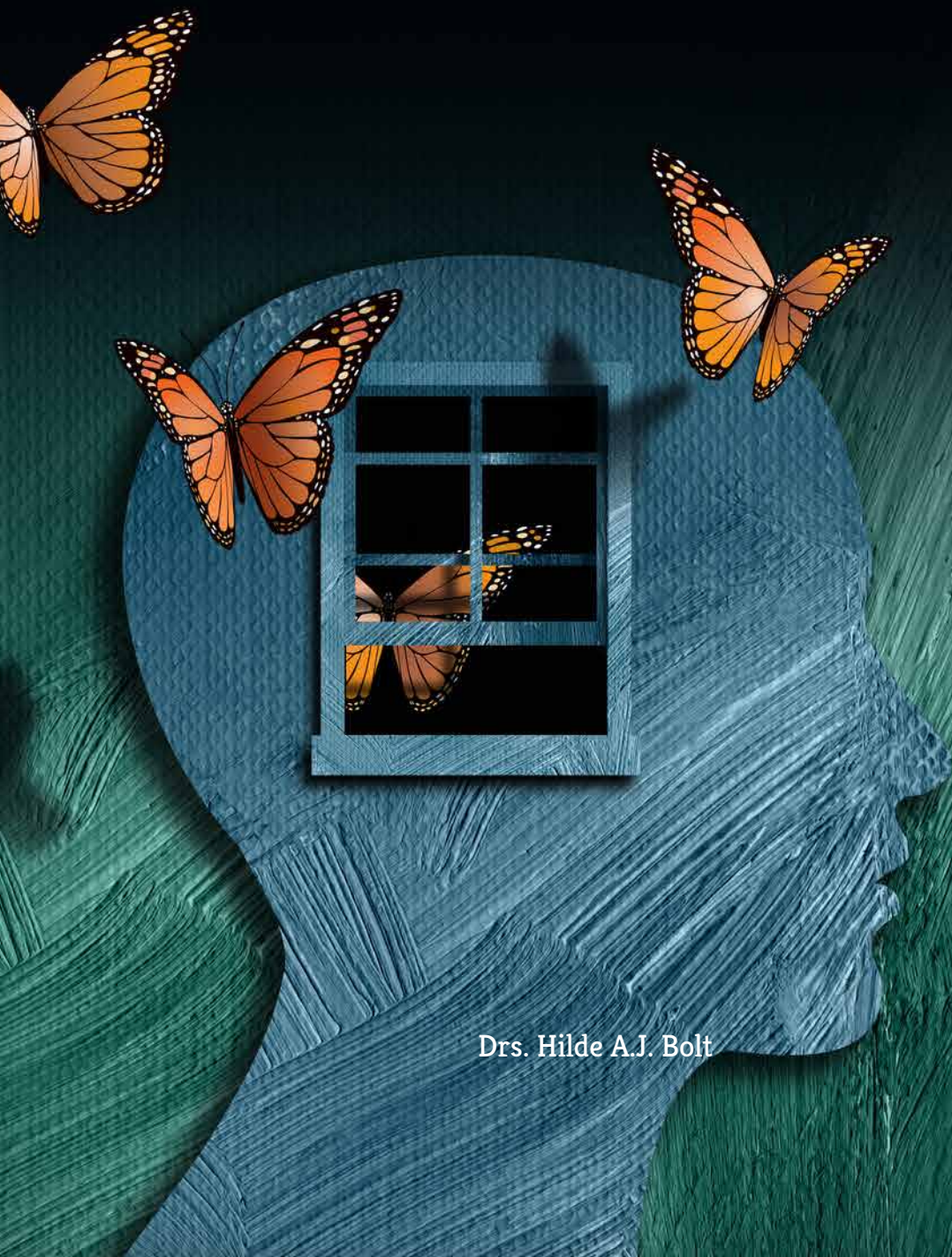


Waar gaat het nu écht over?

Natuurlijk herstel bij stress & burnout



Drs. Hilde A.J. Bolt

Waar gaat het nu écht over?

