

Burn-out behandeling met life coaching

Een effectieve succesvolle benadering

Coaching voor lichaam en geest. Behandeling van de fysieke gesteldheid d.m.v. orthomoleculaire suppletie en herstel van het autonome zenuwstelsel.

Onderwerpen in dit artikel:

- 1) Wat is Burn-out?**
- 2) Waarin uit zich een Burn-out ?**
- 3) Welke typen mensen krijgen vaker een Burn-out?**
- 4) Acht groepen mensen die het risico lopen op een Burn-out.**
- 5) Uitputting van de bijnieren en drie vitale hormoon functies.**
- 6) Behandel protocol.**
- 7) Investering**

In deze tijd van onzekerheid, crisis en veranderingen wordt het vermogen van de mensen steeds vaker en langduriger op de proef gesteld. Niet in de laatste plaats omdat er veelal steeds meer flexibiliteit van de mensen wordt gevraagd en het multitasken gaat niet iedereen gemakkelijk af.

‘Het Burn-out syndroom wordt dan ook steeds vaker genoemd en gehoord als veel voorkomende klacht in deze uitdagende en voor velen ervaren als jachtige tijd. De aanhoudende veranderingen in werk en maatschappij, met de daarmee gepaard gaande onzekerheden, zoals verlies van werk en inkomen zijn daar mede vaak debet aan. Naast het feit dat we steeds meer gaan uitvoeren met minder mensen, waardoor de werkdruk excessief kan toenemen en althans zo wordt ervaren.

Er wordt zelfs gesteld dat 1 op de 7 werknemers lijden aan een Burn-out. Velen weten het zelf niet eens dat ze een Burn out hebben en denken oververmoeid te zijn wegens de aanhoudende spanningen. Echter ze zijn stress emotioneel uitgeput en opgebrand. Veelal door de psychische foltering om maar hun targets te halen en geen nee te durven zeggen, grotendeels uit angst om maar niet je baan te verliezen of als ZZP-er te blijven voldoen aan hoge targets en op te leveren resultaten. De oorzaak is vaak te wijten aan het willen blijven voldoen aan verwachtingen van de buitenwereld op het werk en privé met de sociale media. Burn-out is dan het logische gevolg.

Het gemiddelde ziekteverzuim wat ontstaat wanneer werknemers het eindelijk opgeven is ca. 9 maanden tot 1 jaar. Orthomoleculaire suppletie met een effectieve coaching kan dit proces terug brengen tot ca. 100 dagen en maximaal een half jaar. Dit is goed nieuws voor de werkgever of ZZP-er die daarmee vele duizenden euro’s besparen. Waarbij de terugkeer

naar het werk en de inzetbaarheid met vele maanden wordt bekort, maar vooral ook de levensvreugde weer veel eerder terug is. Beter voor jou en beter voor je partner.

Wat is Burn out ?

Burn-out is een *energie stoornis*, meestal gerelateerd aan werk en de werkomgeving . Het kan zich ook soms als een *depressie* uiten, wat een *stemmingsstoornis* is, die op alle levensgebieden tegelijk kan plaats vinden.

Het is goed om dit verschil te weten en vast te stellen.

Burn-out is een psychologische term voor het gevoel opgebrand te zijn, geen energie meer hebben of motivatie kunnen vinden voor bezigheden op het werk en of ook in de thuis situatie niet meer of onvoldoende kunnen bijdragen.

Daar zit ook een redelijk probleem waarom veel artsen en wetenschappers Burn-out soms niet erkennen. Want het wordt niet waargenomen als een fysiek probleem maar als een psychologisch- of zelfs psychiatrisch probleem. Terwijl fysiek gezien de bijnieren uitgeput raken en de goede balans tussen de hormonen (Cortisol, Adrenaline en DHEA) totaal verstoord zijn geraakt. Maar daar over later meer want dat wordt door de reguliere medische wetenschap niet (h)erkend. De fysieke gevolgen zoals hierboven omschreven van een Burn-out kunnen artsen niet waarnemen in bloedtesten en schrijven dan veelal onterecht een antidepressiva voor of constateren vaak een ijzer tekort.

