



Jane Alice Coerts

Van burn-out naar levenszin

**de natuurlijke ordening
als helend principe**

Boom

VAN BURN-OUT NAAR LEVENSZIN

De natuurlijke ordening als helend principe

Jane Alice Coerts

Boom

INHOUD

Voorwoord	13
1 Inleiding	15
1.1 Burn-out	15
1.2 Waarom dit boek?	16
1.3 Wat kun je verwachten?	17
DEEL I: DIAGNOSTIEK	19
2 De vele gezichten van burn-out	21
2.1 Neutrale stress versus chronische stress	22
2.2 Opgebrand	22
2.3 Kenmerken van burn-out	23
2.4 Door door door ...	24
3 Onderliggende thema's bij burn-out	27
3.1 Jong geleerd: verbindende patronen en beschermingsstrategieën	28
3.2 Oud gedaan: indicatoren voor een burn-out	33
4 Niet-genomen rouw	39
4.1 De vele gezichten van verlies	40
4.2 Niet-genomen rouw en vitaliteit	40
4.3 De levenscirkel: luisteren naar de natuurlijke ordening	45
5 Plekverwarring	63
5.1 Systemische oerkrachten	64
5.2 De oerkracht van <i>plek</i> of <i>verbondenheid</i>	64

5.3	De oerkracht van <i>ordening</i>	68
5.4	De oerkracht van <i>uitwisseling</i>	72
6	Vadersdochters en moederszonen	77
6.1	Speciaal-zijn	77
6.2	Animus en anima	79
6.3	Thuis in anderland	80
6.4	Ontspannen in je eigen thuisland	87
7	Passie in de schaduw	89
7.1	Geluks- of succesangst	89
7.2	Trauma en de uitwerking op eigenwaarde	91
7.3	Het archetypische vrouwbeeld	93
7.4	Welvaart boven welzijn	96
	DEEL II: DE WEG VAN HERSTEL	101
8	De wake-upcall van de ziel	103
8.1	Fase 1 Bijtanken en draagkracht voeden – rust-reinheid-rituelen	105
8.2	Fase 2 Contact met het lichaam herstellen – weer op je eigen kompas varen	107
8.3	Fase 3 Hulpbronnen als anker bij transformatie	122
8.4	Fase 4 Vaststellen van het begeleidingsdoel – de cliënt als regisseur	130
8.5	Fase 5 het informeren van de werkomgeving	131
8.6	Holistisch werken: heel de mens in beeld	131
9	Amor fati – rouw als poort naar zin en betekenis	137
9.1	Het rouwlandschap in kaart brengen	138
9.2	Als ze als kind...	146
9.3	Persoonlijke taak	164
10	Thuis – de plek waar het stroomt	167
10.1	De terugkeer: kind van je ouders zijn	168
10.2	Uit de magie naar de realiteit	171
11	Bewogen en bevlogen – gepassioneerd leven	199
11.1	Je geluk en succes omarmen	200
11.2	Je trauma helen	201
11.3	Het vrouwelijke eren	207
11.4	Kiezen voor wel-zijn	209

DEEL III: EEN RUIMER PERSPECTIEF	213
12 Luisteren naar de natuurlijke ordening	215
12.1 Verbinding	218
12.2 Aandacht voor de hele mens: een gezonde geest in een gezond lichaam	221
12.3 Vertragen en stilstaan bij verandering, verlies en rouw	224
12.4 Identiteit: de plek van de juiste maat	227
12.5 Liefde als voertuig voor het volgen van de natuurlijke ordening	230
Dank	235
Over Jane Alice Coerts	237
Opleidingen en workshops door Stream – Leven en werken met passie	239
Reacties op dit boek	241
Bijlage 1 Diagnostisch interview burn-out	243
Bijlage 2 Het genogram	247
Bijlage 2a De symbolen	248
Bijlage 3 Systemische werkvormen	249
Literatuur en (inspiratie)bronnen	251

INLEIDING

Al jaren wist ik dat ik mezelf onvoldoende in acht nam, dat het tempo en de intensiteit waarmee ik leefde en werkte mijn gezondheid aantastten. Ik wist – bewust en onbewust – onder andere in de vorm van dromen: ik moet iets doen. Toch trok ik pas aan de bel toen mijn reservetank helemaal op was. Op dringend advies van een therapeut – en na veel gesputter van mijn kant – laste ik een pauze in, om vervolgens mijn bed nauwelijks meer uit te komen. Het duurde anderhalf jaar voordat ik voldoende hersteld was om weer aan het werk te gaan.

Inmiddels weet ik dat het negeren van vermoeidheid, fysiek ongemak en de behoefte aan rust, het overvallen worden door huilbuien en slecht slapen symptomatisch zijn voor mensen die gevoelig zijn voor een burn-out. Je trekt te laat aan de bel of je lijf zegt zelf ‘stop’. Dit weksignaal is ingrijpend: je kent jezelf niet meer, anderen herkennen je niet meer. Burn-out gaat hand in hand met een diepe identiteitscrisis – je bent niet wie je dacht te zijn: de alleskunner, de onvermoeibare, de doorzetter, de redder in nood.

1.1 Burn-out

Een burn-out kenmerkt zich door klachten op mentaal, emotioneel, fysiek en spiritueel niveau die voorafgegaan worden door langdurige en continue overbelasting die haar oorsprong vindt in niet-genomen rouw, plekverwarring en/of passie in de schaduw.

Deze crisis vergt interventies op identiteits- en zingevingsniveau, met aandacht voor de onderliggende factoren die een rol spelen bij burn-out: *niet-genomen rouw, plek- en taakverwarring en passie in de schaduw*. De zaadjes voor deze thema's worden vroeg in onze jeugd geplant en getuigen van een diepe loyaliteit met het gezin van herkomst.

Een burn-out tast ons hele systeem aan, dus kan er alleen een holistische aanpak volgen: hoofd, hart, lichaam en ziel vragen om geheeld te worden. Door een inte-

grale aanpak, met aandacht voor de diepere oorzaken van het opgebrand zijn, ontstaan nieuwe inzichten en imprints en kan een transformatie van de persoonlijkheid plaatsvinden die leidt tot een uitgebalanceerd, liefdevol en betekenisvol leven.

1.2 Waarom dit boek?

Omvang van het probleem

Burn-out treft een aanzienlijk deel van de beroepsbevolking. TNO berekende dat 16 procent van de beroepsbevolking burn-outachtige klachten ervaart. De geschatte kosten voor de Nederlandse economie worden geraamd op 2,8 miljard euro per jaar.*

Het is verontrustend om te zien dat het aantal mensen met een burn-out zo toeneemt en dat de gemiddelde leeftijd steeds lager wordt. Burn-out treft steeds meer jongeren en millennials. Een zorgelijke ontwikkeling. Hoe meer wij mensen leren omgaan met rouw en plekverwarring en leren luisteren naar de signalen van ons hart en lijf, hoe groter de kans op een gezonde houding ten opzichte van onze belastbaarheid en de 'aardse realiteit'.

Holistische behandelmethode op identiteitsniveau

In de huidige literatuur over burn-out is onvoldoende expliciete aandacht voor de onderliggende dynamiek. Of, zoals een van de deelnemers van de workshop Burn-out-preventie** onlangs zei: 'Ik heb heel veel boeken over burn-out gelezen, maar hier hoor ik voor het eerst over deze diepere oorzaken. Ik realiseer me dat er nog rouwtaken op me wachten.' Bij de behandeling van een burn-out wordt nog te vaak gefocust op gedragsverandering. Als de druk vervolgens weer oploopt, is de kans op een terugval in het oude patroon groot. Daarnaast bestaat een groot deel van de reguliere behandeling uit cognitieve therapie of cognitieve gedragstherapie. Deze therapieën zijn hoofdzakelijk gericht op zelfinzicht. Dat kan heel behulpzaam zijn, én is niet voldoende. Het lichaams- en emotionele bewustzijn moet ook getraind worden. Een holistische behandeling op identiteitsniveau leidt tot een diepgaande, onomkeerbare transformatie.

* TNO, rapport 11-11-2019.

** Driedaagse workshop Burn-outpreventie ontwikkeld door Jane Coerts (Stream – leven en werken met passie) en Suzanne Smeenge (Alba-academie).

1.3 Wat kun je verwachten?

Inzicht in onderliggende thema's

In deel 1 van dit boek ligt de focus op de onderliggende oorzaken van een burn-out. De manier waarop wij leerden omgaan met verliezen en grote veranderingen in ons leven, de rol die we op ons hebben genomen als kind, en de mate waarin we permissie voelen om onze roeping te volgen voorspellen in hoge mate onze gevoeligheid voor overbelasting op latere leeftijd. In hoofdstuk 3 t/m 6 ga ik dieper in op de onderliggende factoren bij een burn-out: niet-genomen rouw, plek- en taakverwarring en passie in de schaduw.

Interventies

In deel 11 ga ik in op de interventies bij (een dreigende) burn-out. De beschrijving van de interventies is primair bedoeld voor begeleiders van mensen die risico lopen op een burn-out of al een burn-out hebben.

