

column



Lieneke van Grinsven is opgeleid als natuurgeneeskundig en fytotherapeut en heeft de opleiding CAM (Complementary and Alternative Medicine) afgerond. Sinds 10 jaar begeleidt ze mensen met chronische klachten in haar praktijk met voeding, kruiden en leefstijl. Het is haar missie om 'oude' natuurgeneeskundige wijsheid en kennis van planten en kruiden te verbinden met de kennis van nu, dus aangevuld met en afgestemd op moderne onderzoeksmethoden en beschikbare wetenschappelijke literatuur.

Ruim twee jaar geleden was ze één van de professionals betrokken bij de oprichting van Burnout Preventie Brabant. Burnout Preventie Brabant is een multidisciplinair samenwerkingsverband van ervaren professionals, gespecialiseerd in fysieke, fysiologische en mentale gezondheid. Het team bestaat uit coaches (stress, slaap, adem, vitaliteit, re-integratie en loopbaan), psycholoog, voedingsgeneeskundige, osteopaat, massagetherapeut, mesoloog en een yoga/mindfulnessstrainer. Ze bieden individuele maatwerktrajecten voor medewerkers, maar ook workshops en trainingen gericht op duurzame aanpak en preventie van stressklachten en burn-out. Alle maatwerktrajecten hebben een integrale aanpak waarbij de betrokken professionals nauw met elkaar samenwerken. Ze staan voor preventie en duurzaam herstel van vitaliteit wat de kans op terugkeer van de klachten minimaliseert.

Synergie door samenwerken

Ze begint de dag met drie espresso's en een blikje Red Bull. Eigenlijk stuwt ze de hele dag door op suikers en cafeïne, in de avond gaat ze over op alcohol om af te sluiten met een Oxazepam als het slapen weer eens niet lukt.

Zoals Lara zie ik veel mensen in mijn praktijk. Ze stuiten niet allemaal op cafeïne en suikers. Maar wat ze wel gemeen hebben is een chronische activering van het stresssysteem. Zowel door interne als externe bedreigingen. En vaak houdt de ene bedreiging, het patroon of de overtuiging de andere in stand en volgt een cascade aan fysiologische reacties met als gevolg vaak neurohormonale en/of neurovegetatieve problematiek. Er ontstaat een disbalans die zichzelf niet zomaar herstelt.

Lara is een ambitieuze jonge vrouw van 29, ze gaat bij alles voor 200%. Ze heeft een drukke baan met een leidinggevende functie, is daarnaast actief voor een maatschappelijke organisatie en verricht mantelzorg voor haar vader sinds het overlijden van haar moeder vorig jaar. Ze heeft het verrassend lang volgehouden op bovenstaand 'dieet'. Maar sinds een tijdje ervaart ze klachten als chronische hoofdpijn, slapeloosheid, maagklachten en een opgejaagd gevoel. Als ze op aanraden van velen in haar omgeving even rust neemt, stort ze helemaal in, ze brengt dagen huilend door op de bank en heeft geen idee wat haar overkomt. 'Ik had nooit gedacht dat mij dit zou overkomen.'

Haar werkgever meldt haar aan bij Burnout Preventie Brabant en zo komt ze bij mij terecht.

Mijn focus en passie binnen dit samenwerkingsverband ligt in de fysiologische benadering bij stressklachten en burnout. In eerste instantie focus ik me op de stressassen, deze wil ik in kaart brengen, zo ook bij Lara. Is er sprake van neurofysiologische problematiek? Hoe is de neurotransmitterbalans? Is er energieproblematiek? Hoe staat het met het immuunsysteem, de darmen, het voedingspatroon, de leefstijl? Dit maken we allemaal inzichtelijk via een anamnese, vragenlijsten en aanvullend labonderzoek. Dit inzicht vormt de basis voor de behandeling. In dit proces is Lara zelf intensief betrokken, ze begrijpt nu waarom haar dit is overkomen, wat er in haar lichaam gebeurt. En dit begrip geeft de motivatie om het anders te gaan doen; hier ontstaat ook het vertrouwen in de weg terug naar allostase, naar veerkracht, rust en ontspanning.