Natuurlijk herstel bij stress en burnout

Drs. Hilde A.J. Bolt

Het Dynamisch Fasenmodel ©

Waar gaat het nu echt over? – Natuurlijk herstel bij stress en burnout ©

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

3^e (herziene) druk augustus 2023

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 2023, Kloosterhof Neer BV

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd, 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.

*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)

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

Recencies		6
Voorwoord		9
Opzet		15
DEEL I	Achtergrond en kader	16
Hoofdstuk 1	<u>Het bredere perspectief – onze leefwereld</u>	17
	Stress heeft een functie	17
	De maatschappij faciliteert geen gezonde zelfzorg	18
	Onze westerse cultuur	20
	De verloren connectie	21
	Wantrouwen; wie kun je nog vertrouwen?	22
	Geboorte, zwangerschap en opvoeding	24
	Onderwijs	25
	Scheiding lichaam en geest	28
	Omgaan met pijn, emoties en gevoelens in onze cultuur	29
	Disfunctionele stress en hechtingsrelaties	31
	Alle bordjes in de lucht	33
	Rust	33
	Dood en seksualiteit	34
	Scheiding normaal en abnormaal	35
	Stress en generaties	37
	Onze maatschappij in een metafoor: The Matrix	41
	HSP en stress	42
	Spiritualiteit en zingeving	43
	Conclusie	44
Hoofdstuk 2	<u>Het Dynamisch Fasenmodel – de oorsprong</u>	45
	Het Dynamisch Fasenmodel en Janet	45
	Franz Ruppert	46
	Parallel trauma en burn-out	47
	Parallel rouw en burn-out	48
	Fasering	49
	Theory U en het Dynamisch Fasenmodel	49
	Zelfzorg	52
	Systemische herhaling	53
	Stress in gradaties	53
	Van binnen naar buiten	54
	Reparenting	55

	Het buikbrein	56
	De niveaus van verwerking; afstemming op de cliënt	56
	De hulpverlener	57
DEEL II	Praktijkdeel	60
Hoofdstuk 3	<u>Fase 1. De stok tussen de spaken</u>	61
	De intake: een grondige analyse	61
	Attitude als hulpverlener	66
	<u>Fase 1. De stok tussen de spaken; stopzetten en berusten</u>	69
	Vinden van geestelijke en lichamelijke ontspanning	75
	Dare to need	76
	Rol van de hulpverlener	77
Hoofdstuk 4	<u>Fase 2. Afdaling naar de onderwereld</u>	82
	Afdaling naar de onderwereld: oorzaken onderzoeken en patronen doorbreken	82
	Een nieuwe basis	84
	Systemische herhaling	84
	Reparenting	87
	Survivor Guilt	90
	Rol van de Hulpverlener	92
Hoofdstuk 5	<u>Fase 3. Het oog in de storm</u>	95
	Het oog in de storm: met het nieuwe terug in het oude	95
	Terugval preventieplan	96
	Onthechting	99
	Emotionele volwassenheid	101
	Afronding	102
	Rol van de hulpverlener	102
Hoofdstuk 6	<u>Omgaan met andere disciplines en de context</u>	104
	Verschillende contexten	104
	Diagnose van de context	106
	Rol van de hulpverlener	107
Bijlage	Inspiratiemateriaal	110
Bronverwijzingen		111
Index		114

Recencies

Wanneer je als burn-out professional lichaamsgericht en met het beste vanuit verschillende stromingen wil groeien naar een dynamische aanpak van stress gerelateerde problematiek is dit boek een echte aanrader. Het levert je zowel theorie, oefeningen als praktische voorbeelden maar vooral een brede integrale visie die zo belangrijk is wanneer je werkt rondom stressklachten, overspanning en burn-out.