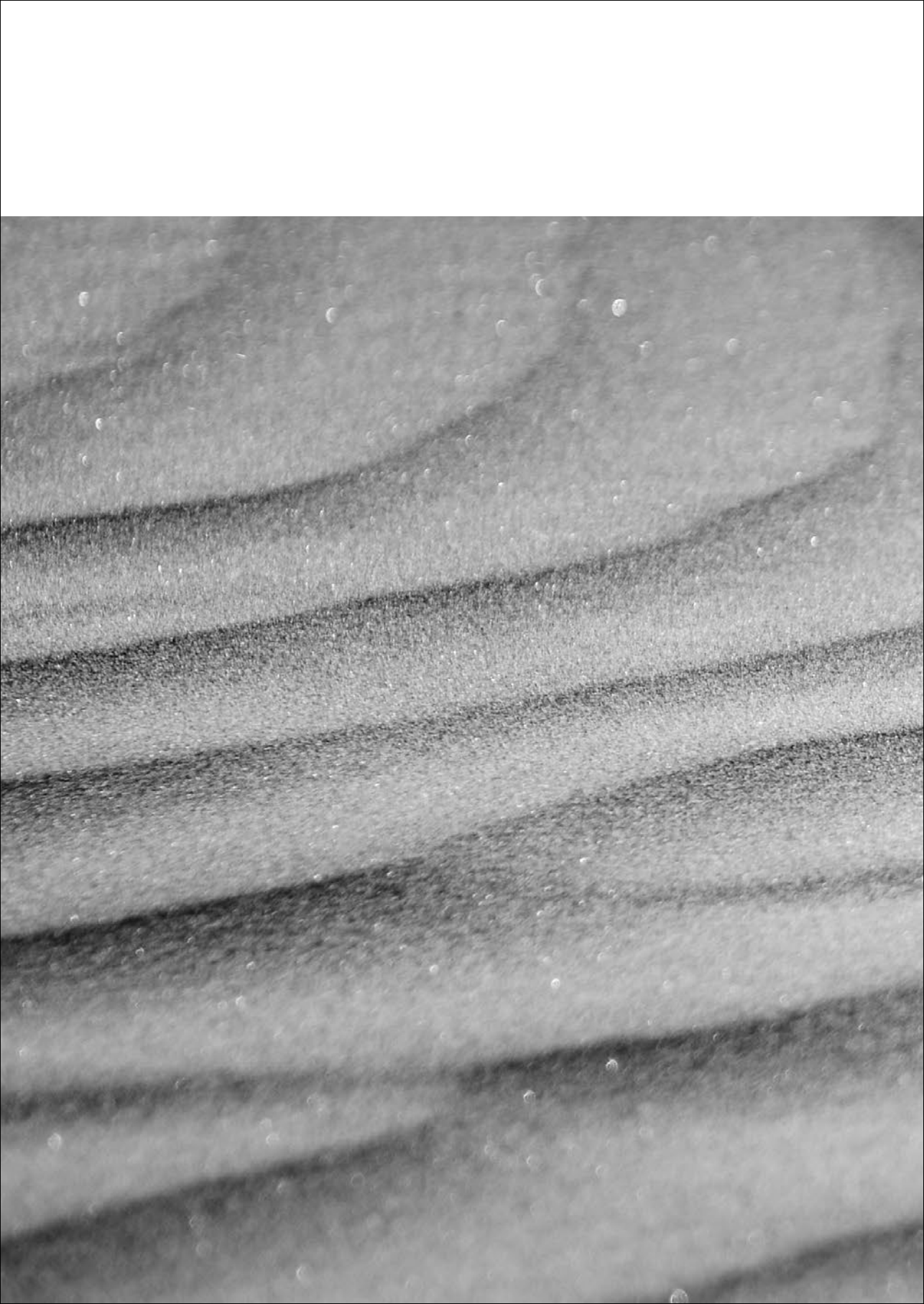
Ik deel deze interventies, omdat de praktijk uitwijst dat ze effect hebben en bijdragen aan herstel. Ze maken een noodzakelijke transformatie mogelijk die de kans op een nieuwe burn-out zeer verkleint. De interventies zijn ook bruikbaar in de voorstadia van een burn-out.

De begeleiding van mensen met (gevoeligheid voor) een burn-out vraagt kennis en ervaring op het gebied van lichaamswerk, systemisch werk, hechtingsstijlen en de natuurlijke wetten van het leven. Een begeleider zal ervaring moeten hebben in het begeleiden op identiteitsniveau. Daarnaast is een goede afstemming met betrekking tot de belastbaarheid van de coachee een voorwaarde; de diepere interventies kunnen pas toegepast worden als de coachee over voldoende draagkracht en energie beschikt.

Verruiming van perspectief

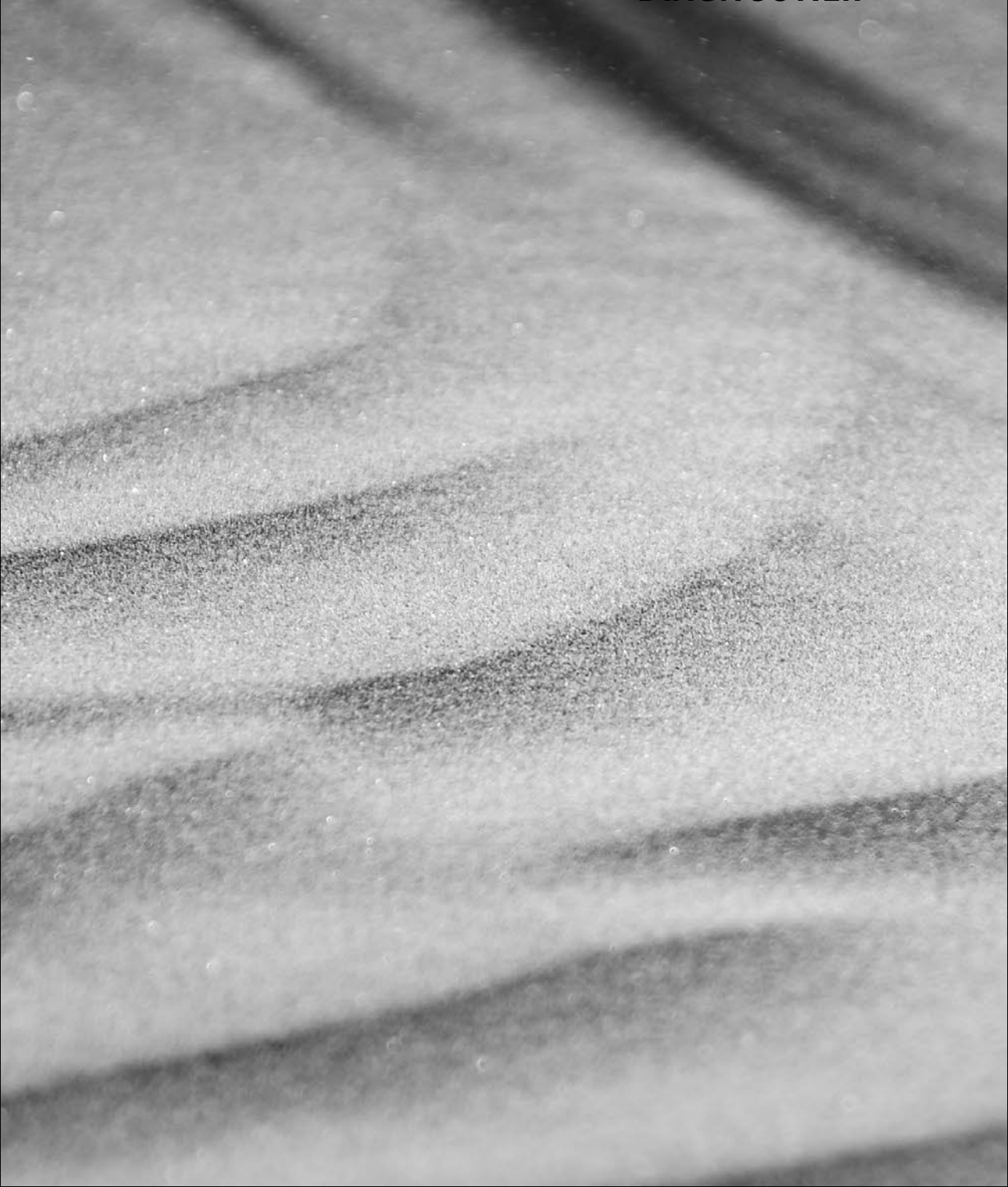
Burn-out is meer dan een individuele aangelegenheid. Organisaties en politiek kunnen een belangrijke bijdrage leveren aan de gezondheid van mensen door aandacht te hebben voor natuurlijke ordeningsprincipes van het leven: verandering gaat gepaard met afscheid en rouw, helderheid over plek en taak en oog hebben voor 'de menselijke maat' geeft rust, welvaart gaat niet zonder welzijn: ons hart wil betrokken zijn bij de taak die we doen.

Ik sluit dit boek af met een aantal aanbevelingen voor mensen, organisaties en de politiek die leiden tot meer vitaliteit en levenszin.



DEEL I

DIAGNOSTIEK



DE VELE GEZICHTEN VAN BURN-OUT

‘Ze ligt op de bank. Al maanden. Wolkenpartijen bewegen vaak te snel, zodat ze haar ogen moet sluiten. De kinderen spelen buiten. Het buurjongetje vraagt: “Wat is er met je moeder?” Waarop ze haar dochter hoort zeggen: “Oh, mijn moeder is wel duizend keer moe.”’

ODETTE MEYER

Iemand met een burn-out is mentaal, emotioneel, fysiek en spiritueel opgebrand. Vaak rinkelen er al enige tijd alarmbellen; die worden genegeerd tot het huis volledig in elkaar stort. De ziel lijkt zich te hebben teruggetrokken, de zolder lekt, de slaapkamer is verworden tot een rusteloze plek zonder passie, de woonkamer voelt leeg en hol, en het fundament heeft zijn draagkracht verloren.

Ook op neurologisch niveau en in onze hormoonhuishouding laat een burn-out zijn vingerafdruk achter. Bij de een manifesteert een burn-out zich primair via lichamelijke klachten: van vaker ziek of langer spierpijn dan normaal tot het plotseling uitvallen van ledematen.

| Ik zat naar de televisie te kijken en wilde een kopje thee zetten. Ik zag het beeld ineens wazig worden en mijn benen weigerden dienst.

