



WAAROM SNEL NAAR EEN COACH OF PSYCHOLOOG NIET DE JUISTE INTERVENTIE IS BIJ BURNOUT

*Een bio-psychologische insteek
bij stress*

Over onze whitepapers

We publiceren regelmatig whitepapers waarin je onze visie terugvindt op actuele onderwerpen. Deze gaan over burn-out of thema's die daaraan raken, zoals re-integratie, nieuwe inzichten rondom herstel, rol van de HR in relatie tot bedrijfsarts, en dergelijke.

Deze whitepapers maken we om onze ervaring en expertise te delen. Om te inspireren en te laten zien wat er aan nieuwe inzichten zijn en hoe je die kan toepassen.

Ben je aan de hand van dit of een ander whitepaper geïnteresseerd geraakt in ons en onze diensten? Wil je de Cortisol-Manager zelf integreren in je aanpak? Dan vind je hierover meer informatie achterin dit whitepaper.

Hoe het nu is

We vragen veel van elkaar. Als het om burn-out gaat, gaat het per definitie over de overbelasting door werk. Als het gaat over overbelasting door privé-omstandigheden, noemen we het overspannen.

Naast overbelasting door werk, vragen mensen ook veel van zichzelf. Gedreven door wat zij denken dat de omgeving en werkgever van hen verwachten, wat ze van zichzelf verwachten en het plaatje dat ze van hun leven hebben. Hoe ze willen dat het is.

Dat resulteert in een berg verwachtingen die zelden realistisch zijn, maar waar wel hard aan wordt gewerkt om toch te realiseren.

- » Er is een groep mensen die hun verwachtingen, het plaatje, in de loop van de tijd bijstellen. Geleerd door het dagelijks leven en de praktijk.
- » Er is ook een groep mensen bij wie dit niet natuurlijk gaat. Die lopen vast en uiteindelijk vallen ze uit. Zwaar overspannen of burn-out.

Het is onterecht te verwachten dat deze mensen er zelf wel uitkomen.

Ze zijn immers niet zomaar in deze situatie beland. Gebleken is dat ze onvoldoende in staat waren om te herkennen waar het mis ging, hoe ze het anders kunnen doen of dat ze niet herkenden dat ze er écht slecht aan toe waren.

Juist deze groep, die niet capabel was om tijdig bij te sturen, heeft hulp nodig om hier weer uit te komen.



Uw rol als werkgever

Idealiter wordt de situatie zo, dat niemand meer uitvalt. Dat de preventie zo goed werkt dat men gezond blijft. Dat de preventie tijdig wordt ingezet of, beter, een manier van leven is geworden die vanzelfsprekend is. Idealiter....

Zo ver is het niet en het is ook de vraag of het zo gaat worden.

Want zolang dit nog niet de situatie is en mensen toch uitvallen met burn-out, hoe alert we er ook op zijn om het te voorkomen, zullen we met zijn allen moeten zorgen dat mensen goed en duurzaam herstellen.

Het recept daarvoor is ook nog niet uitontwikkeld. Nieuwe inzichten slijpen maar mondjesmaat door. Waar psychologen vaak zijdelings noemen dat een goede conditie en een gezonde ademhaling belangrijk zijn, staat dit bijvoorbeeld al jaren centraal bij interventie met running therapie. Mindfulness is ook een inmiddels geaccepteerde aan-

vulling op de Cognitieve Gedrags Therapie (CGT) of de Acceptance and Commitment Therapie (ACT) die door psychologen worden ingezet.

Feit is dat ondanks al deze variatie in behandeling het herstel lang duurt, kostbaar is voor een werkgever en een zwaar traject voor degene die is uitgevallen. **Steeds weer valt op dat wat goed is voor de één, bij de ander nauwelijks effect heeft.**

Hoe mooi zou het zijn als dit anders kan? Op maat, lichter voor de betrokkene en leidend tot sneller én duurzaam herstel? Die aanpak is er wel, maar is nog grotendeels onbekend bij zowel werkgevers als Arbo-dienst.



