cliënt.

2 Diagnose: burn-out

In Nederland leven er licht uiteenlopende opvattingen over burn-out. Eén opvatting is dat burn-out onder psychische klachten valt en dat burn-out gekenmerkt wordt door emotionele uitputting, distantie en verminderde competentie (Taris et al, 2013). De behandeling die voortvloeit uit deze definitie is gericht op het verbeteren van de coping stijl en het verminderen van het somatiseren. Somatiseren staat voor het fenomeen dat lichamelijke symptomen veroorzaakt worden door psychische of emotionele factoren.

Een andere opvatting gaat uit van burn-out als een fysieke uitputtingsreactie van lichaam en geest; dit doorgaans als gevolg van langdurige gebruik van het stresssysteem (roofbouw) op het lichaam (CSR Centrum, Sapolsky, 2004 en Feltz-Cornelis, 2014). Hierbij richt de behandeling zich op het leren

stoppen van de roofbouw en op het vinden van de oorzaken van de roofbouw. Deze twee opvattingen sluiten elkaar overigens niet uit, want een van de oorzaken van de roofbouw is doorgaans het gegeven dat er sprake is van een minder effectieve coping-stijl.

Nieuw onderzoek zal tot aanpassingen van de bestaande definities rondom burn-out leiden (Desart et al, 2017). Hopelijk kan er daardoor nog duidelijker een brug geslagen worden tussen de verschillende opvattingen die heersen rondom burn-out. Tot die tijd zullen zorgprofessionals andere accenten (emotionele versus fysieke uitputting) leggen in hun benadering, diagnose en handelswijze, ingegeven door het feit dat ze beiden een andere oorzaak aanwijzen. In de eerste opvatting gaat het om het ontbreken van een adequate coping stijl; vanuit de tweede opvatting geldt dat de cliënt te weinig kennis en vaardigheden paraat heeft om te weten hoe hij zijn eigen accu moet bijvullen). Kort gezegd zit burn-out bij de eerste opvatting tussen de oren en bij de tweede opvatting in het lichaam.

In dit artikel gaan wij uit van de tweede opvatting: burn-out als gevolg van het plegen van roofbouw op de fysieke accu. Als gevolg van deze lege accu krijgen mensen vervolgens fysieke, cognitieve en psychische klachten. De roofbouw kán daarnaast echter te maken hebben met een gebrekkige coping stijl, dus daar gaan we hier zeker ook op in.

3 Twee typen burn-out

Behalve bovenstaande opvattingen over het ontstaan van burn-out is er ook een onderscheid aan te brengen in de wijze waarop burn-out zich toont. We onderscheiden twee typen burn-out. Burn-out type één *lijkt* voor de buitenwereld geen burn-out te zijn, omdat deze vorm van uitputting zich kenmerkt door hyperactiviteit. Hyperactiviteit lijkt op het eerste oog tot een geheel ander domein te behoren dan uitputting. Dit is echter misleidend, want bij burn-out type één is de uitputting al vaak erg groot. Het kenmerkt zich door een voortdurende nerveus, opgejaagd gevoel, vanwege een structureel te hoge cortisolspiegel. Het lichaam is in een constante staat van activatie. Mensen die hier last van hebben, kunnen hun systeem niet meer in een ruststand krijgen; dit als gevolg van een verstoord autonoom zenuwstelsel. Daarnaast krijgt de cerebrale cortex – de plek in de hersenen waar informatie ontvangen, verwerkt en geïnterpreteerd wordt – door een gebrek aan energie minder brandstof en neemt de kwaliteit van onderlinge hersenverbindingen af. Dit leidt tot concentratieproblemen en ineffectief gedrag. Verder kunnen mensen last hebben van allerlei andere fysieke, emotionele, cognitieve of gedragsmatige klachten. Deze mensen dienen afgeremd te worden, omdat zij anders een te laag energieniveau krijgen en hun effectiviteit in het geding komt (LESA richtlijn, 2011).

Bij burn-out type twee zakt de cortisolspiegel; de hyperactiviteit kan zich niet meer manifesteren. Er is zodanig grote roofbouw geweest dat de uitputting compleet is: de accu is leeg. Bij deze mensen is het niet te vraag hoe ze zijn af te remmen; het punt is juist dat ze bijna nergens meer toe in staat zijn (Keijsers, Van Minnen & Hoogduin, 2004). Daar waar bij burn-out type één het probleem is dat de “uit”-knop of “ruststand” niet eenvoudig meer te vinden is, daar gaat het bij burn-out type twee juist om het te uitgeput zijn om de “aan”-knop of “activatiestand” nog aan te krijgen.

EHBOS: Eerste Hulp Bij Ontregelde Stressklachten

Bij de eerste burn-out klachten van zowel type één als type twee, is het overigens verstandig dat cliënten zich ziekmelden om thuis de verstoorde stresshormoonbalans te laten herstellen en de accu te (leren) vullen tot er weer voldoende fysieke, emotionele, cognitieve en gedragsmatige weerbaarheid is om naar het werk terug te keren (LESA richtlijn, 2011).

