



Burnout en beeldende therapie

Hoe beeldende therapie (kunstzinnige) bij een Burnout steun kan bieden.

Voor de open dag van Mercurius, 27 juni, heb ik me verdiept in het onderwerp burnout. In mijn praktijk heb ik de afgelopen tijd vaker mensen behandeld die in een burnout terecht waren gekomen. In gedachten ben ik de cliënten langsgegaan die ik heb behandeld met deze klachten en zo ben ik tot een aantal overeenkomsten gekomen in klachten, fenomenen en mogelijkheden van de beeldende therapie.

Symptomen

Veel voorkomende symptomen bij een burnout bestaan uit:

- snel prikkelbaar zijn
- bij kleine belasting veel stress en paniek ervaren
- grote vermoeidheid, je op en uitgeblust voelen
- verminderd contact met het lichaam
- concentratieproblemen

Oorzaken

Afbraak

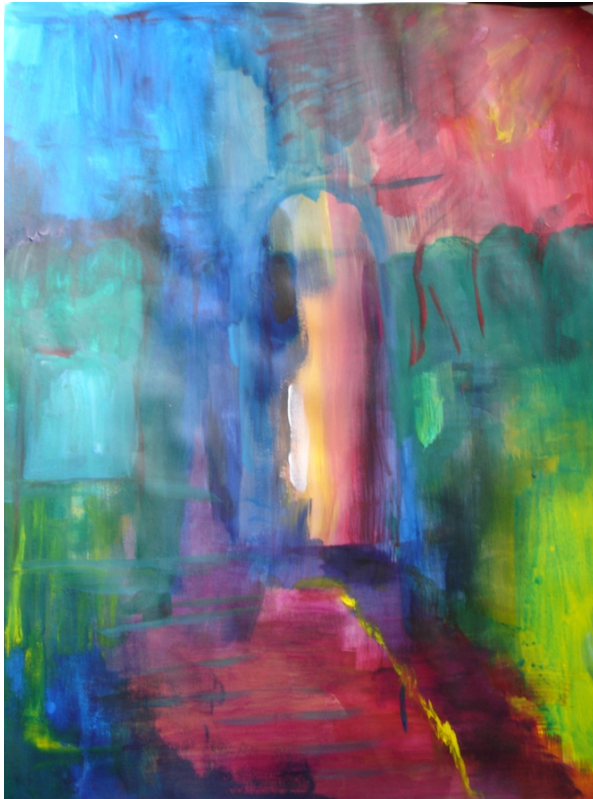
In een gezonde situatie geven mensen overdag energie uit aan denken, voelen (emoties) en handelen (dingen aanpakken). Dat zijn de activiteiten van de ziel. 's Avonds voelen de meeste mensen zich moe, minder geconcentreerd en de behoefte ontstaat even niks te presteren, maar tot ontspanning over te gaan. Het lichaam geeft dan signalen af dat de energie opraakt voor die dag, wat te merken kan zijn aan: gapen, zuchten, lome ledematen enz. Als mens registreer je onbewust dat het tijd wordt om je activiteiten af te ronden en over te stappen op rustigere activiteiten.

Opbouw

“s Nachts wordt de verbruikte energie weer opgebouwd in de slaap. Voedingsstoffen die overdag zijn opgenomen worden 's nachts door het lichaam omgezet in energie voor de volgende dag. De mens regenereert weer van negatieve invloeden en afbraakprocessen van de ziel. Wanneer de slaap goed verloopt zijn de meeste mensen 's morgens weer voldoende opgeladen om de dag met kracht weer aan te kunnen. Het vatje energie dat overdag was afgebroken is weer aangevuld.

In antroposofische termen spreek je van het etherlichaam (energielichaam) dat overdag gebruikt wordt door het astraallichaam (de ziel) om haar activiteiten te kunnen doen. “s Nachts, tijdens de slaap, regenereert het lichaam zonder dat wij ons daar bewust van zijn: De uitgegeven energie wordt aangevuld door het etherlichaam.