Psycholoog of fysieke aanpak?

In de huidige aanpak van stress staat de psychosociale benadering centraal. Hierbij is het uitgangspunt dat mensen problemen hebben met aanpassen aan of omgaan met een situatie. Vaak speelt mee dat een oude, verdrietige situatie onvoldoende verwerkt is. De insteek bij een psychosociale benadering is daarmee gericht op het verwerken van de oude situatie en op het vergroten van de oplossingsmogelijkheden.

Deze psycho-sociale insteek is ook niet zo raar. De klachten die mensen hebben uiten zich in de vorm van psychische klachten. Dat is hoe mensen het ervaren, hoe we gewend zijn om de klachten van stress te vertalen. Hoe we tegen stress aankijken.

Toch is er voldoende aanleiding om stress op een bio-psychologische manier te benaderen, waarbij het fysieke functioneren centraal staat.

Stress is in de basis namelijk een biologisch proces

Door stress zijn we in staat om meer te kunnen dan gebruikelijk. Een reactie waardoor het lijf extra energie vrijmaakt om die extra inzet te kunnen plegen. Dat is het resultaat van allerlei processen in je lichaam.

Als jij voor een deadline zit te stressen, dan zorgt je lijf dat je de energie hebt om je enorm in te zetten zodat je de deadline haalt. Dat is een mooi proces en we maken er vaak en graag gebruik van. In de positieve vorm heet het flow en voelt het goed. In de negatieve vorm hangt stress samen met problemen en extra hard werken om die problemen op te lossen. Maar het resultaat is hetzelfde. Het zorgt voor de energie om door te gaan als het nodig is. Tot dat

Zowel bij positieve als bij de negatieve stress komt er een moment dat je je lichaam overvraagt. De langdurige inzet van extra energie eist zijn tol.

Het biologische systeem raakt ontregeld en dat merk je. Je emotionele centrum, je brein, je hormoonsysteem zijn ontregeld waardoor je je gejaagd voelt, niet kan slapen, paniekaanvallen krijgt, verdrietig bent of boos om niets en slecht kan onthouden en concentreren.

Vanaf dat moment zeggen we dat we stress

hebben, dat het echt niet goed gaat. De oorzaak wordt gelegd bij waar je de stress ervaart en dat zijn de momenten dat er druk gezet wordt, dat er iets van je gevraagd wordt en er verwacht wordt dat je levert. Dan merk je de ontregeling het sterkst. Vaak is dat werk. Logisch dus dat we daar de oorzaak leggen. Dat we een coach of psycholoog denken nodig te hebben om het hierover te hebben en over hoe je dat anders kan doen.

De psycho-sociale aanpak gaat dan met de gevolgen van deze lichamelijke ontregeling aan het werk, de symptomen. Dit staat haaks op de bio-psychologische aanpak waarbij de coaching is gericht om je lijf weer goed te laten functioneren, de bron van de problemen.

Langdurige stress beschadigt de zenuwcellen.

Misschien moeten we dit even uitleggen. Een van de disfunctionerende delen van je lichaam bij een burn-out is je brein. Niet zozeer de ervaringen die uit je brein komt, maar de fysieke bedrading. De zenuwcellen. Langdurige stress zorgt voor langdurig hoge niveaus van het stresshormoon cortisol in je bloed. Dit bereikt ook je hersenen en op de lange duur raken de verbindingen van je zenuwcellen beschadigd. Hierdoor verloopt de communicatie tussen de zenuwcellen moeilijker. Dit merk je. Je kan je minder goed

concentreren en je hebt een geheugen als een zeef.

Een beschadigd brein trekt emoties uit perspectief

Maar er gaat meer mis. Je hebt een emotioneel centrum in je brein, je amygdala. De frontale kwab beïnvloedt dit emotionele centrum. Bij een goed functionerend brein wordt je emotioneel centrum geremd. Als je hersenverbindingen beschadigd zijn, dan wordt je amygdala niet meer geremd. Je emotioneel brein krijgt daardoor een grote rol in alles wat je ervaart.