4 Het belang van de intake

Allereerst is het van belang om in te schatten of de cliënt een burn-out aan het ontwikkelen is of dat er zelfs al sprake is van een burn-out. Of het nu type één of type twee betreft. Om het intrapsychische werk als begeleider te kunnen verrichten is het immers nodig dat de cliënt voldoende weerbaar is. Deze weerbaarheid vereist dat cliënt zichzelf – weer of nog – enigszins kan sturen. Op het dieptepunt van een burn-out is behandelen vaak niet mogelijk. In dat geval zijn rust, weinig prikkels, natuur om je heen en veel slapen doorgaans de belangrijkste ingrediënten. Voordat je actief aan het werk gaat met een cliënt, is er dus een bepaalde mate van weerbaarheid nodig. Een belangrijk doel van de intake is om deze weerbaarheid goed in te kunnen schatten. Weerbaarheid schatten we in door te onderzoeken hoeveel energie de cliënt nog heeft (hoe vol of leeg is de accu?). In de intake kun je op een cognitieve en op een energetische manier een inschatting maken van de ernst en de mate van burn-out. Beide ingangen kunnen overigens naast elkaar toegepast worden. Als de diagnose en de doelstellingen helder zijn, kan de begeleiding starten. We zetten nu eerst de twee manieren waarop je de intake kunt uitvoeren achtereenvolgens uiteen.

5 De intake cognitief en praktisch uitgevoerd

Voorafgaand aan het intakegesprek kunnen vragenlijsten afgenomen worden waarmee je de mate waarin er hier sprake is van burn-out kunt objectiveren. De antwoordscores die uit deze vragenlijsten rollen geven een beeld over somatisatie, stressreacties, mogelijke depressie- of angstreacties, mate van uitputting, cognitief functioneren, distantie tot werk, competent voelen en type klachten. Deze uitkomstmaten geven je als zorgprofessional of coach een eerste indruk in hoeverre je hier te maken hebt met een vorm van burn-out. Ook laten deze uitkomsten zien of er andere psychische klachten in het spel zijn, zoals een angststoornis of depressie. Vanwege persoonlijke antwoordtendensen (overdrijven of afzwakken) kan echter een vertekend beeld ontstaan en dient deze informatie altijd geverifieerd en aangevuld te worden in het intakegesprek. Vragenlijsten en intakegesprek zijn dus aanvullend aan elkaar.

Het uitvragen van het type klachten op cognitief, fysiek, emotioneel en gedragsmatig gebied tijdens het intakegesprek geeft veel informatie. Bij burn-out komen combinaties van de volgende kenmerken veelvuldig voor:

Cognitieve kenmerken

- slechte concentratie
- geen informatie meer kunnen opnemen
- alles als “te veel” ervaren
- ongestructureerd denken en slecht beslissingen kunnen nemen
- verminderd geheugen
- doemdenken en piekeren

Emotionele kenmerken

- alle emoties zijn sterker dan gewoonlijk of iemand geeft juist aan de laatste tijd opvallend vlak te zijn (niets raakt meer; onverschilligheid)
- zich wanhopig, machteloos of ontredderd voelen
- verdrietig
- paniekerig
- schuldgevoel

Fysieke kenmerken

- hondsmoe
- grote onrust en opgejaagd lichaam
- slecht slapen
- pijnklachten zoals rug-, maag-, hoofd- en nekpijn
- hoge bloeddruk
- hypergevoelig voor geluid

Gedragsmatige kenmerken

- niets meer uit handen krijgen
- beroepsmatig en sociaal beperkt effectief zijn
- anders reageren dan ze van zichzelf kennen (bijvoorbeeld snel geërgerd zijn of niet lang in groepen kunnen of willen verkeren).

Als zorgprofessional of coach let je op het aantal klachten uit bovenstaande lijst dat gelijktijdig aanwezig is én op de duur van deze klachten. Zijn drie of meer van deze klachten langer dan een half jaar aanwezig, dan is dat een indicatie voor een burn-out. De kans dat dit ook daadwerkelijk het geval is, neemt toe als daarbij de kenmerken “uitputting” of “vermoeidheid” sterk aanwezig is.

Tijdens de intake is het daarnaast van belang om een aantal randvoorwaardelijke, invloedrijke zaken op energie/roofbouw te checken. Probeer andere energievragers in beeld te krijgen, zoals de aanwezigheid van een chronische ziekte of verslaving, een traject bij schuldhulpverlening, maar ook aan life events, zoals een scheiding, een overlijden van nabij (rouw), werkstress, ontslag, een verhuizing of bijvoorbeeld een ziekte van nabij. Denk daarnaast aan medicijngebruik, alcohol- en koffiegebruik, eetgedrag, huidige conditie. Check ook schermgebruik van tv, laptop, smartphone. Door intensief schermgebruik ’s avonds kan het stresssysteem aanhouden; dit kan inslapen en doorslapen flink verstoren. Eveneens is het belangrijk dat bloedwaarden (bijvoorbeeld voor ijzer, schildklierfunctie, diabetes) gecheckt zijn via de huisarts.

Gedurende de intake is het goed om alert te zijn op het gelijktijdig voorkomen van burn-out met symptomen van depressie, angststoornis of andere psychopathologie. Zo kan iemand die veel paniekaanvallen heeft of vaak hyperventileert overmatig last hebben van angst en eventueel een angststoornis hebben of aan het ontwikkelen zijn.

We zijn hierboven alleen ingegaan op het kunnen inschatten van de burn-out. Andere intakeonderwerpen en vragen die we stellen om tot een volledig beeld van de cliënt te komen hebben we hier buiten beschouwing gelaten. Het gaat dan onder meer om het uitvragen van iemands werk- en privésituatie, hoe de klachten zich achtereenvolgens ontwikkeld hebben, of er al eerdere behandelingen zijn geweest en met welk doel en welke verwachtingen iemand komt. Die algemene kant van de intake laten we in dit artikel voor de rest achterwege.