Martijn Oechies - Vicevoorzitter VESB (Vereniging Erkende Stress- en Burn-out coaches),
Coach Counselor

"Waar gaat het nu echt over?" Deze vraag wordt veel te weinig gesteld. Bij conflicten, problemen op de werkvloer of in relaties zou het zoveel opleveren als we deze vraag zouden stellen. Welke onderliggende pijnpunten worden er getriggerd? Waar gaat het nu echt over?

Die vraag stellen is meteen de angel uit een probleem halen. Maar daar heb je wel moed voor nodig. Dit boek van Hilde Bolt geeft je de handvatten hoe je dit voor jezelf of als coach met anderen kunt doen. En dat is het begin van heling.

Yvonne van Stigt - Evolutionair gezondheidsdeskundige, Ervaringsdeskundige, Spreker, Auteur, Opleider OPFG

Wat een praktisch leesbaar boek is dit! Geen protocollen of stappenplannen, maar duidelijke handvatten en sprekende metaforen gericht op het weer echt in contact komen met jezelf en je lijf. Met als doel om met nieuwe input het leven te verrijken.

Anja Jongkind en Greet Vonk (Et Emergo) - PostTraumatische Groei experts

Heldere beschrijving van het proces dat een burn-out is - of elke andere vorm van crisis waarbij het lichaam je een halt toeroept - en tevens van de context waarin het ontstaat. Het model geeft handvatten voor de gerichte aanpak die elke fase nodig heeft om tot duurzaam herstel te komen. Broodnodige kost voor iedereen die levenslessen zoals een burn-out wil doorgronden en benutten.

Rachelle Jongen - Arts en coach in functionele geneeskunde en systemische gezondheid

Dit is een rijk boek waarin prachtig die elementen welke van essentieel belang zijn voor een cliënt om (weer) werkelijk in verbinding te komen met zichzelf, de wereld om hem heen en met jou als coach. Hilde beschrijft helder over de wereld waarin we zijn aanbeland en wat dit voor gevolgen heeft. Met goed gevoel voor de thematiek en prettige verdiepende taal wordt de lezer op prachtige wijze meegenomen en geïntroduceerd in het werken met je coachee, cliënt of patiënt vanuit empathie met holistische en universele principes. Naast authenticiteit en veiligheid, is oog hebben voor context, gevoel en emotie, lichaamsgerichte aspecten en sensitiviteit met betrekking tot nare vroegkinderlijke ervaringen, cruciaal voor een “succesvol” coaching traject. “Pas als het mag en kan gaan waar het over dient te gaan, wil en zal er transformatie ontstaan”. Aanrader voor wie écht het verschil wil maken en zijn.

Wico Mulder - Jeugdarts Adolescenten, arts M&G

Netwerkadviseur Mentale gezondheid bij *Alles is Gezondheid & eigenaar Praktijk SALUT* -
Co-auteur van het boek “In gesprek met jongvolwassenen”

“Wat een krachtig handboek voor iedere coach, therapeut en hulpverlener om te kunnen komen tot waar het nu *echt* overgaat. De aangereikte inzichten en adviezen getuigen van waardevolle ervaring en diep inlevingsvermogen. Een schat aan kennis vertaald naar een helder en werkbaar fasenmodel.”

Janine Schimmelpenninck - Antropoloog, Auteur, Spreker, Trainer

Het boek biedt de lezer én de professional in handzaam formaat een zeer prettig leesbare handleiding om stress&burnout te voorkomen te coachen en te begeleiden. Hilde Bolt balt haar kennis, inzichten en jarenlange ervaring samen in het dynamisch fasemodel en daar kun je heel praktisch en doeltreffend mee aan de slag. De krachtige combinatie met lichaamsgerichte oefeningen vanuit aandacht voor zowel hoofd/ratio, hart/gevoel als guts/instinct biedt zowel de coach als de coachee veel waardevols. Het model is dynamisch en biedt bewegingsvrijheid in werken en toepassen en leidt tot veel enthousiaste reacties en waardevolle inzichten.