Tegelijkertijd focust mijn collega van Burnout Preventie Brabant zich op coaching van het psychische herstel. Samen met Lara werkt ze aan zelfinzicht en gedragsverandering

op identiteitsniveau. Met haar persoonlijke yogatrainer wordt een eerste afspraak gemaakt en in een gezamenlijk overleg met het gehele team bepalen we de behandeldoelen en monitoren het proces naar duurzaam herstel. Het is een multidisciplinaire, integrale aanpak waarbij er korte lijntjes zijn tussen de betrokken professionals.

Lara stopt met de energiedrankjes, gaat minder koffie en alcohol drinken, we stabiliseren haar bloedglucosespiegel en vullen voedingstekorten aan. Het stoppen met deze roofofbouw geeft al snel meer rust waardoor de Oxazepam niet meer nodig is om in slaap te komen. Met haar coach wordt ze zich bewust van destructieve gedragspatronen en leert ze andere keuzes te maken. Ze voelt nu dat ze niet meer zo hard hoeft te werken en dat ze goed genoeg is zoals ze is. Met kruiden werken we aan haar HPA-as, versterken we haar vagale tonus en orgaansystemen die extra ondersteuning nodig hebben. Bij haar persoonlijke yogatrainer wordt ze zich bewust van haar gespannen houding, opgetrokken schouders en hoge ademhaling. Na een paar sessies vindt ze langzaam de connectie met haar lichaam terug, kan ze voelen wanneer en hoe ze spanning opbouwt en hiernaar handelen.

Burnout Preventie Brabant is ontstaan uit een gezamenlijke visie om op integrale, multidisciplinaire manier samen te werken. Ons eerste jaar was een periode van veel overleg, uitwerken, ontwikkelen, kennismaken en samenvoegen van onze netwerken. Ik was in eerste instantie nog wat voorzichtig met mijn verwachtingen, want ondanks mijn wens om samen te werken was ik ook bang voor uitholling van mijn vak. Ik was gewend om breed advies te geven in mijn praktijk, dus ook op het gebied van ademhaling, beweging, ontspanning en zelfinzicht. Maar tot mijn groot plezier blijkt het tegenovergestelde waar.

Wat er gebeurt, is dat ik me nu voornamelijk richt op de onderdelen waar mijn passie ligt, waar ik energie van krijg. En ja, ik ga meer de diepte in, terwijl ik van nature een duizendpoot ben. Maar de verbreding volgt in overtreffende trap, door het samenwerken. Tijdens het bespreken van de casussen met de andere professionals en in het contact met mijn cliënten krijg ik juist meer kennis van de andere vakgebieden en verbreed ik

“Tijdens het bespreken van de casussen met de andere professionals en in het contact met mijn cliënten krijg ik meer kennis van de andere vakgebieden en verbreed ik mijn kennis en inzicht.”

mijn kennis en inzicht. Door deze kennis kan ik cliënten beter doorverwijzen, zien wat er nodig is en beter samenwerken. Mijn behandeling is nu completer, effectiever en efficiënter. Er ontstaat synergie en dat geeft mij niet alleen energie maar ook verbinding, verbinding met al mijn nieuwe collega's. Wat een rijkdom, ik kan het iedereen aanbevelen!

Na twee maanden zie ik Lara weer, ze oogt levendig als altijd, maar niet meer zo hyper. Ze vertelt dat het veel beter met haar gaat. Ze vraagt zich af of ze nog in haar oude functie past. Voor 200% gaan hoeft niet meer zo nodig. Ze start volgende week met re-integreren op een andere afdeling. Ze is gestopt met haar vrijwilligersbaan en de relatie met haar familie is veranderd, ze gaat niet meer over haar grenzen en ze is beter in staat om steun te aanvaarden. Ze is er nog niet, maar ze is wel vol vertrouwen in de toekomst.

Heel soms drinkt ze nog een blikje Red Bull, ze merkt na het drinken direct een opgejaagd gevoel. Het is echt een guilty pleasure nu, heel even terug naar dat o zo bekende gevoel dat nog niet zo lang geleden 'normaal' was. Wat een verschil met vroeger, wat een dankbaarheid.

Lieneke

**www.gezondezaken.nl
www.burnoutpreventiebrabant.nl**

