

INLEIDING

Dit boek is niet bedoeld als zelfhulpboek. Het is slechts weinigen gegeven om zonder daadwerkelijke, fysieke hulp alles te doen wat nodig is om jezelf te bevrijden van stress of een ongelukkig leven. Na jarenlang ervaring te hebben opgedaan met cliënten weet ik dat het nagenoeg onmogelijk is om in je eentje de discipline op te brengen om jezelf te helpen. Al mijn cliënten hebben minstens één plank in de boekenkast vol met boeken die zeggen wat je moet doen om van de stress af te komen, die vertellen hoe je wel gelukkig kunt zijn. Maar intussen komen ze bij mij omdat het hen zelf niet lukt. Mijn ervaring is dat zelfhulpboeken niet werken. Juist een zo beladen onderwerp als stress, waar volgens mij meer over geschreven is dan over enig ander onderwerp, verdient een benadering waarmee iedere lezer begrip krijgt voor het fenomeen stress en wat het met je doet.

Ik vertel in dit boek mijn verhaal, mijn weg uit de stress, uit een ongelukkig leven, en ik ben daar zeer open in. Je moet namelijk volledig beseffen welke weg je te gaan hebt. Om jouw stress op te lossen moet je doorgronden wat stress is en wat het veroorzaakt. Anders bestaat de kans dat je slechts bezig bent met symptoombestrijding. En dat leidt onherroepelijk tot de volgende keer dat je ten onder gaat aan stress. Je moet begrijpen dat stress nooit wordt veroorzaakt door externe factoren, maar alleen door jouw interne drijfveren, jouw interne angsten en jouw interne overtuigingen. Als je stress, of de veroorzaker(s) ervan, buiten jezelf plaatst, zul je er niet van afkomen. Mijn jarenlange ervaring als manager en leidinggevende heeft mij

het inzicht gegeven dat stress vaak niet of veel te laat wordt opgemerkt. We hebben allemaal geweldige interne mechanismen om te verbloemen dat we een probleem hebben. Ik weet dat ik vaak veel te laat ingreep bij medewerkers en deed dat dan ook nog eens op de verkeerde manier. Ik dacht dat ik als leidinggevende wel een goede coach was, iets wat tientallen collega-managers ook schijnen te denken. In een poging gestreste medewerkers te helpen coachen ze hen op een manier die ze goed achten, maar helaas komen ze nooit tot de kern en het enige effect dat ze bereiken, is dat ze voor korte tijd de angel eruit halen, terwijl het echte probleem onverminderd voortwoekert. En hoe langer het echte probleem voortwoekert, hoe groter de stress wordt. Dit heeft wel een voordeel: hoe groter de stress en hoe ongelukkiger mensen zich voelen, hoe eerder ze geneigd zijn het echt op te lossen en verder te kijken dan de traditionele oplossingen.

Dit boek is bedoeld voor iedereen die inzicht wil krijgen in het fenomeen angst en alle andere emoties, en in de verwoestende wijze waarop ze een rol spelen in ons gestreste leven: wat de veroorzakende elementen zijn van die interne angst, dat je er buiten jouw schuld last van hebt, wat het veroorzaakt, de invloed op je gezondheid, je veiligheid en je welzijn. Tijdens mijn proces heb ik een aantal boeken gelezen die ik achter in dit boek noem. Wellicht kunnen ze ook bijdragen aan jouw weg uit de stress. Ze hebben mij in elk geval geïnspireerd om niet op te geven, maar door te gaan.

Aan het eind van veel paragrafen en hoofdstukken heb ik vragen opgenomen die je voor jezelf kunt beantwoorden. Ik hoop dat je ze eerlijk en oprecht beantwoordt en dat je daarmee meer inzicht krijgt in je stress. Stress voel je vaak niet meer en ik hoop dat ik je kan aanzetten tot nadenken over je stress en dat je wellicht gaat overwegen die voor eens en voor altijd op te lossen. Want door het oplossen van je angsten, die je stress veroorzaken, krijg je een veel beter leven. Die belofte krijg je. Stress is een keuze!

