

Waar gaat het nu écht over?

Dynamisch coachen bij stress & burn-out

Drs. Hilde A.J. Bolt

Het Dynamisch Fasenmodel ©

Waar gaat het nu echt over? – Coachen bij stress en Burn-out met het Dynamisch Fasenmodel ©

Uitgeverij: Kloosterhof B.V.
Napoleonsweg 128A
6086 AJ, Neer
www.kloosterhof.nl

1^e druk november 2019

ISBN: 9789078876175
NUR: 808

Vormgeving:	Annemieke Peeters
Redactioneel team:	Dolf Weverink, Christa van de Graaf, Iet Mans
Foto cover:	I-stock
Foto achterzijde:	Maia den Adel

© Drs. Hilde A.J. Bolt

Overnemen van gedeeltes uit dit boek is uitsluitend toegestaan wanneer het citaatrecht wordt gerespecteerd en de bron wordt vermeld. Het Dynamisch Fasenmodel is een geregistreerde merknaam.

© Copyright 2018, Kloosterhof Neer BV

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

Ondanks alle aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kan noch de redactie, noch de auteur(s), noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave.

Een schildpad kent de weg beter dan de haas

(Kahlil Gibran)

*Dat wat me niet doodt,
maakt me sterker*

(F. Nietzsche)

*Ik leerde dat moed niet de afwezigheid is van angst,
maar het overwinnen ervan.
De dappere man is niet hij die niet bang is,
maar hij die die angst overwint*

(Nelson Mandela)

Inhoud

Voorwoord		7
Opzet		13
DEEL I	Achtergrond en kader	14
Hoofdstuk 1	<u>Het bredere perspectief – onze leefwereld</u>	15
	Stress heeft een functie	15
	De maatschappij faciliteert geen gezonde zelfzorg	16
	Onze westerse cultuur	18
	De verloren connectie	19
	Wantrouwen; wie kun je nog vertrouwen?	20
	Geboorte, zwangerschap en opvoeding	22
	Onderwijs	23
	Scheiding lichaam en geest	26
	Omgaan met pijn, emoties en gevoelens in onze cultuur	27
	Disfunctionele stress en hechtingsrelaties	29
	Alle bordjes in de lucht	31
	Rust	31
	Dood en seksualiteit	32
	Scheiding normaal en abnormaal	33
	Stress en generaties	35
	Onze maatschappij in een metafoor: The Matrix	39
	HSP en stress	40
	Spiritualiteit en zingeving	41
	Conclusie	42
Hoofdstuk 2	<u>Het Dynamisch Fasenmodel – de oorsprong</u>	43
	Het Dynamisch Fasenmodel en Janet	43
	Franz Ruppert	44
	Parallel trauma en burn-out	45
	Parallel rouw en burn-out	46
	Fasering	47
	Theory U en het Dynamisch Fasenmodel	47
	Zelfzorg	50
	Systemische herhaling	51
	Stress in gradaties	51
	Van binnen naar buiten	52
	Reparenting	53
	Het buikbrein	54

	De niveaus van verwerking; afstemming op de coachee	54
	De coach	55
DEEL II	Praktijkdeel	58
Hoofdstuk 3	<u>Fase 1. De stok tussen de spaken</u>	59
	De intake: een grondige analyse	59
	Attitude als coach	64
	Fase 1. De stok tussen de spaken; stopzetten en berusten	67
	Vinden van geestelijke en lichamelijke ontspanning	73
	Dare to need	74
	Rol van de coach	75
Hoofdstuk 4	<u>Fase 2. Afdaling naar de onderwereld</u>	80
	Afdaling naar de onderwereld: oorzaken onderzoeken en patronen doorbreken	80
	Een nieuwe basis	82
	Systemische herhaling	82
	Reparenting	85
	Survivor Guilt	88
	Rol van de Coach	90
Hoofdstuk 5	<u>Fase 3. Het oog in de storm</u>	93
	Het oog in de storm: met het nieuwe terug in het oude	93
	Terugval preventieplan	94
	Onthechting	97
	Emotionele volwassenheid	99
	Afronding	100
	Rol van de coach	100
Hoofdstuk 6	<u>Omgaan met andere disciplines en de context</u>	102
	Verschillende contexten	102
	Diagnose van de context	104
	Rol van de coach	105
Bijlage	Inspiratiemateriaal	108
Bronverwijzingen		109
Index		112