6 De intake energetisch uitgevoerd: werken met resonantie

We beschreven tot nog toe een cognitieve en praktische aanpak. Daarnaast kunnen we, om burn-out te detecteren, onszelf als begeleider inzetten als instrument. In dit artikel volgen we daarbij de methodiek van Voice Dialogue. Daarmee hebben we niet de pretentie dat dit de enige methode of techniek is die als energetische ingang bij burn-out kan dienen. Evengoed kun je denken aan cognitief gedragsmatig werk, Schematherapie, Transactionele Analyse, Neuro Linguïstisch Programmeren of bijvoorbeeld Systeemopstellingen. Door jezelf als instrument in te zetten, gaan we ervan uit dat mensen als het ware “hetzelfde in elkaar zitten”. Juist door deze overeenkomsten is het mogelijk om ‘energetisch’ contact met elkaar te maken. Dit energetisch afstemmen noemen we “resonantie” (Stamboliev 2012).
Resonantie is een algemeen menselijk principe dat ook is terug te vinden in de taal die we onderling bezigen. Uitdrukkingen als ‘zij is zo’n warm mens’ of ‘wat een koele kikker’ duiden op deze energiewaarneming. Veel mensen zijn van nature ‘energie-gevoelig’ maar zijn hier vaak onbewust van. Door deze gevoeligheid bewust te leren inzetten word je een beter ‘instrument’ als begeleider.

Mensen nemen op verschillende manieren waar. Het is belangrijk de eigen sterke kanten te leren kennen en een eigen stijl van resoneren te ontwikkelen. Sommigen zijn van nature – of van “culture” (denk aan opvoeding) – misschien minder gevoelig dan anderen om naar hun lijf te luisteren en zo met resonantie te werken, maar het is zeker aan te leren en te trainen.

Als de begeleider voldoende aan zichzelf gewerkt heeft en niet teveel last heeft van tegenoverdracht, dan kan hij door goed naar zichzelf te luisteren informatie krijgen over de cliënt. Dit kan vooraf gebeuren in stilte (als je de cliënt al kent), maar ook tijdens het verloop van de sessie.

Als de cliënt het woord neemt, kan het zijn dat de begeleider na een paar zinnen een gevoel van zware vermoeidheid in zijn lichaam voelt. Hij hoort deze vermoeidheid letterlijk in de stem van de ander, of het komt via zijn eigen lichaam tot uitdrukking. Ook kan het zijn dat de begeleider een beeld ziet, bijvoorbeeld een omgevallen boom of iemand met zware ketenen aan armen en benen. Het kan ook voorkomen dat de begeleider een zwaar gevoel in zijn lichaam krijgt, zodra hij bijvoorbeeld zelf uitleg geeft om een bepaalde oefening te gaan doen. Dergelijke lichamelijke reacties kunnen fungeren als een waarschuwingssignaal. Het kan wijzen op de staat waarin de cliënt verkeert. Vervolgens kan de begeleider deze ingevingen of beelden checken alsof het werkelijke symptomen zijn die uit een vragenlijst naar voren komen (zie de hierboven beschreven cognitieve aanpak). Wij hebben in de loop der jaren geleerd deze signalen heel serieus te nemen.

Twee vormen van resonantie

Er zijn verschillende vormen van resoneren waarvan we er hierna twee bespreken. Het gaat om resoneren via het eigen lichaam en resoneren via het bewust oproepen van de eigen deelpersoonlijkheden.

-Resoneren via het eigen lichaam Je eigen lichaam geeft veel informatie. Deze benadering sluit goed aan op de Focusing methode van Gendlin. Terwijl je rustig ademt, breng je je aandacht naar je lichaam en wacht je op een reactie. Deze kan komen in de vorm van een gedachte, een beeld, een woord. Na het opkomen van de reactie ga je weer met je aandacht naar je lichaam om te ervaren hoe het lichaam reageert op deze waarneming. Zo kun je een paar keer heen en weer gaan tussen de ervaring in het eigen lichaam en de reactie erop, totdat je een stabiel handvat hebt. Je kunt je hele lichaam vragen om een reactie, maar ook specifieke delen. Wat gebeurt er in je buik, borststreek, hoofd et cetera en wat vertelt dit deel je?

-Resoneren via het bewust oproepen van de eigen deelpersoonlijkheden Het oproepen van de eigen deelpersoonlijkheden maakt onderdeel uit van Voice Dialogue, een methode die is ontwikkeld door de psychologen Stone en Stone (1989; 1991; 1993). Voice Dialogue is gebaseerd op het idee dat deze verschillende delen, deze deelpersoonlijkheden, elk afzonderlijk benaderd kunnen worden. Elke deelpersoonlijkheid heeft een eigen wilskracht, gedachten en gevoelens, en een eigen stem. Na voldoende training ken je er een aantal en ben je in staat om deze bewust in jezelf op te roepen. Zo kan de controleur in ons kunnen aanvoelen hoe het staat met de controleur van de cliënt. Het kwetsbare kind in ons voelt hoe het staat met de kwetsbaarheid van de ander, de Kracht zal voelen hoe het staat met de kracht van de cliënt.

