

## **Verbondenheid, Ontwikkeling en Autonomie: Essentieel voor gezondheid in arbeid.**

### **Mensen en organisaties leggen te weinig verband tussen “zich moe voelen” en “ongezond zijn”.**

“Stress is het alarmlampje op het dashboard dat aangeeft dat iets aandacht verdient en er een andere strategie nodig is”, zegt Elkie Deadman tijdens de Lustrumbijeenkomst van de Stichting Begeleiden bij Burnout & Stress. Stress is dus gewoon nodig om gezond te blijven functioneren.

Elkie was één van de vier sprekers die door de leden van het netwerk was uitgenodigd om vanuit hun eigen expertise hun visie te geven op het verschijnsel burnout en stress. Naast Elkie Deadman (trainer / regisseur) waren aanwezig: Willem van Rhenen (hoogleraar Engagement and Productivity), Carien Karsten (psychotherapeut / coach) en Hetty Schuring (schuldhulpverlener / columnist).

Duidelijkheid en overzicht krijgen in een situatie geeft rust en inzicht. Daarmee komt ruimte om keuzes te maken en een nieuwe strategie of aanpak te volgen. Hetty Schuring komt dit regelmatig tegen in haar schuldhulpverlening. Het scheppen van duidelijkheid en inzicht is iets waar wij als coaches continu mee bezig zijn.

Welke strategie precies nodig is, hangt af van de persoon en situatie. Niet voor niets onderscheidt Carien Karsten 4 stress types. Elke type heeft een andere begeleiding nodig. Zo is lang niet voor iedereen actief zijn in de sportschool de oplossing. Voor actieve (crash) types, kan juist zichzelf leren verwennen de juiste aanpak zijn. Als Burnout & Stress coaches ervaren wij hierin een bevestiging van wat wij in de dagelijkse praktijk meemaken. Elk traject vraagt een aanpak op maat. Het gaat om het gesprek aangaan en onderzoeken wat voor de betreffende persoon helpend en functioneel is.



Basis voorwaarden om vitaal te blijven in werk en leven zijn “je verbonden voelen/van waarde voelen”, “mogelijkheden hebben voor groei en ontwikkeling” en “autonomie of een vrijheid in keuze ervaren” zegt Willem van Rhenen. De overige sprekers en aanwezigen herkennen deze kern.

Valt één van deze drie pijlers weg dan kan vermoeidheid zijn intrede doen. Vermoeidheid of stress zonder adequate andere strategie kan vervolgens weer leiden tot gezondheidsklachten en kan zelfs ernstige psychische schade geven.

Mensen met burnout en stress-klachten ervaren vaak machteloosheid, een gevoel van controle verlies, opgebrand zijn en zich niet gewaardeerd voelen. Zij voelen zich niet meer verbonden met hun werk, hebben het gevoel niets meer waard te zijn. Wij gaan met hen op zoek naar vragen als: Waar kan je controle pakken? Wat kan je wel zelf doen? Welke keus heb je wel en wat doe je daarmee? Welke verantwoordelijkheid kan en wil je nemen? Waar heb je nog wel verbinding mee? Om van daaruit de ruimte te creëren om weer activiteit te verhogen en stappen naar vitaliteit te nemen. Het gaat om het terugvinden van energie en toewijding zegt Willem van Rhenen hierover.

Tegenover Burnout staat bevlogenheid zo legt hij uit. Ook organisaties kunnen hierin een belangrijke rol spelen. Door onder meer aandacht te hebben voor de juiste man/vrouw op de juiste plek, samen met de medewerker te kijken naar mogelijke aanpassingen in functie en taken, en ontwikkeling te faciliteren. Dit heeft een positieve invloed op het zich verbonden voelen met de taak en organisatie. Leidinggevenden kunnen dus bewuster sturen op energiebronnen. Dit alles leidt tot vitalere werknemers, minder uitval en hogere productiviteit.

Ook voor de gezondheid van organisaties zou het dus goed zijn als ze in staat zijn de switch te maken van “focus op uitval en ziekte verzuim”, naar “wat er gedaan kan worden om onze mensen zich te

laten ontplooiën". Ook dat is zorgplicht. De aanwezigen herkennen: Een eenzijdige focus op werknemers controleren, mergelt uit.

Verbondenheid ervaren en/of sociale steun bieden is niet soft. Het heeft een directe positieve invloed op het in balans houden van de hormoonhuishouding. En deze hormoonhuishouding in balans houden is gewoonweg een fysieke voorwaarde om gezond en vitaal te blijven, zegt ook Carien Karsten. Door langdurige stress raakt de hormoonhuishouding verstoord. Een professionele begeleiding op maat helpt bij het hervinden van een gezonde balans.

Een gouden, vitale club zo noemde Froukje Smeding, de secretaris van de Stichting Begeleiden bij Burnout & Stress het netwerk. Het heeft alle componenten van een bevlogen netwerk: We zijn met elkaar in verbinding, vanuit onze eigen expertise en autonomie. We voelen ons van betekenis voor onze klanten en elkaar. En zorgen door onze scholingsdagen voor persoonlijke groei en ontwikkeling.



Voor meer info: Stichting Begeleiden bij Burnout & Stress: [www.burnoutenstress.nl](http://www.burnoutenstress.nl)  
© Carla Verweij en Miriam de Bont, november 2013