

BURNOUT BULLSHIT:

‘De tools worden je niet gegeven, je ontdekt ze zelf’

Veel onderwijsprofessionals lopen vast door een continue hoge werkdruk. Het team van Burnout Bullshit pakt burn-outklachten doeltreffend aan met een praktische methode. Niet oeverloos praten, maar zaken opruimen zodat er ruimte ontstaat om weer de eigen regie te nemen.

Toen Ynco de Jong zo'n achttien jaar geleden een burn-out kreeg, had het fenomeen nog geen grote maatschappelijke aandacht. 'Ik weet uit eigen ervaring hoe vreselijk vervelend het is om met burn-outklachten te kampen. Je zit niet in het gips; mensen zien niet dat er wat mankeert maar geven wel allemaal welgemeende adviezen. In mijn eigen zoektocht om uit de burn-out te komen, probeerde ik diverse aanpakken. Het waren allemaal methodes die bij mij de oorzaak niet oplosten en dat frustreerde me enorm. Mijn zoektocht naar een manier om

over mijn burn-out heen te komen, is de basis van mijn bedrijf Burnout Bullshit.'

HERBELEVING

De Jong verrichtte zo'n veertien jaar onderzoek naar de meest effectieve behandelwijze voor stress en burn-outklachten op het moment dat zijn site www.burnoutbullshit.nl in 2017 live ging. 'De meeste benaderingen om burn-out aan te pakken, gaan uit van een psychosomatische benadering. Wij werken vanuit een neurosomatische invalshoek.

Bij de psychosomatische benadering ga je aan de slag met gedrag en gedachtepatronen om het gevoel van mensen te beïnvloeden. Er wordt geoefend met technieken als mindfulness om minder stress te ervaren.

De neurosomatische invalshoek gaat er echter van uit dat de basisblokkade die stress veroorzaakt, op het niveau van het brein zit. Met onze methode nemen we de oorzaak weg van de stressreactie.'

De techniek van De Jong is een specifieke vraagtechniek die ook gebruikmaakt van herbeleving. 'Zo bereiken we het punt waarop de blokkade is ontstaan; een punt van controleverlies, waar een negatieve fysiologie aan vastzit. Het brein slaat de gebeurtenis en het gevoel dat erbij hoort apart op, met als gevolg dat deze negatieve fysiologie te pas en te onpas wordt geactiveerd. Als dat veelvuldig of hevig gebeurt, gaat het lichaam over tot een stressreactie,



Ynco de Jong (oprichter Burnout Bullshit): 'Ik geloof niet dat het jaren kost om te ontstressen.'



Van links naar rechts: Wendy Lodders, Ynco de Jong en Marianne Witteveen

terwijl er ogenschijnlijk geen context voor is. Dat kost heel veel energie, wat uiteindelijk vaak tot burn-outklachten leidt.'

VOOR IEDEREEN TOEPASBAAR

Een sessie duurt maximaal twee uur per keer en gemiddeld hebben mensen twee maanden nodig. 'Het aantal sessies is erg afhankelijk van de persoon: van vier tot twintig, zolang als nodig', aldus De Jong. 'Het adagium bij een burn-out is dat je er zeker een jaar, anderhalf jaar mee bezig bent. Ik geloof niet dat het jaren kost om te ontstressen, vandaar de naam 'Burnout Bullshit'!' De methode is toepasbaar op iedereen binnen en buiten het onderwijs. 'We werken met mensen; wat voor functie diegene heeft is volstrekt onbelangrijk. Van onderwijsassistent tot directeur! Omstandigheden als te weinig bezetting, druk, weinig budget, de manier van met elkaar omgaan in een team kunnen we niet oplossen, wél de stressverschijnselen die daarmee gepaard gaan.'

BLOKKADES OPLOSSEN

Het team van Burnout Bullshit groeit momenteel hard en bestaat uit mensen met onder andere een achtergrond in het onderwijs. Esther van Wageningen, bijvoorbeeld, werkte 25 jaar in het onderwijs, waaronder de laatste tien jaar als schooldirecteur. Inmiddels is zij consultant bij Burnout Bullshit. 'Ik kwam zelf thuis te zitten met een burn-out en kwam als cliënt bij Ynco terecht. Na de sessies was ik heel snel op de been én ik werd gegrepen door de techniek waarmee hij werkt. Ik wilde het leren zodat ik zelf mensen kan helpen, omdat ik in het onderwijs veel mensen tegenkom met stressgerelateerde klachten. Ynco leidde me op tot Burnout Bullshit-consultant en sinds februari dit jaar ben ik zelfstandig begonnen.' Van Wageningen is zich ervan

bewust dat de methode wellicht voor buitenstaanders 'vaag' klinkt. 'We werken met een techniek die blokkades in het onderbewuste van je brein oplost. Dat klinkt misschien zweverig, maar als je aan de slag gaat, merk je dat het heel concreet is. We gaan niet ellenlang in gesprek. Het gaat ons erom om die fysiologische klachten, stressgerelateerde klachten, te laten verdwijnen zodat mensen de regie in hun leven weer terugkrijgen. Het resultaat is dat mensen ervaren dat ze met die herwonnen ruimte nieuwe patronen kunnen aanleren. En dat op een vrij eenvoudige en effectieve wijze.'