Een ander ervaart eerder psychische en mentale klachten, zoals het gevoel de controle kwijt te zijn, piekergedachtes, faalangst of hevige paniekaanvallen.

| Tijdens het voorbereiden van een nieuwe presentatie voelde ik paniekgevoelens opkomen die ik amper onder controle kon houden. In plaats van een pas op de plaats te maken, trok ik mijn figuurlijke harnas aan en ging door op wilskracht. Toen ik uiteindelijk voor de zaal stond, nam de paniek me helemaal over.

2.1 Neutrale stress versus chronische stress

Burn-out wordt niet veroorzaakt door stress op zich, maar door het niet meer kunnen ontspannen na stress. Stress is niet meer dan een neutrale term voor spanning. Deze spanning hebben we nodig om zaken voor elkaar te krijgen. Pas als er geen afwisseling is tussen spanning en ontspanning kan neutrale stress veranderen in ongezonde, chronische stress. Ons lichaam komt niet meer uit de waakstand; we staan voortdurend 'aan'. Om die onrust niet te voelen, zetten we een tandje bij – en zo komen we in een vicieuze cirkel terecht en gaat de onrust mee de nacht in.

Ik fiets op een cirkelvormig plein met mijn twee kinderen. Mijn handtas met al mijn belangrijke spullen ligt in de fietsmand voor het stuur. Tot mijn schrik bemerk ik dat ik mijn kinderen kwijt ben. Ik fiets en fiets in de rondte om ze te vinden. Als ze terecht zijn, blijkt mijn handtas verdwenen. Ik ga weer op zoek. Handtas gevonden, kinderen kwijt, kinderen gevonden, handtas kwijt... Hyperventilerend word ik wakker.

Bore-out

Er kan ook een disbalans in je stresshuishouding ontstaan doordat je niet uitgedaagd wordt: een eentonige baan zonder uitdaging, een studie waar je hart niet ligt. Het ontbreken van gezonde spanning en uitdaging in je leven kan leiden tot een bore-out. De klachten en symptomen zijn hetzelfde als bij een burn-out. Het dominante onderliggende thema van een bore-out is 'passie in de schaduw': je kunt je hart onvoldoende kwijt in wat je doet.

Gebrek aan energie of gebrek aan uitzicht?

Een aantal symptomen van een burn-out komt overeen met die van een depressie. Lusteloosheid, slapeloosheid, een zekere vlakheid en vergeetachtigheid bijvoorbeeld kunnen bij beide voorkomen. Om de klachten op een juiste manier te duiden is goede diagnostiek nodig. Iemand met een burn-out wil wel, maar kan niet door een gebrek aan energie. Iemand met een depressie zou wel kunnen, maar wil niet. Het leven wordt ervaren als uitzichtloos. Anders gezegd: een depressie is een stemmings-aandoening en een burn-out een energieaandoening. Als een burn-out niet goed begeleid wordt, kunnen er depressieve gevoelens bij komen. Bij zowel depressie als burn-out speelt niet-genomen rouw een rol. Interventies op dit thema kunnen bij beide verlichting geven.

2.2 Opgebrand

Elk mens is uniek en reageert op eigen wijze op chronische stress of op het ontbreken van stress. Vaak is er een combinatie van mentale, emotionele, fysieke en spirituele

klachten of symptomen. De hiermee gepaard gaande gevoelens laten zich het beste omschrijven als opgebrand, uitgeblust of uitgeput. Ook het gevoel ‘van geen betekenis te zijn’ komt regelmatig voor. Hieronder staat een lijst met kenmerken van een burn-out. Deze lijst is opgebouwd uit panelinterviews met mensen die een burn-out hebben of hebben gehad, gesprekken met tientallen ervaringsdeskundigen uit mijn workshops en coachpraktijk, mijn eigen ervaring en relevante literatuur.*

2.3 Kenmerken van burn-out

Mentaal

Concentratieproblemen

Vergeetachtigheid

Hoofdpijn

Energetische drukte in je hoofd

Malende gedachten

Piekergedachten

Controleverlies

Twijfelachtiger dan ‘normaal’

Cynisme

Angsten

Paniekgevoelens

Negatief zelfbeeld omdat je jezelf niet meer herkent

Overzicht kwijt zijn

Niet meer kunnen relativeren

Neiging om te vluchten in verslavingen (roken, alcohol, pillen, drugs, bingewatching)

Emotioneel

Prikkelbaar

Nergens zin in hebben

Huilbuien

Woedeaanvallen

Gepantserd hart

Pijn op het hart (druk op het borstbeen)

Emotionele vermoeidheid

* Op basis van de klachten besluit ik of ik het interview in Bijlage 1 afneem. Ik kies voor dit interview en niet voor de BAT (Burnout Assessment Tool: Schaufeli, De Witte & Desart, 2019, Intern Rapport KU Leuven), omdat het interview me meer informatie verschaft over de onderliggende factoren ‘niet genomen rouw’, ‘plekverwarring’ en ‘passie in de schaduw’, de sociale context en de geschiedenis van de cliënt.

Sociale contacten vermijden

Focusverlies

Fysiek

Vermoeidheid die niet overgaat

Wazig zien of druk op ogen

Duizeligheid

Overgevoelig voor aanrakingen

Overgevoelig voor geluid

Snel overprikkeld zijn

Hoge ademhaling

Hoge hartslag

Verschijselen van lage weerstand, veel of lang griep, verkouden

Uitvalsverschijnselen (tijdelijke verlamming of gevoelloosheid)

Vage fysieke klachten

Geen zin in seks

Sporten gaat zwaar

Lichaam herstelt langzaam van spierpijn

Eczeem

Hoge bloeddruk

Spiritueel

Zielsmoe

Ervaren van betekenisloosheid

Ontbreken van gevoel van eigenwaarde

Gevoel jezelf kwijt te zijn

Wrokkig

Neurologisch en hormonaal

Slapeloosheid

Verstoord immuunsysteem

Verstoorde spijsvertering

Te hoog cholesterolgehalte

Verhoogd cortisolniveau (kan leiden tot bijnieruitputting)

2.4 Door door door...

Deze kenmerken verschijnen niet van de ene op de andere dag. Iemand die uitvalt met een burn-out heeft zeker een halfjaar meerdere klachten, en vaak langer.

Ik zag de burn-out al jaren aankomen. Ik werkte op de universiteit. Na de kerst had ik een onderwijsvrije periode. Daar tankte ik bij. Het laatste trimester redde ik het net tot aan de zomer. Die begon steevast met een 'griepje'. Uitgerust voelde ik me al lang niet meer, maar op deze manier kon ik steeds net 'voldoen' aan mijn eigen hoge eisen. Tot de trimesterindeling veranderde. In maart viel ik om. Het begin van een lange weg naar herstel.

Hoe een burn-out zich uiteindelijk aandient, verschilt van persoon tot persoon. Een greep uit de verhalen:

'Ik wilde opstaan van de bank, maar dat ging niet.'

'Ik nam een dag vrij om bij te slapen en kwam mijn bed niet meer uit.'

'Ik reed naar mijn werk en ineens wist ik niet meer hoe ik moest rijden. Ik was letterlijk de weg kwijt.'

'Als iemand maar naar me wees, begon ik te huilen. De dokter bevestigde wat ik eigenlijk allang wist: opgebrand.'

'Ik voelde dat mijn reservetank geleidelijk aan leeg raakte. Op een dag had ik de laatste druppel eruit geperst. Ik wist: als ik nu niet ingrijp, doet mijn lichaam het voor me.'

Mensen met een burn-out zijn gewend om meer te dragen dan wat bij ze hoort, meer verantwoordelijkheid te nemen dan wat van hen is, of de lat heel hoog te leggen. Het zijn loyale werknemers die gewend zijn om veel van zichzelf te geven. Dat is niet van de ene op de andere dag ontstaan: de patronen die uiteindelijk leiden tot een burn-out zijn op jonge leeftijd begonnen. Daarom is de aanloop vaak zo lang: uitvallen is een schrikbeeld en wordt vaak geassocieerd met zwakte, niet loyaal zijn. Dat druist hevig in tegen het zelfbeeld en maakt dat een burn-out vaak ook gepaard gaat met gevoelens van schaamte. Je eigen kritische blik projecteer je op de wereld om je heen.

In de aanloop naar mijn burn-out zag ik overal kritische, oordelende ogen: van mijn baas, mijn collega's, mijn partner. Het duurde even voor ik doorhad dat het mijn eigen kritische blik was die ik weerspiegeld zag bij hen.