Van de reguliere geneeskunde is weinig te verwachten en inmiddels is bekend dat zonder aanvullende supplementen de bijnier functie niet of zeer langzaam zal herstellen. Want ook door gesprekken en coaching alleen herstellen de bijnieren niet. Door alleen maar rust te nemen, hetgeen wel nodig is, wordt het een langdurig proces met een grote kans op tussentijdse terugval. Zaak bij een Burn-out is er voor te zorgen dat de oude situatie waarin men gezond, energiek en gelukkig was weer snel te herstellen en niet in een depressie of tot lusteloosheid te geraken.

Ook met alleen de psychologische benadering (coaching gesprekken of alternatieven zoals mindtuning of mindfulness) kom je er alleen niet mee, want daarmee herstellen de lichaamsfuncties van de bijnieren zich niet of nauwelijks en in ieder geval (veel te) langzaam.

Maar geen enkele werkgever kan het uitvallen van een werknemer van 1 tot 2 jaar zich permitteren. En een ZZP-er al helemaal niet om zo lang zonder inkomen te blijven.

Waarom uit zich een Burn-out ?

Burn-out uit zich in futloosheid,(grote)concentratie problemen, vermoeidheid, chaotisch denken en soms zich uitend in huilbuien. Iemand wil wel, maar kan gewoon niet meer.

Ook fibromyalgie, pijn in de spieren of bindweefsels kan ook een neven uitingsvorm zijn , naast slapeloosheid door o.a. gepieker.

Feitelijk zijn er twee vormen van Burn-out, enerzijds waarbij iemand volledig is opgebrand en anderzijds is er ook een gecompliceerdere vorm uitend in een combinatie met angsten. Bij de eerste meest voorkomende vorm van een Burn-out uit zich dat in alle eerder genoemde klachten, naast het feit dat men prikkels uit de omgeving nauwelijks meer waarneemt of tot iemand doordringt, tot het zelfs niet meer kunnen verdragen van omgevingsprikkels. De eigen stem klinkt veelal mat en monotoon. De muziek is er uit.

De vorm met angsten gaat veel verder en wel tot en met het gevoel te hebben totaal het overzicht en de controle kwijt te zijn met als voorbeeld het autorijden. De hersenen leggen dan een verband tussen de snelweg en de angstige reactie om volledig de controle kwijt te zijn en te denken dat het niet meer goed komt en het einde nabij is. Doordat de persoon overmatig alert reageert op lichamelijke verschijnselen komen ze vaak in de fase dat men nog nauwelijks iets durft te ondernemen.

Een burn-out uit zich doorgaans in een aantal min of meer samenhangende verschijnselen:

- Uitputting (een gevoel van extreme vermoeidheid)
- Cynisme (afstand nemen van het werk of mensen met wie men werkt en/of leeft)
- Verminderde persoonlijke bekwaamheid (het gevoel dat men een verminderd werk gerelateerd zelfvertrouwen heeft en minder goed presteert dan in het verleden.

Welke typen personen krijgen vaker een Burn-out?

Het overkomt vooral mensen die hoge eisen aan zichzelf stellen en moeilijk kunnen accepteren dat ze iets niet kunnen. Ze gaan vaak over hun grenzen om maar te bewijzen dat ze het wel kunnen. Mensen met een Burn-out zijn veelal ook teleurgesteld in zichzelf, wat kan leiden van extreme moeheid tot futloosheid, faalangst, allerlei lichamelijke klachten en tot slot volledige uitputting. Zonder gerichte therapie kan een Burn-out leiden tot langdurige uitschakeling mede omdat het herstel van de bijniere er wel tot een jaar of zelfs langer over kan doen. In de DSM IV en V is een Burn-out opgenomen onder de aanpassingsstoornissen (denkneuroses) en is o.a. een gevolg van :

- Onverwerkte emoties en een gebrek van basisbehoeften (ontstaan in de jeugd),
- Een star en destructief denkpatroon,
- Aanhoudende ononderbroken alertheid of wel chronische stress.

