



Druk, druk, druk...

Wie is er tegenwoordig niet druk? Niet alleen overbezette managers, maar ook jongeren. Het gevaar is dat het meest wettelijke sluitpost wordt in de agenda. Goed om telkens weer bewust tijd te nemen om bij een geopende Bijbel alles wat je bezighoudt in Gods hand te leggen. Om regelmatig de stilte op te zoeken, met niemand in je buurt. Soms gaan daar tobberijen als vanzelf over in gebeden. En wat is een zegen als je mag ervaren dat Hij je kent en dat Hij van alles afweet. Gods verborgen omgang, zomaar midden in alle bezigheden. Het duurt soms maar even, maar er ligt zo'n kracht, vrede en blijdschap in.

Die benadering is geen methodiek, maar de rode draad in de hulpverlening van De Vluchtheuvel. Zeker ook als het gaat om de gevolgen van een burn-

out. U leest erover in deze nieuwsbrief.

Het aantal hulpvragen dat in 2010 bij De Vluchtheuvel binnenkwam, lag hoger dan ooit in onze geschiedenis. Het positieve is dat veel mensen de stap nemen om hulp te vragen en niet rond blijven lopen met hun problemen. En dat de meesten van hen bewust aanklopten bij een christelijke instelling. Aangrijpend is er dat er zoveel nood is.

Het vraagt veel inzet en creativiteit om al deze mensen goed en snel te helpen. Uw donateursbijdrage wordt daaraan besteed. Hartelijk dank voor al uw bijdragen en betrokkenheid. Het stimuleert ons door te gaan met het bieden van christelijke hulp.

H. van Groningen
Directeur

Zangavonden voor De Vluchtheuvel

De Zeeuwse vereniging Omnis Cantare organiseert jaarlijks een aantal zang- en orgelavonden.

De opbrengsten besteden ze aan een goed doel.

In 2010 was dit De Vluchtheuvel.

Van de prachtige opbrengst van € 6.114,69

kan een nieuwe rouwgroep voor tieners starten.



Gezocht: oud-leerkracht

Welke oud-leerkracht wil af en toe nog eens voor de klas staan? Dat kan: als voorlichter voor De Vluchtheuvel! Wij zoeken een vrijwilliger die een aantal dagdelen per jaar voorlichting wil geven over pesten en over de stichting in het algemeen. U gaat samen met een andere vrijwilliger op pad. Onze voorkeur gaat uit naar een man uit het midden van het land.

Meer informatie:
Mevr. D.M. Vos,
coördinator scholenacties
tel. (0172) 61 59 35 of
www.stichtingdevluchtheuvel.nl.

Colofon

Hoofdkantoor
Beatrixlaan 15, 4461 PM Goes
telefoon: (0113) 21 30 98
fax: (0113) 22 12 89
e-mail: info@vhgoes.nl
www.stichtingdevluchtheuvel.nl

Bankrekening
1328.97.768
t.n.v. Stichting Steunfonds
De Vluchtheuvel te Woerden

Verantwoording
Verschijnt driemaal per jaar.
Doelgroep: donateurs,
externe contacten, kerkenraden
en belangstellenden.

Spreekuur voor aanmelding en advies
ledere werkdag tussen
10.00 uur en 12.00 uur
via (0348) 48 99 99 of
via de website
www.stichtingdevluchtheuvel.nl



