



Burn out en Bore out: opgebrand of uitgedoofd?

Van de week (augustus 2020) mocht ik het manuscript lezen van haar boek over bore out dat Marjo Crombach binnenkort publiceert. Het inspirerende boek geeft een grondige analyse van oorzaak en gevolg en zoekt naar voorkomen en herstel.

Bore out: een thema dat meer aandacht verdient en dat je kunt omschrijven als 'langdurige existentiële verveling, met schadelijke gevolgen voor de persoon die er onder gebukt gaat en zijn omgeving'.

Na het lezen van het Marjo Crombach haar manuscript realiseerde ik me dat de theorie van de contextuele begeleiding van Iván Nagy (spreek uit Notsj) een waardevol perspectief biedt van waaruit je naar burn out en bore out kunt kijken. Nagy stelt dat goede relaties, levens- en werkgeluk voor een essentieel deel bestaan uit een evenwicht tussen wat mensen in relaties geven en ontvangen. Wie onevenredig veel geeft in het werk en in relaties en er te weinig voor terugontvangt, materieel, psychisch en in de vorm van erkenning, voelt zich in uiteenlopende gradaties, niet senang. Op den duur is de onbalans niet vol te houden en ontstaat er schade. Mensen zijn opgebrand en stoppen met 'geven'. Burn out is een extreme vorm van niet meer (kunnen) geven. De meest extreme vorm van stoppen met geven is uit het leven stappen.

Bij een bore out slaat de balans door naar de andere kant. Je bent uitgedoofd in plaats van opgebrand. Wie tegen een bore out aanloopt is niet in staat, of wordt niet in staat gesteld in voldoende mate te geven aan het systeem waarvan hij of zij deel uitmaakt. Je bent aanwezig, je hebt capaciteiten en energie, maar het lukt niet en ze hebben je voor je gevoel niet echt nodig. Het is de tragiek van meer dan gemiddeld slimme leerlingen die op een school zitten waar middelmaat keukenmeester is en waar uitdaging ontbreekt.

'Waar maak je je druk over?', zou je zeggen wanneer het om werk gaat, 'lekker makkelijk toch, achterover zitten en iedere maand je geld overgemaakt krijgen? Ontvangen is leuker dan geven, toch...?'

Nee dus. Een van de belangrijkste behoeften van mensen met een gevulde maag, is het ervaren van betekenis, ertoe doen, eigenwaarde ontwikkelen. En om te merken dat je ertoe doet, heb je anderen nodig; anderen die jou laten merken dat je voor hen betekenis hebt en iets toevoegt aan hun leven. Nagy heeft het over zelfvalidatie. Het ontbreken daarvan leidt tot gedrag waarmee mensen zichzelf en anderen op den duur tekort gaan doen en beschadigen. Bore out is daar een uiting van die niet alleen de mens met een bore out raakt, maar ook het systeem, het gezin, het bedrijf, waar hij deel

van uit maakt: het systeem slaagt er niet in het beste uit zichzelf te halen en lijdt onder de schade die mensen met een burn out bij zichzelf en anderen teweeg brengen.

De kenmerken van mensen met een burn out en een bore hebben grote overeenkomsten, lees ik in het boek van Marjo.

Wanneer je mogelijkheden zoekt om mensen met een burn out en een bore uit het dal te halen is het goed te weten dat er twee krachten zijn die daarbij kunnen helpen. Op de eerste plaats is er de 'duwkracht' van de erkenning: neem mensen serieus en laat hen hun verhaal vertellen en hun pijn benoemen. Het liefst aan hen die een aandeel hebben in dat waar zij last van hebben. Het open en nieuwsgierig luisteren, los van waardeoordelen is ook hier een van de grootste begeleidersvaardigheden.

Wanneer het verhaal is verteld en de pijn benoemd ontstaat er ruimte om naar de behoeften te kijken en daarmee komen we bij de 'trekkracht van het verlangen. Bij mensen met een burn out zal dat verlangen rust zijn: je goed voelen bij het inhouden waar het gaat om geven, een stap terug kunnen zetten. En passende erkenning ontvangen voor wat je doet, in de eerste plaats door mensen met wie je direct leeft en werkt.

Bij mensen met een bore out is de behoefte veeleer het aangaan van meer passende uitdagingen, en daarin gezien worden.

Wanneer je kijkt naar begeleiding, is het belangrijk dat burn out en bore out een probleem vormen voor de organisatie waarin mensen functioneren. Niet alleen uit ethische overwegingen, maar ook financiële: ook de organisatie ondervindt schade. Het aanpakken van burn out en bore out kent ook een economisch belang.

Voor een provocatieve coach heeft het overigens prachtige kanten om mensen met een bore out te ontmoeten: constant hen uitdagen vanuit een warm en liefdevol hart en daarmee alle energie die zich naar binnen heeft geslagen en zich tijdens de bore out uit in de vorm van depressie en chagrijn, om te zetten in positieve op groei gerichte actie.

En voor wie in groepen werkt: wat zou het mooi zijn om mensen met een burn out en een bore elkaar te laten ontmoeten. Wat zullen zij elkaar veel kunnen leren!

Jan Ruigrok

(interventieacrobaat en provocatief coach bij Rigardus)

www.rigardus.nl