

Schuilplaatsperspectief

Maart 2018, nr. 1

Burn-out: voorkomen is beter dan genezen

Henk: "Ik merkte dat het code oranje was"

Naam: Henk
en Annemieke
Leeftijd: 50 en 25 jaar
Thema: Burn-out
preventie

Henk (50) heeft een verantwoordelijke functie bij een beursgenoteerd bedrijf waarvoor hij regelmatig op reis moet. "Ik mocht geen fouten maken van mezelf en deed mijn best om mijn werk tot achter de komma goed te doen. Ik piekerde ook in mijn vrije tijd over hoe ik dingen op mijn werk moest oplossen. Toen kreeg ik de folder van 'Stress de baas' van Schuilplaats in handen. Na een intake bleek mijn hulpvraag inderdaad te matchen met de cursus," vertelt Henk.

"Ik lag 's nachts regelmatig wakker van mijn werk. Thuis was ik met mijn gedachten bij mijn werk, terwijl ons gezin zich in een hectische tijd begeeft met puberende kinderen. Het voelde als code oranje en ik wilde voorkomen dat het code rood zou worden. Dat is dankzij de cursus gelukt."

Hij vervolgt: "Het begint met bewustwording. De cursusleider toonde filmpjes van situaties waarbij je in de gevarezone komt. We hadden een leuke, open en interactieve groep. We beschreven ieder

onze eigen momenten waarop we stress opbouwden. Doordat we allemaal vanuit een christelijk perspectief leven, herkenden we veel bij elkaar."

Balans opmaken

"Iedere bijeenkomst begonnen we met een stelling uit de Bijbel die iets zei over het belang van werk en rust. Waar werken we eigenlijk zo hard voor?

We stelden ons de vraag: wat wil God van ons? We zijn kwetsbare en zondige mensen en hoeven niet meer dan ons werk in vertrouwen te doen. God wil dat we in balans zijn en oog hebben voor mensen »

“

“Ik hoef niet aardig gevonden te worden en ik cijfer mezelf niet meer weg.”

» om ons heen. Ik ontdekte dat ik vaak zo druk was, dat ik te weinig luisterde naar mensen. Dan dacht ik: “O ja, daar heb je hem weer met zijn gezeur”, in plaats van mij in te leven in de ander. Mijn aandacht is langzaam gaan verschuiven naar mensen in plaats van naar cijfers. Dat merken collega’s maar ook mijn vrouw en kinderen. Het doet ons allemaal goed.”

Luisteren

Henk stelde tijdens de cursus, voor zichzelf, een puntenlijst op om tot verandering te komen. “Die lijst ligt in mijn bureaula en ik kijk er nog regelmatig naar. Ik las pauzes in tijdens mijn werk waarbij ik even een ommetje maak, zodat ik mezelf dwing te vertragen. Ik probeer meer afhankelijk te leven en zaken uit handen te geven. Ik observeer bewust en luister voordat ik een oordeel geef. Soms geef ik geen oordeel; dat was vroeger ondenkbaar. Ik streef ‘dienend leiderschap’ na met meer oog voor de ander. Echter zonder mijn eigen behoefte aan rustmomenten uit het oog te verliezen. Ik hoef niet aardig gevonden te worden en ik cijfer mezelf niet meer weg. Want ‘wie zichzelf wegcijfert ontvangt altijd een onvoldoende.’”

Annemieke: “Ik voelde mij onmisbaar op mijn werk”

“Als je geen tijd hebt om te bidden, dan werk je harder dan God van je vraagt.” Het is een statement uit de cursus ‘Stress de baas’ wat Annemieke (25) helpt om regelmatig rust te nemen. Van huis uit is ze gewend om haar werk zo goed mogelijk te doen. Al op jonge leeftijd begint ze aan een verantwoordelijke baan. Ze runt de administratie van een klein bedrijf dat binnen enkele jaren driemaal zoveel werknemers heeft. Als ze met een burn-out thuis komt te zitten, pakt ze met beide handen het aanbod aan om de cursus ‘Stress de baas’ van Stichting Schuilplaats te volgen.