Je zou kunnen zeggen dat er een evenwicht is tussen de uitgave van energie en de opbouw ervan. Anders gezegd: de draagkracht is in evenwicht met de draaglast. Een mens beschikt over een reserve-energie die een drukke periode op het werk of in gezin een periode kan opvangen. Duurt deze periode te lang, dan raakt ook de reserve energie op en wordt er 's nachts niet meer voldoende energie aangevuld. Zo kan een overbelasting ontstaan en uiteindelijk een burnout, een uitputtingstoestand. Het lichaam zegt dan eigenlijk: jij negeert mijn signalen om te stoppen, nu stop ik ermee.



Externe oorzaken

Externe oorzaken van een burnout kunnen zijn:

- een verzwaring van taken of vergroting van de stress op het werk
- een verzwaring van de zorg van iemand in de omgeving (bijvoorbeeld een kind dat geboren wordt, of van een zieke partner of kind)
- het overlijden van iemand in de omgeving en een gestagneerde rouwverwerking
- relatieproblemen

Interne oorzaken

Interne oorzaken komen uit de mens zelf, bijvoorbeeld:

- perfectionistische levensinstelling
- te weinig tot z'n recht komen van je kwaliteiten (niet of te weinig doen waar je goed in bent en waar je plezier in hebt)
- geen voldoening ervaren in je dagelijks bezigheden
- verminderde draagkracht door lichamelijke ziekte of psychische problemen
- teveel negeren van lichaamssignalen: moe betekent stoppen van de inspanning en rusten, hoofdpijn hebben betekent dat het hoofd overbelast is en leeggemaakt moet worden. Dit is te lang genegeerd.



Mogelijkheden van beeldende (kunstzinnige) therapie

De mogelijkheden van kunstzinnige therapie bij iemand die in een burnout-toestand is geraakt, bestaan mijn inziens uit de volgende:

1. stoppen van de drukte in je hoofd /herstellen van de verbinding met wat je doet

Als iemand langere tijd op de tenen heeft gelopen is er een gewenning ontstaan aan het drukte en veel dingen tegelijkertijd te doen. Handelen, denken, plannen alledrie tegelijkertijd. Het is heel moeilijk jezelf tot stilstand te brengen en in het moment zelf aanwezig te zijn. Daarmee bedoel ik: je te verbinden met wat je doet, aandacht te hebben voor waar je mee bezig bent. Dat betekent ook: stoppen met plannen en vooruitdenken.

Er bestaat de neiging om iets te doen en in gedachten al weer bezig te zijn met het volgende.

Binnen de beeldende therapie werkt de cliënt aan een tekening, schildering of kleiwerk. Hij of zij is actief, zoals het gewend is te doen de laatste tijd, en kan al doende tot meer rust komen.

De taak van de therapeut is in te schatten welke opdracht en welk materiaal het beste aansluit bij de cliënt, om de verbinding het beste tot stand te kunnen brengen. Daarvoor wordt het gemaakte beeldend werk goed bekeken en geanalyseerd. Op basis van die analyse en de reactie van de cliënt tijdens het beeldend werken worden interventies gedaan voor de volgende opdracht.

Behoeftte aan prikkels en de behoefte uit te razen

Vaak is er een grote behoefte aan afwisseling en nieuwe prikkels. Dat vertaalt zich in een behoefte aan verschillende opdrachten, beeldende technieken en korte tijdsspanne met iets bezig te zijn. Binnen de therapie mag die behoefte uitgeleefd worden.

Bij iemand die ik in therapie gehad heb bestond er een behoefte om de tekenen, schilderen en boetseren in een uur. Ze reageerde geprikkeld als ze gestimuleerd werd langer aan iets door te werken. En vroeg naar de volgende opdracht. Tijdens het beeldend werken stelde ze veel vragen over de technieken en de mogelijkheden van het beeldend werken.

Na het tekenwerk en de schildering was er voldoende afwisseling geweest om uiteindelijk 15 minuten rustig te kunnen kneden aan de klei. De aandacht verdiepte zich met waar ze mee bezig was: haar ademhaling werd dieper, ze praatte minder en reageerde niet meer op de geluiden uit de omgeving en had geen behoefte met mij te praten. Ze werd stil. Achteraf zei ze lekker tot rust te zijn gekomen.