Dat maakt dat je je zo verdrietig voelt, snel boos bent en niets kan hebben. Het gaat om jouw eigen emotionele ervaringen. Heel herkenbaar en ook echt verdrietig. Alleen zijn ze in deze situatie uit de context én spelen ze een grotere rol dan het geval zou zijn als je brein wel goed functioneert.

Het is dus meestal niet het geval dat je deze emoties onvoldoende verwerkt hebt, maar meer dat je brein ze nu vrij spel geeft. Op het moment dat je zorgt dat je brein kan herstellen, dan wordt je emotioneel centrum weer geremd en komen ook de emoties weer in perspectief. Er is dan misschien uiteindelijk nog wel wat op te lossen waar een coach of

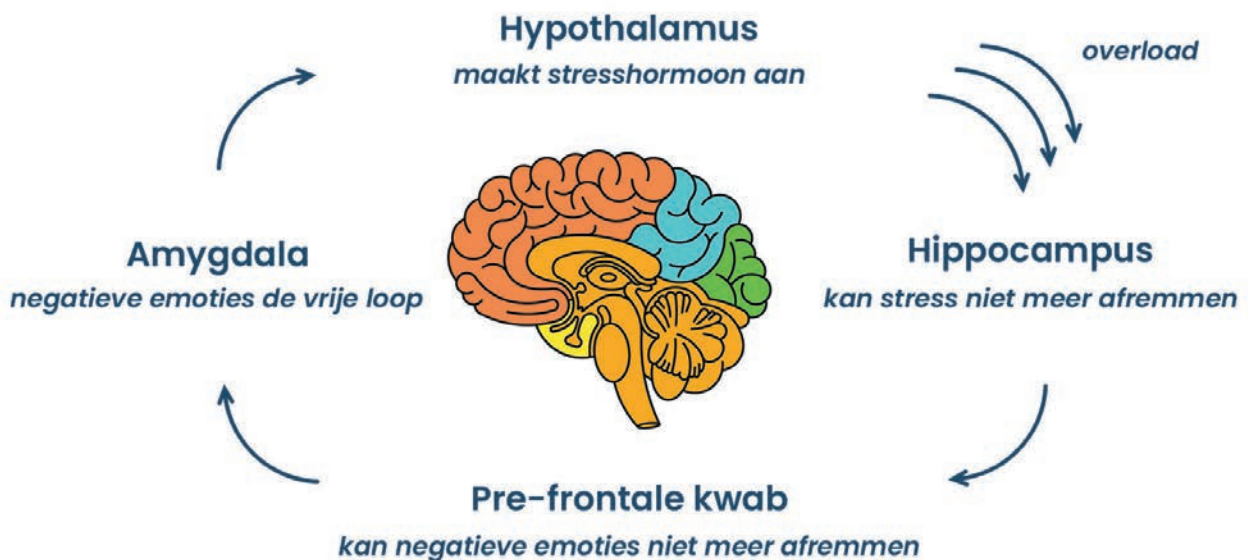
psycholoog een rol in kan spelen, maar het is dan een kleiner en beter behapbaar probleem. Dat is sneller opgelost.

Een beschadigd brein versterkt angst en depressie

Zoals de pre-frontale kwab je emotioneel centrum remt, zo remt het ook de angstrespons. Als de pre-frontale kwab door langdurige stress is ontregeld, dan krijgt ook de angstrespons vrij spel. Je reageert eerder en heftiger op situaties die spannend zijn voor jou. Of op situaties die je eerder nooit spannend hebt gevonden.

