



BURNOUT EN ANDERE ELLENDE

# VAN GEDOE NAAR ENORME ONTWIKKELINGSKANS

Aan het woord kans denk je meestal niet bij mensen die een burn-out of allerlei andere soorten ellende meemaken. En toch kan dat. Heel goed zelfs. Want juist tijdens moeilijke momenten in iemands leven zijn de mogelijkheden tot ontwikkeling bijzonder groot. Hoe? Door PostTraumatische Groei (PTG) te realiseren.

## STERKER DOOR ELLENDE

Kun je een moeilijke periode in je leven gebruiken om te groeien? Ja, dat kan! In de wetenschap heet dat fenomeen PostTraumatische Groei. Dat klinkt voor veel mensen als een groot begrip, vooral door het woord trauma. Maar het is belangrijk om te weten dat trauma een subjectief begrip is. Behalve over fysiek letsel, waarvoor het woord ook gebruikt wordt, kan het ook gaan over emotioneel ingrijpende situaties of belevingen. Trauma hoeft niet 'groot' te zijn en het verschilt per persoon wat als trauma wordt ervaren. Zo is het dus

mogelijk dat voor de één het verliezen van een baan een traumatische gebeurtenis is en dat voor een ander misschien wel een feestje is, omdat hij of zij bijvoorbeeld met een regeling de kans grijpt om beter passend werk te krijgen of om voor zichzelf te beginnen.

## WHAT DOESN'T KILL YOU MAKES YOU STRONGER

Ingrijpende gebeurtenissen kunnen je leven stevig beïnvloeden. Of het nu het krijgen van een ziekte is, het meemaken van een burn-out of een depressie, het zien gebeuren van een ongeluk, het meemaken van

een echtscheiding, het verliezen van een baan, het verliezen van vooruitzichten in een baan of andere ellende. Het is veelal heftig en ingrijpend, maar moeilijke tijden of ellende kunnen je levensloop uiteindelijk ook in positieve zin compleet transformeren.

Je kunt zo'n verandering bij mensen herkennen als ze erover praten alsof hun leven in 'stukjes' is gedeeld, zoals: "Sinds mijn ongeluk ben ik een ander mens, ik geniet veel meer van het leven", "Na mijn herstel van kanker weet ik wat echt belangrijk is in het leven", "Mijn wereld stortte in toen ik mijn baan verloor, maar achteraf is dat het beste wat me is overkomen", "Door mijn burn-out sta ik veel blijer en bewuster in het leven en maak ik keuzes die écht bij mij passen", "Ik ben sinds ik die ellende overwonnen heb veel gelukkiger" of "Ik ben mij nu veel bewuster van alle goede dingen en geniet daardoor meer".

Dit zijn allerlei voorbeelden waaruit blijkt dat PTG tot transformatie leidt. Mensen ervaren dat ze veel beter functioneren en dat ze een veel gelukkiger en bewuster leven hebben dan voorheen.

PTG verwijst naar emotionele groei en positieve psychologische veranderingen als gevolg van worstelen met tegenslag. Ellende meemaken, heeft grote invloed op hoe je in het leven staat. Je kijkt op de wereld, op jezelf en op jezelf in de wereld kan zo radicaal veranderen dat je in zekere zin een nieuwe wereld betreedt. Dit resulteert in een hoger niveau van functioneren, waardoor mensen een hogere kwaliteit van leven ervaren dan voorheen. PTG leidt dan ook tot transformatie, wat betekent dat veranderingen blijvend zijn en je 'er sterker en wijzer uitkomt'.

#### POSTTRAUMATISCHE GROEI EN BURN-OUT

Et Emergo deed een wetenschappelijk onderzoek naar de mate van bevlogenheid van mensen die een burn-out hebben gehad en de rol van PTG daarbij. Het onderzoek is gedaan onder 166 mensen met een burn-outervaring, die daarvan zijn hersteld. Van het onderzoek is een wetenschappelijke publicatie verschenen in de International Journal of Workplace Health Management. Het artikel In flight again with wings that were once broken is een open-access-artikel en voor iedereen te lezen.