PROLOOG

Een van de zwaarste beslissingen in mijn leven was het nemen van ontslag uit een hoge financiële functie, en toch was dat de beste beslissing van mijn leven. Ik heb het gedaan omdat ik mezelf wilde genezen van mijn sluimerende burn-out, maar bovenal wilde ik gelukkig zijn. En dat is gelukt. Mijn advies aan iedereen is om vooral geen ontslag te nemen en gewoon lekker te blijven werken. Want ook terwijl je werkt, kun je je stress oplossen, waardoor je ongetwijfeld gelukkiger wordt. En wellicht is jouw leidinggevende of werkgever bereid om je te helpen in je proces. Ondanks de vele coaches en psychologen die ik heb gehad en de vele programma's die ik heb doorlopen, heb ik niet het gevoel dat ik ooit iemand tegenkwam die mij echt kon helpen. Dat is de enige reden waarom ik het helemaal zelf heb gedaan. Maar ik zou ontzettend blij zijn geweest met een werkgever die begrip had gehad voor mijn situatie en die mij had willen helpen.

Dan doet zich echter gelijk het grote probleem voor dat niemand het snapt – mijn werkgever in elk geval niet. Hij begreep dat ik in een burn-out was beland, hij begreep ook dat ik daardoor uitviel. Hij wilde zelfs zover gaan dat ik een aanpassing van mijn functie kon krijgen, waardoor de druk minder groot was. En toch was dat niet de hulp die ik nodig had. Wat ik nodig had, was iemand die mij op alle fronten hielp, iemand die begreep hoe erg het met mij gesteld was, iemand die wist wat het betekende om volledig lamgeslagen te zijn, iemand die begrip had voor het feit dat je helemaal niets meer kunt en zelfs niets meer wilt. Ik heb me ziek gemeld en heb

een aantal maanden thuisgezeten; geholpen door de medicijnen van mijn huisarts ben ik vervolgens een re-integratie-traject ingegaan en ik ben uiteindelijk weer fulltime gaan werken. Maar het ging weer ten koste van mezelf, want de lichamelijke kwalen bleven, net als mijn ongelukkige gemoed. Ik was klaargestoomd om weer aan het werk te gaan, maar echt geholpen was ik niet.

En dat terwijl ik een latent risico vormde voor mijn werkgever. Niet alleen was ik meerdere maanden uit de roulatie terwijl mijn loon wel werd doorbetaald, maar ik kon ook elk moment weer afknappen en ik heb vaak op het randje gebalanceerd. Het risico was nog groter wanneer je bedenkt dat de voorgeschreven pillen mij een soort overmoed gaven en ik heb menigmaal beslissingen genomen die ik in een andere situatie wellicht zou hebben genuanceerd. De pillen, de psychologen en de coachingtrajecten hadden enigszins verlichting gegeven, maar ik werd er niet echt beter van. Uit een soort schuldgevoel ben ik maar weer aan het werk gegaan, maar ik voelde me nog lang niet in orde.

Toen ik het gevoel had dat het op deze manier niet verder kon, en ik mezelf moest helpen, heb ik ontslag genomen. Tot verbazing van iedereen in mijn omgeving, want hoe moest het nu verder? Ik wist dat ik moest genezen van de stress, maar ik kreeg het niet aan anderen uitgelegd. Wat zou het mooi zijn wanneer werkgevers, directeurs en leidinggevenden kennis zouden hebben van stress en hoe die een funeste impact heeft op hun medewerkers. Inmiddels ben ik ervan overtuigd dat iedere leidinggevende zou moeten weten wat mensen beweegt en waar de risico's van stress bij hun team zitten. De impact van stress is veel groter dan je je kunt voorstellen. En stress is in veel meer nuances aanwezig dan over het algemeen wordt gedacht. Stress herken je vaak niet en toch is het er.