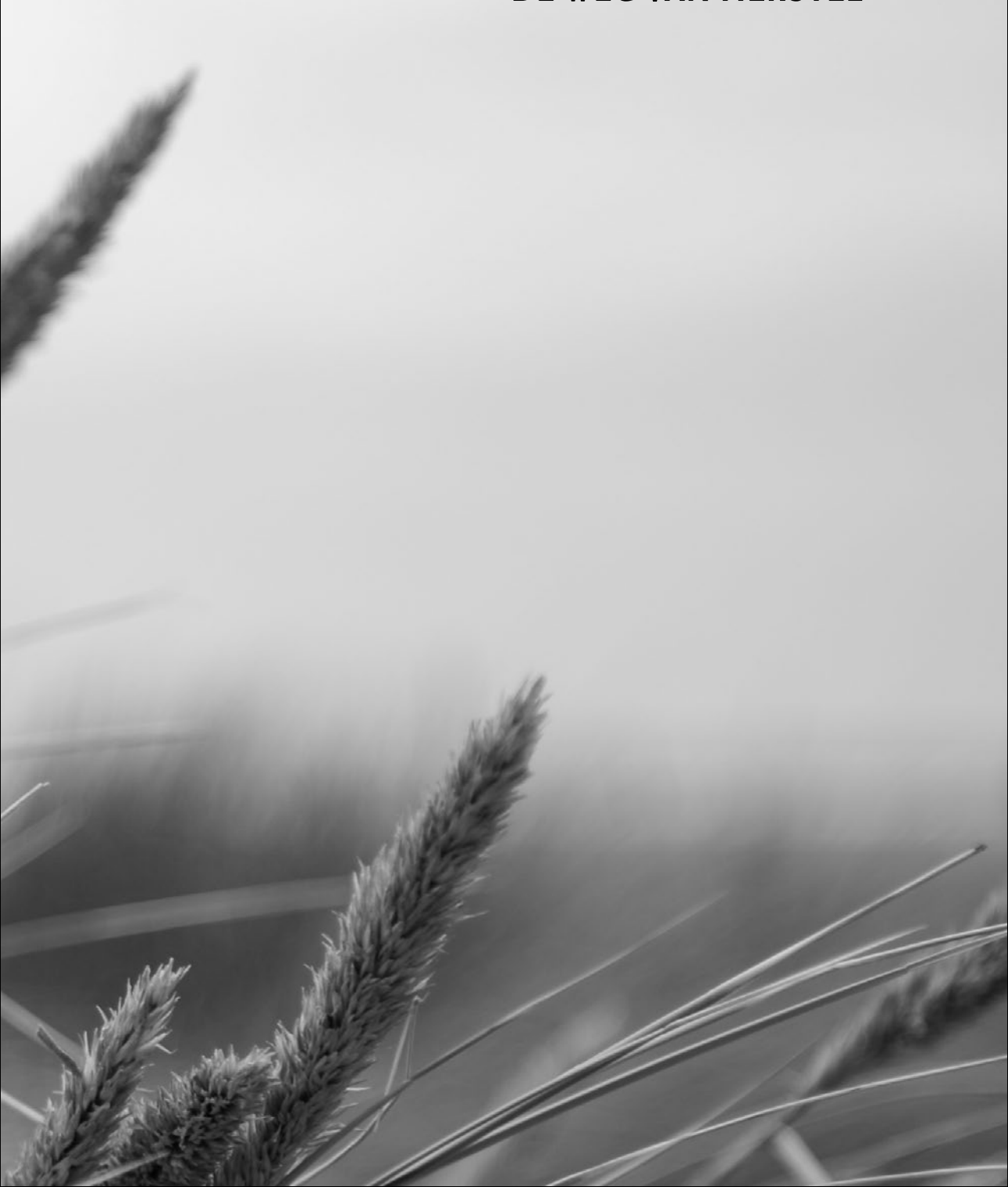
De meeste mensen met een burn-out ervaren al langer klachten. Ze neigen ertoe tot de bodem te gaan: pas als de reservetank bijna leeg is of het lichaam zelf 'stop' zegt, trekken ze aan de bel. Voordat er op identiteitsniveau gewerkt kan worden met de onderliggende thema's, is het zaak dat de cliënt enigszins tot rust is gekomen. Dat kost tijd. Hoeveel? Dat verschilt van cliënt tot cliënt. Een ondersteunende omgeving is hierbij een pre. Als er voldoende draagkracht is, en je cliënten in contact zijn met hun gezonde volwassen deel – dat deel dat oog heeft voor de realiteit, dat kan reflecteren op eigen handelen en bereid is oude overtuigingen kritisch te onderzoeken op hun

waarheidsgehalte – kunnen de onderliggende thema's verkend en doorleefd worden. Met gespecialiseerde begeleiding kost het zeker een jaar voordat iemand voldoende hersteld is van een burn-out. De transformatie op identiteitsniveau, de ervaringen dat het Volwassen deel in de cliënt de regie kan nemen om terug te keren naar een gezond spoor én een toegenomen bewustzijn op fysieke signalen die aankondigen dat het zaak is om te ontspannen, leiden tot een leven dat betekenisvol en in balans is.

In het volgende hoofdstuk ga ik in op de ontwikkeling van onze identiteit en bijbehorende patronen en beschermingsstrategieën. Deze hebben we nodig op onze reis van baby naar volwassene. Aanvankelijk ondersteunen deze patronen en strategieën onze groei en persoonlijkheidsvorming. Als we ze niet transformeren worden ze echter een pantser en belemmeren ze juist ons welbevinden en onze ontwikkeling. Ik ga in op de indicatoren die de patronen van brandstof voorzien en uiteindelijk kunnen leiden tot een burn-out. In de hoofdstukken 4, 5, 6 en 7 werk ik dit verder uit.

DEEL II

DE WEG VAN HERSTEL



DE WAKE-UPCALL VAN DE ZIEL

Nu hoor ik roepen
Het is tijd om te gaan
Ik haal mijn diepste adem
En zing voor mijn bestaan

GERDINE RATHA

Ik zie een burn-out als een weksignaal van de ziel; een signaal om te erkennen dat je je lichaam en geest gedurende lange tijd hebt uitgeput en dat er iets structureels moet gebeuren om weer te kunnen leven in plaats van te overleven. Je systeem heeft je teruggefloten. Als je jezelf zo lang hebt overvraagd, is je draagkracht afgenomen.

In dit hoofdstuk beschrijf ik de stappen naar herstel. De begeleiding zal eerst focussen op het erkennen van je (beginnende) burn-out. De volgende stap is het vergroten van je draagkracht door rust te nemen, goede voeding tot je te nemen en de regelmaat terug te brengen in je leven. Hierdoor werk je tegelijk aan het herstel van de samenwerking tussen je hersenen, je zenuwstelsel en je immuunsysteem, ook wel het PNI-systeem* genoemd. De spil van dit PNI-systeem is de hersen-darm-as of HPA-as.** Bij een burn-out is deze ernstig ontregeld door chronische activatie van de bijnieren, met als gevolg een te hoog cortisolgehalte en mogelijke schade aan het immuun- en hormonaal systeem. In deze stabilisatiefase wordt de basis gelegd voor de volgende herstelfasen.

* PNI staat voor psychoneuro-immuno-endocrinologie. Onze hersenen, ons zenuwstelsel, onze organen en de cellen van ons immuunsysteem zijn via verschillende routes met elkaar verbonden. Onze hormoonproducerende endocriene klieren zijn direct aangesloten op ons zenuwstelsel. Zo kan ons brein direct met onze klieren en organen communiceren via feedforward- (maak hormoon aan) en feedback- (stop aanmaak hormoon) loops. *'Je kunt het PNI-systeem met een gigantisch schakelbord vergelijken, dat altijd aanstaat dankzij de gecoördineerde boodschappen die uit alle richtingen binnenkomen en tegelijk naar alle richtingen worden verzonden.'* Gabor Maté.

** HPA-as = hypothalamus-hypofyse-bijnier-as (hypothalamic-pituitary-adrenal)

Veel cliënten zullen een appel doen op jou als begeleider om snel weer ‘de oude’ te zijn; hun systeem is gericht op tempo maken en doorpakken. Als begeleider dien je je cliënt door niet in te gaan op deze ‘uitnodiging’. Nog afgezien van de vraag of ‘de oude zijn’ wenselijk of mogelijk is – deze stabilisatiefase gaat over vertragen, bijtanken, aanwezig blijven bij de onrust die vaak gepaard gaat met deze fase (je persoonlijkheid is gewend om onrust te ‘bestrijden’ met in actie komen, terwijl je ziel snakt naar rust). In deze fase kun je de cliënt ook bevragen om informatie te krijgen over de symptomen en de onderliggende thema’s (zie bijlage 1). Dit wakkert bij cliënten vaak al bewustzijn en mildheid aan over hoe hun levensverhaal heeft bijgedragen aan hun gevoeligheid voor burn-out. Daarnaast geeft deze informatie jou een globaal beeld waar bij deze cliënt het zwaartepunt in de behandeling ligt, en handvatten welke informatie over de onderliggende thema’s je alvast kunt delen, waarbij je rekening houdt met de belastbaarheid van je cliënt.

In de volgende fase richt de begeleiding zich op het vergroten van het lichaamsbewustzijn van de cliënt en een verkenning van de hulpbronnen die kunnen bijdragen aan het herstel. Voorafgaand aan een burn-out heeft een cliënt gedurende langere tijd in de overlevingsstand gestaan. Tussen hoofd en hart en lijf is een splitsing ontstaan: gedachten en overtuigingen hebben eenzijdig de regie overgenomen, terwijl emoties en fysieke gewaarwordingen grotendeels aan de aandacht ontsnapt zijn.

‘Het lichaam houdt de mentale score bij van je leven, en het lijf is dan ook een belangrijke sleutel bij het oplossen van trauma’s en stress.’

BESSEL VAN DER KOLK (in: Van Noort)

In de overlevingsstand hebben cliënten weinig contact met de beschikbare hulpbronnen. Een belangrijke overtuiging is vaak: ‘Ik moet het alleen doen.’ Lichaamsbewustzijn helpt bij het opnieuw ontdekken van hulpbronnen die het proces naar herstel kunnen ondersteunen; ze herinneren je cliënten aan het gevoel van ingebed zijn in een groter veld. Dat ankert ze en geeft een verschuiving in hun overtuiging naar ‘zelf doen, en niet alleen’.

‘Je lichamelijk onderdeel voelen van een gemeenschap, een netwerk, dat is cruciaal om met vervelende omstandigheden om te gaan.’

