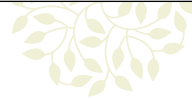




Hetty Jansen-Verhagen is stressmanagement-consultant, communicatietrainer, personal coach en voetreflex- en ademtherapeut. Ze begeleidt en behandelt cliënten die op zoek zijn naar herstel van balans en innerlijke rust en geeft inzicht in stressreductie en (strategische) communicatie.



RESUMÉ

VRAAG:

Waarom is ontspannen moeilijk in deze tijd?

BEVINDINGEN:

Een aantal karaktereigenschappen kunnen valkuilen zijn om een burn-out te ontwikkelen. De jongvolwassenen van deze tijd hebben er nog twee uitdagingen extra bij: ze 'staan altijd aan' en ze hebben een lage frustratie-tolerantie.

BETEKENIS:

Het aantal jongvolwassenen met stressgerelateerde problematiek of burn-out is groeiende. In onze praktijken is het goed oog te hebben voor de zaken die daaraan bijdragen, met inbegrip van de nieuwe elementen van deze tijd. Vooral daarop kunnen onze jonge cliënten goed begeleiding gebruiken.



Waarom is dat zo lastig in deze tijd?

Ontspannen

Veel mensen zijn druk. Hoe vaak wordt er niet geantwoord op onze vraag 'Hoe gaat 't met je?' met 'Het is druk. Ik heb veel aan mijn hoofd. Ik vind het lastig om te ontspannen. Een wandeling in de natuur is al zo lang geleden dat ik het me niet meer kan herinneren.' Zeker een bepaalde groep jongvolwassenen ervaart die druk. Waarom met name zij? Daar zijn in ieder geval twee logische redenen voor die jij, als therapeut, onder hun aandacht kunt brengen.

Het afgelopen uur hoor ik alleen maar fluitende vogels, blattende schapen en zoemende bijen. Dat vogelgeluiden verschillend zijn wist ik, maar dat ieder schaap anders blaast, daar ben ik me zojuist pas echt bewust van geworden. Het uitzicht vanaf mijn terrasstoel over de vallei van de rivier de Usk in Zuidoost Wales wisselt alleen doordat er dan weer een schaduw over het landschap valt door de wolken die overzeilen en dan weer de zon de weilanden en bossen helder verlicht als ze tussen het wolkendeek door piept. Op dit soort momenten voel ik de rust van de natuur en staan mijn zintuigen aan. Een dikke bij (hebben wij dat soort ook in Nederland?) vliegt zoemend richting de Brunnera die volop haar schitterende blauwe bloemetjes laat zien. Een spinnetje kruipt over mijn broek.

Ik weet uit ervaring dat als ik na deze twee weken vakantie weer aan het werk ga, ik dat zintuiglijke, dat heldere pure waarnemen nog een tijdje houd. De diepe rust van de zijns-modus geeft ruimte voor reflectie, vertraging en een vrijheid om te zijn in wat er is. Het voelt heerlijk ontspannen. Na een paar weken thuis is deze modus niet meer vanzelfsprekend. Nog steeds straal ik rust uit en zijn mijn behandelingen goed, maar het voelt voor mij soms ineens anders. Ik betrap me er dan op dat ik weer 'mijn werk aan het doen' ben. Mijn cliënten zijn tevreden. Ik voel duidelijk het verschil en ga mijn tempo en doelen bijstellen.

Iedere keer neem ik me weer voor om na een vakantie in deze heerlijk ontspannen heldere staat van zijn te blijven. Om te veel prikkels te vermijden. Om meer reflectiemomenten te hebben. Om mijn tempo te verlagen. Het feit dat ik tijdens mijn vakantie aan dit artikel werk.... Wat zegt dat? Ja, ik vind het leuk om blogs en artikelen te maken, ik heb nu de rust om er ook echt voor te gaan zitten, ik wil kwaliteit leveren, de deadline komt in zicht.... Ik realiseer me weer eens dat de kwaliteiten die ervoor zorgen dat mijn cliënten een burn-out krijgen, ook mijn dominante karaktereigenschappen en daarmee ook mijn valkuilen zijn:

- Groot verantwoordelijkheidsgevoel
- Neiging om me aan te passen, ook al voelt het voor mezelf niet helemaal goed
- Loyaliteit naar anderen
- Hoge eisen voor mezelf
- Toewijding aan anderen en aan taken
- Georganiseerd
- Sensitief





‘de kwaliteiten die ervoor zorgen dat mijn cliënten een burn-out krijgen, zijn ook mijn dominante karaktereigenschappen en valkuilen’



En dan zijn er ook nog twee aspecten die stressverhogend zijn, waar ik niet zo veel last van heb, maar die het voor met name onze jongere cliënten, nog lastiger maken om stress te vermijden of te verminderen. De groep jongvolwassenen die overspannen raakt of in een burn-out belandt, is schrikbarend groot. In mijn praktijk is hun aandeel inmiddels bijna 50 procent. Ze zullen vast ook bij jou in de praktijk komen. Ze hebben bovenstaande kwaliteiten en karaktereigenschappen. Ze doen hun uiterste best om zich aan te passen, om fit te blijven, om op de hoogte te blijven van en te reageren op alle informatie die er op al hun apparaten verschijnt, om hun werk naar beste kunnen te doen. Ze staan over het algemeen heel bewust in het leven en schromen niet om hulp te zoeken, hetzij pas als het al redelijk ver is met hun overspannenheid. Immers, ‘het lukt nog wel’, ‘over een paar weken is de deadline voorbij en wordt het rustiger’, ‘ik moet dit gewoon nog even volhouden’, ‘ik zou niet weten hoe ik dit anders moet doen’, ‘iedereen heeft het druk tegenwoordig’.