Een beeldende techniek die over het algemeen goed aansluit bij de fase van het uitleven en uitrazen is: dynamisch tekenen (vanuit de beweging tot vorm komen). Zie afbeelding 1.

2. Herstel van contact met het lichaam en je eigen behoeften

Vaak is het contact met het lichaam en de eigen behoeften sterk verzwakt. Je weet niet meer goed wat energie geeft, waar je plezier in hebt en hoe je kan ontspannen.

boetseren en schilderen vanuit de beleving en verwondering

In de therapie stimuleer ik de cliënt in deze fase het contact met het lichaam te herstellen. De beleving aanspreken en uitstellen van resultaatgericht werken is daarbij erg belangrijk. Bijvoorbeeld via het boetseren van kleine werken die prettig in de hand voelen (zie afbeelding 2). Belangrijk is klein en dicht bij het lichaam te boetseren.

Als het boetseren te veel kracht kost, is het schilderen een andere mogelijkheid. Het schilderen zal gericht zijn op het proces van het ontstaan, en niet op het resultaat. Nat-in-nat schilderen is een mooie techniek daarvoor, waarin kleuren stralen en makkelijk mengen. Toevalligerwijs kunnen er kleuren uitvloeien en nieuwe ontstaan, die kunnen worden ervaren als cadeautjes.

De houding die ik stimuleer in deze fase is het verwonderd raken over kleuren, vormen die per toeval lijken ontstaan. Vaak ervaar je een verbinding met wat je maakt. In het nabespreken van het gemaakte beeldend werk zeggen mensen dan vaak: “ik vind het mooi wat ik heb gemaakt, ook al was ik heelmaal niet bezig met dat het iets moest worden.” Juist het loslaten van het resultaatgericht werken geeft een gevoel van tevredenheid.

In deze fase hoort ook het werken aan een gestagneerde rouw. Soms is er onvoldoende tijd genomen voor het doorwerken van gevoelens die rouw oproept. Je kunt denken aan verdriet, boosheid en eenzaamheid. Binnen de therapie kunnen die gevoelens ruimte krijgen en beeldend verwerkt worden.

3. Inzicht krijgen in je kwaliteiten en valkuilen

Doordat je met beeldend werken iets van jezelf zichtbaar en tastbaar maakt, kan het als prima basis worden gebruikt om te ontdekken waar je kwaliteiten en mogelijkheden liggen. Waar leg je het accent in je werk. Is dat in doelgericht werken, is dat in de zorg voor de details of gaat het je meer om de grote lijn? Ben de eenduidig in je vormen, of belicht je meerdere kanten van de zaak? Samen met de therapeut kan je je werk gaan bekijken. De vragen die je worden gesteld gaan niet over goed of fout of mooi en lelijk. Ze zijn gericht op kenmerken die zich steeds in je werk herhalen. En die kenmerken worden gekoppeld aan kwaliteiten die je in je hebt.

Iedere kwaliteit heeft ook een valkuil. Bijvoorbeeld kan het zijn dat je zorgvuldig werkt, dingen tot in de puntjes afwerkt en zorg heb voor wat je doet. De keerzijde kan zijn dat je moeite hebt iets in de gestelde tijd af te krijgen.

Komen je kwaliteiten tot zijn recht in werk en dagelijkse bezigheden?

Als je inzicht krijgt in deze kwaliteiten en valkuilen vergroot dat vaak je zelfvertrouwen. Soms kom je er achter dat een belangrijk deel van je kwaliteiten niet worden benut en dat je niet voldoende uit de verf komt.

Het kan dat de burnout-situatie is ontstaan doordat er dingen van je gevraagd worden die je niet in huis hebt. Dat kost veel energie. Ook andersom vreet het energie als je niet kan doen waar je goed in bent. Want doen waar je goed in bent geeft energie en steeds de bevestiging dat je het kan. Dat sterkt een mens. Zie afbeelding 3: ik hou van beweging.

