

# DE WEG KWIJT

André Pelgrims over burn-out

**‘Wie ben je echt’ en ‘wie moet je zijn’? “Hoe groter de spanning tussen deze twee, des te vatbaarder je bent voor burn-out”, zegt veranderingsspecialist André Pelgrims, initiatiefnemer en bezieler van Taking Wing. Vooraleer burn-out je echt te pakken krijgt, sturen je lichaam en omgeving tal van boodschappen uit. “Het is cruciaal dat individuen én bedrijven voelhorens ontwikkelen om deze noodsignalen op te vangen.”**

Burn-out veroorzaakt niet alleen veel menselijk leed, het fenomeen bezorgt ook organisaties grote kopzorgen. Om een complete implosie van het individu en economisch verlies te voorkomen, komt het erop aan de symptomen vroeg genoeg te detecteren én er gepast op te reageren.

## NEGATIE EN IRRITATIE

Burn-out start onschuldig. Je wil meetellen en bewijzen wat je kan. Je zit vol ambities of je wil die van je partner, ouders, kinderen, familie of bedrijf mee waarmaken. In het vervullen van al die verwachtingen laten de meeste mensen stukken van zichzelf achter.

**“Iets voelt niet oké, alsof je een fietsband oppompt waar een gaatje in zit”**

Het gevoel ‘iets’ achterna te hollen, is mogelijk al een eerste signaal. Energieverlies zou voor de aandachtige observator reeds voelbaar moeten zijn. Je functioneert normaal, maar iets voelt niet oké, alsof je een fietsband oppompt waar een gaatje in zit.

Ontkenning is vaak een eerste reactie: ‘Het is nu eenmaal een drukke periode op het werk’ of ‘ik ben gewoon wat moe, het gaat wel over’. Ook zie je velen als reactie daarop – bewust of onbewust – extra discipline in hun leven brengen: ze steken nog een tandje bij op het werk, gaan sporten of leveren inspanningen om meer tijd vrij te maken voor het gezin.

Dergelijke antwoorden verhogen nog de druk, zonder dat de symptomen verdwijnen. Gevolg? Irritatie, want de spanning wordt op den duur oncontroleerbaar. Mensen geraken in ademnood: ze blijven pompen zonder het lek te dichten.

## WAT IS JOUW CARRIÈRE- OF LEVENSKUZE?

In hun pogingen om via allerlei strategieën de symptomen te onderdrukken, vergeten mensen te peilen naar de oorzaken. Burn-out heeft te maken met het leggen van te veel referentie buiten jezelf en te weinig in jezelf.

De verwachtingen die de buitenwereld of jijzelf koesteren, botsen met wat je in wezen bent, de talenten die je hebt en de carrière- of levenskeuzes die je wil maken.

We moeten voelhorens ontwikkelen om deze ‘split’ te bewaken. De signalen die je in aanloop naar een burn-out krijgt – je lichaam sputtert, je verliest concentratie, je voelt irritatie – zijn richtingaanwijzers. Ze vertellen dat je afdrijft, dat het tijd is om je koers te corrigeren. Het zijn in wezen natuurlijke en positieve boodschappen, want ze maken je duidelijk dat ‘wie je wil of moet zijn’ te ver verwijderd is van ‘wie je echt bent’.

## HET LICHAAM NEEMT WRAAK

Als individu is het zaak te leren luisteren of te willen luisteren naar het intelligentiecentrum dat je lichaam is. Doe je dat niet, dan neemt je lichaam vroeg of laat wraak. Burn-out is de ultieme poging van je systeem om je tot inzicht te brengen. Signalen negeren of op den duur jezelf verdoven met medicatie of drugs, helpt niet. Je installeert zo enkel ‘sjoemelsoftware’ op je systeem, waardoor je de signaalwaarde ervan vervalst.



André Pelgrims

De ruis filteren zodat je echt kan luisteren, doe je door stil te staan bij wat je meemaakt. Neem dat gerust letterlijk. Stilte, maar ook tijd en ruimte zijn nodig om alert te worden voor de taal die je lichaam spreekt en het contact met jezelf te herstellen.

