



COACHING

MIRJAM TIRION

Burnout de baas

De 18 jaar dat ik mensen coach die burn-out zijn geraakt, of dreigen burn-out te raken, hebben mij een aantal dingen geleerd

Burn-out kent twee belangrijke oorzaken:

- Werk doen, of in een omgeving werken, die niet (meer) aansluit bij wat iemand drijft, bij wat wezenlijk is. Met andere woorden: de bezieling ontbreekt. Je kunt lang doorwerken op wilskracht maar dat is – in tegenstelling tot bezieling – een eindige energiebron.
- Het werk klopt, maar de verhouding die je met jezelf hebt in relatie tot je omgeving klopt niet. Hier spelen diepe overtuigingen mee die je hebt over hoe je je plaats in de wereld verdient, bijvoorbeeld door perfect resultaat neer te zetten, niemand tot last te zijn, te zorgen dat er niets misgaat, voortdurend verwachtingen te willen waarmaken of overtreffen. Daaraan gekoppeld is er vaak gebrek aan zorg voor jezelf op een bepaald gebied. Die combinatie van drive naar buiten en gebrek aan zorg voor zichzelf resulteert in uitholling van vitaliteit, tot burn-out volgt.



Doel hersteltraject

Een coachingstraject bij burn-out richt zich op twee lagen:

1. Herstel van energiebalans: hier kijken we naar de interventies op de korte termijn. Welke vormen van gezond(er) leven passen nu? Welke dagstructuur, en keuzes rond slaap, voeding, beweging en ontspanningsoefeningen zijn passend? Omdat de uitputting zo diep is, kost herstel ook veel tijd. Het leren ontspannen en voor jezelf te zorgen is vaak een hele kunst.
2. In dit leren zorgen voor jezelf komen we direct ook in contact met de vragen op dieperliggend, meer structureel niveau. Vaak is het vrij snel duidelijk of de oorzaak van de burn-out ligt in het gebrek aan bezieling (het werk past niet), of in de verhouding tot jezelf en de werkomgeving. Van daaruit bouw ik een aanpak op maat op, die per persoon verschilt, maar die altijd gekoppeld is aan het herkennen en doorbreken van patronen, het oefenen met nieuw gedrag en reflectie daarop.

Resultaat

Je leert structurele oplossingen te vinden die passen bij jou persoonlijk. Je leert grenzen herkennen en je leert wat te doen om adequaat bij te sturen. Waar van toepassing is er ontwikkeling naar een gezondere verhouding tot de omgeving en jezelf. Waar de oorzaak van de problemen lagen in niet passend werk, krijg je meer zicht op de richting waarin jij passend werk moet zoeken.

Aanpak en werkwijze

Een coachingstraject bestaat uit 10 sessies, in de eerste fase (ongeveer vijf gesprekken) met een frequentie van eens per twee weken, in de tweede fase eens per drie of vier weken. De ervaring leert, dat het bij coaching meer gebruikelijke aantal van vijf tot zeven sessies onvoldoende is wanneer het om burn-out gaat. Het plan van aanpak wordt altijd op maat gemaakt, maar bevat altijd:

- aandacht voor korte termijn interventies die helpen bij herstel, mindfulness oefeningen leren;
- een terugblik in de biografie, om drijfveren en patronen helder te krijgen, zodat structurele veranderingen gemaakt kunnen worden;
- aandacht voor wat je tegenkomt in de dagelijkse praktijk, en hoe daarvan te leren;
- oefeningen, die je tussen de gesprekken doet.

Tijdens de sessies werken we analytisch, maar ook ervaringsgericht. Analytisch, door afstand te nemen van emotie, te reflecteren. Wat zie je jezelf doen? Wat zijn de gevolgen? Welke keuzes maak je onbewust? Wat valt mij op als coach? Ervaringsgericht werken maakt gebruik van wat er op het moment zelf gebeurt in het gesprek, door aandacht te besteden aan gevoelens en aan het lichaam als bron van informatie en van wat ik zie. Vaak weet je lichaam eerder dan je verstand of je een grens nadert of overschreden hebt, of je iets doet dat wel of niet klopt. Het leren herkennen van deze emotionele en fysieke signalen – die voor ieder uniek zijn – biedt een blijvend kompas om congruent te blijven (denken, voelen en handelen op een lijn), waardoor je effectiever kan omgaan met grenzen en werkdruk. Door ervaringsgericht te werken ontstaan vaak werkelijk nieuwe inzichten die je – als je het eenmaal hebt ervaren – niet meer vergeet.