De DSM IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) is internationaal het meest gebruikte classificatie-systeem voor psychische en psychiatrische aandoeningen. In een bijlage van de DSM IV en V worden de 5 onderzoeksassen toegelicht.

Acht groepen mensen die het risico lopen op een Burn-out.

- 1) de z.g. “ gedwongen perfectionisten “, mensen die carrière willen maken, veel verantwoordelijkheidsgevoel hebben en geen fouten willen maken.
- 2) Mensen die niet of moeizaam met veranderende werkomstandigheden kunnen omgaan. Bijvoorbeeld verandering van werkplek of de inhoud van het werk, een nieuwe manager, te lang werken of te vaak onder voortdurende werkdruk staan.
- 3) Degenen die hard werken en thuis veel spanningen hebben of een persoonlijk verlies moeten verwerken, waardoor ze geen ontspanning meer kunnen vinden.
- 4) Mensen die te weinig besef van tijd hebben en daarbij ook van alles uitstellen en met alles te laat zijn.
Ze verliezen het overzicht en daardoor scheppen ze onbewust problemen.
- 5) Mensen die hun hele leven veiligheid gezocht hebben in hun positie, financiële onafhankelijkheid of hun thuisbasis en die plotseling geconfronteerd worden met verlies of onveiligheid in vele vormen, zoals chantage, bedreigingen of een ontrouwe partner.
- 6) Mensen die zich altijd verantwoordelijk voelen voor anderen en geen nee kunnen zeggen. Veel mensen in deze groep werken in de gezondheidszorg.
- 7) De gedrevenen of de eisenstellers die het jammer vinden dat een dag maar 24 uur duurt. Ze verzetten bergen werk en zijn ook vrijwel continu aan het werk ook thuis en weekends
- 8) Vrouwen in een dubbel functie. Op het werk willen zij zich extra bewijzen en thuis nemen ze ook nog de meeste verantwoording in de uitvoering van huiselijke taken.

Dr. Albert Ellis, grondlegger van de RET therapie had daarvoor nog een simpeler manier van duiding en stelde dat er 5 karakterlogische typeringe n zijn van mensen die de neiging hebben om zichzelf te ondermijnen, te ontcrachten en te belasten:

- 1) de perfectionist, die alles beter dan goed wil doen en goed is vaak nog niet genoeg.
- 2) de rampdenker, die in alles een mogelijkheid ziet wat en hoe het verkeerd kan gaan.
- 3) de liefdesverslaafde, die zo graag aardig gevonden wil worden en geen nee kan zeggen.
- 4) mensen met een ” lage frustratie tolerantie “, die altijd en voor alles lange tenen hebben.
- 5) de eisenstellers, die grote prestaties van zichzelf eisen en dat ook op anderen projecteren en ook van anderen eisen.

De eisenstellers presenteren zich ook vaak als voorvechters van rechtvaardigheid.

Uitputting bijniere n ten gevolge van langdurige stress.

Drie vitale hormoon functies & het wat en hoe !

Door langdurige stress neemt de mogelijkheid om stresshormonen te produceren af. Bovendien leidt het tot een aanhoudende hoge bloedsuikerspiegel, een verlaging van het immuunsysteem en het dunner worden van de darmwand.

Naarmate men ouder wordt, neemt de bijnierfunctie af en daarmee ook de productie van DHEA (DeHydroEpiAndroteron) dat het immuun systeem versterkt en een remmer is van

het stress hormoon Cortisol. Dit stresshormoon Cortisol zorgt voor een sterk verhogend effect op de bloedsuikerspiegel. Adrenaline heeft bij stress situaties invloed op het sympathische zenuwstelsel en wel dat deel dat er voor zorgt dat het lichaam arbeid kan verrichten. Beide hormonen hebben een verhogend effect op de actie van het hart en de ademhaling. DHEA zorgt voor het oorspronkelijke doel om onze vecht of vlucht reacties te dienen. Naast de ondersteuning met suppletie is bevordering van de productie van DHEA d.m.v. krachttraining een methode tot herstel. Essentieel en van groot belang is een goed herstel van de balans tussen de hormonen.