In de begeleiding kan je vervolgens aan de cliënt vragen hoe hij zijn lichaam ervaart. Als de cliënt nog in het voorstadium van burn-out is, kan dit goed werken. Hier willen we het belang van de intake opnieuw benadrukken, want indien er sprake is van burn-out, dan is het voor een cliënt vaak al te vermoeiend en te veel gevraagd om deze vraag te stellen. De cliënt bevindt zich dan nog in een al gehele “shutdown”-modus, waarin allereerst rust en slaap geboden is (zie eerder).

De energetische benadering; case 1

Robert: ‘Man, midden veertig. De oorspronkelijke vraag gaat over het omgaan met conflicten en zijn leiderschapsstijl. Er zijn net veel veranderingen op zijn werk gaande en cliënt heeft interpersoonlijke problemen met een aantal van zijn teamleden. Als we hierover spreken merk ik dat ik zelf me steeds zwaarder voel worden. Ik check daarop bij mijn cliënt hoe het is om hierover te praten. Hij geeftaan dat het hem heel veel energie kost. Als ik denk aan mogelijke interventies en gespreksonderwerpen wordt het zware gevoel dat ik ervaar nog sterker dan daarvoor.

Ik adviseer cliënt om zeker een maand rust te nemen. Dit valt samen met de vakantieperiode – we zitten tegen de zomer – en hij haalt opgelucht adem. Twee maanden later is hij voldoende hersteld, heeft hij wat van zijn natuurlijke weerbaarheid terug en we hervatten de begeleiding. Hij is niet burn-out geweest, maar zat er net voor de zomer wel tegenaan.

De energetische benadering; case 2

Robert: ‘Vrouw, eind dertig. Zij is door de bedrijfsarts gediagnosticeerd met burn-out. De resonantie die ik bij haar ervaar is eigenaardig. Wat ze beschrijft lijkt in woorden op burn-out. Tegelijkertijd ervaar ik in mijn lichaam niet de gebruikelijke zwaarte of vermoeidheid die ik voel als ik me op mijn cliënt afstem. Dit verbaast me. Ik krijg het beeld van een jong katje dat vrolijk miauwt. Deze resonantie-dynamiek herhaalt zich drie keer. Ik kies om dit met haar te delen. Ze herkent het en schiet in de lach.

Ik adviseer haar om een medische check-up te laten doen. Hieruit komt naar voren dat ze eerder op een reis naar Afrika een virus geeft opgelopen. Dit virus kan relatief snel en eenvoudig behandeld worden. De klachten verdwijnen na korte tijd.’

7 Herstel van burn-out

Door de uitputting ervaart de cliënt met burn-out bij aanvang van begeleiding vaak grote ontreddering en emotionele instabiliteit. Er is sterke behoefte aan houvast voor het omgaan met de ziekte en voor het thuiszitten. Naast de uitputting zijn deze emotionaliteit en behoefte aan houvast redenen dat intrapsychisch werk op dat moment niet werkt. De behoefte aan totale rust, concentratieproblemen en moeite om prikkels tot je te nemen verstoren de interactie. Als de cliënt veel vragen heeft die naar de behoefte aan houvast en stabiliteit verwijzen, zijn er een indicatie voor dat actieve interventies en behandeling nog te vroeg is. Het belangrijkste doel in deze fase van burn-out herstel is dan om de energie op peil te krijgen en daarna de accu gevuld te houden.

Energie op peil krijgen

Om de energie op peil te krijgen, is het verstandig om door middel van educatie over het stress- en herstelsysteem uit te leggen hoe feitelijk iemands accu zich vult en waardoor iemands accu leegloopt (CSR Methode). Daarnaast is het van belang om te kijken of er in iemands dagindeling genoeg momenten van herstel zitten. Als houvast krijgt de cliënt een aantal leefregels aangereikt, zoals:

- na elke inspanning een ontspanning
- ’s avonds niets
- schermgebruik beperken
- ‘opslomen’ richting de nacht
- overdag prettige dingen doen, die echter kortdurend zijn en
- veel rust inbouwen

In deze beginperiode van begeleiding werk je als begeleider vanuit de expertrol en vanuit een steunende rol. In deze periode van ontreddering geef je richtlijnen en daarmee houvast. Hierbij gaat het om dagindeling, voedingspatronen, sport en beweging en verbetering van de slaap.

De accu gevuld houden

Om de verworven energie te behouden, dienen cliënten te leren signalen te herkennen. Het gaat dan om signalen die aangeven dat iemands accu (de totale hoeveelheid energie in alle cellen van het lichaam) bijgevuld moet worden. Om je accu gevuld te houden, wordt het ook de kunst om de cliënt te helpen herkennen wat energie vreet en wat energie geeft.

Signalen dienen zich per fase anders aan, zo zeggen Jaap van der Burgh en Hans Reijnen in hun boek “Opgebrand. Herkennen voorkomen en genezen van burn-out” (2007). Zij benoemen vier fasen die mensen doorlopen bij het ontwikkelen van een burn-out. De vier fasen zijn:

1. gezonde fase
2. risicofase
3. fase van chronische belasting (ook wel overspanning genoemd)
4. uitputting, ofwel burn-out.

In het herstel van burn-out lopen we deze fasen zo goed als mogelijk in omgekeerde volgorde met de cliënt. Je gaat na welke signalen iemand momenteel heeft en van zichzelf kent. Dit kan op fysiek niveau zijn, maar ook op cognitief, emotioneel en gedragsmatig niveau. We doen dit in eerste instantie voor de fase waar iemand zich bevindt. Op een ervaringsgerichte manier laten we cliënten doormaken welke signalen iemand heeft en van zichzelf kent in de andere fasen. Zo trachten we een route terug te lopen van fase 4 via fase 3 en fase 2 naar fase 1 (gezonde fase).