Maar er speelt meer

Een beschadigd brein houdt namelijk de stressrespons in stand. In je brein zit normaal gesproken ook een 'rem' op de stressreactie. Deze zit in de hippocampus en, je raadt het al, deze rem bestaat uit zenuwcellen. Door langdurige stress raken ook deze beschadigd. Een goed functionerende hippocampus remt de aanmaak van cortisol als er voldoende stresshormonen in het bloed zitten om de stressor aan te kunnen. Een beschadigde hippocampus remt niet meer. Daardoor blijft de aanmaak van cortisol – en dus het stressgevoel én de schadelijke effecten! – doorgaan. Dat is het geval als je op



de bank zit en je je gejaagd voelt alsof er een tijger achter je aan zit. De stressrespons gaat autonoom door, ook zonder aanleiding. Dit is vervelend én heel schadelijk.

Bovenstaand is alleen verder ingezoomd op de processen in het brein om duidelijk te maken dat het emotioneel zijn, zoals dat door mensen ervaren wordt, ook een resul-

taat is van fysieke schade. En om duidelijk te maken hoe er een vicieuze cirkel ontstaat bij stress. Naast de processen in het brein, zijn er ook nog vele processen in de rest van het lichaam die ontregeld zijn.



Deze kennis vraagt een andere aanpak van burn-out.

Bio-psychologisch. Een aanpak die eerst aan de slag gaat met het herstel van het lijf. Het resultaat van de bio-psychologische aanpak is dat je lijf niet meer ontregeld is. Ook je brein herstelt en gaat weer goed functioneren, waardoor de resterende problemen lichter worden en makkelijker op te lossen zijn.

Bio-psychologische aanpak en de NVAB richtlijn van burn-out.

Bedrijfsartsen werken met het fasen-taken model van de NVAB. De eerste stap in dit model is rust. Rust, met als doel om het stress-systeem tot rust te brengen. Deze stap is cruciaal voor herstel, alleen rust is heel erg lastig te realiseren als je lichaam ontregeld is, je brein beschadigt en de hormonen met je op de loop gaan.

Dit proces van het tot rust brengen van je stresssysteem, duurt onnodig lang als je iemand niet leert hoe dit te doen. Wat er gaande is in je lijf, waarom dat zo is en hoe je er grip op kan krijgen.

Sterker nog, als je dat niet weet, werkt het zelfs tegengesteld. De betrokkene weet niet wat er gebeurt, voelt zich overgeleverd aan

stress, begrijpt niet waarom en is niet in staat om het te voorkomen of hier adequaat op te reageren. Raakt alleen maar meer gefrustreerd dat het is zoals het is en dat het totaal niet bij hem of haar past. Dit op zich levert weer stress op, waardoor tot rust komen er niet zit en het herstel vertraagt.

De kennis is beschikbaar in de wetenschap, maar de vertaling naar toepassing in de praktijk komt nu pas op gang. Het is heel belangrijk voor het herstel dat de rust-fase vorm krijgt. Dat mensen in die fase snappen wat er gebeurt en wat ze echt helpt om daar uit te komen. Geen ingewikkelde analyses, maar logische kleine interventies met direct effect.



Onze visie

Hoe zonde is het dat we nu niet optimaal adequaat de uitgevallen mensen begeleiden. Dat kan beter en laagdrempelig.

Geef mensen zelf regie

Stress overvalt mensen. Ze voelen zich overgeleverd aan wat er op dat moment gebeurt en dat is een stressbron op zich. Als mensen begrijpen wat er op dat moment gaande is in hun lijf, dan kunnen ze zich veel beter neerleggen bij de situatie. Dat je met een gebroken been geen marathon kan lopen vindt iedereen logisch. Als je weet hoe stress in elkaar zit en je kan begrijpen hoe het komt dat je zo reageert, dan kan je je veel makkelijker neerleggen bij de situatie. En dat is een belangrijke eerste stap voor herstel.

Hou rekening met de aandoening

Slecht onthouden, weinig energie en scherp op wisselende momenten. Dat zijn een aantal kenmerken van mensen die met stress zijn uitgevallen. Maar ze zijn niet achterlijk, ze kunnen best nog informatie verwerken. Het gaat alleen trager. In een reguliere aanpak legt de coach of psycholoog uit wat er aan de hand is.