*Als onze wereld instort en we op de drempel van het
onbekende staan, is de test voor iedereen op de drempel te
blijven staan en niet te concretiseren.*

(Pema Chödrön)



Voorwoord

Om werkelijk zicht te krijgen over waar het bij stress en burn-out over gaat is het nodig om hier vanuit een breed perspectief naar te kijken. Waarom hebben zoveel mensen last van stress? Wat zijn oorzaken hiervan? Omdat er zoveel mensen zijn die aan stress lijden, is het wat kort door de bocht om te stellen dat er met al die mensen iets mis is. De context en de cultuur waarin we leven spelen hierin een hele grote rol.

De vraag is:

Waar gaat het nu echt over?

En:

Waar het echt over gaat is dat de oorzaken van het grote aantal mensen met stress en burn-outs alles te maken hebben met hoe onze maatschappij is opgebouwd, hoe we leven in onze westerse wereld en welke waarden wij hierin belangrijk vinden. Het is eigenlijk bijna een logische consequentie hiervan. In deze maatschappij ontwikkelen mensen vanuit hun achtergrond en socialisatie een overlevingsmechanisme om zich hierin staande te houden. Dit mechanisme is gericht op aanpassen en voldoen aan de wensen en waarden van de buitenwereld. Het is niet gericht op de binnenwereld, op het geestelijk, emotioneel en fysiek gezond functioneren. Dit gegeven brengt veel mensen in een spagaat. Dit leidt onder andere tot disfunctionele stressklachten, met als uiterste variant een burn-out.

Het woordje 'nu' in de zin verwijst naar dit moment, deze tijd, het hier en nu. Tenslotte is dit het enige zekere dat we hebben; het nu. Het verwijst ook naar het belang van ruimte en stilte, zeker wanneer het gaat om stress in verschillende gradaties. Het komt ook terug in mijn werkwijze, waarin het steeds gaat om de coachee stil te zetten en werkelijk in contact te brengen met zichzelf. Het woordje nu is ook verbonden met werkelijk aanwezig zijn, met aandacht. Wanneer je samen met je coachee in het moment aanwezig bent, is er contact en kunnen de mooiste dingen ontstaan. In het moment aanwezig zijn is ook belangrijk voor het afstemmen op de coachee.

In juni 2019 was ik te gast bij de Nationale Denktank* en daar sprak ik over het onderwerp burn-out. Ik ben erg geïnspireerd geraakt door de helderheid waarmee deze jongeren dit onderwerp benaderden. Ze stelden dat je het van twee kanten dient te bezien:

- In het grotere perspectief van de (westerse) wereld waarin we leven, waar belangrijke oorzaken liggen in een samenleving met veel mensen die lijden aan stress in verschillende gradaties. Waar ligt hierin bijvoorbeeld een verantwoordelijkheid bij de overheid, bij het bedrijfsleven, bij opleidingen?
- In het kleinere perspectief zoomend op het individu. Waar ligt de verantwoordelijkheid van het individu zelf?



Het geeft hoop om hun enthousiasme, intelligentie en wijsheid te zien én de kordaatheid waarin ze dingen echt willen aanpakken, het echt anders willen gaan doen. Daar kunnen oudere generaties veel van leren.

Dit boek heb ik ook vanuit deze twee dimensies geschreven: vanuit het grotere plaatje en het individu. Dit alles is het resultaat van vijftientwintig jaar praktijkervaring in het werken met mensen met stressgerelateerde klachten en/of trauma, onderzoek doen en het verzorgen van onderwijs.

De definities van burn-out zijn niet helder. Recent was er een nieuwe definitie, die binnen vijf dagen weer werd veranderd door de World Health Organisation; Is het een ziekte, is het een werkprobleem, is het een stoornis?

