

INTEGRALE BALANS

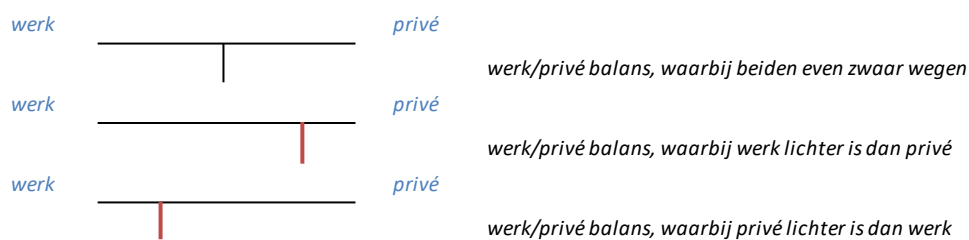
door: dr. Alex Klein

Natuurlijk wil je gewoon aan het werk gaan. Logisch dat jij jouw doelen wilt bereiken. Dûh, iedereen wil toch plezier en geluk in het leven? Maar wat als je daar domweg de kracht niet voor hebt? Dit artikel gaat over de zoektocht naar een nieuwe balans tussen werk en privé.

Meer en meer Nederlanders zitten ziek thuis omdat ze geen energie hebben om te leven én te werken. De balans tussen werk en privé is zoek en het stickertje 'burn-out' is dan snel opgeplakt. Maar door alleen minder (of niet) te werken komt het levensevenwicht niet terug. Het is de hoogste tijd voor een nieuw, meer compleet construct van de aloude werk/privé balans.

Nieuw concept

Werk/privé balans gaat er van uit dat er een gezonde balans is tussen werk en niet-werk, tussen thuis en buitenshuis. Maar die balans is voor iedereen verschillend: de één voelt zich goed bij meer privé, de ander juist bij meer werk. Daarom is een eerste aanvulling op de balans van belang:



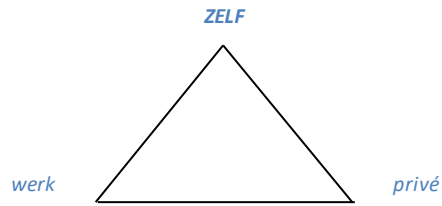
figuur 1: verschillende soorten van balans

Een burn-out kan veroorzaakt worden door problemen op het werk. Een veeleisende baan, een veeleisende baas, vervelende collega's of slechte werkomstandigheden... Maar wat voor de één erg, slecht en teveel is, kan voor de ander juist een uitdaging zijn. Wat voor de één energiezuigend is, geeft de ander juist zin om door te gaan.

De overspannenheid kan ook vanuit de privé-situatie komen. Een ziek kind, waar voor gezorgd moet worden. Of mantelzorg zijn voor kwakkelende ouders. Financiële problemen, een gewelddadige partner, een aanstaande scheiding... Maar ook hier geldt dat ieder individu omstandigheden op een eigen manier beleeft.

Toevoeging

De toevoeging 'zelf' aan de balans tussen werk en privé biedt de mogelijkheid om te werken aan degene die de balans moet hervinden. Minder werken of langdurig ziek thuis zijn lost het probleem van een chronisch ziek kind niet op, neemt de mantelzorg voor de dementerende ouder niet weg. Het verlicht de situatie misschien tijdelijk, maar de bedrijfsarts zal toch snel aan de bel trekken om weer een aantal dagdelen te komen werken...



figuur 2: nieuwe werk/privé/zelf balans

In principe is zelf onderdeel van privé, maar omdat de persoon de balans in zichzelf weer moet hervinden, is het een losstaand onderdeel geworden. Want wat als het probleem niet ligt bij privé of werk, maar bij de persoon zelf? Een traumatische gebeurtenis uit het verleden, een obstakel uit de opvoeding, een lichamelijke of geestelijke ziekte, daar ligt de oorzaak, dus daar moet aan gewerkt worden.