BESSEL VAN DER KOLK (in: Van Noort)

Een burn-out werkt door op je hele systeem: veel gedachten zijn ‘gijzelgedachten’ geworden die ervoor zorgen dat je mentale ruimte ernstig wordt ingeperkt. Je hebt je hart vaak gepantserd om je te wapenen tegen te heftige emoties. Je lijf staat voortdurend ‘aan’: onrust bestrijd je met actie. Op spiritueel niveau ervaar je een gemis aan

zinggeving en voel je je soms wrokkig ten aanzien van het leven en je levenspad. Het enige kloppende antwoord op een burn-out is daarom een holistische aanpak gericht op het onderzoeken en transformeren van beperkende gedachten, het openen van het hart, aanwezig blijven bij de onrust die vaak opkomt als je 'niets doet', zodat die kan uitrazen en neerdwarmen tot rust, en ruimte maken voor de persoonlijke zielsbestemming.

De begeleiding van een burn-out bestaat uit de volgende zes fasen:

1. bijtanken en draagkracht voeden;
2. contact met het lichaam herstellen;
3. onderzoeken welke hulpbronnen een rol kunnen spelen bij het herstel;
4. vaststellen van het begeleidingsdoel;
5. de 'werkomgeving' informeren;
6. werken met de onderliggende thema's: rouw, plek en passie.

De eerste vijf fasen bespreek ik in dit hoofdstuk, alsmede het belang van holistisch werken. Het 'informeren' van de werkomgeving gebeurt voor of tijdens fase 6. Fase 6 beschrijf ik in de hoofdstukken 9 (rouw), 10 (plek) en 11 (passie).

8.1 Fase 1 Bijtanken en draagkracht voeden – rust-reinheid-rituelen

'Het leven staat in het teken van ritme. We vibreren, ons hart pompt bloed rond. Een ritme-instrument. Dat is wat wij zijn.'

MICKEY HART

Bij een (beginnende) burn-out is het bioritme van cliënten vaak verstoord: ze slapen slecht of onvoldoende, hun zelfzorg staat op een laag pitje, ze hebben een kort lontje en het ontbreekt ze aan energie om 'het goede' voor hun lichaam en geest te doen. Het is belangrijk om eerst aandacht te besteden aan hun draagkracht. Dat begint bij voldoende rust. Vraag de cliënt om op vaste tijden naar bed te gaan en op te staan en eventueel een slaapdagboek bij te houden. Korte slaapmomenten tijdens de dag kunnen in de beginfase nodig zijn om het einde van de dag 'te halen' of extra op te laden. Onderzoek met je cliënt welke rituelen helpen om een prikkelarme aanloop naar de nacht te hebben – bijvoorbeeld een wandeling voor het slapengaan, een (geleide) meditatie, luisteren naar fijne, rustige muziek, je telefoon buiten handbereik leggen – en welke rituelen helpen om de dag goed te beginnen – een bodyscan, met

aandacht een kopje thee drinken, een heerlijke douche waarbij de cliënt visualiseert dat het water het lichaam masseert.

‘Verleid’ je cliënt om zich ’s ochtends met aandacht aan te kleden, zichzelf goed te verzorgen en de juiste voeding tot zich te nemen en daarvan zo veel mogelijk te genieten. Het is ook belangrijk om voldoende water te drinken, zodat eventuele opgeslagen gifstoffen het lichaam kunnen verlaten.

Het lichaam van je cliënt schreeuwt om een prikkelarme periode, zodat het tot rust kan komen. Je cliënt leert zo de emotionele en fysieke signalen van binnenuit waar te nemen en ze te gebruiken als kompas om het lijf te geven wat het nodig heeft. Onderzoek samen hoe het aantal prikkels gereduceerd kan worden; bijvoorbeeld door ‘smartphonevrije zones’ in te lassen en bewustzijn te ontwikkelen wanneer social media helpen te ontspannen en wanneer ze gebruikt worden als vluchtroute. Ook ‘alleen’-tijd, lummeltijd, overgangstijd en ‘rustige beweegtijd’ zijn voedend en ondersteunend voor de terugkeer naar een gezonde afwisseling tussen inspanning en ontspanning. Er ontstaat weer ruimte om – voorzichtig – te genieten.

Regelmaat, mentale pauzes en goede voeding geven je hersenen en je lichaam ruimte om informatie en voeding adequaat te verwerken en te verteren. Zo laat onderzoek van Alber et al. (2014) zien dat door bewust rust te nemen, je je hersenen de tijd geeft om goede verbindingen te leggen tussen nieuwe en oude informatie. Deze geïntegreerde kennis blijft gemakkelijker oproepbaar en wordt ook weer een bron voor nieuwe ideeën.

Door op vaste tijden te eten – en tussendoor juist níét – zullen je verbranding en de distributie van voedingsstoffen efficiënter gaan verlopen. Hierdoor kan de hormoonbalans – die behoorlijk verstoord raakt van langdurige stress – zich herstellen.

Zorg voor de hersen-darm-as

De Hongaars-Canadese arts Hans Selye ontdekte in 1978 al dat stress op biologisch niveau voornamelijk drie soorten weefsel of organen in het lichaam aantast. In het hormoonstelsel vonden er zichtbare veranderingen aan de bijnieren plaats. In het immuunsysteem werden de milt, de thymus en de lymfeklieren aangetast. En in het spijsverteringssysteem raakte de binnenste laag van de darmwand beschadigd.

Al deze effecten waren terug te voeren op het centrale zenuwstelsel en hormonen. De hersen-darm-as (HPA-as) is, zoals gezegd, de spil van het stressmechanisme van het lichaam. Langs deze as worden boodschappen verstuurd die de aanmaak van hormonen stimuleren of remmen. Bij stress produceert onze hypothalamus de neuropeptide CRF (corticotropine-releasing-factor). Deze zet de hypofyse aan om ACTH (adrenocorticotropisch hormoon) af te geven, dat op zijn beurt weer de bijnierschors aanzet tot het afgeven van cortisol. Het primaire doel van cortisol is het remmen van een te krachtige stressrespons. Zo beschermt het ons tegen de schadelijke effecten

van te veel stress. Daarnaast bevordert het de aanmaak van glucose en verhoogt het de spierspanning van hart- en bloedvaten, zodat er voldoende kracht is voor de juiste reactie op de stressor. Zo zorgen ontladingen van het zenuwstelsel, de afgifte van hormonen en veranderingen in het immuunsysteem voor de vecht- of vluchtreacties die ons helpen te overleven bij direct gevaar.

Opdat de concentratie cortisol in ons bloed ook weer daalt, vindt er een zogenoemde negatieve terugkoppeling plaats naar de hypothalamus. Dat is het signaal dat de CRF-ACTH-cortisol-productielijn het weer kalm aan kan gaan doen. Als onze stressresponsen chronisch worden geactiveerd, heeft dat een negatief effect op dit negatieve terugkoppelingssysteem, met als gevolg een chronisch te hoog cortisolgehalte. Hierdoor kan gezondheidsschade ontstaan: een chronisch hoog cortisolniveau vernietigt weefsel, een chronisch verhoogd adrenalineniveau veroorzaakt een stijging van de bloeddruk en mogelijke schade aan het hart.

Door regelmaat aan te brengen in ons waak-slaap- en eet-verteerritme neemt niet alleen onze draagkracht toe, maar helpen we tegelijk de hormoonbalans in ons lichaam te herstellen. Stresshormonen zoals adrenaline en cortisol worden afgebroken en rust- en gelukshormonen – de ESDO's: endorfine, serotonine, dopamine en oxytocine – worden aangemaakt. *Endorfine* werkt pijnverzachend, verhoogt onze weerstand en reduceert angst, *serotonine* ontspant en maakt dat we minder gevoelig zijn voor afwijzing van anderen, *dopamine* veroorzaakt korte, intense gevoelens van blijdschap en *oxytocine*, het knuffelhormoon, komt vrij bij plezierig sociaal contact (EnergizeMe.nl). Door gezond te eten kunnen we extra bijdragen aan de productie van deze ESDO's, met name de eerste drie. Onder andere chocola en rode peper stimuleren de aanmaak van endorfine; vitamine B6 – vooral aanwezig in voedsel dat veel eiwitten bevat – heeft invloed op de aanmaak van serotonine; en voedingsstoffen met veel antioxidanten, zoals groenten en fruit, ondersteunen de aanmaak van dopamine. Over de relatie tussen oxytocine en voeding is weinig bekend; wel dat beweging een belangrijke rol speelt bij de aanmaak van dit hormoon.

8.2 Fase 2 Contact met het lichaam herstellen – weer op je eigen kompas varen

'Je lijf is niet alleen maar het ding waar je hoofd op rust, maar ook iets dat in zichzelf essentieel is om te beleven.'

MAURICE MERLEAU-PONTY

Als de cliënt enigszins tot rust is gekomen, kan het lichaamsbewustzijn geactiveerd worden. Het doel is om het hele lichaam te leren gebruiken als bron van informatie. Dan kan het gebruikt worden als gids naar herstel. Lichaamsbewustzijn vraagt om vertragen. In de vertraging kan de ademhaling – die vaak gedurende een lange tijd heel oppervlakkig is geweest – zich verdiepen. Als begeleider kun je je cliënt ‘meenemen’ in de vertraging, bijvoorbeeld door een ontmoeting te starten met een (geleide) aandachtsoefening, een yogahouding, te luisteren naar muziek, het vinden van je grondtoon – jouw unieke klank – of bijvoorbeeld je te laten raken door een schilderij of gedicht.

Vorbereiding voor de begeleider

Zorg als begeleider dat je geaard bent: je voeten naast elkaar op de grond, handen in je schoot of op je buik, ontspannen rechtop, je kin iets naar binnen getrokken zodat je kruin het hoogste punt is, je ademhaling rustig en laag. Wees je bewust van wat je ervaart in je lichaam. Van hieruit kun je je cliënten meenemen in het vertragen en voelen wat er in hen gebeurt. Volg wat voor jou werkt, in innerlijke afstemming met je cliënt. Als jij je ‘vrij’ voelt bij een bepaalde vorm, kan je cliënt daar gemakkelijk in ontspannen en opnieuw kennismaken met de wonderbaarlijke informatiebron die het lichaam is.