“Als ik nu in mijn dagboek teruglees, dan schrik ik ervan hoe slecht het met mij ging in de tijd dat ik net de burn-out had. Ik had helemaal nergens meer zin in. Ik kon me niet concentreren en was zo vreselijk moe. Ik zag geen toekomst en alles leek uitzichtloos. Ik had het idee niet te kunnen stoppen met mijn werk omdat ik dacht dat het bedrijf niet zonder mij kon. Minder werken lukte ook niet omdat de stapel werk dan alleen maar groeide. ‘s Morgens om 11.00 uur dacht ik: hoe haal ik het einde van de dag. Ik wilde het liefst naar bed. Ik ben nu anderhalf jaar verder en het gaat beter met me, maar toch ben ik nog niet de energieke Annemieke van vroeger.”

Stilstand geeft helderheid

“De cursusleidster van Schuilplaats gaf beeldende voorbeelden die bij mij goed uitwerkten. Ze vertelde bijvoorbeeld dat je leven is als een fles gevuld met water en zand. Als je dat schudt dan wordt het troebel. Laat je het staan dan wordt het helder. Een mens heeft momenten van stilstand nodig

van de hulpverlener



LINDY DASSELAAR,
HULPVERLENER
BIJ SCHUILPLAATS

Stress de baas

Stress is niet ongezond. We hebben het zelfs nodig om goed te functioneren. Te veel stress is wel gezond, zeker als het lange tijd aanhoudt. Bij te veel stress krijgen je lichaam en geest niet meer de kans om te herstellen. Een burn-out ontstaat wanneer je buffer uitgeput is. Je wordt erg moe en er ontwikkelen zich vaak veel lichamelijke en psychische klachten. Je overziet het dagelijks leven niet meer.

“

“Door hard te werken zoeken we vaak naar controle over gebrokenheid.”



om dingen helder te zien.”
“Een andere mooie vergelijking vond ik de bus. Ik ben de bestuurder van een bus en de vraag is wie er allemaal meerijden in mijn bus en wat zij zeggen. Ik had een belangrijke meerrijder in de bus zitten die voortdurend riep dat ik in de modder zou belanden als ik een afslag nam. Ik was bang voor de gevolgen als ik zou stoppen met werken. Door de cursus heb ik geleerd de adviezen aan te horen, maar zelf te besluiten welke richting ik op stuur. Ik zeg: ‘Bedankt

voor jullie feedback, maar ik zit achter het stuur’. Door mij dit te realiseren heb ik de touwtjes beter in eigen handen gekregen. Ik mag voor mezelf opkomen, want anderen kunnen dat niet voor mij.”

Busbaan

Annemieke vertelt waarin ze is gegroeid, sinds de cursus. “Ik probeer ruimer te plannen, want iets kost altijd meer tijd dan ik denk. Ik schrijf op wat ik wil doen en stel daar prioriteiten aan. Ook probeer ik minder streng te zijn voor mezelf en tijd te nemen voor ontspanning. Het helpt mij om regelmatig op te schrijven wat ik meemaak. Zo kan ik dingen verwerken en helder krijgen.”

Al na twee cursusbijeenkomsten besloot Annemieke haar baan op te zeggen. Ze heeft inmiddels ander leuk werk voor 20 uur in plaats van 40 uur per week. “Voor nu is het prima en het geeft rust en ruimte om na te denken over wat voor soort werk ik wil doen. Misschien dat ik een opleiding ga volgen waarbij ik meer met mijn handen bezig ben in plaats van achter een computer te zitten.” Ze besluit: “Ik zou echt iedereen aanraden: laat het niet te ver komen met stress want voor je het weet ga je over een grens en dan is het heel moeilijk te herstellen.”

Vanwege de privacy van de geïnterviewden zijn hun naam en enkele gegevens aangepast.



