



# Mijn missie is Nederland opschonen van burn-out'

DOOR SUSANNE STERKENBURG

**Mandy Oostlander heeft als Arbeids- en Organisatiepsycholoog al ruim achttien jaar haar eigen coachpraktijk en was jarenlang opleider bij SchoolvoorCoaching. Met Presteren in Balans focust ze zich nu op de preventie van stress en burn-out in organisaties. 'Ik beweeg mee met wat er maatschappelijk nodig is', vertelt ze. 'Daar gaat mijn energie van stromen.' Mandy ontwikkelde de Stress Ervarings Tool om zichtbaar te maken waar je ontwikkelpunten liggen en hoe je overspanning een stapje voor kunt zijn.**

'Vanuit Presteren in Balans heb ik de Stress Ervarings Tool ontwikkeld', vertelt Mandy enthousiast. 'Dat heb ik gedaan in samenwerking met Online Talent Manager, een bureau dat is opgericht door psychologen zoals ik. Een paar jaar geleden ontdekte ik vanuit mijn coachpraktijk dat er behoefte was aan coaching op het gebied van stress en burn-out. Ik verlangde ernaar om een goede diagnose te kunnen stellen, dus stelde ik mezelf de vraag: wat zorgt ervoor dat mensen op een burn-out afsteveneren of overspannen raken? Vanuit dat onderzoek begon ik bepaalde risicoprofielen te herkennen.'

#### **Wat zijn die risicoprofielen?**

'Het gaat in mijn praktijk vaak om vrouwen met een groot verantwoordelijkheidsgevoel en aanleg voor perfectionisme. Veelal zie je een stapeling van een aantal factoren; er is niet alleen werk- maar ook privé-stress in de vorm van bijvoorbeeld een verhuizing, de geboorte van een kind of mantelzorg. Die stapeling maakt dat mensen op een gegeven moment uit balans raken. Helaas gaan mensen vaak pas naar een coach wanneer ze al te ver over hun grenzen zijn gegaan. De theorie zegt: zo lang als je uit balans bent geweest, zo lang duurt het ook voor je weer helemaal

hersteld bent. Als mensen dus al anderhalf jaar te veel van zichzelf vragen, kan het ook anderhalf jaar duren voor ze weer helemaal in balans zijn.

Ik was zelf in eerste instantie vooral bezig met mensen helpen om te herstellen, maar ik merkte dat ik steeds meer interesse kreeg in hoe je dit kunt voorkomen. Ik wilde weten hoe je mensen vóór dat kantelpunt kunt helpen keren.'

### **Dat was voor jou het startschot van de ontwikkeling van de Stress Ervarings Tool?**

'Inderdaad, ik wilde graag bewustzijn creëren op de begrippen draagkracht en draaglast. Draagkracht gaat over wat kán ik allemaal dragen en draaglast gaat over wat wil ik allemaal dragen. Samen met Online Talent Manager heb ik hiervoor de Stress Ervarings Tool ontwikkeld. De SET is een nieuw samengestelde, betrouwbare en gevalideerde tool om de mentale kracht van een persoon of organisatie in kaart te brengen. De tool bestaat uit zeven onderdelen of dimensies. Het unieke is de wijze waarop zowel werk- als privé-stress aan bod komt. In de meeste andere instrumenten wordt privé-stress vaak niet meegenomen. Ieder onderdeel van de SET belicht de subjectieve stresservaring vanuit een andere invalshoek.'

### **Wat is de meerwaarde van de SET?**

'Het genereert ontwikkelpunten waarmee je kunt voorkomen dat je voorbij zo'n kantelpunt komt. Met coachees doe ik een nulmeting en een eindmeting waarbij ik inzichtelijk maak welke groei heeft plaatsgevonden. Ik heb een dame die ik in twee jaar tijd tot drie keer toe een fundamenteel inzicht in haar balans heb kunnen geven. Zij is veel meer regie gaan nemen over haar leven, haar prestatie-motivatie is omlaaggegaan en ze is meer in verbinding met haar gevoel gaan handelen. Dat was ook allemaal in de resultaten te zien.

De SET is een instrument dat in essentie voor experts bedoeld is, dus voor de begeleiders. Het genereert twee rapportages: een voor de deelnemer zelf die hiermee meteen handvatten in handen heeft voor het vergroten van de draagkracht en het verlagen van de draaglast. De andere rapportage helpt de expert om een plan van aanpak te maken. De SET geeft de begeleider inzicht in diepere lagen en/of patronen van een persoon door verbanden te leggen tussen persoonlijkheid, drijfveren, emoties, copingstijlen en stressoren.'

### **Met behulp van de SET wil je dus bijdragen aan het voorkomen van burn-outs?**

'Precies. Een burn-outbehandeling kan jaren duren en daarom ben ik me meer gaan richten op het preventieve. Ik zie namelijk wel mogelijkheden om dit te voorkomen. Alleen moeten zowel individuen als organisaties meer aandacht gaan besteden aan

preventie. Voorkomen is altijd beter dan genezen.

Laatst zei iemand tegen mij: 'Dus jouw passie, dat wat jij wil doen, is Nederland opschonen van burn-out.'

