



Achtergrond

Modellen op een rij

Stress verklaard

Chronische stress en burn-out staan hoog op de ranglijst van klachten. In 2011 gaf 13% van de werknemers aan burn-outklachten te ervaren. Op een totaal van ruim zeven miljoen werknemers in Nederland komt dit neer op ruim 900 duizend personen (Bierings & Mol, 2012). Er zijn diverse modellen die counsellors kunnen helpen in de begeleiding van cliënten die gebukt gaan onder stress of burn-out. Vaak zal een vakdeskundig hulpverlener een mengeling van stijlen, technieken en modellen hanteleren. Achter elke aanpak gaat een verklaringsmodel en stroming schuil.

.....
Arnold Vermeulen

Verklaringsmodellen

Bij de begeleiding van cliënten met stress- of burn-outklachten spelen onze persoon-

lijke stijl en voorkeur als counsellor een belangrijke rol. Het model dat wij kiezen en leidend is in de begeleiding, wordt aangeduid met het verklaringsmodel. Elk verklaringsmodel is ooit ontstaan vanuit een bepaalde school die zich veelal door de tijd heen heeft ontwikkeld. Het zijn er tien-

tallen, die we enigszins kunnen ordenen op hoofdgroepen.

Biologisch model

De biologische of medische verklaring voor stress wordt vooral gezocht in de lichamelijke constitutie en de fysiologie. Het model gaat ervan uit dat stress veroorzaakt wordt door een verstoring van een systeem ergens in het lichaam. Het beste is dus hier de aandacht op te richten. Geneeskundige oplossingen in de vorm van medicatie, maar ook beïnvloeding door middel van magneetvelden, hersenstimulatie en biofeedback, liggen in de lijn van

dit model. De zienswijzen die volgen uit dit model leiden er wel eens toe dat een cliënt antidepressiva voorgeschreven krijgt, terwijl dat feitelijk niet aan de orde is, hoezeer burn-outverschijnselen – oppervlakkig bezien – soms lijken op depressieve klachten.

Stressmodel

Het begrip stress komt voort uit de door Hans Selye (1956) ontwikkelde theorie over het General Adaption Syndrome. Stress is een vorm van spanning die in het lichaam optreedt als reactie op extreme prikkels en die wordt gevolgd door een vast patroon van fysiologische reacties: de alarmfase, de weerstandsfase en de uitputtingsfase. Als iemand deze fasen heeft doorlopen, duurt het enige tijd voordat men weer op het normale niveau is teruggekeerd. Als de situaties die spanningen oproepen echter te snel op elkaar volgen, heeft het individu te weinig tijd om te herstellen en raakt het lichaam uitgeput. Stress ontstaat wanneer iemands draaglast de draagkracht te boven gaat. Het is dus zaak om de persoon weer

‘draagkrachtig’ te maken, ofwel door de last te verminderen, dan wel de kracht van de cliënt te vergroten.

Psychodynamisch model

Alle dissonanties die wij ervaren – dus ook chronische stress – komen voort uit de vroege jeugd en de kwetsuren die wij in deze periode opliepen (Freud: ‘verdringing’). Bij stress reageert ons afweersysteem als gevolg van deze kwetsuren, volgens een ‘oud’ en veelal versteend patroon uit de

jeugd. Centraal in de psychoanalyse en de psychodynamische school staat de idee van verdringing en afweer: ‘het

Alles waar de cliënt in gelooft en zich voor wil inzetten, is heilzaam voor herstel

gevoel dat niet gevoeld mag of kan worden’. Bij stress en burn-out is het daarom van belang om dit onderliggende gevoel opnieuw te actualiseren, te verwerken en een plaats te geven, waardoor de oorzaken van stressbeleving worden opgelost. Psychodynamisch werken is in de eerste fase van burn-outbegeleiding meestal geen optie, wegens gebrek aan energie en dus onvoldoende Ik-sterkte. Op lange termijn kan psychodynamische begeleiding echter wel degelijk haar vruchten afwerpen bij het hanteerbaar maken van stress of het oplossen van de dieperliggende oorzaken.