‘Zelfbeschikking begint met ons vermogen om subtiele, zintuiglijke, lichamelijke gevoelens waar te nemen. Hoe groter dat vermogen is, hoe meer mogelijkheden we hebben om ons leven richting en vorm te geven. Weten wat we voelen is de eerste stap op weg naar weten waarom we iets voelen.’

BESSEL VAN DER KOLK (2016)

Aandachtsoefeningen

Ik maak meestal gebruik van een van de volgende aandachtsoefeningen om het lichaamsgevoel te stimuleren.

Bodyscan

Bij cliënten die bij binnenkomst gehaast of onrustig zijn, of erg in hun hoofd zitten, start ik meestal met een bodyscan. Nodig de cliënt uit om de voeten naast elkaar op de grond te zetten, de handen in de schoot te laten rusten of op de onderbuik te leggen, ontspannen rechtop te zitten en een paar keer goed in- en uit te ademen. Praat langzaam.

‘Laat je ogen maar dichtvallen; als je dat niet prettig vindt, zoek je met een zachte blik een punt voor je op de grond. Breng je aandacht naar je voeten, voel eens hoe ze de grond raken.... Kun je ook het contact van je sokken/schoenen met je voet voelen? ...

Kun je je afzonderlijke tenen waarnemen? ... De botjes in je voet? ... Onderzoek met vriendelijkheid. ... Verschuif je aandacht naar je enkels: wat neem je daar waar? ... Voelen beide enkels hetzelfde, of merk je verschillen? ... Dan verplaats je je aandacht naar je onderbenen, je schenen en je kuiten ... wat ervaar je daar? Voel maar ... En dan ga je naar je knieën: hoe voelen die vandaag? ... Wat voel je? ... Is er verschil tussen beide kanten? ... En nu verplaats je aandacht naar je bovenbenen, wat neem je daar waar? Merk je verschil tussen de voorkant en de achterkant? ... Ga dan nu naar je bekkengebied, hoe voelen je billen in de stoel? ... Wat merk je in dit gebied nog meer op? ... Dan beweegt je aandacht naar je buik en je onderrug. Wat ervaar je in deze gebieden? ... En ga aandachtig door naar je middenrif. Hoe voelt je maag, je middenrif? ... Neem maar waar. ... Dan schuif je met je aandacht omhoog naar je hartcentrum en je bovenrug. Wat ervaar je daar? ... En door naar je schouders. Hoe voelen die vandaag? ... En nu richt je je op je bovenarmen. Wat merk je in je bovenarmen? ... Voelen links en rechts hetzelfde of merk je verschil? ... Je ellebogen: wat neem je daar waar? ... En je onderarmen: hoe voelen die vandaag? ... Je polsen: voel wat je ervaart in je polsen. ... Breng nu je aandacht naar je handen. Wat neem je waar in je handen, je vingers? ... Dan richt je nu je aandacht op je hals en je nek. Hoe voelen die vandaag? ... En dan breng je nu je aandacht naar je hoofd. Hoe voelt je achterhoofd? ... Je gezicht? ... Neem maar waar. ... En dan neem je tot slot je hele lichaam in je aandacht. Hoe voelt je lijf vandaag als geheel? Kun je daar een paar zinnen over zeggen?’

Dan rond je dit af en vraag je de cliënt om iets te delen over hoe het was om deze aandachtsoefening te doen.

Ki-punt

Nodig de cliënt uit om de voeten naast elkaar op de grond te zetten, de handen in de schoot te laten rusten of op de onderbuik te leggen, ontspannen rechtop te zitten en een paar keer goed in- en uit te ademen.

‘Het kan fijn zijn om je ogen te sluiten. Als dat niet prettig voelt, kun je ze ontspannen richten op een punt voor je op de vloer. Breng je aandacht naar je ki-punt*, het energiecentrum van je lichaam in je onderbuik (ongeveer drie vingerdiktes onder je navel en naar binnen). Wat kun je daar waarnemen? Onderzoek met een vriendelijke, naar binnen gerichte blik.’ Cliënten met weinig ervaring met dit innerlijk schouwen

* Het begrip Ki komt uit het boeddhisme. Ki (ook wel bekend als *chi*) is onze levensenergie die via het ki-punt in onze onderbuik ons lichaam binnenstroomt en via onze voeten, handen en hoofd het lichaam weer uit stroomt. Deze doorstroming van levensenergie levert gezondheid, energie en kracht. Langdurige stress blokkeert deze energie. Focussen op ons ki-punt helpt om onze ademhaling te verdiepen en het contact met onze levensenergie te herstellen.

begeleid ik wat meer dan cliënten die in deze setting gemakkelijk contact maken met hun binnenwereld. 'Als je merkt dat je wordt afgeleid door een gedachte, een geluid, of iets anders, dan benoem je de afleiding in je hoofd: gedachte, geluid, kriebel, en breng je je aandacht weer naar je ki-punt. Wat voel je daar: een zachte zoem, een stroom of pulsen?'

Terwijl ik bij mezelf blijf, neem ik ook waar wat er bij mijn cliënt gebeurt. Bijvoorbeeld als ik haar voorhoofd zie fronsen of de ogen zie dichtknijpen – meestal een aanwijzing dat het hoofd actiever wordt – nodig ik de ander uit om de ogen iets verder terug te trekken in hun kassen ('Voel maar of je ogen nog iets meer mogen rusten in hun kassen'). Als de ademhaling versnelt, vertraag ik extra met mijn stem en kan ik iets zeggen als: 'Laat je adem maar zakken in je lijf, voel hoe je adem je buik bij elke inademing naar buiten duwt en hoe je buik bij de inademing weer naar binnen beweegt'.

Na een minuut of tien rond ik af: 'En neem dan nu de vraag mee naar binnen: hoe zit ik er op dit moment bij? Wat ervaar ik in mijn lichaam? Als je merkt dat er woorden komen die dat beschrijven, start je – hardop – met een monoloog van (in het begin) vijf of (als de cliënt al meer gewend is aan dit zelfonderzoek) tien minuten. Als je merkt dat de woorden stoppen, volg je de stilte. Soms verandert er iets en komen de woorden vanzelf weer, soms niet en blijft het stil, of bemoeit je hoofd zich ermee. Dan benoem je dat. Laat maar gebeuren wat er gebeurt.' Na vijf of tien minuten geef je aan dat de monologtijd voorbij is en check je hoe het met de cliënt is. In het algemeen merk ik dat naarmate mijn cliënten meer vertrouwd zijn met de monoloog, ze meer bij zichzelf komen en genieten van dit zelfonderzoek.

In het begin ervaren veel cliënten ongemak. Dat hoort erbij. We zijn niet meer gewend om naar de taal van ons lichaam te luisteren, terwijl het zo'n belangrijke informatiebron is. Het helpt als jij als begeleider je eigen ongemak over het ongemak van de ander kunt dragen.

Vier poorten naar balans (Kolthoff)

Nodig de cliënt uit de voeten naast elkaar op de grond te zetten, de handen in de schoot te laten rusten of op de onderbuik te leggen, ontspannen rechtop te zitten en een paar keer goed in en uit te ademen.

'Het kan fijn zijn om je ogen te sluiten. Als dat niet prettig voelt, kun je ze ontspannen richten op een punt voor je op de vloer. Ons lichaam kent vier basale stressreacties. We spannen onze spieren aan, gaan oppervlakkiger ademen, versmallen onze zintuiglijke ervaring en verliezen het contact met de ruimte in en om ons. Het mooie is dat je deze reacties ook weer kunt gebruiken als poorten naar zelfregulatie.

Ik nodig je uit om de eerste poort te betreden: de poort van de spierspanning. Hoe is het nu met je spieren? Voelen ze ontspannen, gespannen, of deels gespannen en ontspannen? Neem de tijd om dit vriendelijk waar te nemen ... Voel eens of je eventuele spanning nog wat los kunt laten ...

Vervolgens stap je door de tweede poort: de poort van je ademhaling. Hoe stroomt je adem op dit moment? Neem je tijd om de loop van je adem te volgen: hoe hij door je neus naar binnen stroomt, een weg aflegt, ergens keert, en weer naar buiten stroomt. Kun je je adem nog iets vertragen? Voel wat het effect is ... (Cliënten die erg hoog zitten met hun adem kun je een hand op hun buik laten leggen; vaak is het effect dat de adem zich verdiept.)

Nu stap je door de derde poort: de poort van de zintuigen. Dit zijn de antennes waarmee je signalen uit de wereld oppikt. Breng je aandacht maar eens naar je ogen. Wat nemen die waar, ook al zijn ze gesloten? ... Vervolgens ga je met je aandacht naar je gehoor. Welke geluiden buiten je neem je waar? ... En welke binnen in je? ... Kun je de stilte tussen de geluiden waarnemen? ... En onder de geluiden? ... Dan breng je je aandacht naar je huid: je voelorgaan. Kun je de lucht voelen tegen je onbedekte huid? ... Voel je je kleding tegen je huid? ... Kun je verschillende soorten stof waarnemen? ... Voel maar, neem de tijd ... Dan verplaats je je aandacht naar je smaakorgaan: wat proef je in je mond? ... En tot slot het vijfde zintuig: je reukorgaan, je neus. Welke geuren uit de ruimte neem je waar? ... Kun je ook je shampoo of wasmiddel ruiken? Dan verlaten we de poort van de zintuigen en gaan we door de poort van de ruimte. Breng je aandacht maar eens vriendelijk naar de ruimtes in je lichaam: je mondholte, je borstholte, je buikholte. Voel je hoe die ruimtes subtiel van vorm veranderen onder invloed van je ademstroom? Kun je met je aandacht – zonder te forceren – hier en daar nog wat meer ruimte creëren? ... En hoe ervaar je de ruimte om je heen? ... De ruimte voor je ... achter je ... boven en onder je ... links van je ... rechts En voel dan nu eens in je hele lijf hoe je erbij zit. Als er woorden komen die dat beschrijven, kun je die hardop uitspreken, anders voel je gewoon nog even na wat deze reis door de poorten met je gedaan heeft.'