Dat lijkt nog logisch op het moment dat je het hoort, maar voor je thuis bent ben je de helft vergeten, als het niet meer is. Daarom blijkt in de praktijk dat e-learning beter functioneert. Het geeft mensen de mogelijkheid om op het gepaste moment, op eigen tempo, een passende hoeveelheid informatie tot zich te nemen. En na te lezen. Zo vaak als nodig is.

Ingedeeld naar stresstype

Het stresssysteem is heel complex. In deze whitepaper is een deel van het brein beschreven, maar er spelen nog veel meer lichaamssystemen mee. De stressrespons kan op meerdere manieren ontregeld zijn. Dat maakt ook dat mensen verschillende

symptomen hebben en mensen zo verschillend reageren op interventies. Waar de een zweert bij meditatie, wordt een ander al iebel bij het idee alleen. Nu ervaren we dat als of iemand nog moet leren tot rust te komen, maar feit is dat de bio-chemische huishouding hierin een grote rol speelt. Zo iemand kan op dat moment ook niet stil zitten en mediteren. Die heeft eerst iets anders nodig. Daarom werken wij met vier stress-types, gebaseerd op hoe het stresssysteem ontregeld kan zijn, met voor elk type een type-specifieke aanpak. Op maat dus.

Eerst fysiek herstel, daarna kan een coach op psycholoog pas zinvol aan de slag

Het is cruciaal om eerst met fysiek herstel aan de slag te gaan. Tuurlijk heeft praten ook een belangrijke rol, maar laat het gesprek dan gaan over fysiek herstellen en parkeer de zware onderwerpen voor later. Om dan eerst te vragen: wil je hier nog iets mee? Vaak blijkt dat de werknemer dat dan niet meer nodig vindt. Dan is het niet meer zwaar of de oplossing ligt voor de hand. En de werknemer voelt zich sterker om weer zelf te beslissen. Dan weet je dat het herstel goed op weg is!

Kortom

De ideale mix is begeleiding door een coach of psycholoog die de eigen expertise combineert met een bio-psychologische aanpak. Dan wordt er eerst aandacht besteedt aan fysiek herstel en kan de coach of psycholoog in de begeleiding de emotionele onderwerpen steeds terugzetten in perspectief om, zo nodig, later onderwerp van gesprek te maken.

Onze aanpak: de Cortisol-manager

In de afgelopen jaren ontwikkelde Grip op Werkstress een blended traject gericht op de fysieke aanpak. Dit traject start altijd eerst met een kennismaking, vrijblijvend. Het is belangrijk om vertrouwen te hebben in wat je gaat doen en er zijn altijd nog vragen bij de deelnemer.

Als de deelnemer besluit te starten dan krijgt hij/zij toegang tot de e-learning en aanvullende coaching. De meeste mensen doen er rond de 6 tot 2 weken over om deze lessen te verwerken en in hun leven toe te passen.

De e-learning richt zich op overdragen van informatie en toepasbaar maken. In kleine brokjes met tussentijds opdrachten. De opdrachten maken dat de deelnemer makkelijker de informatie op de eigen situatie kan toepassen. Hoe zit dat nu bij mij? Hoe doe ik dat eigenlijk? Dit is een cruciale eerste stap voor een gedragsverandering.

De coach – dat zijn wij of is de behandelend psycholoog/coach mits die de licentie heeft op Cortisol-manager – ziet de antwoorden van de deelnemer en weet zo of de informatie goed begrepen is. Als het nodig is, kan vanuit het systeem online worden gereageerd of plannen we een gesprek in, live, telefonisch of per videobellen. In de praktijk blijkt dit een waardevolle toevoeging. Het zijn vaak korte gesprekken waarna iemand weer door kan, het steuntje in de rug op precies het moment dat het nodig is.