## DE ROL VAN DE LEIDINGGEVENDEN

Maar hoe kom je te weten wie je bent en wat je echt wilt? Welk pad bewandelen om 'de weg naar huis' terug te vinden? Mensen hebben nood aan een omgeving die veilig genoeg is om zelfonderzoek te voeren, zonder daarvoor veroordeeld te worden.

Als de conclusie luidt: ik heb nood aan wat anders – ik ben in wezen een 2PK en ik leef als een Formule 1 – dan moet die realiteit aanvaard worden. Zowel het individu, de partner, de familieleden als het bedrijf spelen in dit proces een rol.

Hoe kunnen organisaties bijdragen in de preventie van burn-out? Teamleiders en coaches moeten voldoende empathisch vermogen bezitten om op te merken wanneer hun medewerkers zichzelf in de steek laten. Hoe ze dat weten? Door telkens opnieuw de dialoog met hun teamleden aan te gaan. 'Hoe

gaat het nu met jou? Geeft deze opdracht je voldoende energie? Kom je in dit team voldoende aan je trekken? Kan je zonder angst zeggen wat je te zeggen hebt? Ben je gelukkig in je rol?'

Helaas worden die vragen veel te weinig gesteld. Ik zie een grote groep leidinggevendenden ook enkel een extern referentiepunt hanteren. Ook zij vermijden het intern onderzoek. Daardoor escaleert het verschijnsel. Het is essentieel dat leidinggevendenden eerlijk zijn met zichzelf. Dan maken ze het hun medewerkers gemakkelijker om dat ook te doen en zal burn-out veel minder de kop op steken.

## DE MENS IS ÉÉN EN ONDEELBAAR

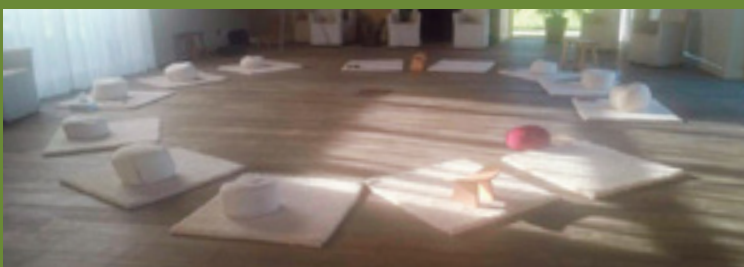
Burn-out ontstaat vaak in een werkcontext, maar het fenomeen afschuiven op het bedrijf alleen is te gemakkelijk. Ook in partner- of familierelaties gaan mensen in naam van de liefde of de lieve vrede naast hun eigen pad fietsen. Burn-out is een maatschappelijk verschijnsel, dat in wezen te maken heeft met groeiende en niet besproken verwachtingspatronen en projecties.

Mensen drijven weg van zichzelf en daardoor vervreemden ze ook van hun partner, familie, collega's en bedrijf. Als je goed luistert, zie je mensen overal om hulp vragen: 'Wie helpt mij om trouw te blijven aan mezelf? Waar kan ik mij in volle authenticiteit uiten? Hoe kan mijn leven eruitzien?'

Ik merk vandaag een ontzettende nood aan plekken waar mensen niet een stuk van zichzelf moeten achterlaten – hun onzekerheid, angst, behoefte aan structuur, nood aan vrijheid – maar waar ze als één en ondeelbaar omarmd en bevestigd worden.

Iets wat je wil laten groeien, moet je helemaal zien en aanvaarden, of het misgroeit. Laten we dus, thuis en op het werk, onze geliefden en collega's die plek bieden waar ze zich in hun volledigheid mogen tonen. Enkel dan verdwijnt de innerlijke verscheurdheid die aan de basis ligt van burn-out.

[www.takingwing.net](http://www.takingwing.net) • Reacties of feedback: [andre@takingwing.net](mailto:andre@takingwing.net)



## Stilte workshops 2016

### Stilte en leiderschap

24 tot 27 mei of 11 tot 14 oktober - Stiltehoeve

### Stilte en leiderschap - Verdieping

13 tot 16 september - Saint-Blancard

[www.takingwing.net](http://www.takingwing.net)