Behavioristisch model

Het behavioristisch model verklaart stress op basis van leerprocessen en conditionering. Alles wat wij doen is ingegeven door ons gedrag en onze overtuigingen. Om stress te lijf te gaan, moeten we dan ook ons gedrag en onze overtuigingen aanpassen: herkaderen. De Rationeel-Emotieve Therapie en NeuroLinguïstisch Programmeren zijn voorbeelden van methodieken die hiertoe

ingezet worden en waarmee snel resultaat geboekt kan worden. De begeleiding richt zich op het aanleren van een andere copingstijl en is vooral gericht op output en gedrag: *"If you can't be it, act like it."*

Transpersoonlijk model

Belangstelling voor het transpersoonlijke kent in onze samenleving vele facetten en gradaties, zoals het simpelweg geloven, interesse voor meditatie of het streven naar mystieke ervaringen. Als mens blijven we op zoek naar zingeving en bevrediging van behoeften. Om stress te voorkomen is het van belang om op een andere manier zin te geven aan het leven. Hiertoe richt het transpersoonlijk model zich op de versterking van de identiteit en het zoeken naar zingeving. Begeleiding in lijn met dit model is wellicht niet onmiddellijk na de intake van toepassing in geval van stress- of burn-out-

klachten: de cliënt staat nog in de 'overleefstand' en heeft geen behoefte aan dit soort spiritualiteit. Later in het traject biedt dit model echter handvatten om de cliënt te helpen zichzelf te worden en zijn bestemming te vinden.

Systemisch model

In het systemisch model, ook wel communicatiemodel genoemd, wordt ervan uitgegaan dat stress een verstoring is van de verhoudingen in het – intermenselijke – 'systeem'. De cliënt wordt beschouwd in samenhang met zijn sociale systemen, zoals het gezin waarvan hij deel uitmaakt of de organisatie waarin hij werkt. Hoe verhoudt hij zich ten opzichte van zijn omgeving en hoe gaat hij om met mensen in deze omgeving? Die personen en relaties worden door de systemische benadering ingebracht om te komen tot oplossingen in de begeleiding

Tijd als bondgenoot

Mevrouw De Vries was 58 jaar oud en werkzaam als hoofd boekhouding bij een familiebedrijf met circa honderd medewerkers. De bedrijfsarts verwees haar naar mij door. Zij meldde zich in tranen wegens uitputting, slecht slapen, vergeetachtigheid en voortdurend malen in het hoofd. Mevrouw De Vries fungeerde al jaren als duizendpoot in het bedrijf en voelde zich niet erkend door haar baas, voor wat zij allemaal deed.

De diagnose 'chronische uitputting met verschijnselen van burn-out' was snel gesteld, nadat ik haar zorgvuldig had uitgevraagd en enkele tests had laten doen. Ik stelde HartRitmeVariatie-biofeedback voor ter illustratie. Zij bleek amper in staat zich ook maar enigszins te ontspannen, hetgeen zich toonde in de grafiek. Natuurlijk stelde dit haar teleur.

Toen ik haar de resultaten liet zien, zat ze nee-schuddend achter het beeldscherm. "Dat kan wel zijn, maar het is enkel een momentopname", zei ze. "Bovendien moet ik eerst nog de jaarafsluiting doen en het kerstdiner regelen."

Ik begreep de boodschap. We maakten een afspraak voor twee maanden later, in het nieuwe jaar. In dit vervolggconsult hebben we nauwelijks nog gesproken over stress of uitputting. Wel over zingeving en perspectief in de resterende jaren voor haar pensioen. Er waren ook veel kwesties uit haar verleden, die nog een plaats moesten krijgen. Daarover voerden we vele gesprekken...

Uiteindelijk koos zij voor een andere baan en werd zij opnieuw gelukkig.

van cliënten. Wees er bij deze benadering op bedacht dat lang niet alles direct te beïnvloeden valt.

Samenspel

Binnen de bovengenoemde hoofdstromingen zijn nog talloze substromingen te benoemen.

Ook zien we in de gangbare methoden voor de begeleiding van stress- en burn-outklachten vaak een aantal kenmerken van verschillende modellen verenigd.

Zo is de hartcoherentietraining (zie ook 'Caleidoscoop: Hartcoherentie') grotendeels gestoeld op het biologische model, met invloeden vanuit de stresstheorie, en koppelingen naar focussen (Gendlin, 1981) en mindfulness.

Ook de CSR-methode (Chronische Stress Reversal) van Sonja van Zweden vindt haar grondslag in diverse modellen en legt in eerste instantie het accent op de hormonale ontregeling als gevolg van stress. Middels directieve coaching – wat mag wel, wat mag niet – wordt structuur geboden en mentale prikkels vermeden, zodat het lichaam zich kan herstellen. Beroemd is Van Zweden's visie op koffiedrinken en tv-kijken, als zijnde een zware belasting voor het mentale en fysiologische systeem (Neggers, 2003).