Het gemiddelde ziekteverzuim wat ontstaat wanneer werknemers het eindelijk opgeven is ca. 9 maanden tot 1 jaar. Orthomoleculaire suppletie met een effectieve coaching kan dit proces terug brengen tot ca. 100 dagen en maximaal een half jaar. Dit is goed nieuws voor de werkgever of ZZP-er die daarmee vele duizenden euro's besparen. Waarbij de terugkeer naar het werk en de inzetbaarheid met vele maanden wordt bekort, maar vooral ook de levensvreugde weer veel eerder terug is. Beter voor jou en beter voor je partner.

Behandel protocol:

Er is geen vast patroon van behandelen al was het maar omdat wij allen verschillend zijn. Een overal effectief gebleken behandelplan in de praktijk helpt omdat het individueel kan worden aangepast mede afhankelijk van de aanwezige klachten, gevoelens en gevolgingen naast de oorzaken van de Burn-out, vast te stellen in de anamnese.

Algemeen advies is aanvaarding van de situatie, voldoende nachtrust, regelmatig vrijheid plannen en tijd maken voor hobby's en met (kracht) sport starten naast vakantie en uitjes en vooral voldoende beweging zoals wandelen in het bos en de natuur.

Stimulantia vermijden zoals alcohol, cafeïne en bij voorkeur ook koolzuurhoudende dranken. Voor velen helpt ook het minimaliseren of zelfs een tijd lang vermijden van koolhydraten en suiker houdende producten. De ondersteuning van een basis suppletie wordt ingezet ter herstel van de bijnieren en ondersteuning van het zenuw stelsel. De begeleiding vindt plaats over tenminste 5 coaching momenten binnen een tijdsperiode van 100 dagen, naast veel zelfmanagement oefeningen dagelijks thuis om de focus te versterken op een voorspoedig fysiek herstel en met nieuwe overtuigingen en levenspatronen vanuit een krachtige geest en mindset.

1^e consult : de intake en anamnese. Start met dagelijks bijhouden van cruciale effecten.

2^e consult : werken aan het vervolg met suppletie om de HPA as te herstellen. Dat is het communicatie systeem tussen de hypothalamus-hypofyse-bijnieras (HBB-as of HPA-axis)

3^e consult : werken aan het herstel van het limbisch systeem en het verwerken van onverwerkte emoties en mogelijke neven effecten zoals slaapstoornissen.

4^e consult : werken aan het herstel van de Amygdala en verder werken aan (onverwerkte) emoties, samen kijken naar het verborgen perfectionisme en mogelijke angsten.

5^e consult : werken aan het herstel van het autonome zenuwstelsel d.m.v. Nervo Balance en werken aan de drie G's : *gewenste* situatie, *goede* relaties en *genieten* van het moment. Tijd plannen voor ontspanning, sport, krachttraining en wandelen.

Het systematisch in kaart brengen van het herstel helpt om de progressie in beeld te brengen als positieve bijdrage in het proces naast het dagelijks noteren van gegevens. Het is uiterst belangrijk gebleken om nutriënten voor het sympathische stelsel te blijven gebruiken om een terugval of zelfs mogelijke latere uitval te voorkomen .

Investing voor Burn-out coaching

1 e coach consult en anamnese naar draagkracht, duur 2 uur.

Opvolgende 5 coach consulten van 1 ½ uur naar draagkracht.

Investering in Orthomoleculaire middelen is tussen de € 180,00 en € 260,00 wat voldoende is voor minimaal 2 maanden en maximaal 3 maanden, naast € 25,= voor magnesium en € 50,= voor de Probiotica mits noodzakelijk.

Kees van Zijtveld is opgeleid in de orthomoleculaire geneeskunde en in de medische psychologie door Prof. Dr. Norman Shealy , Springfield, Missouri, USA.