Joost Ruigrok - Coach, Counselor, Reïntegratie- en loopbaanadviseur,
Trainer Coach College - De Baak



De titel van dit boek dekt in alle opzichten de lading. Hilde is, als altijd, en dus ook in dit boek op zoek naar de waarheid en de diepgang achter onze woorden en ons gedrag. Het nodigt uit oprecht naar onszelf te kijken en behandelt op een heel toegankelijke, in voor iedereen leesbare taal, de drie fases van burnout. Als trainer van het dynamisch fasemodel, merk ik dat studenten gegrepen worden door de eenvoud, vanzelfsprekendheid en herkenbaarheid van dit boek. Het helpt wat we allemaal ergens weten op zijn plek te laten vallen. Het boek is praktisch van inhoud, niet alleen voor studenten, maar voor iedereen met interesse en zelfs voor mensen met ervaring met stress en burnout. Veel bruikbare tips en een onmiskenbaar pleidooi voor bewustwording van wat er gaande is in ons lichaam. Als we ons meer laten leiden door de wijsheid van ons lichaam vinden we de antwoorden op de vraag: 'Waar gaat het nu echt over?!'

Marijke Levelink - Andragoog, Coach/ Counselor, Opleider Body Oriented Learning Academy, Trainer Coach College - de Baak

'Waar gaat het nu echt over?' vraagt Hilde zich af op onderzoek naar de vele bronnen én remedies van collectieve stress en burn-out klachten in onze samenleving. Ik heb genoten van haar brede perspectief op de onderliggende politieke, gezondheidszorg- en onderwijsvraagstukken die er in samenhang toe leidden dat veel mensen niet meer weten hoe ze moeten leven. Velen zijn vervreemd geraakt van zichzelf met energieverlies en allerlei mentale, emotionele, spirituele en andere problemen als gevolg. Hilde geeft de lezer diverse universele wijsheden, therapeutische modellen en vragen mee die we onszelf kunnen stellen om ons bewust en moedig te her-inneren met hart en ziel. Van burn-out naar bezieling is een pittige weg, maar wel één die we kunnen afleggen, mits we bereid zijn om onze -individuele en collectieve- angst in de ogen te kijken, ons incasseringsvermogen te versterken en imperfectie te integreren in ons leven. Daardoor kunnen we het volle leven aanvaarden, zoals het is en zoals het komt. Stabiel en geaard in het oog van de storm... in een verandering van tijdperk en paradigmawisseling.

Marieke van Voorn - Organisatieheler - Organisationsocioloog - Veranderkundige - Systemisch Procesbegeleider - Auteur - Spreker

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 cliënt 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 cliënt 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 cliënt.

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 inzoomend 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 vijftienvier 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, trauma, de consequenties hiervan op de gezondheid en het ontstaan/de ontwikkeling van veel voorkomende ziektes (1). Ook legt hij heel duidelijk een verbinding tussen onze huidige leefwereld en de grote aantal mensen die last hebben van psychische en fysieke klachten. Veel van deze klachten verklaart hij vanuit de voorgeschiedenis en 'stressed parenting'. 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 gevangen houdt.

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 hulpverlener: 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 herstellen 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 hulpverlener overzicht en helderheid om in te schatten wat er voor de cliënt nodig is.

Als hulpverlener 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, hulpverlener, hulpverlener, coach of counselor dan kun je in de volgende hoofdstukken lezen hoe je een op de cliënt 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 hulpverlener 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 Het Lichaam, Stress & Burnout - Dynamisch werken vanuit Natuurlijk herstel bij de Body Oriented Learning Academy. 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.



Deel I

Achtergrond en kader

*'Finding yourself'
is not really how it works.
You aren't a ten dollar bill
in last winter's coat pocket.*

*You are also not lost.
Your true self is right there,
buried under cultural conditioning,
other people's opinions,
and inaccurate conclusions
you drew as a kid that became
your beliefs about who you are.*

*'Finding yourself'
is actually returning to yourself.
An unlearning, an excavation,
a remembering who you were
before the world got its hands on you.*

(Emily McDowell)