

Leef je droom!



Eén op de tien Nederlanders krijgt een burn-out of klachten die erop lijken. Maar liefst 12% van alle huisartsbezoeken heeft te maken met stress en oververmoeidheid. Destijds kwam zeker 30% van de WAO-instroom voor rekening van een burn-out. Tegenwoordig kom je met een burn-out niet meer in de WIA (v/h WAO) en zijn er vele manieren om er vanaf te komen. Coaching is er één van.

Louisa Perreyn kwam erachter dat zij altijd de ratio had laten regeren. Ze is er jurist mee geworden. “Toen mijn coach vroeg wat ik nu eigenlijk wilde, had ik gewoon geen antwoord, ik wist het niet.” Ze had eerder moeten luisteren naar de alarmbellen die afgingen, maar liet de invloed van anderen en de omgeving meer toe dan haar innerlijke stem. “Ik dacht ook altijd dat ik alles kon, als ik het maar

uitvoerig had uitgedacht en tot in details had voorbereid. Alleen maar ratio dus en dit werkte niet meer.” Ze had een burn-out.

Alles tegelijk

De term ‘burn-out’ werd voor het eerst begin jaren '70 van de vorige eeuw gebruikt. Opgebrand, moe, uit. De meeste diagnoses werden en worden gesteld onder mensen in stressvolle

beroepen zoals zorgmedewerkers en onderwijspersoneel. Vroeger ging men ervan uit, dat burn-out andere oorzaken had dan overspannenheid, inmiddels wordt dit onderscheid minder gemaakt. De maatschappij is ook veranderd. Waar je vroeger kon spreken van ‘werkgerelateerd’, vervaagt de grens tussen privé- en werktijd steeds meer. We worden overspoeld met mails, die we ieder moment kunnen lezen en beantwoorden, het getwitter en andere social media houden ook geen rekening met werktijd of privétijd. Vrouwen met kinderen zijn weer aan het werk en de internationalisering zorgt voor een 24-uurseconomie. Kortom, een gevoel van ‘alles tegelijk’ overkomt steeds meer mensen.

Onderzoek geeft aan dat vrijwel iedereen die te maken heeft met gevoelens van somberheid, stress of onbehagen, achteraf wel weet wanneer het begon te wringen. Het moeilijke is om hierop de volgende keer

TEKST: MARIËLLE BRINK PORTRRET LOUISA: IVY SANKES

‘Ga een uur het bos of het park in of gewoon op een bankje zitten, als je maar even een uur niets anders doet dan in gesprek zijn met jezelf’

eerder alert te zijn. Luisteren naar jezelf, het klinkt zo eenvoudig, maar blijkt moeilijk in de praktijk. Al zijn de tekenen duidelijk, ook fysiek. De meeste mensen kennen de fysieke ervaringen die gepaard gaan met emoties; rillingen, vermoeidheid, klamme handen, angstzweet, trillen, kriebels in je buik, hoofdpijn. Maar hoe vaak doen we daar echt iets mee?

Volgens de leer van NLP (neurolinguïstisch programmeren) maken we zelfs ‘ankers’ van deze ervaringen. Als we een keer met trillende benen stonden te spreken voor een groep, is de kans groot dat je de volgende keer al van tevoren staat te trillen op je benen. Je hebt een negatief

anker gemaakt, waar je niet meer vanaf komt als je het niet te lijf gaat. Het wordt erger en kan ervoor zorgen dat je onzeker wordt, het gevoel hebt iets te doen wat je niet past en uiteindelijk kan dit zelfs leiden tot burn-out. In NLP-trainingen leer je deze negatieve ankers om te zetten naar positieve ankers. Sceptici beweren dat deze nieuwe ankers niet werken, omdat zij met herprogrammering van je hele waarneming worden gemaakt. Gekunsteld noemen ze dit. Feit blijft, dat mensen zoeken naar manieren om van hun negatieve gevoelens af te komen, hun angsten te overwinnen en dichter bij zichzelf te komen.

Droomcoaching

Toen Louisa had geleerd om beter naar zichzelf te luisteren, besloot zij deze ervaringen te verdiepen en daarmee ook anderen te helpen. Ze pakt een coaching het liefst praktisch aan, bijvoorbeeld door samen naar je agenda te kijken en bewust tijd vrij te maken voor jezelf. “Begin met het inplannen van een uur per week voor jezelf.” Ook als je dit een beetje raar of eng vindt of denkt dat je geen tijd hebt hiervoor. “Gewoon doen”, is haar devies. “Ga een uur het bos of het park in of gewoon op een bankje zitten, als je maar even een uur niets anders doet dan in gesprek zijn met jezelf. Het zal wennen zijn en misschien komt er niet meteen