Drie leiderschapsassen (vrij naar Kolthoff)

Nodig de cliënt uit om de voeten naast elkaar op de grond te zetten, de handen in de schoot te laten rusten of op de onderbuik te leggen, ontspannen rechtop te zitten en een paar keer goed in- en uit te ademen.

'Laat je ogen dichtvallen en als je dat niet prettig vindt, zoek je met zachte blik een punt voor je op de grond. Deze meditatie helpt je om je bewust te worden van jezelf en de plek die je inneemt. Ik maak gebruik van drie assen: een verticale as, een as van achteren naar voren door je lichaam en een horizontale as. Ze versterken je lichaams-

gewaarzijn en je persoonlijk leiderschap. Bewustzijn van de assen helpt om adequaat te reageren op het appel dat het leven op je doet. Ze zorgen ervoor dat je recht oprecht aanwezig kunt zijn.

Maak nu eerst maar eens contact met de verticale as. Deze as loopt van boven je, door je kruin, door je staartbeen naar het centrum van de aarde. De as verbindt jou met dat wat groter is dan jij – het grote veld of de natuurlijke “wetten” van het leven: hemel en aarde, leven en dood, het ritme van de seizoenen – én ze verbindt je met waar jij voor staat: jouw waarden en waardigheid, jouw ja's en jouw nee's, jouw “hier ben ik van, hier sta ik voor”. Maak maar contact met deze as en voel wat het contact met je doet...

Terwijl je contact houdt met je verticale as, neem je de tijd-as erbij. Deze as begint achter je waar je verleden ligt, het verhaal van jouw ouders en voorouders, jouw geschiedenis, je leermeesters, je vrienden, en loopt door je heen, door het heden, naar voren, je toekomst in ... Deze as kruist je verticale as ... Voel eens hoe deze tijd-as – als as van jouw verleden, heden en toekomst – je draagt en inspireert ... Kun jij rusten in het verhaal van jouw geschiedenis, met alles erop en eraan: de zonzijde en de schaduwkanten? ... Hoe laat jij je inspireren door de generaties die je zijn voorgedaan, de leermeesters die je op je pad bent tegengekomen? En hoe bepalen zij je handelen en houding in het heden, je dromen en doelen voor de toekomst? ... Kun je de kracht voelen van de verticale as en de tijd-as, ervaar je hoe ze bijdragen aan jouw gevoel van plek, verbonden en uniek? ...

Dan nodig je de derde as uit. Deze as verbindt jou met je omgeving, de mensen en situaties die op je pad komen. Het centrum van deze as begint in je hartstreek en kan zich in alle richtingen verruimen en verbreden. Het contact met de eerste twee assen helpt om een adequaat antwoord te geven op wat zich op deze horizontale as aandient. Een antwoord dat klopt voor jou, en dat de ander of de situatie dient. Als je je niet bewust bent van de verticale as en de tijd-as, loop je gemakkelijker het risico om ingezogen te raken: te handelen vanuit een patroon of jezelf te verliezen in de ander of de situatie.

Als je in contact staat met alle drie de assen, ervaar je een zekere moeiteloosheid, een vanzelfsprekendheid. Of je nu iets doet, of juist iets laat. Voel eens liefdevol welke as voor jou een uitdaging is. Welke as neem jij de komende tijd extra in je aandacht, ter ere van jezelf?

Kom maar langzaam weer met je aandacht in het hier-en-nu. Als je wilt, neem even de tijd om je ervaring op te schrijven.'

Yogahoudingen

Naast deze in meer of mindere mate geleide aandachtsoefeningen, kan het lichaamsbewustzijn van je cliënt geactiveerd worden met bepaalde yogahoudingen. Vooral

yin-yoga ondersteunt het contact met het lichaam. Deze vorm van yoga is gericht op het herwinnen van de flexibiliteit van ons bindweefsel en onze gewrichten, en heeft een positief effect op het functioneren van de HPA-as en onze organen. Door een aantal minuten een bepaalde houding aan te nemen, wordt je cliënt zich bewust: waar stroomt het en waar zitten de bevroren stukken? Door overgave aan de houding en de zwaartekracht geef je je cliënt de gelegenheid om de bevroren delen te laten smelten, waardoor de natuurlijke staat van zijn en beweeglijkheid kan worden herwonnen. Soms helpt het als jij als begeleider een hand legt op het bevroren stuk; dat bevordert het smeltproces. Nadat je je cliënt na een aantal minuten (meestal tussen twee en vijf minuten) hebt uitgenodigd om liefdevol uit de houding te komen, laat je voldoende tijd om – meestal liggend op de rug – na te voelen wat de houding gedaan heeft of doet. De ene keer gebeurt er meer tijdens de houding; de andere keer juist bij het navoelen.

Yin-yoga ondersteunt niet alleen de flexibiliteit en stabiliteit van het lichaam; het werkt positief door op ons immuunsysteem, de aanmaak van neurotransmitters en ruihormonen, en onze emotionele en mentale veerkracht. Daarnaast helpt yin-yoga je om contact te maken met je innerlijke stilte.

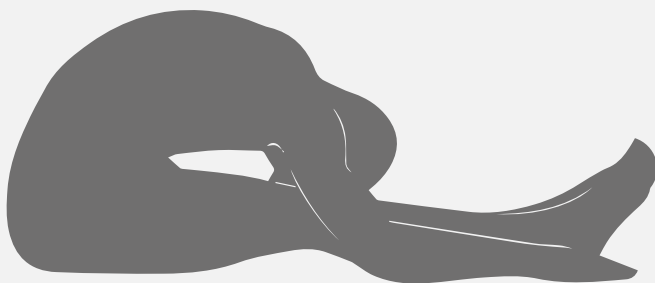
Het kan zijn dat tijdens een houding bevroren emoties, zoals verdriet of boosheid, ontdooien. Er kunnen tranen komen, het lichaam kan gaan trillen. Dat is een goed teken. Het is belangrijk dat je als begeleider hierbij aanwezig blijft, bedding bent. Je cliënt leert zo dat emoties welkom en te dragen zijn.

Laat je cliënt plaatsnemen op de yogamat die je hebt klaargelegd. Zelf ga je naast je cliënt op de grond zitten, al dan niet op een (meditatie)kussen. Het is belangrijk dat jij als begeleider aanwezig bent in je lichaam, zodat je bedding kunt zijn voor je cliënt. Geef indien nodig informatie over yin-yoga, en vertel dat je dit doet als een manier om het lichaamsbewustzijn te stimuleren, zodat het lichaam weer als kompas kan gaan dienen. Vertrouwen in het eigen lijf en zijn draagkracht is een voorwaarde om later in de begeleiding te kunnen werken met de onderliggende thema's. De volgende houdingen dragen daar elk op eigen wijze aan bij. De eerste houding (de *caterpillar*) ondersteunt de beweging van het loslaten van controle, de tweede houding (de *dragonfly*) stimuleert het bewustzijn dat zaken moeten veranderen of vernieuwen, de derde houding (*twisted roots*) helpt om meer te ontspannen en stimuleert de openheid van hart en longen, en de vierde houding (de *saddlepose*) maakt je bewust van de ziekmakende invloed van de omgeving en stimuleert het maken van keuzes ten dienste van je eigen vitaliteit.

Caterpillar

Dit is een aardende houding, gericht op overgave aan wat er is. Een essentiële houding voor het rekken van het bindweefsel rond de hele wervelkolom en het gebied van de achterkant van je benen. Als er in het verleden veel op wilskracht gedaan is, kunnen deze gebieden aardig bevroren zijn.

‘Leg je benen voor je uit. Buig nu langzaam met je lichaam naar voren en voel of je bekken in deze houding naar voren kan kantelen; anders buig je je benen licht of plaats je een opgevouwen handdoek of deken onder je billen. Plaats je handen tussen of naast je benen. Wanneer je je lichaam volledig naar voren hebt laten hangen, laat je je hoofd langzaam zakken. Voel waar je uitkomt als je de zwaartekracht haar werk laat doen. Meestal kom je gaandeweg wat dieper in de houding. Forceer niets, laat je maar dragen door de aarde en voel wat er in je lichaam gebeurt.’ Na vijf minuten vraag je je cliënt met aandacht uit deze houding te komen, op de rug te gaan liggen en twee minuten na te voelen. Deze twee minuten gaan pas in als je cliënt helemaal ligt: benen gestrekt, armen naast het lijf, palmen wijzen omhoog.



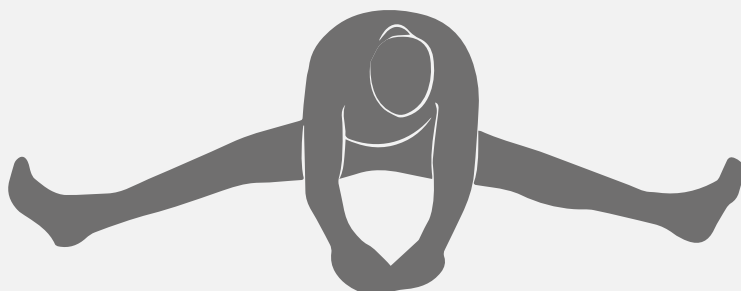
De caterpillar stimuleert je blaasfunctie: ze helpt frustratie, irritatie en alles wat je niet meer dient, los te laten door het ontgiften van je lichaam en het vinden van een nieuw evenwicht. Op spiritueel niveau ondersteunt je blaas het richten van je aandacht naar binnen. De caterpillar is verbonden met je eerste of wortelchakra en helpt je te aarden. Zo voedt deze houding je gevoel van basisveiligheid en ontspanning, waardoor je neiging tot controle afneemt.