Haarlemmerolie

Bedenkers van methoden en auteurs van boeken om stress te lijf te gaan, willen ons doen geloven dat juist hun aanpak het beste werkt. Veel actuele methodieken ter begeleiding van cliënten met stress- of burn-outklachten zijn gericht op het huidige gedrag. Middels stappenplannen moeten zij een andere attitude en overtuiging bij de cliënt bewerkstelligen; een voornamelijk behavioristische aanpak. 'In 30 dagen uit je burn-out' (Karsten, 2001): het klinkt als Haarlemmerolie. Iedere ervaringsdeskundige weet echter dat een stevige burn-out zich



absoluut niet laat herstellen in een maand en meestal vele malen langer duurt. Ergens in het betreffende boek lees ik gelukkig ook dat er "natuurlijk niets mis is met het maken van een switch in korte tijd..." Daar ben ik het mee eens: "Elke therapie begint bij het maken van die switch in denken." En dat kan zeker wél in 30 dagen.

Counsellor als eclecticus

Frank (1991) toonde reeds aan dat alles waar de cliënt in gelooft en zich voor wil en kán inzetten, heilzaam is voor herstel. Ook de werkrelatie met de counsellor of therapeut is daarin van essentieel belang. Deze stijgt uit boven de methode, de aanpak of de techniek. Het gaat om afstemming, maatwerk en vakdeskundigheid.

In het menselijk functioneren hangt alles met elkaar samen: lichaam, geest en emotie zijn niet deelbaar. Het gebruik van een enkel

model bij de begeleiding van cliënten die stress- of burn-outklachten ervaren, bezeilt vaak niet wat het bestevent. Gelukkig lijkt het eclecticisch werken aan terrein te winnen en werken steeds meer counsellors met een combinatie van modellen, waarbij aandacht is voor zowel lichaam, geest als emotie. Een goed counsellor is als professioneel begeleider in staat om kenmerken van stromingen en verklaringmodellen te combineren en hij weet ook op tijd door te verwijzen.

Referenties

- Bierings, H., & Mol, M. (2012, november 20). *Burn-outklachten bij hoge werkdruk en bij weinig sociale steun*. Opgeroepen op december 04, 2012, van CBS: <http://www.cbs.nl/nl-NL/menu/themas/arbeid-sociale-zekerheid/publicaties/artikelen/archief/2012/2012-3712-wm.htm>
- Frank, J.D., & Frank, J.B. (1991). *Persuasion and healing: A comparative study of psychotherapy* (3^e ed.). Baltimore: The Johns Hopkins University Press.
- Gendlin, E. (1981). *Focusing* (2nd ed.). New York: Bantam Books.
- Karsten, C. (2001). *Uit je burnout: Een 30 dagen programma*. Delft: Elmar.
- Kuiper, R. (2003). Werken tot je erbij neervalt: Hoe kan het toch dat zoveel mensen klachten hebben die tot een burnout leiden? *Intermediar*.
- Leijssen, M. (2003). Noodzakelijke bagage voor hedendaagse counseling. *Facultatief*, 31, 2-11.
- Luborsky, L., Singer, B., & Luborsky, L. (1975). Comparative studies in psychotherapies: Is it true that "everybody has won and must have prizes?" *Archives of General Psychiatry*, 32, 995-1008.
- Neggers, H. (2003). De vicieuze cirkel van chronische stress: Reïntegratie na burn-out vereist kennis van zaken. *Arboverslag*, 1, 4, 12-17.
- Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.
- Wampold, B. E. (2001). Contextualizing psychotherapy as a healing practice: Culture, history, and methods. *Applied & Preventive Psychology*, 10, 69-86.

Platform voor stress en burnout:
www.burnin.nl



Arnold Vermeulen is hypnotherapeut met een praktijk voor psychotherapie. Daarnaast is hij geregistreerd supervisor bij de LVSC en begeleidde vanuit deze hoedanigheid tientallen studenten in het werkveld op het gebied van kindtherapie, psychotherapie en counselling. Hij was vanuit de Haagse Hogeschool enkele jaren stagebegeleider en opleidingssupervisor SPH. Gedurende de laatste drie jaren was hij als vakgroepvoorzitter verantwoordelijk voor een post-hbo-counsellingopleiding. Arnold Vermeulen is bestuurslid van de NAC. **www.arnoldvermeulen.nl**