Deze werkwijze maakt dat mensen zich echt gezien en gehoord voelen, ook al werken ze met een e-learning. Daarnaast zorgen deze korte lijnen er ook voor dat iemand de stof beter tot zich kan nemen en er soepel mee kan experimenteren in het eigen leven.

De coaching is in de eerste fase vooral gericht op waar de deelnemer tegenaan loopt om de adviezen toe te passen. Niet om de diepte in te gaan. Wel kunnen er in die eerste fase problemen naar voren komen, die de coach later nog zal checken en waarbij eventueel een vervolg bij de psycholoog wenselijk is.

E-learning staat erom bekend dat de deelnemers afhaken, omdat mensen zich niet gezien voelen. Dat is bij deze aanpak niet het geval. Soms lijkt het erop dat dit bij de cortisol-manager ook gebeurt. Als een deelnemer langere tijd niet in het programma is geweest neemt de coach contact op. Er is namelijk altijd een reden. Of de deelnemer zit ergens op vast en heeft niet bedacht dat je ook zelf een coachgesprek kan aanvragen... of de deelnemer is juist heel actief met het in de praktijk toepassen van het geleerde. Door de persoonlijke aanpak blijft het contact met de deelnemer in stand.

In het begin van het traject vult de deelnemer vragenlijsten in. Dat geeft inzicht in waar de deelnemer problemen ervaart, hoe zwaar iemand in burn-out zit en welk stresstype iemand heeft. De deelnemer krijgt een traject op maat naar stresstype, omdat elk type een iets andere aanpak behoeft.

Inhoudelijk gaat het fysieke herstel over voeding, beweging, mindset, ontspanning, herkennen van signalen, zelfsturing. Steeds aangepast naar het (biologisch) stresstype en de valkuilen van dit type. We werken onder andere vanuit een theoretisch kader van de polyvagaal theorie, NLP, positieve psychologie, zelfregulatie, darm-brein as, CSR.

Wil je meer informatie hoe deze aanpak kan bijdragen aan het optimaliseren van het herstel bij jouw medewerkers?

**Neem contact op en we praten het door:
06-4256 1496**

Ben je bedrijfsarts en wil je doorverwijzen naar de Cortisol-manager?

De Cortisol-manager helpt ook de groep die somatiseert. Daarnaast maakt deze aanpak de deelnemer op een soepele manier eigenaar van het probleem en van de oplossing. Het draagt bij aan inzicht aan eigenaarschap. Ik maak graag een afspraak voor een gesprek over de mogelijkheden. Neem contact op: 06-4256 1496

Ben je coach en wil je deze tool toepassen in je eigen aanpak?

Nieuwsgierig geworden over hoe met de cortisol-manager je nog meer vaart krijgt in je aanpak. Juist bij diegenen waar geen schot in lijkt te zitten? Vaak heeft dit een biologische oorzaak. Neem contact op en we kijken naar de mogelijkheden: 06-4256 1496

voor de HR-PROFESSIONAL	voor de BEDRIJF- OF HUISARTS	voor de PSYCHOLOOG / COACH
<ul style="list-style-type: none">• Verdiept en versnelt het herstel• Kan ingezet worden vanaf de tweede week na uitval• Vermindert terugval in re-integratie• Is een win-win oplossing voor werkgever en werknemer	<ul style="list-style-type: none">• Verbetert de energetische belastbaarheid• Past in de rustfase van het fasen-taken-model uit de NVAB-richtlijn• Werkt met 4 soorten disbalans in het stresssysteem• Is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek	<ul style="list-style-type: none">• E-learning en methodiek zijn ook toepasbaar in je eigen traject• Beperkt de contacturen• Is toepasbaar voor professionele behandelaars/coaches• Heeft aantoonbaar succes bij deelnemers



Adres

Van den Brandelerkade 8
2313 GV Leiden

Telefoon

06-54692286

Online

www.gripopwerkstress.nl
info@gripopwerkstress.nl