Zijn alle fasen doorlopen dan is de cliënt niet alleen “genezen”, maar heeft hij met name geleerd om bij elke fase de kenmerkende signalen te benoemen, te herkennen en hiernaar te handelen.

Het geeft de cliënt betrouwbare informatie om op deze accusignalen te letten; doorgaans is dit beter dan alleen te letten op de hoeveelheid gevoelde energie. Wanneer er namelijk veel stresshormonen in het lichaam actief zijn, kunnen deze een ‘gevoel van energie’ geven. Deze ‘energie’ is echter misleidend; de cliënt weet nog steeds niet hoeveel energie er werkelijk in de accu zit. Signalen zijn dan een betrouwbaardere bron. Je helpt de cliënt deze signalen van acculeegloop gedurende de dag te herkennen, zodat de cliënt er voortaan in het moment naar kan handelen. Signalen van acculeegloop kun je ook met resonantietechnieken laten vaststellen. Je komt dan uit op een knoop in de maag, opkomende hoofdpijn, een trillend oog, een verhoogde spierspanning in onderarmen, nek of schouderbladen, et cetera. Het blijkt dat unieke cliënten unieke cues kunnen aangeven die als early warning system kunnen gelden om erger te voorkómen.

Door bovenstaande help je de cliënt te onderzoeken wat helpt om het herstelsysteem aan te krijgen en daar voldoende lang in te vertoeven, zodat het overactieve stresssysteem meer en meer normaliseert.

Zowel het energiepeil bijvullen als het stresssysteem normaliseren, geven een eerste aanzet tot zelfzorg. Als de cliënt leert de accu gevuld te krijgen en houden, is jouw rol als begeleider informerend, steunend en stimulerend.

Daarna help je de cliënt met de oorzaken van stress, de valkuilen en uitdagingen om te gaan, rekening houdend met de accu. Bij dit alles gaat het er om te ontdekken wat levenskunst is; hoe kunnen zij bij dit alles weer genieten en in volle potentie leven?

8 Intrapsychisch werken met Voice Dialogue bij herstel van burn-out

Wanneer de energie weer is toegenomen, er genoeg houvast is voor de dagelijkse dingen, dan is het tijd om te kijken naar mogelijke interne oorzaken, in de persoonlijkheid van de cliënt. Pas in deze fase gaan we intrapsychisch werken. Wij doen dat met Voice Dialogue, waarbij de expertrol grotendeels losgelaten wordt.

Voice Dialogue is met het onderliggende model van de ‘psychology of selves’ niet alleen een belangrijk diagnostisch instrument, er kan ook een letterlijk ‘helende’ werking van uitgaan. Het is een effectieve methode voor het herstellen van de balans en voor zelfmanagement.

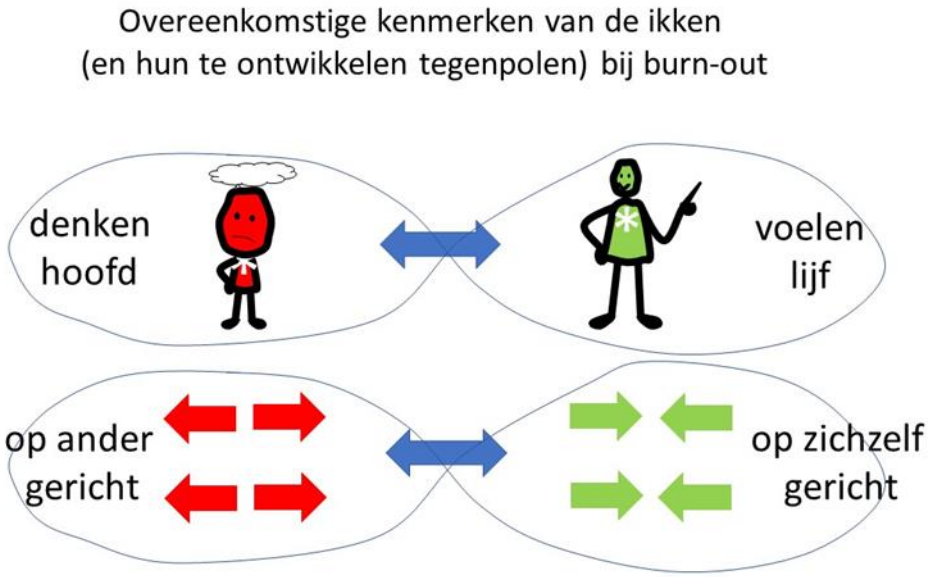
Voor de introductie van Voice Dialogue moeten we teruggaan naar de tijd waarin Jung zijn theorieën formuleerde over complexen en archetypen (Jung, 1960; 1965). Sinds die periode zijn we vertrouwd met het idee dat een mens niet slechts bestaat uit één ‘ik’, maar uit een groot aantal verschillende ‘ikken’ (delen, deelpersoonlijkheden, archetypen, energiepatronen).

Een ander belangrijk principe waar Stone en Stone gebruik van maken (1989) is de ordening van de delen in polariteiten. De ene kant van de polariteit gebruiken we om te overleven (primary selves), zoals het controlerende deel, de neiging naar perfectionisme, de kritische vermogens en de rationele energieën waarmee de mens kan werken en die hij gebruikt om het leven aan te kunnen. Een deel dat we bijvoorbeeld gebruiken om te overleven is het deel van ons dat aardig tegen anderen is, de zogenaamde *pleaser*.

