

Burnout zou je kunnen omschrijven als een dusdanige verstoring van het evenwicht tussen psychische belasting en psychische belastbaarheid als gevolg van veranderingen in individuele belastbaarheid en/of psychische belasting, dat bij het getroffen individu een proces ontstaat van verminderd vermogen tot sociaal functioneren, gepaard gaande met lichamelijke klachten, stemming- en/of gedragsproblemen (Schroer, 1991).

Zingeving is het menselijk streven naar welzijn en welbevinden (Marcel Hoek, 2005).

Stress is de spanning die in wisselwerking van persoon en omgeving ontstaat.

“Een burnout overkomt je!”

Dat is in ieder geval mijn overtuiging. Natuurlijk, er zijn zeker bepaalde keuzen die bijdragen aan het burnoutproces, maar uiteindelijk overkomt het je gewoon. De meesten zijn eigenlijk nog verbaasd ook.

“Ik had nooit verwacht dat mij dit zou gebeuren.”

Wanneer je rookt, weet je tegenwoordig dat je een verhoogde kans hebt om allerlei nare ziekten op te lopen. Je moet alleen afwachten hoe gevoelig je lijf is voor de sigarettenrook. Dat is de variabele factor. Met stress & burnout- raken ligt de zaak wat gecompliceerder dan bij roken & kanker. Stress is namelijk op zichzelf geen negatief gegeven. Stress kan je alert en geconcentreerd maken, waardoor je beter in staat bent om prestaties te leveren. Stress kan zelfs in bepaalde situaties je leven redden. Alleen wanneer stress structurele vormen aanneemt, kom je in problemen. Je lichaam en geest kunnen dan niet meer ontspannen en zijn als het ware continu in staat van overleven (vechten, vluchten). Dat houdt niemand vol op de lange termijn! Bij de een ligt het plafond echter wat lager dan bij de ander en heeft dus eerder de magische burnoutgrens bereikt. Nadeel van een hoog plafond daarentegen is dat de terugweg ook langer duurt. Links of rechtsom lopen we dus allemaal risico's. In de kern ontstaat een burnout wanneer de balans tussen de belastbaarheid en de belasting negatief uitvalt in het oordeel van de belasting.

Mensen weten vaak niet hoe belastbaar ze zijn. De focus ligt meestal op de belasting. Deze mag groeien zonder dat er voldoende oog is voor de keerzijde van het verhaal, namelijk de eigen belastbaarheid. De vraag mag met andere woorden zwaarder tellen dan het aanbod.

Socratisch coachen

Tijdens het socratisch coachen gaan we bij iemand onderzoeken hoe de fenomenen *belastbaarheid* en *belasting* zich tot elkaar verhouden. We stellen geen boodschappenlijstjes met prioriteiten en activiteiten op. Dat hebben de meeste mensen al meer dan eens gedaan. De focus ligt echter op principes en mechanismen die in de dieptestructuur van iemands persoonlijkheid werkzaam zijn. We gaan eerst op zoek naar een relevante situatie (casus) waarin de disbalans tussen belasting en belastbaarheid aantoonbaar aanwezig is. Vervolgens wordt er in die praktische situatie gezocht naar de essentie, of de kern van het probleem. Deze kern proberen we gezamenlijk te conceptualiseren in een onderzoeksvraag.



Stress wordt steeds vaker gezien als de ziekte van de eeuw en leidt tot uitval op het werk en thuis. Te veel (werk)stress ondermijnt het persoonlijke welzijn en het gevoel van welbevinden zeer effectief. Op een gegeven moment kan er zelfs sprake zijn van uitputtende werkstress, ook wel burnoutsyndroom genoemd. Alle zingevingstrategieën die een mens tot zijn beschikking heeft, zijn dan niet meer afdoende om een bepaald niveau van menselijk geluk te ervaren. Van overspannenheid is sprake als de overbelasting enkele maanden heeft geduurd. Herstel duurt meestal weken. Bij een burnout duurt de overbelasting langer. Het herstel duurt doorgaans maanden.