Dit boek is voor iedereen die meer van stress wil weten en die zichzelf voor eens en voor altijd wil genezen van stress, maar tegelijk speelt iedere leidinggevende in elke organisatie een grote rol in

het herkennen van stress bij de medewerkers. Daarom sluit ik elk hoofdstuk af met vragen aan de lezer, maar ook aan de leidinggevende. Ik hoop dat deze vragen iedereen aanzetten tot onderzoek naar de eigen stress en dat ze leidinggevenden en managers aanzetten tot onderzoek naar de stress bij teamleden. Tegen de leidinggevende wil ik zeggen: 'Kijk eens in je organisatie, schat hoeveel mensen last hebben van stress en probeer dan dieper te kijken, onder de oppervlakte van de mensen. Probeer eens te doorgronden wat jouw medewerkers beweegt om elke dag maar weer te komen en hun werk te doen. Wat drijft hen? En wat zie je dan? Veel gelukkige medewerkers die het een ware eer en een genot vinden om voor jou te werken of zit er toch hier en daar wat stress? Kijk ook eens naar je collega's in het MT of andere leidinggevenden en managers. Wat zie je dan? Herken je bij hen stress? Zie je onder welke spanning sommige collega's, managers en leidinggevenden elke dag weer een topprestatie moeten leveren? En wat vind je van al die mensen in je organisatie die uitvallen door stressgerelateerde klachten? Vervanging is vaak niet snel te vinden, en de kosten van iedere collega die met een burn-out uitvalt, zijn hoog.'

In mijn vroegere werkzame leven als manager en leidinggevende was ik niet in staat om de stress van mijn medewerkers te doorgronden. Daarvoor had ik zelf te veel stress en door mijn eigen stress was ik volledig op mezelf gericht. Uit eigen ervaring weet ik dat het heel moeilijk is om een goede inschatting te maken van de medewerkers en ik ben nooit in staat geweest om uitval door stress te verlagen. Dat wil zeggen: totdat ik mezelf had genezen. Nu merk ik in de leidinggevende taken die ik vervul dat ik veel sneller kan ingrijpen, omdat ik stress bij medewerkers kan voelen en zien. Dat bespaart mijn opdrachtgever veel geld en het geeft een enorme rust op de afdeling. Het is erg moeilijk om anderen volledig te doorgronden, maar het wordt onmogelijk wanneer de blik wordt vertroebeld door de eigen stress. In dit boek leg ik uit

wat de echte oorzaken van stress zijn en welke gradaties en nukken stress kent – en hoe je wellicht je eigen stress kunt oplossen. Ik merkte, nadat ik mezelf volledig had bevrijd van stress, dat ik niet alleen een gelukkiger mens, maar ook een veel betere leidinggevende werd. En dat alleen omdat ik mijn eigen ellende had opgelost. Ik hoefde niet steeds vanuit een zwaar gemoed met al mijn angsten te laten zien dat ik goed genoeg was. Ik heb geleerd om leiding te geven vanuit mijn hart, met oog en oor voor mijn medewerkers, met oog en oor voor mijn collega's, met compassie naar iedereen in de organisatie. En dat geeft veel betere resultaten. Leiderschap zonder angst.

Eén ding is zeker: wanneer iemand volledig geneest van stress, is het niet zeker of diegene nog wel in het stramien wil werken zoals hij of zij dat jaren gewend was. Ik moest ontslag nemen om mezelf te genezen, maar inmiddels ken ik ook voorbeelden van mensen die ontslag namen nadát ze genezen waren van de stress. Dat zijn ook vaak de mensen die andere zeer drastische beslissingen nemen in hun leven. Wat zou het mooi zijn wanneer iemand dat niet zou hoeven doen. Het zou mij enorm hebben geholpen wanneer mijn werkgever echt begrip had gehad van stress en mij de kans had geboden echt te genezen van mijn stress.

Ik wil naast degenen die stress uit hun leven willen bannen ook alle werkgevers, directeuren, leidinggevendenden en managers vragen dit boek te lezen, al is het alleen maar om hun kennis te vergroten. Wellicht zie je handvatten om de uitval door stress in je organisatie te beperken. Je zult in elk geval meer inzicht krijgen in stress, wat het veroorzaakt en wat de dieperliggende drijfveren zijn van mensen. En wanneer je het hebt gelezen, wil ik graag dat je dit boek gratis aan je medewerkers verstrekt, zodat zij ook weten dat er een weg uit de stress is. En ik wil dat de medewerkers vervolgens alle steun krijgen om hun eigen stress op te lossen. Wellicht kun je zo je toekomstige ziektepercentage verlagen, en daarmee je kosten.