Dragonfly

Deze houding aardt en opent het bekken om ruimte te maken voor vernieuwing: wat wil uit jou geboren worden? Het heupgebied wordt flexibeler en dit helpt je om soepel je nieuwe pad te gaan.

‘Ga zitten met gespreide benen. Je benen zijn gestrekt of licht gebogen. Breng je lichaam langzaam naar voren en laat je handen voor je rusten op de grond. Als het

bekken ook met gebogen benen niet naar voren komt, leg je een kussen onder het zitvlak. Bij de maximale buiging van je rug laat je je hoofd afdalen richting de vloer. Laat verder de zwaartekracht haar werk doen. Voel of je je kunt laten dragen door de aarde. Richt je blik naar binnen en voel wat er gebeurt in je lichaam.' Na drie tot vijf minuten vraag je je cliënt met aandacht uit deze houding te komen, op de rug te gaan liggen en twee minuten na te voelen. Deze twee minuten gaan pas in als je cliënt helemaal ligt: benen gestrekt, armen naast het lijf, palmen wijzen omhoog.



De dragonfly opent niet alleen het bekken, het stimuleert ook de leverfunctie: gifstoffen worden geneutraliseerd, warmte wordt gegenereerd, en vetten en voedingsstoffen worden opgeslagen. Beperkende overtuigingen of boosheid kunnen zich vastzetten in ons lichaam. Een vitale lever kan helpen bijbehorende gemoedstoestanden te transformeren en je cliënt leren onderscheiden wat goed is of giftig, wat genoeg is en wat mateloos. Bijkomend effect van deze houding is dat je cliënt vaak letterlijk helderder gaat zien. Dat is ook het gevolg van dit getransformeerde onderscheidingsvermogen.

De dragonfly is verbonden met je tweede chakra. Het tweede chakra is je gevoelscentrum. Het gebied van je emoties, je seksualiteit en je lust. Dit chakra helpt je je te verbinden met jezelf, de ander en de wereld. Het stelt je in staat los te laten, te stromen, vloeibaar te zijn, te ontwikkelen. Dit chakra is verbonden met ál je zintuigen, maar het meest specifiek met je huid, het zintuig voor gewaarzijn, voor voelen.

Twisted roots

Deze houding geeft rotatie in de borstwervelkolom en enige buiging in de lende-wervelkolom. Zij verzacht het – gepantserde – hart, zodat je cliënt meer contact krijgt met wat belangrijk voor haar is, en ze geeft ruimte aan de longen. Ook de schoudergordel profiteert van deze houding. Bevroren delen in dat gebied kunnen weer gaan smelten.

‘Je mag gaan liggen op je linkerzij. Trek je knieën zo hoog mogelijk op. Als het lukt beweeg je je rechterbeen over je linkerbeen; als dit niet lukt, houd je je knieën naast elkaar. Strek je rechterarm uit naar het plafond en laat hem van daaruit neerdalen richting vloer. Je hoofd draait mee richting je rechterarm.’ Na vijf minuten laat je je cliënt met aandacht uit deze houding in rugligging komen. ‘Je rug kan erg kwetsbaar voelen. Breng je aandacht daar maar naartoe. Voel na wat het effect is van deze houding op jouw lichaam.’ Na twee minuten rond je af en kun je desgewenst de andere kant doen.



De twisted roots werkt in op hart en longen en op de galblaas. Fysiologisch gezien is de galblaas een belangrijke leverancier van spijsverteringssappen en enzymen, beide zijn verantwoordelijk voor een optimale voedselvertering. Tekorten leiden tot verstopping of telkens terugkerende maagklachten. Schouder- en nekkklachten, en ook droge en rode ogen worden vaak veroorzaakt door een verstopte galblaas. Een goed werkende galblaas helpt je de juiste beslissingen te nemen en trouw te blijven aan jezelf. De functie van je hart is het aannemen van alles wat op je pad komt; erkennen: dit is er nu – de bovenstroom (wat zichtbaar is) en de onderstroom (wat ten grondslag hieraan ligt). Bijvoorbeeld het zichtbare verdriet, dat veroorzaakt kan worden doordat je niet gezien wordt in wie je bent of hoe hard je werkt. Je longen zorgen voor de opname van levensenergie, ze verbinden jou met de buitenwereld. In je longen zet ‘oud verdriet’ zich vast. Deze twisted roots-houding ondersteunt het smelten van dit oude verdriet, zodat het getransformeerd kan worden.

De houding is verbonden met het tweede en vierde chakra: je gevoelscentrum en je hart. Zij laat je met aandacht, compassie en mededogen je gevoelens onderzoeken.

Saddle pose*

Deze houding brengt specifiek rek aan de voorkant van ons onderlichaam, en wanneer iemand ook helemaal tot lig kan komen, van ons bovenlichaam. Deze rek ontstaat aan de voorkant van onze bovenbenen, liezen, onze onderbenen, wreven en voeten. Op het heiligbeen en bekken aan de achterkant kan compressie ontstaan. Het is belangrijk om deze houding rustig op te bouwen, vooral als er krapte is in enkels, knieën of rug.

‘Je begint zittend op je knieën. Je billen op je hielen of op de mat tussen je enkels. Voel of je knieën iets verder uit elkaar of juist wat dichtër naar elkaar toe willen. Luister naar je lichaam. Je armen zijn in de beginpositie op je knieën of indien mogelijk naar achteren, steunend op je handen. Heb je ruimte, daal dan af tot je steunt op je ellebogen. Ontstaat er dan nog meer ruimte, dan kun je doorgaan naar rugligging. Je enkels zijn volledig gestrekt. Laat de zwaartekracht op je inwerken, zodat je bekken, knieën en/of rug steeds meer richting de vloer kunnen afdalen.’ Na drie minuten laat je je cliënt met aandacht uit deze houding komen en op de rug twee minuten na voelen. Deze twee minuten gaan pas in als je cliënt helemaal ligt: benen gestrekt, armen naast het lijf, palmen wijzen omhoog.



De saddle-pose stimuleert je maag en je milt. Je maag bereidt je voedsel voor op vertering in de darmen door het te kneden, kleiner te maken en te steriliseren. Stress, ergernis en inspanning hebben vaak, via de solar plexus**, hun uitwerking op je maag. Niet alleen voedsel, maar ook de ervaring van te hoge werkdruk kan ‘zwaar op de maag’ liggen en piekergedachten ‘aan’ zetten. Dit leidt weer tot een te langzame energiestroom die je stofwisseling verzwakt. Deze houding zorgt ook voor de aanmaak van gaba, een neurotransmitter die hyperactiviteit van ons zenuwstelsel en onze maalgedachten remt.

* Dit is geen eenvoudige houding; het is van belang dat je cliënt ‘opgewarmd’ is. In de meest uitgebreide versie ligt je cliënt op de rug met de handen naast zich of boven het hoofd. Meestal is dat in het begin niet mogelijk. Ook ‘gewoon’ op je knieën zitten doet al veel, of achteroverleunend en rustend op je handen of onderarmen. Stimuleer je cliënt naar het eigen lijf te luisteren.

** De solar plexus of zonnevlecht bevindt zich vlak bij onze maag en is onderdeel van ons vegetatieve zenuwstelsel. Wat onze solar plexus voelt, voelt onze maag ook. De uitdrukking ‘dat ligt zwaar op mijn maag’ komt hier vandaan.

Een holistische benadering van burn-out die leidt tot een diepgaande, onomkeerbare transformatie.

In *Van burn-out naar levenszin* beschrijft Jane Alice Coerts de onderliggende oorzaken van een burn-out. De zaadjes daarvoor worden al in onze vroege jeugd geplant en blijken een goede voorspeller voor het risico op een burn-out op latere leeftijd.

Dit boek beschrijft de symptomen van een burn-out en de factoren die daaraan ten grondslag liggen: de manier waarop je omgaat met verliezen en teleurstellingen in je leven, je rol in je gezin van herkomst en je contact met je roeping of verlangens. Vervolgens komt de begeleiding van mensen met een burn-out aan de orde. Burn-out is een uitvalsverschijnsel op cognitief, emotioneel, fysiek en spiritueel niveau. Om blijvend te herstellen, is dan ook een holistische aanpak noodzakelijk, zo laat dit boek overtuigend zien.

Coerts heeft oog voor de natuurlijke ordening: rouw hoort bij het leven, op de plek die je bij geboorte kreeg, gedij je het best en ieder mens heeft een unieke roeping.



JANE ALICE COERTS, eigenaar van Stream – Leven en werken met passie, is opleider, spreker, auteur, systemisch organisatiecoach en therapeut. Leiderschap en vitaliteit zijn de gebieden die haar hart hebben. Mensen omschrijven haar als bevlogen, inspirerend, kundig, en veelzijdig. Ze is coauteur (samen met Hjort, Veenbaas en Broekhuizen) van *De tekens verstaan* (2017).

‘Dit boek voorziet de burn-outprofessional die voorbij lapmiddelen wil groeien van een integrale visie, tal van praktijkvoorbeelden en diverse oefeningen om met burn-out aan de slag te gaan.’ – *Philippe Bailleul*, organisatiecoach, systemisch trainer, auteur van *Stuck. Trauma in organisaties*

‘Ik heb niet eerder zo’n compleet boek over burn-out gelezen.’ – *Martijn Oechies*, vicevoorzitter VESB (*Vereniging erkende stress- en burn-out coaches*)

