



De blog van Nell: Wat je vraag je aan een burn-out cliënt

Nell van de Ligt

In deze blog vertelt Nell van de Ligt over cliënten met burn-outklachten. Het is noodzakelijk voor de cliënt om de aandacht te richten op het eigen ik-grensbewustzijn. De bewustwording hiervan was het startpunt van de therapie.

Gisteren kreeg ik een telefoontje: “Ik ben ziek, ik ben helemaal opgebrand. Volgens mijn huisarts ben ik burn-out. Hoe kan dat nu zo ineens?” Inderdaad je kunt voor je gevoel ineens in een burn-out terecht komen. Hoe komt dat nu? Meestal voel je een burn-out niet aankomen omdat het een sluipend proces is. Het stressniveau loopt zo langzaam op, waardoor je gaandeweg went aan de steeds oplopende spanning. Je gaat deze spanning als een normale toestand ervaren. Je hebt daardoor niet in de gaten dat je in de gevarezone terecht bent gekomen en heel ongezond bezig bent.

“Dit ben ik niet. Ik ken mezelf niet terug.” Dit is typisch een reactie van iemand met een burn-out in de laatste fase (de fase van het verloop van stress naar een burn-out). Je denkt dat je alles aan kunt en sterk bent. Sterk dat ben je ook, maar je zet die sterkte niet in voor jezelf maar voor het werk, of voor anderen. Niemand is onuitputtelijk, ook jij niet. De diagnose klopt dus.

Een burn-out zet de rem op jouw leven. Deze ingreep geeft aan dat je niet meer door moet gaan. Je pleegt roofoverval. De rem is geen fijne ervaring! Maar ik vraag altijd aan cliënten met een burn-out: wat als je lichaam dit niet aangegeven had? Wat had je gedaan? En iedereen geeft hetzelfde antwoord: ik zou doorgedaan zijn!

Als je burn-out bent geraakt, ben je lange tijd over je grenzen gegaan. Je was moe en had geen energie, maar je ging toch door. Je stopte te lang en te veel energie in de ander en iets anders en keek onvoldoende naar wat je zelf nodig had.

De diagnose burn-out betekent vaak dat je een tijdje uit de running bent. Niet alleen dat je niet meer kunt werken. Ook thuis presteer je weinig. Je kunt niet meer doen wat je altijd deed. Alles is teveel. Enkele voorbeelden uit de praktijk: “Ik weet niet eens meer hoe ik een ei moet koken.” “Ik kan niet meer stoppen met huilen.” Geluiden komen heel hard binnen, de TV moet uit en de kinderen moeten stil zijn. “Ik ben woedend en zou het liefste schreeuwen: “Laat me allemaal met rust!””

Vaak schaamt men zich dat het zo ver is gekomen. “Hoe heb ik dit kunnen laten gebeuren?” “Ik ben toch een volwassen mens en kan zelf toch wel aangeven wat ik wel of niet wil of kan?” Schamen, dat hoeft echt niet. Je kende jouw grenzen niet of onvoldoende. En weet dat dit sluipende proces onbewust is geweest. Je kunt jezelf niets verwijten. Maar je kunt er wel héél veel van leren, zodat het je nooit meer overkomt! En dat is heel belangrijk. Dit is een les in jouw leven. Natuurlijk wil je dat dit je nooit meer gebeurt. Een burn-out is echt geen prettige ervaring, eerder traumatisch.



Er moet wel iets gaan veranderen in je levensstijl. En dat vraagt zelfonderzoek naar wat je niet goed doet in het leven. Waar schiet jij tekort. Dus ga de confrontatie met jezelf aan, zodat je nooit meer burn-out raakt en je er zelfs sterker en zelfverzekerder uitkomt.

Een vraag zou kunnen zijn: Waarom ga je over je grenzen?

De oorzaken van het niet aangeven van grenzen zijn heel verschillend. Ieder mens is uniek en heeft persoonlijke achterliggende redenen en oorzaken voor de vorm en doorlaatbaarheid van zijn grens. Vijf voorbeelden van oorzaken waarom je geen of onvoldoende grenzen stelt:

1. Het kan zijn dat je nooit geleerd hebt om grenzen te stellen. Je bent niet gewend om te zeggen als iets je niet bevalt of als je moe bent. Je hebt geleerd niet te zeuren en door te gaan tot het af is. Je kent de grens bij jezelf niet
2. Je stelt te hoge eisen aan jezelf. Je legt de lat hoog of verlegt de lat steeds opnieuw. Het is nooit goed genoeg wat je doet. Je blijft aan het verbeteren, je bent perfectionistisch.
3. Je geeft niet gauw iets uit handen. Je regelt ook liever alles zelf, want dan is de klus sneller klaar en weet je dat het resultaat is zoals jij het wilt. Je houdt daardoor veel zaken bij je, waardoor je teveel werk hebt.
4. Je vindt alles leuk en belangrijk, interessant of een uitdaging. Daardoor trek je teveel naar je toe en neem je teveel hooi op je vork.
5. Het werk past niet (meer) bij je, maar je blijft doorgaan. Je werkzaamheden zijn veranderd en je merkt dat je daar niet blij van wordt. Maar ja, nu heb je nog een inkomen. Je gaat niet over tot actief zoeken naar een andere baan. Je sukkelst door en hoopt dat het ooit weer verandert.
6. Het kan zijn dat de relatie met je manager of werkgever niet goed is, waardoor je als medewerker niet in gesprek wilt of durft te gaan over wat er bij je speelt. Je gaat door op jouw manier, zoals je denkt dat het goed is. Je gaat solo werken, maar daar word je ook niet gelukkig van.

En er zijn natuurlijk nog veel meer oorzaken. Te veel om hier allemaal op te noemen. Het is noodzakelijk uit te zoeken welke oorzaken er voor jou persoonlijk onderliggen.

Samenvatting

Mensen met burn-out herkennen zichzelf vaak niet meer, ze voelen zich ziek, hebben nauwelijks energie en worstelen met gevoelens van schaamte. Het belang is van groot belang om als therapeut bij deze mensen aandacht te geven aan de onderliggende grensdynamieken. Het verband tussen grenzen stellen en verantwoordelijkheidsgevoel, perfectionisme, angst voor confrontaties en veranderingen moet onderzocht worden. Werken met ik-grensbewustzijn draagt bij aan het erkennen en herkennen van de eigen innerlijke ruimte, het versterken van de grenzen en zal bijdragen recidive te voorkomen.



Nell van de Ligt, MSc

Ligtpunt
www.ligtpunt.nl
info@ligtpunt.nl
0614022339