

Okay, maar wat nu?

door: dr. Alex Klein

“Doe maar effe niks, uw burn-out gaat vanzelf over!”

Dat was het advies dat één van mijn cliënten kreeg van de bedrijfsarts.

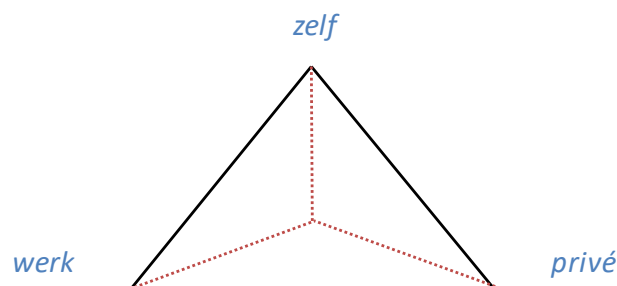
Ergens heeft deze behandelaar gelijk, maar het is natuurlijk wel van korte duur...

De weg van de minste weerstand, leidend tot uitgesteld verdriet.

Overbelasting, overspannenheid of burn-out hebben te veel druk als oorzaak, dus door ‘effe niks te doen’ neem je die druk inderdaad tijdelijk weg en dus zal het ziektebeeld langzaam verdwijnen. Als het vervolgens weer beter gaat met de ‘patiënt’ zal het bedrijf verlangen dat er voorzichtig weer parttime gewerkt wordt. Na een paar weekjes nog wat meer dagdelen per week en na verloop van tijd gewoon weer fulltime aan het werk. Zodat de druk weer gestaag opgebouwd wordt en de volgende overbelasting, overspannenheid of burn-out gewoon een kwestie van tijd is.

Gouden energiedriehoek

‘Effe niks doen’ is dus een redelijk korte termijn en kortzichtig advies. Er zal in de tussentijd toch echt gewerkt moeten worden aan de oorzaak van het ziektebeeld. In mijn optiek ligt die oorzaak ergens in de driehoek ‘werk/privé/zelf’. Werk gaat over de ervaren druk vanuit de baas of collega’s, privé gaat over de ervaren druk vanuit thuis (denk aan partner, gezin of familie) en zelf gaat over de emotionele en mentale gezondheid van de persoon zelf. Vaak ligt de oorzaak niet in slechts één hoek van de drie, maar in een combinatie van alle drie.



figuur 1: gouden driehoek van integrale balans

Praktijkvoorbeeld:

Onlangs sprak ik met een man, 48 jaar, zelfstandig financieel professional, die geen energie meer had. Zijn huidige opdracht leed aanzienlijk onder zijn oververmoeidheid en hij was bang dat hij deze (en toekomstige opdrachten) niet zou kunnen voltooien als hij niet snel zijn energie zou terugvinden. Daardoor zou hij zijn inkomen kwijtraken en dus verwachtte hij grote problemen ook in de thuissituatie.

We hebben gekeken naar de verschillende oorzaken en uiteindelijk kwamen we er achter dat hij zichzelf helemaal had weggecijferd voor zijn vriendin en dochtertje, waardoor hij compleet futloos en zinloos werd.

Het stappenplan dat we samen hebben opgesteld hield in grote lijnen het volgende in:

- **zelf:** leer tijd voor jezelf te nemen om weer te doen waar je zin in hebt, zodat je jouw batterij weer oplaadt;
- **werk:** neem contact op met je intermediair en leg de situatie uit, zodat je tijdelijk minder werk kunt verrichten, maar nog steeds een inkomen behoudt;
- **privé:** bespreek de situatie met je vriendin en praat open en eerlijk wat jij nodig hebt om te herstellen.

In het kort: investeer in je werk door tijd voor jezelf vrij te maken. We hebben afgesproken dat hij wekelijks in ieder geval twee keer twee uur iets helemaal voor hemzelf zou gaan doen - sporten, naar muziek luisteren met een koptelefoon op, met eigen vrienden uit eten gaan...

Een dergelijk stappenplan lijkt eenvoudig, maar juist de koppeling tussen de drie hoeken, uitgewerkt in een concreet advies draagt enorm bij aan het hervinden en vasthouden van de integrale balans, leidend tot meer energie. En dus uiteindelijk leidend tot herstel.

Takenkaart

Ter vergelijking: de dag na ons gesprek ging de man naar zijn huisarts. De arts zei tegen hem dat hij inderdaad verschijnselen van oververmoeidheid vertoonde en dat hij het maar een paar weekjes rustig aan moest doen...

En daar moest hij het dan ook maar mee doen!

Ik werk zelf liever met een bedrijfskundig stappenplan, iets dat ik de 'takenkaart' noem.

Dit systeem bestaat uit 5 stappen:

Wat is de KSF?

Wat is de KPI?

Wat is je doel?

Wat is het tijdpad?

Wiens verantwoordelijkheid is het?

De afkorting KSF staat voor Kritische Succes Factor, een woordelijke omschrijving wat je wilt bereiken. Het is eigenlijk het antwoord op de vraag: 'Wat wil je verbeteren?'

Een KPI is een Kritieke Prestatie Indicator, de manier van meten wat je wilt verbeteren. Het doel omschrijf ik als 'gaan van A naar B' en het tijdpad gaat vervolgens over de vraag 'op welke datum wil je van A naar B zijn gegaan?' Als laatste de verantwoordelijkheidsvraag, hetgeen écht niet altijd alleen de cliënt zelf is.

Interessante aan deze insteek is dat de bedrijfskundig bewezen methodiek heel goed toe te passen is op persoonlijke problemen. Weg van de zachte heelmeesters, op naar een gedegen systeem van herstel. Want een concreet stappenplan om de oorzaak weg te nemen is toch zeker beter dan het advies 'effe niks te doen'...?

taken

kritische succes factor: _____

kritieke prestatie indicator: _____

doel: _____

tijdpad: _____

verantwoordelijkheid van: _____