SMEL-gezondheid

Het valt mij op hoeveel mensen er ziek thuis zitten niet door het werk noch door privé, maar vooral door zelf. Dan gaat het niet over de vraag of je na werktijd nog mailtjes beantwoordt, dan is dat telefoontje van je baas in het weekend niet het probleem, dan ligt de oorzaak van de burn-out bij de persoon zelf. Dat gaat vooral over weten wie je zelf bent, weten waar je grenzen liggen. Hoe denk je over dit soort zaken? Wat voel je daarbij? Wat is voor jou nog acceptabel en wat niet meer? Dáár moet dan ook de oplossing gezocht worden, niet in minder werken.

Om de échte oorzaak van ziekte te vinden werk ik met het acroniem SMEL, hetgeen staat voor **s**pirituele gezondheid, **m**entale en **e**motionele gezondheid en **l**ichamelijke gezondheid. Het eerste is het meest fluïde, de laatste is waar alle blokkades vastslaan. De ziekte presenteert zich in het lijf. Want lichamelijke ziektes hebben vaak een emotionele of psychische bron, waarbij het van groot belang is om de oorzaak bij de bron weg te nemen, zodat het ook blijvend wegblijft.

spiritueel	zelfkracht
mentaal	denkkracht
emotioneel	voelkracht
lichamelijk	lijfkracht

figuur 3: SMEL gezondheid en vier soorten krachten

Lichamelijke klachten als te hoge spierspanning, nek- en rugpijn, maar ook zaken als slapeloosheid, chronische onrust en maag-/darmklachten hebben vaak een emotionele of mentale blokkade als bron. Neem deze blokkades weg en de lichamelijke klachten verdwijnen als sneeuw voor de zon. Eén abstractieniveau hoger gaat over de spirit, het antwoord op de vraag 'wie ben ik?'. Andere interessante vragen zijn 'Waar sta ik voor?' en 'Waar ga ik voor?'. Door antwoord te geven op deze vragen kan de persoon zelf bepalen waar de grenzen van het acceptabele liggen. En die grenzen helpen vervolgens mee bij het wegnemen van geestelijke en emotionele blokkades.

Uit de vier soorten van SMEL-gezondheid komen vier soorten van kracht, te weten zelf-, denk- en voel- en lijfkracht. Bij een burn-out is de laatste ver te zoeken, wederom waarschijnlijk weer veroorzaakt omdat de bovenliggende krachten ook tanende zijn. Mijn insteek is: DAADKRACHT is de resultante van alle krachten. Logisch dus dat als de vier krachten óp zijn, dat er geen daadkracht meer is. Lees: burn-out!

Praktijkvoorbeeld

Onlangs sprak ik met een directeur van een middelgroot bedrijf in de logistieke sector. Hij zat ziek thuis, overspannen. De GGZ had borderline en ADHD als diagnose gegeven.

In het gesprek kwam naar voren dat deze man een Spartaanse opvoeding had genoten, waarbij zijn vader hem continu het gevoel gaf dat hij (cliënt) niet goed genoeg was, niet goed genoeg zijn best deed en dat alle resultaten die hij boekte niet goed genoeg waren...

Deze opvoeding had tot gevolg dat de directeur zichzelf onmogelijke druk gaf met betrekking tot zijn werk, zijn relatie, zijn kinderen, zijn financiën ... maar dat onder aan de streep niets goed genoeg was. Uiteindelijk knapte er iets in zijn hoofd en hield zijn lijf het voor gezien.

Door de directeur op spiritueel niveau los te koppelen van zijn vader en diens opvoeding, werd de zelfkracht hersteld. Mede daardoor werd het denken helderder en het voelen meer gebalanceerd. De lijfkracht zal terugkomen, waarbij ik verwacht dat mijn cliënt binnenkort weer de energie voelt om zijn werk op te pakken.

Kortom...

Bij deze man was het niet het werk, dat de oorzaak van de burn-out was. Het was niet de privé-situatie, dat de bron was van het lichamelijke probleem. De onbalans werd veroorzaakt door een ongezondheid op SMEL-niveau, waardoor de vier krachten afnamen en de daadkracht in het geheel wegviel.

Door de toevoeging van zelf aan de werk/privé balans kan gewerkt worden aan de meest waarschijnlijke bron van langdurig ziekteverzuim. Door het beschouwen van de SMEL-gezondheid en daarop te acteren kan de daadkracht worden hervonden.

Hervind je kracht, hervind de energie in jezelf en je kunt gewoon weer werken, je doelen bereiken en plezier en geluk in het leven beleven!