

# Burn-out: ophouden met doorgaan

*Hevig geëmotioneerd komt ze de praktijk binnen. Ik noem haar voor het gemak 'Suzanne'. "Ik weet niet wat er is maar ik kan alleen nog maar huilen." Ze is niet meer in staat te werken en ze zit al een paar maanden thuis met een burn-out.*

## Wat is er aan de hand?

Alleen al het zinnetje 'Ik weet niet wat er is' zegt al zoveel. Bij mensen met een burn-out overheerst het denken en zijn ze het contact met hun lichaam kwijt. Daardoor zijn fysieke en emotionele grenzen makkelijk, en vaak al jarenlang, overschreden. Zelfs de reserves zijn opgebruikt en dat geeft totale uitputting en serieuze uitvalverschijnselen. Zelfs simpele huishoudelijke taken of de hond uitlaten is al te veel.

Zo ook mijn cliënt Suzanne. Zij kan zich niet meer concentreren en kan geen prikkels meer verdragen. Voor haar geen feestjes en ze kan zelfs niet meer tv kijken. Malende gedachtes heeft ze des te meer, waardoor ze ook al slecht slaapt. Ook dat helpt niet mee aan haar herstel.

## Klachten die bij een burn-out passen

- Lichamelijk  
Niet meer herstellen van vermoeidheid, verergerde psychosomatische klachten, slaapstoornissen, verhoogd nicotine-, cafeïne- en alcoholgebruik
- Gevoelens  
'leeg voelen', als verdoofd leven, angst- en paniekaanvallen, depressiviteit, vlug van streek zijn, plotselinge, hevige geëmotioneerd zijn, verlies van zelfvertrouwen
- Gedachten  
Concentratieproblemen, chaotische, malende gedachten, fixatie op bepaalde gedachten, besluiteloosheid, vergeetachtigheid
- Gedrag  
Functioneren op de automatische piloot, veel klagen, apathie, zich isoleren, meer fouten en ongelukken maken, ongeduldig, vlug geïrriteerd, niet kunnen ontspannen, niet meer 'aanwezig zijn' in relaties, verminderde behoefte aan intimiteit en seks
- Werkprestaties  
Afname professionaliteit, verminderde kwantiteit, meer fouten maken, perfectionisme, geobsedeerd door details, vermijden van taken en verantwoordelijkheden
- Werkhouding  
Verlies van motivatie, negatieve, kritische houding, onmacht, gevoel te falen, apathie, gebrek aan zelfvertrouwen, vaker verzuimen.

## Kapitein van je brein

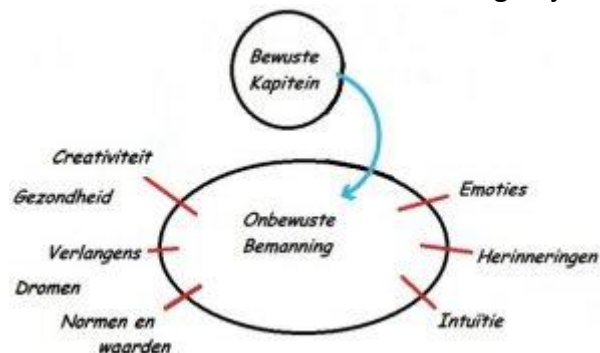
Het lijstje is ook grotendeels van toepassing is bij Suzanne en ik leg haar 'kapitein van je brein' uit. De kapitein denkt na en neemt de beslissingen; dat doe je bewust. De kapitein is je

bewuste. Maar nu weet de kapitein het even niet meer. De kapitein heeft malende gedachten. De kapitein kan geen besluiten meer nemen, is met de gedachten elders en vergeet van alles en nog wat. En soms zegt de kapitein ongeduldig en geïrriteerd tegen zichzelf "Stel je niet zo aan, ga een rondje wandelen!" Maar zelfs die gedachte is al te veel en dan komen de tranen.

## Bewust en onbewust

Tussen de tranen door knikt Suzanne: ze herkent wat ik haar vertel. Behalve bewuste heb je ook een onbewuste. We denken eigenlijk helemaal niet zo na over het onbewuste. Waar zit dat eigenlijk? Is het een onderdeel van je hersenen? Of is het je onderbuikgevoel? Of is het nog wat anders? Hoewel wij eigenlijk weinig afweten van het onbewuste, wordt het vaak in de taal gebruikt. We zeggen dingen zoals: "onbewust, doe je dit of dat.." Want hoe zit dat eigenlijk met je onbewuste?

En ik maak voor Suzanne een tekeningetje. Ik



teken een klein rondje, je bewuste, de kapitein. En een groter rondje, je onbewuste, de bemanning. Je onbewuste is namelijk veel groter. Onbewust verwerkt de bemanning 4,6 miljoen prikkels per seconde. Totdat je in een burn-out raakt dan verwerkt je onbewuste zoveel prikkels niet meer en wordt het al snel te veel.

[Wat kan hypnotherapie dan betekenen voor Suzanne?](#)

### Emoties

In je onbewuste zitten ook je emoties, je denkt daar niet over na. Je denkt 's ochtends niet: 'laat ik even verliefd worden' of 'ga eens de hele dag verdrietig zijn'. In het geval van een burn-out zorgt de bemanning voor tranen zodat de kapitein gedwongen wordt om te stoppen.