4. Inzicht krijgen in het ontstaan van de burnout

Bovenstaande fases lopen niet precies na elkaar, maar levendig door elkaar. Zo is vaak in de loop van de therapie al een beeld ontstaan van het ontstaan van de burnout. Van de overbelasting en van de mogelijkheid dat deze zo lang heeft voort kunnen duren zodat er een toestand van uitputting is ontstaan.

Het beelden werk fungeert daarbij als spiegel van de ziel. Doordat je voor je ziet wat zich in je ziel afspeelt, kan je ook inzicht verkrijgen in hoe het voor je is.

Beelden spreken wat dat betreft duidelijke taal. Het zelf zoeken naar beelden die voor je gevoel kloppen is daarbij erg belangrijk. Als dat lukt zeggen mensen vaak: “ja, dit ben ik, dit is helemaal mijn situatie”. Je herkent jezelf en je situatie in de tekening of schildering of het kleiwerk en die herkenning kan een gevoel van ontroering en blijdschap geven. Doordat je gaat begrijpen en zien hoe je in een burnout bent geraakt verhoogt dat het gevoel van grip op je situatie. Je weet vaak ook wat je anders moet gaan doen om een volgende overbelasting te voorkomen.

5. Voorkomen van een volgende overbelasting

Om een volgende overbelasting te voorkomen kan je er achter komen dat er iets moet veranderen. Dat kan groot zijn: het zoeken van een nieuwe baan bijvoorbeeld. Een baan die beter aansluit bij je kwaliteiten en mogelijkheden. Ook kan het zijn dat anders met dingen om moet leren gaan. Bijvoorbeeld dat je keuzes moet leren maken. Alles doen en willen doen geeft een overprikkeling die je niet kan verwerken. Misschien pak je zoveel aan waar je enthousiast aan begint, maar wat uiteindelijk niet meer met enthousiasme gedaan kan worden en een verplichting wordt. De oplossing kan dan liggen in het leren maken van keuzes.

Oefenen in een veilige omgeving

Het voordeel van de therapiesituatie is dat er veilig geoefend kan worden met nieuwe manieren van vormgeven. Het ergste wat er kan gebeuren is dat het werk mislukt en dat het in de prullenbak belandt. Tegelijkertijd is het wel een zeer directe manier van ervaren hoe het is om anders om te gaan met werk, stress, overzien enz.

In het beeldend werken zijn daar verschillende oefeningen voor te bedenken. Deze zijn natuurlijk altijd persoonlijk afgestemd om de vraag van de cliënt.

Als iemand alle mogelijkheden open wil houden en daardoor tot niks komt. Het kan dan goed zijn te oefenen om jezelf te beperken. Hoe is het om niet met alle kleuren, maar maar met twee tegelijk te werken. In eerste instantie lijkt dat misschien saai, maar uiteindelijk heb je in 10 minuten meteen de grote lijn te pakken. Zie afbeeldingen, maar maar met twee tegelijk. Het mooie is dat je in het beeldend werken meteen kan oefenen met nieuwe manieren van omgaan met vormgeven.

Je ondervindt direct de werking ervan. Bijvoorbeeld dat je meer rust en duidelijkheid krijgt als je keuzes maakt. Zie afbeelding 4 en 5, waarbij iemand met twee kleuren in 10 minuten veel gericht de grote lijn te pakken heeft.

Nawoord

In dit stukje over burnout en beeldende therapie heb ik uiteen willen zetten op welke vlakken er gewerkt kan worden met beeldende therapie. Ik heb mijn enthousiasme voor de therapie willen overdragen aan de lezer. Ik ben zelf steeds verwonderd hoeveel duidelijkheid het beeld de cliënt kan bieden. Wat een groot goed het is inzicht in de eigen kwaliteiten te krijgen. En wat een geweldige kracht de meeste mensen hebben om er vervolgens mee aan de slag te gaan. Dingen anders aan te pakken en er zo sterk uit te komen. Wat ben ik bevoorrecht dat ik mensen hierin mag begeleiden!

Hartelijke groet van Marijke Esselman

Beeldend kunstzinnige therapie

Meer informatie vindt u op: www.beeldendverwerken.nl