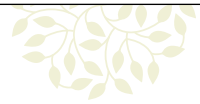
Wat zijn nu die extra aspecten die zo typerend zijn voor een jongvolwassene met een burn-out?

Twee dingen als je het mij vraagt, namelijk het gegeven dat ze altijd ‘aan staan’ en het gegeven dat ze geen of nauwelijks een frustratietolerantie hebben.

Veel mensen in de huidige tijd ‘staan niet meer uit’. Ook ik ervaar regelmatig de druk van de zoemtoon van de mobiele telefoon in mijn tas, de mails die liggen te wachten op beantwoording, de zzp’ermodus die ervoor zorgt dat je zelf je werktijden bepaalt en dus op zondag boekhouding zit te doen, de appjes, de voicemailen.... De jongvolwassenen die ik in mijn praktijk begeleid ‘staan nog meer aan’. Ze zijn in een vrijwel continue staat van doe-modus. Hun verantwoordelijkheidsgevoel, de loyaliteit naar het werk en de mensen om hen heen, het zich aanpassen aan wat er gevraagd wordt en de hoge eisen die ze aan zichzelf stellen, bepalen dat ze zo snel mogelijk zullen reageren op een app-bericht en een mail. En wat ze aan het doen zijn wordt gedeeld op Facebook, Instagram, WhatsApp. Werkgerelateerde zaken worden ook tijdens of na een avondje uit afgehandeld, want het jaarcontract loopt bijna af en een goede beoordeling is essentieel. Weekendjes met vriendinnen gaan gewoon door, want anders hoor je er niet bij. Op het festival ga je uit je dak. Als het lekker weer is ga je chillen op het strand. En, ook al weet je niet meer hoe je het moet regelen, voor een zieke oma is altijd tijd. En ontspannen doe je dan door een keer in de week yoga, twee keer spinnen en iedere dag minstens een half uur hardlopen om te trainen voor de halve marathon.

Dit klinkt misschien heel overdreven, maar dit is het niet. Dit type jonge mens, deze keihard werkende en sensitieve jongvolwassenen doen hun uiterste best om geen burn-out te krijgen en om te vallen. En dat is wat er hierdoor wel gebeurt. De eisen die ze aan zichzelf stellen creëren een situatie van continue alertheid. Zelfs ontspannen moet je ‘doen’. Het eerste waar ik hen op attent maak is de ademhaling. Die is – behalve bij yoga – vrijwel nooit laag in de buik. Een goede ademhaling geeft het lichaam het seintje dat alles veilig is, waardoor het hormonale systeem omschikt naar ontspanning en rust. Opbouw en herstel. Beschouwing en brede focus. Dit geeft helderheid in het hoofd en grote kans op bewustzijn van de situatie en hoe onhoudbaar die op termijn is. Dat weten wij als therapeuten en daarmee kunnen we hen begeleiden. Ieder vanuit onze expertise op een eigen wijze. Daarmee is een eerste grote stap gezet.

>



'door een goede ademhaling switcht het hormonale systeem om naar ontspanning en rust, opbouw en herstel, beschouwing en brede focus'



Wat tegelijkertijd ook nog meespeelt is dat deze millennials ouders hebben gehad die hun kinderen alles gunden wat zij niet konden of mochten in hun tijd. Als het ook maar enigszins qua tijd en financiën mogelijk was, werd het geregeld voor ze. Tegenslagen werden vermeden of werden goedge maakt. Frustratie over onmogelijkheden, niet-bereikbare doelen.... Hun ouders deden er alles aan om het te voorkomen of te omzeilen. Met als gevolg dat de jongvolwassenen van nu in een denksysteem zitten waarbij 'het leven maakbaar gelukkig kan zijn, moet zijn'. Dat is het doel, dat is het streven. Perfectie, ervaren van geluksmomenten. En als je dan de kwaliteit bezit die 'georganiseerd en verantwoordelijk' heet, dan is perfectie pas bereikt bij 150 procent, zoals ik dat altijd uitleg. Helaas is een situatie gecombineerd met een eigen innerlijke gesteldheid nooit 150 procent. Je mag blij zijn als de situatie 70 procent en jouw gesteldheid 80 procent is van wat mogelijk is. Dan is perfectie 75 procent en niet 150 procent. Dit vraagt een fikse frustratietolerantie en constatering dat dit het is. Dit bewustzijn opent de weg naar vergroting van de innerlijke balans en het bijstellen van het 'to-do-lijstje' en gestelde doelen. En daarmee is een tweede grote stap gezet.

'als je de kwaliteit bezit die 'georganiseerd en verantwoordelijk' heet, dan is perfectie pas bereikt bij 150 procent'

Is dit artikel perfect? Ik adem eens diep door en hoor ineens de merels weer. Het wordt avond en dat betekent dat ze weer boven in een boom gaan zitten of op de schoorsteen van een huis en hun lied zingen naar elkaar. Ik kan daar zo van genieten.

Volgens mijn maatstaven is dit artikel niet perfect. Tja, die 150 procent. Het kan altijd beter.

En toch is het goed zo. Een volgend artikel kan weer een ander stukje van stress belichten.

En weet je, als je behoefte hebt aan meer inzicht in een specifiek stress-aspect, een stress-gerelateerde casus hebt uit jouw praktijk waar ik mijn visie over kan laten schijnen, een kwaliteit van jezelf hebt waar je steeds tegenaan loopt, laat het de redactie weten. Wie weet wordt dat de rode lijn van mijn volgende artikel.

Zorg goed voor jezelf! ■

Meer informatie: www.hettyjansen.nl