Elk van deze delen, of polen, heeft een tegenovergesteld deel waarvan we ons vaak niet bewust zijn of dat we hebben onderdrukt (disowned selves). Dit noemen we de tegenpolen van de overlevingsdelen. Tegenover onze rationale overlevingsenergieën kunnen we bijvoorbeeld emotionele energieën aantreffen en tegenover onze kracht en onafhankelijkheid staan onze behoeften, onze zwakheden en onze kwetsbaarheid. En als de *pleaser* zich als bewuste ik ontwikkeld heeft, dan hoort daar een onderdrukte ik bij, waarin de egoïstische kant van ons te vinden zal zijn.

Steeds weer opnieuw blijkt dat wij als mensen niet goed kunnen functioneren, als we deze onderdrukte delen van onszelf niet begrijpen en deze structureel ontkennen in onszelf. Dit geldt zowel voor ons functioneren privé als voor ons werkende leven, Wanneer we alleen maar leven vanuit onze overlevingsstrategieën, zullen we op zeker moment onze balans kwijtraken en ontdekken dat we “iets” missen. Dit geldt voor ons als individuen, maar ook voor teams die samenwerken binnen het kader van een organisatie: als teams of afdelingen vasthouden aan een organisatiecultuur waarin alleen een bepaald soort gedrag wordt gewaardeerd, zullen zij vroeg of laat vastlopen of onze balans kwijtraken.

Een kernaspect van Voice Dialogue is de ontwikkeling van het zogenaamde Bewuste Ego (Stone en Stone, 1989). Dit Bewuste Ego betekent dat je een middenpositie inneemt tussen de polen; van daaruit is een groot aantal deelpersoonlijkheden toegankelijk en kunnen veel meer weloverwogen keuzes gemaakt worden. Deze keuzes zijn vanuit het Bewuste Ego bijna letterlijk meer weloverwogen, omdat je – vanuit allerlei polen na elkaar – steeds weer andere overwegingen kunt maken en zo tot je keuze komt. We beschrijven hieronder hoe een Voice Dialogue sessie met “De Harde Werker” er in de praktijk uitziet.



Een Voice Dialogue sessie met “De harde werker”

Johan heeft veel bereikt. Hij is 35 jaar, heeft een eigen zaak opgebouwd in de communicatiesector en biedt werk aan zo’n twintig mensen. Hij wil graag hulp bij de vraag waarom hij zo vermoeid en lusteloos is en geen inspiratie meer heeft. Hij is doorverwezen door een vriend die hetzelfde heeft meegemaakt en bekend is met het werken met polariteiten.

Wanneer Johan voor een eerste gesprek komt blijkt hij erg vermoeid, mogelijk een voorstadium van burn-out. Hij is echter stabiel genoeg om intrapsychisch te werken.

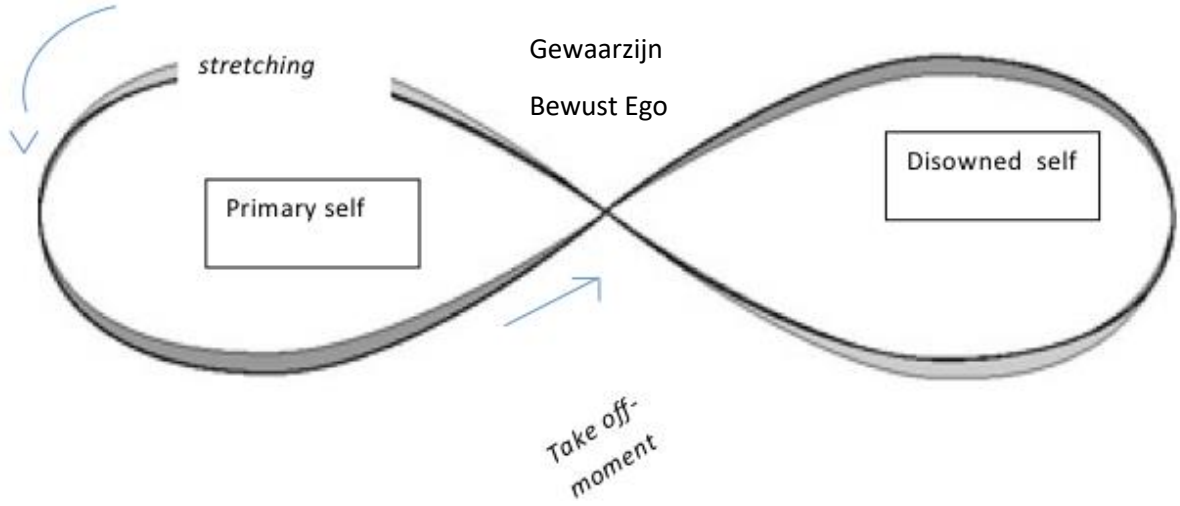
We onderzoeken samen welke waarden voor hem belangrijk zijn. Het blijken er meerdere, want zijn sterk ontwikkelde kanten zijn:

Hard werken;
Perfectionisme;
Verantwoordelijkheid nemen; en
Aardig gevonden willen worden.

We constateren met elkaar dat deze combinatie van waarden de kans op burn-out in zich draagt en kan verklaren waarom Johan zich op dit moment zo voelt.

Hij geeft vervolgens 'stem' aan één van zijn ontwikkelde kanten, de 'harde werker'.