WEES KRITISCH

Mijn hele leven heeft in dienst gestaan van het helpen van en aandacht geven aan anderen. Mijn passie is blijkbaar mensen helpen. Het geeft me een goed gevoel en het is mijn sterkste en belangrijkste interne drijfveer. Nu ik zoveel kennis heb vergaard door mijn eigen proces en mijn herstel van stress en lichamelijke klachten, wilde ik mijn ervaringen op papier zetten om daarmee anderen te helpen. Dit boek is voor al die mensen die ongelukkig, gestrest en ziek zijn. Ik hoop dat het inzicht geeft in de processen, de valkuilen en de problemen die je zult tegenkomen op je pad. Wanneer je beseft dat je je leven zelf vormgeeft, gaat er een wonderlijke wereld voor je open. Je zult versteld staan hoe goed je je zult voelen wanneer je je stress overwint. Het is een lastig proces waarbij je jezelf keer op keer moet overwinnen, maar wanneer je terugkijkt, zul je ongetwijfeld net als ik denken: 'Was dit nu alles? Heb ik daar nu zo tegen opgezien? Had ik dit maar eerder geweten!'

Ik hoop dat je bij het lezen van dit boek heel kritisch bent op wat ik vertel. Geloof niet klakkeloos wat ik zeg, maar ga bij jezelf te rade en onderzoek of je het herkent. Achter in dit boek noem ik boeken die ik in de loop van mijn proces en daarna heb doorgeworsteld. Die hebben, naast mijn eigen inzichten, mijn waarheid vormgegeven. Mijn bijna onuitvoerbaar advies is dat je al deze boeken leest, zodat je wellicht een nog veel beter inzicht krijgt in hoe je jezelf kunt genezen. Wanneer je in dit boek op zoek gaat naar enige wetenschappelijke onderbouwing, zul je die niet vinden; die vind je hooguit in de boeken uit de inspiratielijst achter in dit boek. Mijn

doel was om een boek te schrijven waarin ik uitleg hoe ik mezelf heb genezen en ik heb geen tijd genomen om alles wetenschappelijk te onderbouwen – als ik dat al had gekund.

Wat mij drijft, is de overtuiging dat iedereen zichzelf kan genezen van stress en daarmee van ziektes. Je moet het zelf doen. Wetenschappelijke onderbouwingen voegen dan niet zoveel toe. Je doet het, of je doet het niet, het is allebei goed. Ieder bepaalt zijn eigen leven. Ik ben de baas geworden over mijn leven, ik hoop dat jij het jezelf kunt om de baas te worden over jouw leven. Maar bovenal: wees kritisch.

Hoofdstuk 1

IK LEEFDE NIET, IK BESTOND SLECHTS

Mijn hele leven heb ik me afgevraagd waarom ik zo'n rotleven had. Ik was diepongelukkig en zag geen enkele verbetering in mijn uitzichtloosheid. Volgens mij was ik de meest ongelukkige mens ter wereld. Daarbij had ik zoveel lichamelijke kwalen dat ik me altijd ziek, moe en lamlendig voelde. Mijn geluk was dat geen van die kwalen levensbedreigend was. Stel je voor dat ik een levensbedreigende ziekte had gehad, dan zou ik nooit hebben geweten dat je ook gelukkig kunt zijn. Dan was ik er niet meer geweest!

Er niet meer zijn was voor mij een optie in mijn ongelukkige leven. Ik ben geen moedig mens en heb nooit echt overwogen er een eind aan te maken, maar soms leek het me geweldig er gewoon niet meer te zijn en mijn hele leven achter me te laten. Mijn leven kende geen hoogtepunten of dieptepunten. Het voelde als één doffe ellende. Ik leefde niet, ik bestond slechts. Ik had altijd het beeld gehad dat het leven spannend moest zijn. Je moest leuke dingen meemaken, je moest eropuit, je moest dingen ontdekken. Maar zo'n leven had ik niet. Ik sleepte me elke dag door de bagger en ik ondervond alleen maar weerstand en tegenspoed. Het was een rampzalig leven dat ik eigenlijk geen leven wilde noemen. Ik verdiende geld en deed wat er gedaan moest worden. Leven zou ik dat niet noemen. Leven is tenslotte meer dan alleen maar bestaan.