Het is van belang om het hele fenomeen van disfunctionele stress en burn-out breder te bekijken dan alleen aandacht te geven aan de naamgeving, symptomen, klachten en mogelijke 'oplossingen'. Dit laatste is typerend voor onze westerse en medische manier van denken; iemand heeft pijn en hoe kunnen we ervoor zorgen dat die pijn zo snel mogelijk verdwijnt. Vanuit de medische hoek is er inmiddels heel veel kennis over wat we bij vele ziektes kunnen doen als iemand deze al heeft. Maar gedegen kennis over waarom mensen bijvoorbeeld vatbaar zijn voor bepaalde ziektebeelden en aandoeningen, wordt weinig besproken. Hierin wordt ook de splitsing zichtbaar tussen het lichaam en de geestelijke gesteldheid. Wanneer je naar het hele plaatje kijkt, zijn deze niet los van elkaar te zien. Zoals mijn beroepsgroep zich indertijd veel richtte op de ouders als oorzaak van alle problemen, ligt de focus nu meer op het cognitieve en het gedrag. Het gaat echter niet om of-of, maar om en-en. Iedere visie kunt je zien als taartpunt van het geheel waar het echt over gaat. Een paar inspiratiebronnen ten aanzien van mijn visie bespreek ik hieronder.

Gabor Mate

Gabor Mate, een van oorsprong Hongaarse arts en nu wonend in Canada, heeft baanbrekend werk in verricht. Hij heeft veel onderzoek gedaan naar de relatie tussen stress en de ontwikkeling van allerlei ziektes (1). Zo komt in een van zijn onderzoeken naar voren dat er bij kinderen met astma een directe correlatie is met het hebben van gestresste ouders en een verstikkende moederrelatie. Hij voegt hieraan toe dat de stress bij de ouders veelal niet 'de schuld is' van de ouders, maar een consequentie van onze westerse samenleving. Hier kom ik later op terug.

Ik heb persoonlijk veel geleerd van reizen naar andere culturen en heb me hier verder in verdiept. Natuurlijk heeft iedere cultuur een schaduwzijde, maar iedere cultuur heeft ook waarden en visies waar wij in het westen veel kan kunnen leren, zeker wanneer het gaat over het

onderwerp stress. Een frisse blik van buitenaf kan een licht werpen op de blinde vlekken van onze cultuur. Het is lastig om van binnenuit het geheel te kunnen overzien.

Persoonlijk ben ik al jaren erg geïnspireerd door het Tibetaans boeddhisme. De Tibetaans boeddhistische monnik en arts Tulku Lobsang Rinpoche heeft mijn visie op disfunctionele stress en burn-out sterk beïnvloed.

Tulku Lobsang

Tulku Lobsang (2) ziet ontspanning als het beste medicijn dat er is en benoemt dat hij in het westen een tendens ziet waarin we ontspanning en luiheid met elkaar verwarren. 'It's the same mother, but a different father'.

Hij heeft het over drie vormen van luiheid, waarvan hij de derde ziet als de grootste oorzaak van stress en burn-out. In mijn eigen woorden zou ik het als volgt beschrijven:

1. De luiheid waarin we niets doen. Deze luiheid is relatief onschuldig. Je doet niets en dat is ook voor iedereen duidelijk.
2. De luiheid waarin we alles uitstellen naar 'morgen'. Morgen ga ik beginnen om geen suiker meer te eten. Morgen ga ik beginnen met sporten, enzovoorts. Hierdoor bouwt iemand van binnen onbewust stress op.
3. De luiheid waarbij je je tijd opvult met allerlei andere dingen, zodat je nooit de rust en ruimte neemt om te doen wat werkelijk goed voor je is. Het ernstige hierbij is, dat mensen dit zelf niet als luiheid ervaren, omdat ze het zo druk hebben. In feite nemen mensen dan niet de ruimte en tijd voor zichzelf en nemen daarmee de verantwoordelijkheid niet voor hun eigen gezondheid, geluk.

Ik las vorig jaar een artikel over waarom mensen uitstellen. Dit blijkt veelal niet uit luiheid voort te komen, maar uit het willen vermijden van het ervaren van stressgevoelens. Wat dan weer aanzet tot de tweede of derde vorm van luiheid waar Tulku Lobsang het over heeft, waardoor het systeem van disfunctionele stress zichzelf in stand houdt en een draaiend rad blijft waarin iemand zichzelf gevangenhoudt.