januari 2011
12^e jaargang - nr 1



De Vluchtheuvel

Psychosociale hulp naar bijbelse maatstaf

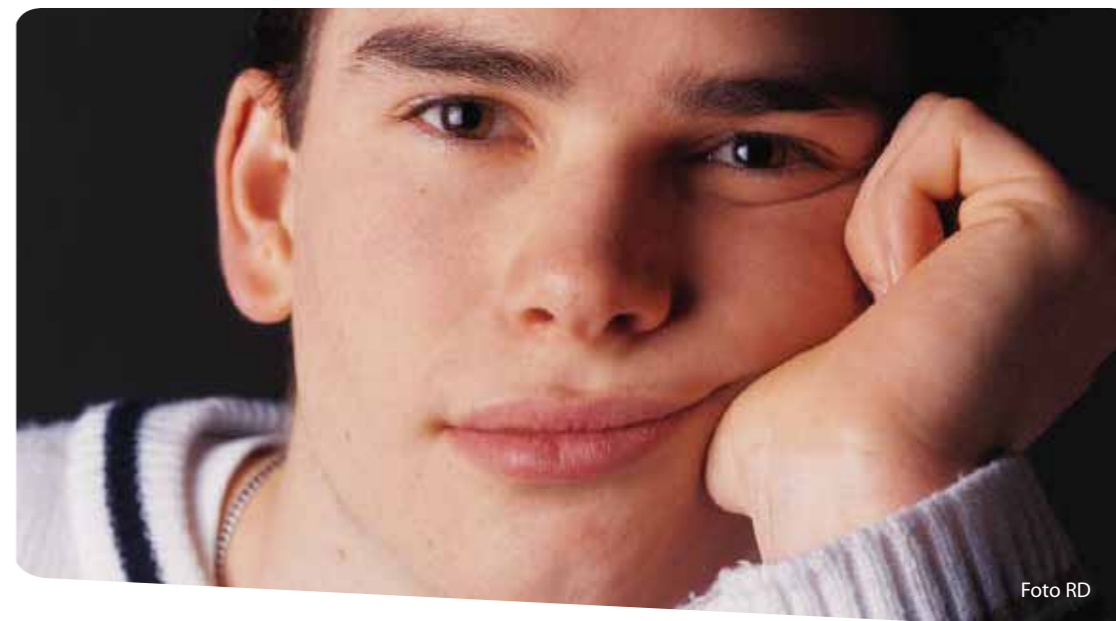


Foto RD

“Nooit voelde het goed genoeg”

Maarten over zijn burn-out

Maarten, 22 jaar, rondde op 18-jarige leeftijd met succes zijn vwo-studie af. Hij ging op kamers en begon aan een universitaire studie. Daar kwam een bijbaan, studentenvereniging, het reizen naar het ouderlijk huis, het onderhouden van sociale contacten, sporten en stille tijd bij. Voeg daar zijn perfectionisme, een enorm verantwoordelijkheidsgevoel en een negatief zelfbeeld bij en Maarten raakte langzaam burn-out.

Maarten: “Het eerste blok van mijn studie was eigenlijk heel makkelijk. Ik had niet vaak college en kon zonder veel te studeren goede cijfers halen. Daar zat voor mij niet genoeg uitdaging in. Daarom nam ik voor één dag

per week een bijbaan. Ik ging alleen of samen met een collega bij klanten op bezoek, hoorde de problemen aan en ging zelfstandig met de opdracht aan de slag. Vaak was er voor een project eigenlijk meer tijd nodig dan mijn werkgever plande. Daar kwam bij dat ik mijn woord waar wilde maken en wilde zorgen dat alles perfect werkte. Ik baalde er verschrikkelijk van als achteraf bleek dat dat niet zo was.”

Gevaarlijke kritiek

Ook in het sociale leven ervaarde Maarten kritiek als gevaarlijk. “Ik heb eigenlijk nooit goed geleerd contacten te leggen en te onderhouden. Bovendien had ik een negatief zelfbeeld, wat het niet makkelijker maakte. Zo lang ik mensen

niet goed kende, was het net of ik een rol speelde. Die moest ik heel goed spelen, waardoor er een enorme druk op me lag.” Langzaam maar zeker begon Maarten op zondagavond steeds meer op te zien tegen de week. “Ik kon het niet meer overzien en vroeg me af hoe ik de week zou moeten overleven. Op een gegeven moment maakte ik voor twee maanden een planning, die tot op vijf minuten was ingevuld. Zelfs mijn stille tijd was een verplichting.”