Het tijt keerde toen ik een burn-out kreeg – een geweldige burn-out, die mij volledig hulpeloos maakte en waarbij ik op alle fronten blokkeerde. Ik kon niets meer, mijn verstand werd uitgeschakeld, ik werd van het ene op het andere moment lamgelegd. Natuurlijk was het niet de eerste keer dat ik uitviel. De huisarts had het bij eerdere gevallen niet gehad over een burn-out, maar had toen geconcludeerd dat ik overspannen was. Nu was hij heel stellig in zijn diagnose: een burn-out. Recentelijk vertelde een vriend dat hij een paar weken na de diagnose bij me kwam om te kijken hoe het ging. Hij was toen enorm geschrokken van het feit dat ik niet meer in staat was om een kop koffie te zetten. Ik kon werkelijk helemaal niets. En dat kwam zomaar ineens, totaal onverwacht. Ik had het niet zien aankomen. Natuurlijk waren er allerlei waarschuwingen geweest, al jaren, maar ik had ze niet gezien.

Voor mij was het duidelijk: ik moest van die burn-out af, want het voelde verschrikkelijk om niets te kunnen. Zo'n grote, stoere vent als ik, zo'n nuchtere vent van het platteland die een burn-out had: dat kon niet. Ik nam dan ook met plezier en vol overgave de medicijnen die mijn huisarts voorschreef. Het betrof een antidepressivum, dat een paar weken nodig had om te werken, maar dan deed het ook wat. Na een aantal weken had ik nog steeds een burn-out, alleen het piekeren was veel minder geworden en mijn emoties waren volledig afgevlakt. Maar het besef dat ik niet gelukkig was, bleef bestaan. Ik was nog steeds volledig hulpeloos, kon niets, wilde alleen nog maar in bed liggen. Ik had niet eens meer de kracht om een boek vast te houden, laat staan dat ik zin had om te lezen.

Ik gaf mijn rotleven de schuld van de burn-out en wanneer ik die burn-out zou overwinnen, was de vraag of ik weer zou terugkeren naar dat leven waar ik zo van baalde. Zou ik dan weer gedoemd zijn ongelukkig en met een ziek lichaam naar het einde te struikelen? Ik moest er niet aan denken. Mijn leven moest veranderen, écht

veranderen, wanneer ik ook maar een beetje gelukkig wilde zijn. Te vaak was ik na een geestelijke overbelasting te vroeg begonnen en kwam ik weer terug in hetzelfde leven dat ik al zoveel jaren leidde en waarin ik niet gelukkig was.

Van de buitenkant leek ik een heel goed en gelukkig leven te leiden. Ik was getrouwd, had een dochter, een mooi huis met een leuke tuin en garage, ging regelmatig op vakantie met mijn gezin en met vrienden een weekendje motorrijden. Mijn dochter had weliswaar een progressieve spierziekte waardoor ze haar hele leven, tot haar overlijden in 2016, gekluisterd was aan een rolstoel, maar ze was wel het mooiste dat mij ooit is overkomen. In mijn werkende carrière klom ik steeds hoger op de bedrijfs ladder en ik verdiende daardoor steeds meer geld. Ik was een man in de lift en had een geweldig leven. Maar zo voelde het niet. Het voelde verschrikkelijk. Ik was doodongelukkig en altijd ziek. En moest ik nu die burn-out oplossen en dan terug naar dat leven waarin ik zo verschrikkelijk ongelukkig was?

Naarmate de medicatie beter ging werken, verdween de intentie om mijn burn-out voor eens en voor altijd op te lossen, want het was veel gemakkelijker om weer in mijn oude leventje te stappen. Natuurlijk werden mijn angsten bewaarheid, want het was nog steeds hetzelfde leven waar alle plezier uit gevloeid was. De kleine pleziertjes die ik had, waren niet meer dan een soort ontsnapping en ze duurden altijd te kort en werden altijd overschaduwd door mijn eigen leven. Het knaagde aan me en ik had boven op mijn ongelukkige gevoel ook nog dat onvervulde verlangen om een oplossing te vinden voor mijn problemen.