- **MAAK DE BALANS OP** van wat je energie kost en wat je energie geeft. Wat op je lijstje past niet bij je gaven en talenten? Wat wil je laten bestaan of minderen?
- **BEGIN EN EINDIG JE DAG IN RUST** en met stille tijd om op adem te komen bij de Bron. Ga in gebed tot de Heere Jezus die gezegd heeft: ‘Kom naar Mij toe, allen die vermoeid en belast zijn, en Ik zal u rust geven.’
- **DURF PRIORITEITEN TE STELLEN.** Zet alle dingen die je belangrijk vindt in het leven op een ranglijst en leg je dagelijks leven daarnaast. Zijn deze twee in harmonie? Welke eerste stap kun je zetten om prioriteit te geven aan wat jij echt belangrijk vindt?
- **LEER DE KUNST VAN HET STOPPEN.** Bepaal bij iedere activiteit wanneer je hiermee stopt. Neem na een bepaalde periode van intensief werken een pauze. Oefen door je hier ook echt aan te houden.
- **DENK AAN JEZELF** Geef de afspraken met jezelf (ontspanning e.d.) net zo’n prioriteit als de afspraken met anderen.
- **BLIJF IN BEWEGING!** Het is wetenschappelijk bewezen dat sporten goed is tegen stressklachten. Denk hierin klein: een lekkere wandeling helpt al om te ontspannen.

Wil je ontspannen leven dan is het nodig om af en toe uit de sneltrein te stappen. Je hebt rust nodig om te bepalen wat jou in de weg staat om minder stressvol te leven. Reflectie is nodig om inzicht te krijgen en stressvolle patronen te doorbreken. Factoren als perfectionisme, een groot verantwoordelijkheidsgevoel, weinig zelfzorg en niet erkennen van eigen grenzen, zorgen vaak voor ongezonde stress.

In balans

We kunnen veel, maar niet alles is ook goed voor ons. We bepalen onze acties vaak aan de hand van ‘ik kan’ of ‘ik moet’. Hierdoor gaan we vaak over onze grenzen. Probeer in je keuzes ook de vraag te overwegen: ‘Is het goed voor mij?’ Met deze vraag blijf je

dicht bij je grens en raak je minder snel uitgeput. Zo ben je uiteindelijk beter in balans en in staat om gezond zorg te dragen voor jezelf en de ander.

Kwetsbaarheid opdragen

Door hard te werken zoeken we vaak naar controle over gebrokenheid. Dat lukt soms voor een deel en vaak ook helemaal niet, maar het is vooral ook vermoeiend. We leven in een gebroken wereld. Soms moeten we zaken accepteren zoals ze zijn. Het vechten tegen nare gevoelens zorgt er niet voor dat die gevoelens verdwijnen. Durf jij je kwetsbaarheid toe te laten? Het biedt uiteindelijk rust om er te laten zijn wat er is. Draag je kwetsbare hart en gevoelens op in gebed aan God. Hij kent je gebrokenheid en heeft alles volbracht.



DS. J. BELDER,
HARSKAMP

'... en Hij rustte ...' Exodus 20:11a

'... rust een weinig.' Markus 6:31a

'Een handvol rust is beter dan ...' Prediker 4:6

Overbezet

In alle tijden liepen mensen kennelijk het gevaar over hun toeren te raken. Zowel de luiaard als de mens die zichzelf opjaagt worden in de Bijbel onder handen genomen.

Stress is dé ziekte van onze tijd. Ons geestelijk en lichamelijk welzijn raken uit balans. Niet door positieve stress, die ons motiveert en uitdaagt tot het leveren van prestaties, maar door overbelasting met negatieve gevolgen. Dat laatste is aan de orde van de dag in een prestatie maatschappij. We moeten onze marktwaarde voortdurend bewaken en vergroten, concurreren en de competitie aangaan

met anderen om onze baan veilig te stellen en promotiekansen te vergroten. Zo zijn we in zekere zin managers van onze eigen carrière. Als we niet oppassen lopen we 24 uur per dag, zeven dagen per week lang op onze tenen en staan we strak als een veer.

Sela

Waarom moeten we steeds meer en moet alles steeds uitdagender en spannender zijn? Waarom laten we ons voor alles 'strikken' en moeten we overal 'in zitten'? Van wie moet dat, en voor Wie doen we het? Beter een handvol rust dan je voort laten jagen, houdt de Prediker ons voor. God

gaf een rustdag en maande Israël tot rusten. En de Heere Jezus beval Zijn discipelen eveneens rust te nemen na intensieve inspanning. Sela, rust een poosje.