### Herinneringen

In je onbewuste zitten ook je herinneringen en die kunnen zomaar omhoogkomen zonder dat de kapitein daarover nadenkt. De geur van versgebakken brood kan zomaar de herinnering van een vakantie in Frankrijk met dat lekkere bakkertje met zijn stokbroodjes en croissantjes, omhoog laten komen.

Bij een burn-out komen ook continu gedachten en herinneringen naar boven, maar dit zijn meestal chaotische, malende gedachten en geen fijne herinneringen.

## **Intuïtie**

Ook je intuïtie is onbewust. Wie kent niet gedachte: 'laat ik aan de overkant gaan lopen want daar voel ik mij veiliger' of je stapt een kantoor met collega's binnen en je intuïtie zegt 'zij hebben zojuist ruzie gehad'. De kapitein kan dit niet verklaren want de collega's hebben elkaar geen blauwe ogen geslagen en in de straat lijkt ook niets aan de hand te zijn.

## **Normen en waarden**

Verder heb je ook nog normen en waarden. Daar is de kapitein niet bewust mee bezig, maar onbewust speelt dat zeker wel een rol bij een burn-out. Zeker als 'perfect is nog niet goed genoeg' de norm is. Of als je hard werken en doorzetten hebt meegekregen van je ouders en dit als een hoge waarde voor je geldt.

## **Dromen en verlangens**

Daarnaast heb je ook je dromen en verlangens. 's Nachts kun je dromen en dromen doe je onbewust. En je hebt ook je figuurlijke dromen over wat je zou willen, je verlangens. De kapitein kan deze verlangens in de weg zitten, want dan ga je nadenken: 'Ik kan toch niet zomaar mijn baan opzeggen, ik kan dit inkomen niet missen', maar ondertussen droom je bijvoorbeeld wel over een bed & breakfast in Italië.

## **Creativiteit**

Creativiteit is ook een onbewust proces. Als een schrijver of kunstschilder gaat nadenken over wat hij aan het doen is, dan krijgt de schrijver te maken met en writer's block en de kunstschilder heeft geen inspiratie meer.

## **Gezondheid**

En dan is er ook nog gezondheid. De kapitein denkt niet na om je hart te laten kloppen, te ademen, te blozen of kippenvel te laten krijgen. Dat zijn onbewuste processen. De bemanning kan ook muiteen door psychosomatische klachten te veroorzaken of te verergeren. Psychosomatische klachten zijn echte lichamelijke symptomen of ziekten zoals migraine, eczema, allergie, astma, prikkelbare darm, en vele andere klachten. Het zijn echte lichamelijke problemen, waar stress vaak een rol in speelt. Soms kom je in de praktijk iemand tegen die al jaren op zoek is naar een oplossing, en plots blijkt hypnose in enkele sessies tot een spectaculaire verbetering te leiden of zelfs volledige genezing.

Zo zit in je onbewuste nog veel meer dan wat hier is benoemd.

## **Wat kan hypnotherapie betekenen voor Suzanne?**

Door middel van hypnotherapie gaan kapitein en bemanning weer naar elkaar luisteren en met elkaar communiceren. Het schip gaat weer varen in plaats van stuurloos rond te dobberen. En dat gebeurt vaak sneller dan je denkt.

## **Beter in je vel**

Fysieke, psychosomatische klachten kunnen met hypnotherapie verdwijnen door werken aan onbewuste processen. Met hypnose kunnen ook aangename gevoelens opgewekt worden. En als je lekker in je vel zit kijk je anders naar je problemen. Daardoor vind je makkelijker nieuwe oplossingen die voor de hand liggen, die je mogelijk al jaren over het hoofd hebt gezien.

## **Emoties**

Emoties zijn je kompas. De tranen vertellen dat er iets niet goed zit. Hypnose is geen toverstafje. Heb dus niet de verwachting dat je tijdens hypnose 'slaapt' en dat het vanzelf oplost. Alleen jijzelf kan de oplossing vinden maar hypnose helpt je wel veel beter zoeken en op plaatsen waar je zelf niet eerder aan hebt gedacht.

## **Normen en waarden**

Ook worden normen en waarden onderzocht. Want als je een burn-out hebt, dan heb je ongetwijfeld hard gewerkt en gezorgd dat je werk op tijd klaar is. Er wordt vaak gedacht dat mensen met een burn-out kwetsbare types zijn die snel opgeven. Niets is echter minder waar. Het zijn juist perfectionistisch ingestelde mensen die hoge eisen aan zichzelf stellen en die niet van ophouden weten.

## **Ontspanning**

Hypnose zorgt ook voor ontspanning en ik zal Suzanne ook zelfhypnose leren, zodat zij waar en wanneer zij maar wil haar rust kan vinden. Zo'n korte zelfhypnose hoeft maar enkele minuten te duren. Voor het gebrek aan energie of zelfvertrouwen kan ze zichzelf positieve, energieversterkende suggesties leren toepassen.

## **Hoe herstelt Suzanne van de burn-out?**

De prognose bij een burn-out is goed. Tijdens de hypnotherapie leert Suzanne anders te denken en te handelen.

1. Zij gaat haar overtuigingen (bijvoorbeeld het moet perfect zijn) bijstellen,
2. haar copingstijl en daarbij behorende gedrag (flink doorgaan en pijn/gevoel wegstoppen) aanpakken.

Want als dat niet verandert is de kans op een volgende burn-out groot.

Bron: NBVH