En dat is inderdaad mijn missie. Ik wil, samen met een community, mensen helpen om ervoor te zorgen dat ze in balans kunnen (blijven) leven en presteren.'

### **Wat zijn dan voorbeelden van zulke preventieve mogelijkheden?**

'Het is heel belangrijk dat er een goede dialoog gevoerd wordt tussen werkgever en werknemer. Nu schromen mensen soms nog voor het op het werk bespreken van innerlijke spanningen. Het wordt zozeggd al snel te persoonlijk. Terwijl steun en aandacht geven én het gesprek erover aangaan juist helpt om bewustzijn te vergroten. Vaak hebben we door de jaren heen bepaalde manieren van omgaan met stress ontwikkeld die niet altijd effectief blijken te zijn. Op een gegeven moment blijf je stresshormonen aanmaken, waardoor je bijvoorbeeld moeilijker in slaap komt. Dat helpt natuurlijk niet om te ontspannen. Bij een burn-out is de balans tussen spanning en ontspanning weg. Voldoende ontspannen is dan dus essentieel. Toch kun je niet iedereen over één kam scheren. Het is belangrijk om maatwerk te leveren. Een coachee van mij had bijvoorbeeld ooit gelezen dat sporten helpt om te ontspannen. Mijn reactie was: 'Kijk uit dat dit niet op je lijstje van 'moeten' komt, want dan helpt het alsnog niet bij het ontspannen – dan is het weer iets waar je vooral inspanning voor levert.' Soms duurt het heel lang voor mensen zich ervan bewust zijn wat voor hen precies inspanning en ontspanning is. Daarom geef ik ze vaak een heel praktische opdracht mee: ga voor jezelf eens na wat jou energie geeft en wat je energie kost. Zodra je je meer focust op waar je blij van wordt, vult je energiepotje zich als vanzelf. Wanneer je energiepotje vol zit, zit je lekker in je vel en kun je meer.'

### **Is het jouw bedoeling om organisaties aan te spreken met de SET?**

'Absoluut! Het mooie van deze tool is dat we organisaties echt kunnen helpen om te voorkomen in plaats van te genezen. Vaak wordt er geroepen dat de werkdruk veel te hoog is, maar de boosdoener hoeft niet altijd de werkdruk te zijn. Het kan ook een gebrek aan perspectief, ondersteuning of goed leiderschap zijn. Aan dit soort dingen kun je daadwerkelijk iets doen. Het is belangrijk om te bekijken aan welke knop je wilt gaan draaien om de situatie te verbeteren. Dat is voor mij het eerste belangrijke doel van Presteren in Balans. Het tweede doel is dat ik experts wil opleiden. Ik ben bezig een netwerk te creëren, een community van coaches, die met deze tool wil gaan werken. Ik heb intussen al zo'n achttien mensen opgeleid en het plan is om dat dit jaar uit te breiden naar zo'n 60 mensen.'

‘De theorie zegt: zo lang als je uit balans bent geweest, zo lang duurt het ook voor je weer helemaal hersteld bent.’



39

### Je gaat voor SchoolvoorCoaching ook een workshop Leven en Presteren in Balans geven. Wat kunnen we van deze dag verwachten?

‘Deze workshop is een mooie co-creatie geworden. In de ochtend ga ik het fenomeen draagkracht/draaglast inzichtelijk maken via een kleurenkwadrant. Wanneer je draagkracht groter is dan je draaglast en er dan dingen om je heen gebeuren, kun je dat goed opvangen. Deze verhouding laat vaak veerkracht zien. Als je draagkracht en draaglast ongeveer gelijk zijn, is dat op zich ook goed nieuws. Organisaties willen alleen vaak graag zien dat je alle energie die je hebt daadwerkelijk inzet en dat draagt een risico met zich mee. Het leidt namelijk tot topsport. En wat doen topsporters? Ze nemen veel tijd voor herstel. Bij een topsportcultuur is het dus belangrijk dat organisaties genoeg herstelruimte bieden. En dan heb je natuurlijk nog daar waar draagkracht lager is dan draaglast óf wanneer het allebei laag is. In dit laatste scenario adviseren we te werken aan het verhogen van je draagkracht. In de middag gaan we aan de slag met het ReFlAction-model. We bekijken wat jouw reactie op stress is – vechten, vluchten of bevriezen – en vervolgens

experimenteren we met hoe je anders zou kunnen handelen in een voor jou stressvolle situatie. Je gaat naar huis met een aantal praktische handvatten om zoveel mogelijk in balans te kunnen leven en presteren.’ ◀

*Mandy geeft een workshop op Het Cocreatie Festival op 09-09-2022, zie pag. 22.*

#### Boekentip

#### De keuze | Edith Eva Eger

‘Ontroerend hoe Edith Eva Eger haar onvergetelijke levensverhaal vertelt en schrijft over leven in vrijheid, over veerkracht, genezing en moed. Over hoe je mensen uit hun eigen gedachten kunt bevrijden. Een van de mooie uitspraken van haar is dat zij heeft geleerd te ‘ontdekken dat het er niet toe doet wat er gebeurt, het gaat erom wat je ermee doet.’