“Op een zondag in de kerk ging het mis. Ik had het gevoel dat ik flauw zou vallen. Op mijn kamer merkte ik dat ik me niet meer bewust was van de dingen om me heen. Dat beangstigde me. Vrienden merkten aan me dat het

Gezocht:
oud-leerkracht
ZIE ACHTERZIJDE

niet goed ging. Ik had geen controle meer over wat ik deed. Mijn ouders raadden me aan om naar de huisarts te gaan. Hij adviseerde me tijdelijk te stoppen met mijn studie en rust te houden. Eigenlijk wilde ik daar niet aan, maar ik voelde wel dat ik zó niet verder kon. Daarna viel ik in een zwart gat. Toen ik na een aantal maanden nog geen verbetering merkte, ben ik in gesprek gegaan met een psycholoog van De Vluchtheuvel."

Weer ruimte

Samen met de psycholoog zocht Maarten naar de oorzaken van het ontstaan van de burn-out. "We keken naar de manier waarop ik met mijn studie en opdrachten omga. Er was ook aandacht voor het sociale deel: mijn zelfbeeld en het onderhouden en opbouwen van contacten." Nu, na een behandeltraject van anderhalf jaar, merkt Maarten dat hij weer ruimte heeft in zijn

hoofd. Meer en meer pakt hij zijn studie weer op, krijgt hij weer plezier in hobby's en gaat hij weer naar de kerk en naar Bijbelkring. "Ik zal nooit meer helemaal de oude worden. Dat wil ik niet eens meer. Ik ben nu meer mezelf geworden en hoef geen rol meer te spelen."

Maartens naam is om privacyredenen gefingeerd.

Opgebrand, uitgeput, heel erg moe...

"Opgebrand, uitgeput, te moe om taken te kunnen of willen uitvoeren", zo typeert psycholoog Suzanne den Breejen de mensen die zich bij De Vluchtheuvel aanmelden met burn-outklachten. Eén op de tien werkenden heeft deze klachten de afgelopen jaren gehad. Dat blijkt uit de resultaten van het 'Permanent Onderzoek Leefsituatie' (POLS) van het CBS.

"Mensen komen meestal binnen met lichamelijke klachten, waarvan de oorzaak vaak in het psychische ligt", vertelt Suzanne. "Kenmerkend is dat de problemen vrijwel altijd zijn ontstaan door het werk. Iemands persoonlijkheid en de manier waarop hij met het werk omgaat, spelen daarin ook een rol. Daardoor is het onderscheid tussen burn-out en bijvoorbeeld een depressie soms lastig te maken."

"Door gesprekken en door praktische oefeningen probeer ik de cliënt te laten zien hoe de problemen zijn ontstaan. Hoe komt het dat iemand zoveel stress ervaart? Hoe is de verhouding tussen draagkracht en draaglast? Past de be-

drijfscultuur bij wie je bent? Wat doet de competitie in het bedrijf je en hoe word je daarin weerbaar? En heel praktisch: hoe ga je om met het beantwoorden van je mail? Laat je je er steeds door afleiden of reserveer je daarvoor een deel van je werkdag?"

De weg naar genezing is lang, maar niet onbegaanbaar. "Mijn ervaring is dat het ongeveer 2,5 jaar duurt voordat mensen weer op hun oude niveau zitten", geeft Suzanne aan. "Maar," tekent ze aan, "wat is het 'oude niveau'? Veel mensen willen niet terug naar dat niveau en krijgen na burn-out op een andere – gezonde – manier plezier en voldoening uit hun werk."



Brochures

De Vluchtheuvel verkoopt brochures over psychosociale onderwerpen:

- Jongeren naar het huwelijk (huwelijksvoorbereiding)
- Niet los verkrijgbaar (over liefde en seksualiteit)
- Papa of mama? (kinderen bij een echtscheiding)
- Geen veilig thuis (kinder mishandeling)
- Schuld en vergeving

De brochures geven achtergrondinformatie en kunnen tot steun zijn. Kosten € 4,90 per stuk. Ga naar www.stichtingdevluchtheuvel.nl en klik op Bestellingen.