PUZZELSTUKJES OP Z'N PLEK

Van Wageningen geeft aan dat het Burnout Bullshit-traject zeker gepaard kan gaan met emoties. 'Als je een blokkade opspoort, vallen er puzzelstukjes op z'n plek rondom het afmaken van een



Esther van Wageningen (consultant Burnout Bullshit): 'We gaan niet ellenlang in gesprek.'



Marianne Witteveen (adviseur HRM bij Codenz): 'Eerlijk gezegd was ik een beetje sceptisch.'

emotie waar dat eerder niet kon. Dan vloeien er wel eens tranen door dat besef. Het geeft veel mensen ook een gevoel van opluchting; ik zie hier daarom ook veel tranen van geluk.' Veel cliënten komen binnen met het idee dat hun burn-out een bepaalde oorsprong heeft, zoals het overlijden van een dierbare of een trauma uit de jeugd, zegt Van Wageningen. 'Dat kan, maar hoeft helemaal niet de oorzaak te zijn. Wij gaan niet pluizen in het verleden, maar kijken naar waar iemand nu last van heeft. Mensen vinden het vaak fijn dat ze niet alles uit hun verleden hoeven op te rakelen. Je bent heel erg bezig in het hier en nu.'

BIJZONDER

Marianne Witteveen van christelijke onderwijsorganisatie Codenz heeft zelf ervaren wat de sessies teweeg kunnen brengen. Als adviseur HRM werd ze een half jaar geleden door Ynco de Jong van Burnout Bullshit benaderd: of er binnen Codenz mensen met een burn-out waren die open zouden staan voor begeleiding. 'Eerlijk gezegd was ik een beetje sceptisch. Voordat ik iemand vanuit onze organisatie door ging sturen, wilde ik daarom zelf ervaren hoe het werkt. Er is iets boven komen drijven, waarvan ik nooit dacht dat ik er last van had. Dat vond ik bijzonder! Daarom vroeg ik een van onze medewerkers, die toen nog maar net thuis was met stressklachten, of zij het ook wilde proberen. Ook dat pakte goed uit. Het succes zit 'm erin dat er niet gekeken wordt naar omstandigheden: de mensen van Burnout Bullshit gaan niet oeverloos praten over wat er allemaal in het leven van een persoon gebeurt of is gebeurd. Ze kijken heel praktisch naar wat maakt dat iemand deze blokkade heeft. Er wordt als het ware iets opgeruimd in het verleden van de persoon, waardoor je beter met het heden om kunt gaan.' Door de goede ervaringen is Codenz voornemens Burnout Bullshit in te huren om balans-

coaches op te leiden binnen de eigen organisatie. 'Ons doel is dat onze eigen balanscoaches preventief te werk kunnen gaan. Hoe eerder iemand aan de bel trekt, hoe minder ver mensen over hun grenzen heen gaan.'

NIEUWE INZICHTEN

Een van de leerkrachten bij Codenz die al heeft ervaren wat de methode kan doen is Wendy Ladders. 'Eerder dit jaar was ik heel erg moe en besloot ik het traject van Burnout Bullshit te doorlopen. Wat ik de meerwaarde hiervan vind ten opzichte van coaching? Je vindt door de dieptesessies zelf de antwoorden door écht naar je gevoel te gaan, écht te voelen. Uit je hoofd te gaan, het beredeneren los te laten. Ik blijf alles altijd beredeneren en kan alles cognitief rationaliseren. Maar ergens zegt je lijf: stop! Bij een gewone coach zou ik weer gaan beredeneren. Hier moet je echt naar jezelf toe gaan, naar wie jij bent en wat je echt wilt. Dit geeft nieuwe inzichten en doorbreekt patronen. Ook als je goed kan voelen, werkt dit nog steeds. Want goed kunnen voelen en hiernaar handelen zijn nog steeds twee verschillende dingen. Daarnaast kreeg ik door deze sessies tools in handen waarmee ik in de toekomst mijn oude patronen herken en kan omzetten in een nieuwe manier van handelen. Dit resultaat had ik bij een gewone coach nooit bereikt.'



Wendy Ladders (leerkracht bij Codenz): 'Dit resultaat had ik bij een gewone coach nooit bereikt.'

CONTACTINFORMATIE

www.burnoutbullshit.nl
info@burnoutbullshit.nl

TEKST DAPHNE DOEMGES-ENGELEN
FOTOGRAFIE AANGELEVERD