Door met deze kant in gesprek te gaan, wordt duidelijk waar 'de harde werker' vandaan komt en wat hem motiveert. Zo is Johan straks beter in staat deze kant van zichzelf te herkennen, wanneer die op de voorgrond treedt. En door deze kant 'stem te geven' gebeurt er nog iets anders. Het onbeperkt ruimte geven aan deze kant van zichzelf (stretching) leidt na enige tijd tot zelfrelativering. Het is alsof 'de stem' vanzelf raakt uitgepraat en dan zijn tegenpool tevoorschijn laat komen (zie figuur 1).



Figuur 1: Stretching techniek

Als vanzelf ervaart Johan vervolgens zijn andere, minder ontwikkelde kant. Hij voelt zich moe en verdrietig en ziet plotseling een groot zwart gat voor zich, wat wij "kwetsbaarheid" noemen. Hij besluit deze kant verder te onderzoeken en daarmee deze kant van zichzelf verder te ontwikkelen. Hij gaat meer tijd aan zichzelf wijden, meer niets doen en ook meer alleen zijn. Dat is voor hem op dit moment een bewuste keuze Door deze techniek in te zetten leert hij zelf bewust en proactief voor zijn kwetsbaarheid te zorgen in plaats van dit uit te besteden aan het primaire overlevingspatroon.

In het volgende gesprek onderzoekt Johan hoe het is als hij meer thuis is en de tijd neemt voor zichzelf, dus minder sociaal actief is. Wordt hij dan nog wel aardig gevonden? Want dat was ook een van zijn waarden, 'het aardig gevonden worden'. Hij wil proberen de balans te vinden in een 'gezond egoïsme'.

De polariteiten van Johan zetten we nog eens op een rijtje in het volgende figuur 2.

Hard werken	tegenover	Laten gebeuren
Perfectionisme		Niet alles hoeft af
Verantwoordelijkheid nemen		Loslaten
Aardig gevonden willen worden		Grenzen stellen Voor jezelf kiezen

Figuur 2: Polariteiten in case Johan

De primaire kanten (de begrippen aan de linkerkant) van Johan hoeven niet te verdwijnen, sterker nog, ze horen bij hem. Maar een teveel ervan is niet gezond, dat heeft hij ervaren. Het lijkt dus belangrijk tegenwicht te vinden in de tegenpool, de rechterkant. Dit wordt mogelijk doordat Johan zich bewust is geworden van zijn kwetsbaarheid en angsten die door het overlevingspatroon beschermd werden en waar hij nu zelf voor kan zorgen. Johan besluit de weekeinden voor zichzelf te houden, op zijn werk meer te gaan delegeren, kritisch om te gaan met zijn tijd (door bijvoorbeeld de hoeveelheid zakelijke etentjes te beperken) en in het algemeen meer plezier te maken.

Roofbouwgevoelige deelpersoonlijkheden

Een deelpersoonlijkheid is roofbouwgevoelig wanneer deze zich tegen de persoon gaat richten als deze niet in evenwicht wordt gebracht met zijn tegenpool. De volgende roofbouwgevoelige deelpersoonlijkheden komen we veelal tegen bij mensen die vatbaar zijn voor burn-out (zie figuur 3). Zowel preventief als om te herstellen is het belangrijk dat we de cliënt helpen zich hiervan bewust te worden, een Bewust Ego voor dit deel te ontwikkelen en toegang te krijgen tot de tegenpool. Deze laatste genereert namelijk energie en zorgt voor balans.

Primair	**Tegenpool**
De Pusher	De Ontspannene
De Perfectionist	‘Kan het een tandje minder?’
De Verantwoordelijke	Degene die kan loslaten
De Autonome	Degene die om hulp kan vragen
De Pleaser	De Begrenzer
De Persoonlijke	De Zakelijke
De Helper	De Egoïst
De Oplosser	De Accepterende

Figuur 3: Roofbouwgevoelige deelpersoonlijkheden en hun tegenpool

Het vinden van een goede balans tussen de primaire delen en de tegenpool, is een kunst op zich; een levenskunst. Zeker als de deelpersoonlijkheden roofbouwgevoelig zijn.

9 Levenskunst bij burn-out: wat wil het leven je leren?

Ten aanzien van coping, het leren omgaan met de stressfactoren die op je af komen, kunnen veel mensen een hoop leren. Voor ons als begeleiders is er op dit gebied veel mooi en belangrijk werk te verrichten. Wij zien het als levenskunst om jezelf in balans te houden bij zwaar weer. Deze levenskunst is niet alleen van toepassing bij herstel van burn-out, maar is belangrijk voor de ontwikkeling van ieder mens in alle facetten die het leven rijk is. En ja, bij het herstel van burn-out is coping een belangrijke vaardigheid om te leren en ontwikkelen.

Je primaire delen leren herkennen en de roofbouwgevoeligheid ervan inzien, is een grote stap in herstel van burn-out. Cliënten herkennen het vermoeiende ervan, zodra ze zien dat ze als het ware gevangen zitten in dat gefragmenteerde patroon. Als een cliënt loskomt van een deelpersoonlijkheid als “De Perfectionist” of “De Loyale Kant”, wordt de onderliggende kwetsbaarheid opeens merkbaar. Er ontstaat vaak meteen ruimte om in plaats van loyaal of perfect te handelen, zorg aan zichzelf te besteden. Ook ontstaat er de mogelijkheid om te kiezen voor ander gedrag, gedrag vanuit de tegenpool (“De Ontspannene” met teksten als: “de boel de boel laten”, “80% is goed genoeg” of “Kan het een tandje minder?”). De ontwikkeling van deze tegenpolen en de mogelijkheid om hier contact mee te maken geeft een reservoir aan energie en zorgt voor veel meer keuzevrijheid en gedragsopties. Dat is iets heel anders dan de route dat iemand eerst burn-out moet raken en zo onbedoeld naar de tegenpool “pendelt” door ziek te worden en een tijdlang niets meer te kunnen.