Wat burn-out met je doet

Het kan een hele schok zijn om te ontdekken dat er sprake is van een burn-out. Het wordt vaak als falen beleefd. Het boek 'Wat burn-out met je doet' is geschreven voor iedereen die te maken heeft of krijgt met een burn-out. Het is ook geschreven voor mensen die iemand met deze klachten in hun omgeving hebben. Het is geschreven vanuit de praktijk van werken met mensen die een burn-out hadden.

In het eerste gedeelte van het boek staan vijf interviews met mensen die een burn-out hebben gehad. Het tweede gedeelte van het boek beschrijft wat burn-out is, wat de risico's zijn en wat je er aan kunt doen. Burn-out betekent letterlijk 'opgebrand' of 'uitgedoofd' zijn. Er moet in het leven een balans zijn tussen het krijgen van energie (bijvoorbeeld slapen) en het verbruiken ervan (door werken). Als de accu langere tijd meer energie levert dan ontvangt, raakt de balans verstoord. Op den duur raakt die accu leeg en is er sprake van burn-out.

De schrijver gaat in op de lichamelijke en psychische symptomen van een burn-out. Ook beschrijft hij de mogelijke achtergronden van het ontstaan ervan. Er worden twee maatschappelijke processen beschreven. Het eerste proces heeft te maken met een veranderde betekenis van werk binnen de maatschappij. Het tweede proces laat zien dat werk de laatste tientallen jaren van inhoud

is veranderd. Sommige van deze veranderingen kosten werknemers veel energie. Frustratie en hoge werkdruk kunnen burn-outklachten versterken. Ook karaktereigenschappen spelen een rol. Zorgen dat alles perfect in orde is, onvoldoende voor jezelf zorgen, jezelf groot houden, zijn alledrie eigenschappen met een sterke kant. Maar wanneer je ze gezamenlijk hebt, heb je een grotere kans op een burn-out.

In de laatste hoofdstukken wordt uitgewerkt wat je kunt doen om burn-out de baas te worden, wat professionele hulpverlening voor je kan betekenen en hoe je er ten opzichte van je omgeving mee om kunt gaan. Lichamelijk klachten zijn een onderdeel van de burn-out, zoals hoofdpijn, misselijkheid en slecht slapen, rug- en nekklachten en een chronisch gevoel van uitputting. Er wordt een hoofdstuk gewijd aan het leren erkennen van deze klachten en het ermee om leren gaan. Ook wordt er stilgestaan bij hoe je om kunt gaan met

werkdruk en conflicten met een leidinggevende. Er worden tips gegeven die je kunt vertalen naar je eigen werksituatie.

Het boek geeft een heldere weergave van burn-outverschijnselen. Er staan vragenlijsten in waarmee je meten kunt waar je zelf op dit moment staat. *Wat burn-out met je doet* is een makkelijk leesbaar boek met een schat aan adviezen en tips.

'*Wat burn-out met je doet*', door Pieter Dingemans
ISBN 90 239 1312 4, 2003, Uitgeverij Boekencentrum, Zoetermeer

Deze recensie verscheen eerder in het verenigingsblad van 'Een handreiking'. Het boek is verkrijgbaar in de boekhandel.



Voorkom burn-out!

Deze tips kunnen je helpen bij het voorkomen van burn-outklachten:

- Onderzoek of je werk, je werkgever en/of de bedrijfscultuur bij je past.
- Plan je werkzaamheden en werk langere tijd aan één taak.
- Durf nee te zeggen! Wees trouw aan jezelf en bewaak je grenzen.
- Wees tevreden met het werk dat je doet. Accepteer dat niet elke taak je voldoening geeft.
- Neem signalen van je lichaam en geest serieus.
- Zorg voor ontspanning naast je werk.
- Leef gezond: neem voldoende nachtrust, eet gezond en beweeg, liefst buiten.
- Reserveer tijd voor gebed en Bijbellezien.