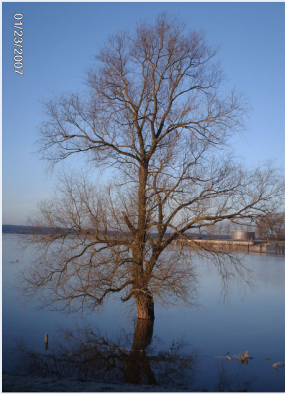


Vervolgens proberen we deze vraag zo breed mogelijk beantwoord te krijgen. Naar aanleiding van die antwoorden ontstaat er doorgaans inzicht in principes, mechanismen en patronen die tot de burnout geleid hebben. Uiteindelijk staan we stil bij de noden en veranderingen die essentieel zijn om verbeteringen in iemands dieptestructuur te realiseren en de burnout te overwinnen. Socratisch coachen is een *participerende, activerende en verdiepende* activiteit zowel voor de coach als wel voor de coachee. Reflectie, bezinning en bewustwording zijn de inzet van het onderzoeksproces. De methode is geschikt voor mensen die actief bereid zijn tot introspectie. Wij zullen dit proces faciliteren door voornamelijk vragen te stellen. Antwoorden en oplossingen komen zeker aan de orde, maar zijn altijd resultaat van intensief denkwerk. Socratisch coachen vindt buiten plaats in het mooie rivierenlandschap tussen Zwolle en Deventer. We kiezen hiervoor omdat we denken dat de natuur een positieve uitwerking op het denkproces heeft. Daarnaast is bekend dat de alternerende bewegingen van het lopen een positieve invloed hebben op de hersenactiviteit.

	Gestressed >	Overspannen >	Burnout
Stressduur	kort	maanden	jaren
Herstelperiode	overnight	weken	maanden



Socratisch coachen beslaat minimaal drie sessies van ongeveer drie uur. Die vinden bij voorkeur op de ochtend plaats van negen tot twaalf uur. Na een korte kennismaking en een kop koffie gaan we een wandeling maken waarbij de coaching opgestart wordt. We eindigen met een korte evaluatie en maken eventuele vervolgafspraken.



Scoop trainingen
Sichtermanmarke 54
8016 MN Zwolle

Telefoon
038 - 4657331

E-mail
info@scooptrainingen.nl

Bezoek onze website!
www.scooptrainingen.nl

Burnout Balans

BELASTING >

- Risicofactoren:
 1. Onderwaardering
 2. Hoge werkdruk (werkbelasting)
 3. Externe signaalongevoeligheid (geen goede interventie/supervisie)
 4. Spanningverwekkende rolstructuur (dubbele agenda's)
 5. Gebrek aan autonomie (kunnen meebeslissen)
 6. Slechte werksfeer (onderlinge verhoudingen)
 7. Onvoldoende groeikansen (sleur)
 8. Mislukkingen (gevoel van persoonlijk falen)
 9. Signaalongevoeligheid, opofferingsgezindheid
 10. Onrealistische verwachtingen
 11. Fase in loopbaan en levensloop (thirties)
 12. Gebrek aan kennis en vaardigheden
 13. privé problemen

privé-situatie
Werkdruk
Persoonlijkheid
Achtergrond
Levenservaring
Opleiding

< BELASTBAARHEID

- Signalen:
 - verlies aan betrokkenheid bij het werk, cliënten/klanten en collega's
 - moeheid
 - prikkelbaarheid
 - hoofdpijn
 - slapeloosheid
 - gebrek aan concentratie- vermogen
 - angst
 - vergeetachtigheid
 - duizeligheid
 - negatief zelfbeeld
 - faalangst
 - gevoel van onwelbevinden (ongelukkig voelen)
 - uitbarstingen van woede
 - matheid
 - lusteloosheid
- Zingevingstrategieën:
 - gebruik van humor
 - reflectie/meditatie/ overdenking
 - identiteitsontwikkeling
 - rouwverwerking
 - fascinaties, hobby's en levensmotto's
 - cultuurdragers; muziek, theater, kunst, literatuur, sport, ...
 - ethische reflectie aangaande normen en waarden
 - geloof & filosofie
 - gebruik symbolen & rituelen
 - therapie
 - formuleren van hoop, idealen, verwachtingen, dromen en illusies
 - reflectie op kwaliteiten
 - persoonlijke sociale kaart inzetten
 - expressie gevoelens

Marcel Hoek (41) heeft jarenlang ervaring opgedaan als coach in de zorg. Hij is een dag in de week werkzaam als staffunctionaris zingeving en ethiek in de jeugdzorg. Hij heeft een theologische achtergrond en is opgeleid tot socratisch gespreksleider. Voor Scoop trainingen werkt Marcel Hoek als socratisch coach en intervisor.