Carl Rogers

Een andere belangrijke inspiratiebron voor mij is Carl Rogers. Ik ben opgeleid tot cliëntgericht psychotherapeut en heb eigenlijk pas jaren later begrepen hoe baanbrekend zijn werk is geweest (3). Hij is de eerste geweest die zijn eigen werk, zijn rol als therapeut heel eerlijk heeft onderzocht. Hij zag zijn cliënten als zijn grootste leraren. Omdat hij veel onderzoek heeft gedaan naar natuurlijke groeiprocessen van gewassen, legde hij ook de nadruk op natuurlijke groeiprocessen bij mensen, bijvoorbeeld in de ontwikkeling van een rupsje tot pop en uiteindelijk tot vlinder. Hierin zie ik een connectie met begeleidingsprocessen bij mensen met disfunctionele stress en burn-out. Dergelijke klachten *dwingen* mensen om naar binnen

te gaan, om het popstadium binnen te gaan. Dit beeld kan je helpen als coach: je kunt mensen voorhouden dat ze onderweg zijn om een vlinder te worden. De vlinder is vanuit de Griekse mythologie het symbool voor de ziel, maar je kunt het ook zien als een symbool voor lichtheid en vrijheid. Een van Rogers mooiste uitspraken vind ik: 'Wat mensen helpt is de bereidheid om een proces te zijn'. Dit hebben mensen die last hebben van disfunctionele stressklachten of een burn-out ook nodig om te kunnen herstellen.

Ik heb mijn jarenlange ervaring in het werken met deze problematiek omgezet in een geïntegreerde visie, waarin ik westerse, oosterse en andere culturele zienswijzen bij elkaar heb gebracht. Het thema guts, ook wel lef, is voor mij heel belangrijk wanneer het gaat om disfunctionele stress en burn-out. Hier gaat mijn eerste boek, *Get your Guts - je instinct als kompas*, over. Om los te komen van het systeem waarin we leven heb je namelijk twee dingen nodig: terugkeer naar je lichaam en je eigen buikgevoel. Het gaat ook om de guts (de wijsheid van de darmen) en lef (guts) om patronen te doorbreken met alle risico's van dien.

Dit boek gaat over het begeleiden van disfunctionele stress en burn-out, maar is eveneens van toepassing op het begeleiden van mensen die anderszins vastlopen, dan wel uitgevallen of omgevallen zijn. Of het nou om een ziekte, een overlijden van een dierbare gaat, een ongelukkig kind, een afgebrand huis, een echtscheiding, een ongeluk of een opstapeling van life-events; het blijven dezelfde principes. Iemand is tijdelijk kwetsbaarder en 'gewond' (geweest), kan niet meer 'normaal functioneren' en loopt vervolgens tegen zijn/ haar eigen overlevingsmechanisme en het thema 'zelfzorg' aan. Ook in deze gevallen verloopt het proces van herstel en de re-integratie eigenlijk hetzelfde. Hierin zie ik ook een parallel met de fases van rouw van Kübler Ross. Het gaat om een natuurlijk afwikkelingsproces tot herstel. Iemand wordt door het leven gedwongen om naar binnen te gaan, waarin niets meer werkt of gaat zoals het ging. Hij/zij heeft een onvrijwillige retraite met alle emoties en gevoelens van dien, heeft van alles te verwerken en heeft zich daarna weer op een nieuwe manier met het leven en de context te verhouden.

Mijn motivatie om dit boek te schrijven komt voort uit mijn verwondering dat veel methodieken over stress en burn-out werken met allerlei stappenplannen. Ik zie in de praktijk dat de mensen waarmee ik werk juist aan het loskomen zijn van het patroon om te moeten voldoen aan de maatstaven van anderen, de maatschappij en andere systemen. Wanneer ze dan bij mij weer aan mijn systeem of stappenplan dienen te voldoen, dan heb ik het idee dat ik hen niet verder help, maar herhaal wat ze gewend zijn. Dit wil niet zeggen dat er geen methodiek en gedachtengoed achter mijn werkwijze zit. Mijn werkwijze en visie is voor mij zichtbaar geworden door terug te kijken naar trajecten die geslaagd en minder geslaagd zijn gegaan en daarin lijnen, wetmatigheden en structuren te ontdekken en het doen van research.