Toen ik het besluit had genomen om de definitieve oplossing te vinden en mezelf te genezen, heb ik die mogelijkheid gecreëerd. Voor mij was het vanaf het ontstaan van de burn-out heel duidelijk dat deze direct gelinkt was aan mijn ongelukkige leven. Wanneer ik mijn burn-out helemaal zou verdrijven, zou ik meteen een stuk

gelukkiger worden. Dat wist ik zeker en ik had gelijk, maar dan wel in de omgekeerde volgorde: ik moest niet de burn-out oplossen, ik moest mijn gevoel over mijn leven veranderen en daarmee verdween ook de burn-out.

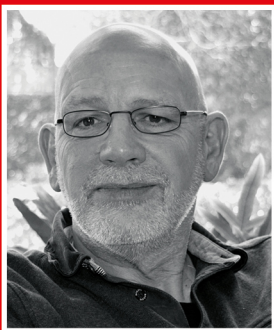
Ik werd gesterkt in mijn beslissing door de overtuiging dat het reguliere medische circuit mij niet zou kunnen helpen. Daar schreven ze alleen maar pillen voor en dat was niets anders dan symptoombestrijding. Ik moest het helemaal alleen doen. En zo begon de ontdekkingstocht naar mezelf. Ik moest mezelf onder de loep leggen en ontdekken waarom ik zo'n ongelukkig leven had. En vervolgens moest ik ervoor zorgen dat ik me beter ging voelen. Dat was een lastig proces, maar na een aantal maanden voelde ik me al veel beter. In vergelijking met hoe ik me in de vijftig jaren daarvoor had gevoeld, was elke verbetering natuurlijk geweldig, maar ik begon me echt goed te voelen. Niet alleen geestelijk, maar ook lichamelijk.

Mijn lichamelijke klachten waren zo enorm verbeterd dat het me nog steeds verbaast. Na drie maanden slikte ik geen medicijnen meer voor mijn maagzweren, voelden mijn spieren ontspannen aan en niet meer pijnlijk, was mijn bloeddruk gezakt naar een acceptabel niveau, sliep ik weer en waren mijn darmproblemen er niet meer. Ik dacht altijd dat ziekte en lichamelijke klachten er gewoon waren en dat het toeval was dat je ze kreeg en na een bezoek aan de huisarts wellicht weer verdwenen. Maar ik merkte nu dat naarmate ik me geestelijk beter voelde, ik me lichamelijk ook beter voelde. Dit had niets te maken met mijn eetpatroon, want dat bleef onverminderd slecht: te veel suiker, te veel vet, te veel zoete frisdranken en snelle happen bij de snackbar. Dat kon de oorzaak dus niet zijn van mijn steeds beter wordende gezondheid. Er was maar één conclusie mogelijk: door mijn stress op te lossen verdwenen mijn lichamelijke klachten. Er móést wel een causaal verband bestaan tussen geestelijk en lichamelijk welbevinden. Voor mij was

Leg de oorzaken van stress niet bij jouw lastige manager of de drukte op het werk. Stress wordt veroorzaakt door jouw onkunde om ermee om te kunnen gaan. Wil je afrekenen met stress? De keuze is aan jou.

De auteur was jarenlang manager en was daarin even succesvol, als ziek en ongelukkig. Op een dag belandde hij in een zware burn-out en er was niets meer dat hem hielp, van ander werk tot anti-depressiva. Tot hij zo diep in de put zat dat hij nog maar één oorzaak kon bedenken: lag het misschien aan hemzelf? Hij maakte de keuze om voor eens en altijd af te rekenen met zijn stress.

Stress is een keuze laat op overtuigende wijze zien dat jij de keuze hebt om jouw stress op te lossen. De onderliggende veroorzakers zijn ziekmakende emoties en angsten. Emoties zoals schuld, schaamte en faalangst ontstaan in je jeugd. Ze zijn hardnekkig, omdat het lijkt alsof zij jouw leven bepalen. Je hebt er niet voor gekozen om stress te hebben, maar het is jouw keuze om jouw stress op te lossen.



Hilbrand Bos heeft zich naast een carrière als financieel manager gericht op het coachen en begeleiden van mensen met stress- en burn-outklachten. Daarnaast geeft hij trainingen en presentaties.



HAYSTACK