Uit het onderzoek kwamen twee belangrijke beïnvloedende factoren naar voren: de tijd en PTG. In de volksmond zeggen we vaak dat 'tijd wonden heelt'. En dat bleek ook in dit onderzoek. Wat wel nieuw is, ook wetenschappelijk gezien, is dat ook PTG een belangrijke factor is. En die invloed was zelfs nog groter dan de invloed van de tijd! Dat betekent dat het realiseren van PTG tijdens het herstelproces van burn-out een belangrijke invloed heeft op hoe iemand 'eruit komt'.

Dat is een nieuw inzicht: hoe meer PostTraumatische Groei, hoe groter de kans dat iemand zonder enige klachten uit een burn-out tevoorschijn komt. En dat maakt dat er heel anders gekeken moet worden naar mensen die een burn-out hebben of hebben gehad.

Want, waar de heersende opvatting is dat mensen na hun ellende een kwetsbaarheid zullen houden die voor de omgeving een signaal vormt om 'voorzichtig' te zijn, brengt dit onderzoek burn-out voor het voetlicht als belangrijke levenservaring die mensen sterker kan maken. Juist steviger en veerkrachtiger dan van tevoren! Uit alle werkervaringen weten wij dat deze resultaten hetzelfde zijn voor alle andere vormen van ellende.

**"DOOR BINNEN ORGANISATIES VANUIT PTG-PERSPECTIEF NAAR MENSEN MET ELLENDE TE KIJKEN, ONTSTAAT ER EEN HEEL ANDER BEELD DAN WAAR MEN NU NOG VAAK VAN UITGAAT."**

#### POSTTRAUMATISCHE GROEI IN BEDRIJVEN

Door binnen organisaties vanuit PTG-perspectief naar mensen met ellende te kijken, ontstaat er een heel ander beeld dan waar men nu nog vaak van uitgaat. Vaak worden persoonlijke problemen van mensen gezien als privé en verzwakkend gedoe, en daardoor als negatief. Vanuit het PTG-perspectief wordt dat dus anders. Het blijft natuurlijk lastig als iemand ziek is en zijn werkzaamheden door anderen moeten worden overgenomen, maar aandacht besteden aan de potentiële positieve kanten is veel bevorderlijker voor degene die de ellende doormaakt. PTG realiseren gaat namelijk gepaard met een enorme persoonlijke en professionele groei bij mensen. Het is een ontwikkelingstraject, weliswaar in een wat vervelende verpakking, maar met mooie uitkomsten: Persoonlijke en professionele groei.

#### TOT SLOT

Het wordt hoog tijd om radicaal anders te gaan kijken naar medewerkers die een burn-out of andere ellende hebben (gehad). Het begrip PTG verdient meer bekendheid dan PTSS. Waarom? Omdat PTG een positief perspectief biedt na ellende. En dat bespoedigt en versterkt het herstel. Het kan veel mensen die stagneren door psychisch/emotionele klachten echt uit het moeras trekken. Van groot belang dus.

**Et Emergo organiseert gratis online inspiratiesessies. Kijk voor meer informatie op [www.sterkerdoorellende.nl](http://www.sterkerdoorellende.nl)**

## OVER DE AUTEURS

Anja Jongkind (1953) en Greet Vonk (1964) werken sinds 2013 samen binnen Et Emergo. Ze hebben PTG-Coaching ontwikkeld en zijn auteurs van het boek PostTraumatische Groei – Sterker door ellende. Ze geven ook workshops, lezingen, inspiratiesessies, trainingen en opleidingen op het gebied van PostTraumatische Groei.

Anja werkt in haar praktijk als therapeut en als coach al meer dan 35 jaar vanuit deze uitgangspunten. Greet deed een wetenschappelijk onderzoek betreffende PostTraumatische Groei. Haar onderzoek is recentelijk gepubliceerd in het wetenschappelijke tijdschrift International Journal of Workplace Health Management.