Primaire delen zijn alleen energiegevend als ze in balans zijn met hun tegenpool. En die balans kan alleen ontstaan als de eigen kwetsbaarheid verdragen kan worden. Het verdragen en verzorgen van deze kwetsbaarheid noemen we zelfzorg: het aandacht hebben voor en verzorgen van alle delen in ons; ook en juist de afgewezen delen en die behoeften en gevoelens die we lange tijd onderdrukt hebben.

Levenskunst bij burn-out is:

- het kunnen waarnemen van je eigen roofbouwgevoelige deelpersoonlijkheden
- het verzorgen van de onderliggende kwetsbaarheid
- toegang krijgen tot verstoten delen
- accusignalen herkennen en accu tijdig kunnen bijvullen
- grenzen kunnen stellen met behulp van deze delen

Dit kunnen toepassen maakt dat je kunt kiezen wanneer de perfectionist eigenlijk best handig is om in te zetten en wanneer niet. Je gaat zien dat het oké is om vanuit “De Loyalist” een nachtje door te halen voor je werk, maar spreek dan ook “De Luiwammes” in jezelf aan om daarna maar eens een keer onverstoorbaar een gat in de dag te slapen. Zo leer je dansen met de verschillende delen in jezelf.

***Anita Roelands**, Registerpsycholoog NIP | Arbeid & Organisatie, gespecialiseerd in burn-out, trainer en schrijver van 'Nooit meer burn-out! – in drie stappen leren genieten van werk en leven'.*
www.roelandscoaching.nl/

***Robert Stamboliev**, psycholoog, trainer en relatiebegeleider. Hij introduceerde Voice Dialogue in Nederland en Europa, is oprichter van het ITP en schrijver van 'De Energetica van Voice Dialogue'.*
www.stamboliev.com

Geraadpleegde literatuur

- Bastiaanssen, M., en collega's (2011, herziening) *Landelijke Eerstelijns Samenwerkings Afspraak - Overspanning en burn-out*. In: Huisarts & Wetenschap, december 2011.
- Burgh, J. van der, & Reijnen, H. (2007). *Opgebrand: Herkennen, voorkomen en genezen van burn-out.* Zaltbommel: Thema.
- CBS (2018). *Aantal werkenden stijgt opnieuw.* Webpublicatie 15-3-2018. Bron: https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2018/11/aantal-werkenden-stijgt-opnieuw
- Desart, S., Schaufeli, W.B., & De Witte, H. (2017, februari 20). Op zoek naar een nieuwe definitie van burn-out [Blog post]. https://kuleuvenblogt.be/2017/02/20/ op-zoek-naar-een-nieuwe-definitie-van-burn-out.
- Feltz-Cornelis, C. (2014). Het stressbeeld. *Over de samenhang tussen lichamelijke en psychische aspecten van stress.* Amsterdam: Nieuwezijds BV
- Gendlin, E.T. (1988). *Focusing.* New York: Bantam Doubleday Dell.
- Hooftman W.E., Mars G.M.J., Janssen B., De Vroome E.M.M., Janssen B.J.M., Ramaekers M.M.M.J., et al (2018). *Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden 2017: Methodologie en globale resultaten.* Leiden, Heerlen: TNO/ CBS.
- Keijsers, G.P.J., Minnen, A. van & Hoogduin, C.A.L., (Red.), (2004; 2e herz. dr.), Protocollaire behandeling van patiënten met burn-out: modulaire behandeling. In: *Protocollaire behandelingen in de ambulante geestelijke gezondheidszorg II (pp.205-280). Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.*
- Jung, C.G. (1960). *The structure and dynamics of the Psyche: Collected Works, Volume 8*. Princeton: Princeton University.
- Jung, C.G., & Jaffe, A. (1965). *Memories, Dreams, Reflections*. New York: Random House.
- Roelands, A. (2016; 6e herziene druk). *Nooit meer Burn-out! In drie stappen leren genieten van werk en leven* (6e herz. dr.). Amsterdam: SWP.
- Sapolski, R.M. (2004). *Why zebra's don't get ulcers.* New York: St Martin's Press.
- Stamboliev, R. (2012). *De energetica van Voice Dialogue*. Utrecht: AnkhHermes.
- Stamboliev, R. (2014). Coaching with Polarities: Introducing the Stretching technique. *In: International Journal of Mentoring and Coaching, XII*(1), 66-76.
- Stone, H., & Stone, S. (1989). *Embracing Our Selves*. Novato: Nataraj.
- Stone, H., & Stone, S. (1991). *Embracing Each Other*. Novato: Nataraj.
- Stone, H., & Stone, S. (1993). *Embracing Your Inner Critic*. San Francisco: Harper.
- Taris, T., Houtman, I., & Schaufeli, W. (2013). Burn-out: de stand van zaken. *In: Tijdschrift voor Arbeidsvraagstukken (29)3. Amsterdam: Boom Lemma Tijdschriften.*