Het Dynamisch Fasenmodel is gebaseerd op onderliggende wetmatigheden in het feitelijke verloop van trajecten in de praktijk. Daarin is ruimte voor de dynamiek van degene die je begeleidt. Het geeft voor de coach overzicht en helderheid om in te schatten wat er voor de coachee nodig is.

Als coach inspireer ik mensen om hun eigen wijsheid aan te leren spreken, hun lichaam te leren verstaan, lef te ontwikkelen, trouw te worden aan zichzelf, te durven kiezen en om samen de code van het overlevingsmechanisme te 'kraken'. Wanneer je disfunctionele stress en burn-out ziet als een pop-stadium waar het leven iemand toe dwingt, dan weet ik dat hier uiteindelijk een mooie vlinder uit kan komen.

Het boek geeft een aanzet om breder te denken en om vanuit je eigen creatieve, unieke kracht aan het werk te gaan, zodat je de mensen waarmee je werkt werkelijk in beweging kunt zetten.

*Stichting de Nationale DenkTank is opgericht vanuit het ideaal om een brug te slaan tussen de overheid, de wetenschap, het bedrijfsleven en de filantropie – met als doel de Nederlandse samenleving met vernieuwende ideeën vooruit te helpen. Dat doen zij door elk jaar met twintig jonge academici vanuit verschillende studieachtergronden een maatschappelijk probleem te lijf te gaan in een Nationale DenkTank.

Als de wereld je blijft vertellen dat je niet goed genoeg bent, niet gezond, glad, fit, productief of zen genoeg, wordt het tijd je af te vragen wat er in godsnaam is misgegaan in de wereld.

(Marian Donner)

Opzet

Deel I Achtergrond en kader

- Hoofdstuk 1 schetst een breed perspectief op stress en burn-out en de context daar omheen. Hier komen allerlei thema's langs die hier een rol bij spelen.
Dit deel is toegankelijk voor iedereen die geïnteresseerd is in deze thematiek of zelf worstelt met stress.

Mocht je ook werkzaam zijn als (gz-)psycholoog, psychotherapeut, coach, hulpverlener, dan kun je in de volgende hoofdstukken lezen hoe je een op de coachee afgestemde begeleiding vorm kunt geven.

- Hoofdstuk 2 gaat over de achtergrond en totstandkoming van het Dynamisch Fasenmodel.

Deel II Praktijkdeel

- Hoofdstukken 3, 4 en 5 gaan over de fases van het model, over de rol van de coach per fase en opdrachten en interventiemogelijkheden
- Hoofdstuk 6 gaat dieper in op het omgaan met andere begeleiders, de context en positionering van de begeleider in dergelijke processen

Voor wie zich inhoudelijk verder wil bekwamen in de begeleiding van stresspreventie, disfunctionele stress en burn-out, verwijs ik naar de leergang Coachen bij Stress & Burn-out bij het Europees Instituut - de Baak. Tijdens deze leergang, voor al praktiserende coaches, psychologen, therapeuten en hulpverleners krijg je voor elke fase allerlei praktische, systemische en lichaamsgerichte oefeningen afgestemd op de fase waarin de cliënt zich bevindt. De uitgewerkte oefeningen, het analysemodel en het terugvalpreventieplan zijn niet in dit boek opgenomen, maar zijn alleen als bijlage verkrijgbaar voor diegenen die de leergang hebben gevolgd.

NB.

Ik benoem de hulpverlener in dit boek als coach, omdat ik al jaren de leergang Coachen bij Werkstress en Burn-out geef bij het Europees Instituut - De Baak en ik veel lesgeef aan coaches. Ik heb het boek echter geschreven voor alle hulpverleners die werken met mensen met stress en burn-out, waaronder ook mijn eigen beroepsgroep van psychologen en psychotherapeuten.

Ik heb de cliënt 'coachee' genoemd, maar dit zou je uiteraard kunnen vervangen door cliënt of klant.