Het beste ritme

We moeten leren niet alleen te luisteren naar ons lichaam en 'het ritme van de natuur' in acht te nemen, maar vooral ons te houden aan de Bijbelse receptuur. Het is een doeltreffend middel om op deze aarde met al z'n gebrokenheid al iets te beoefenen van de hemelse rust die Jezus Christus Zijn kinderen wil schenken.

Ds. J. Belder

REDACTIE

Mevr. E.D. van de Lagemaat
Mevr. H.M. van Dommelen
Dhr. P.J. Versloot

Aan dit nummer werkten verder mee:

Mevr. C.E. Dasselaar- van Doorn
Ds. J. Belder

FOTOGRAFIE GettyImages

Stichting Schuilplaats is een landelijke, interkerkelijke hulpverleningsorganisatie. Medewerkers van Stichting Schuilplaats begeleiden mensen die vastgelopen zijn en helpen hen weer op weg om nieuw perspectief te zien. De overtuiging dat de Heere God betrokken is op alle mensen vormt onze belangrijkste drijfveer om ons in te zetten voor de mensen die hulp bij ons vragen. We zetten onze vakkennis en deskundigheid in om onze cliënten te begeleiden in hun psychosociale problemen.

Stichting Schuilplaats biedt christelijke psychosociale hulpverlening in samenwerking met lokale kerken. Daarvoor zijn in de regio hulpverleningslocaties opgericht die de naam "Diaconaal Maatschappelijk Werk" voeren.

NALATEN

Wij stellen het zeer op prijs als u Stichting Schuilplaats in uw wilsbeschikking op wilt nemen. U dient dan de volgende zin te vermelden: "Ik legateer aan Stichting Schuilplaats te Veenendaal een bedrag van € ... om te worden afgegeven zonder kosten, drie maanden na mijn overlijden."

Postbus 7, 3900 AA Veenendaal
T (0318) 54 78 70
E info@stichtingschuilplaats.nl
I www.stichtingschuilplaats.nl

Gift voor uw eigen regio overmaken kan op:

Uw steun
is hard nodig!

Kijk hieronder voor
de juiste regio

DMW Achterhoek:
NL18 INGB 0001 3414 00
DMW Alblasserwaard en Vijfheerenlanden:
NL07 RABO 0359 3417 64
DMW Apeldoorn:
NL69 RABO 0393 3119 88
DMW De Langstraat:
NL69 RABO 0393 3119 88
DMW Noord-Brabant:
NL69 RABO 0393 3119 88
DMW Ridderkerk:
NL23 RABO 0355 4629 31
DMW Scherpenzeel:
NL28 RABO 0355 1350 78
DMW Staphorst:
NL69 RABO 0393 3119 88
DMW Veenendaal:
NL69 RABO 0393 3119 88
DMW Woudenberg:
NL75 RABO 0372 4005 23
Stichting Schuilplaats landelijk:
NL18 INGB 0001 3414 00

BESTUUR

Dhr. M. Bogerd (voorzitter), Urk; Dhr. R. Geluk (secretaris), Ermelo; Dhr. Drs. A. Terlouw (penningmeester), Waddinxveen; Dhr. Drs. Ing. W.J. Punt, Middelhamis; Mevr. Drs. A.K.C. van der Maas - Kranendonk, Leusden

Training Je stress de baas!

Voel je je overbelast? Duizelt het je van alle dingen die om aandacht vragen? Vind je het lastig om als christen rust vorm te geven in je leven? Wellicht is de training 'Je stress de baas!' dan iets voor jou.

In de training 'Je stress de baas!' leer je op een gezonde manier voor jezelf te zorgen. Je leert je grenzen kennen en aangeven. Ook is er aandacht voor het stellen van je prioriteiten en het naleven daarvan.

De training heeft 6 bijeenkomsten.

De thema's die aan de orde komen zijn:

- Prioriteiten stellen
- Grenzen kennen en aangeven
- Goede balans tussen inspanning en ontspanning
- Gezonde zelfzorg
- Verwachtingen van jezelf en van de ander
- Rust nemen

Interesse? Kijk voor informatie op de website www.stichtingschuilplaats.nl en geef je op!