

Burn-out: Een narratieve benadering

Rob Wilders, narratief analist

Eerste versie 11 januari 2023
Derde herziene versie, 17 mei 2023

Informed consent

Zowel binnen de gezondheidszorg als onderzoekspraktijken is het begrip ‘informed consent’ oftewel ‘geïnformeerde toestemming’ cruciaal in het waarborgen van autonomie en de rechten van u als cliënt. Het stelt u in staat om weloverwogen beslissingen te nemen. Het bevordert vertrouwen en samenwerking met de narratief analist en draagt bij aan de juridische en ethische naleving. Om deze reden hebben we deze cliënt informatie met zorg voor u samengesteld. Het geeft aan wat u kunt verwachten bij een narratieve analyse, de methodiek, de voordelen en de risico's. Mocht u na het lezen van deze documentatie nog vragen hebben, neem dan contact op met ELT Labs. Wij informeren u graag.

Introductie

Burn-out en narratieve analyse

Het moment dat de bedrijfsarts u (gedeeltelijk) arbeidsongeschikt verklaart als gevolg van burn-out of andere psychische klachten, markeert vaak het begin van een complexe en soms uitdagende reis. U kunt op zoek zijn naar een effectieve behandeling die zich richt op het verminderen van uw klachten. En tegelijkertijd kunt u geconfronteerd worden met de realiteit dat er geen eenvoudige oplossing is, zoals bijvoorbeeld een antibioticakuur, die u binnen een korte termijn volledig zou kunnen genezen.

In deze periode is het begrijpelijk dat er veel door uw hoofd gaat, waaronder zorgen over de verdere gevolgen van een burn-out. Voor behandelaars is het altijd de vraag: wat gaat er precies door uw hoofd?

Hier komt de narratieve analyse in beeld. Het is geen vorm van therapie, maar een middel om op basis van uw ervaringen en gebeurtenissen een diepgaand inzicht te krijgen in de manier waarop u denkt, voelt en handelt. Het helpt om te begrijpen welke aannames u maakt, welke overtuigingen u heeft, welke veronderstellingen u maakt en welke beelden zich in uw hoofd vormen. Kortom, het helpt te verklaren wat ervoor zorgt dat u energie voelt wegstromen en uw lichaam lijkt te blokkeren.

Verwachtingen

Deze cliëntinformatie is bedoeld om u en uw eventuele behandelaars meer inzicht te geven in de mogelijke bijdrage die een narratieve analyse kan leveren aan het verminderen van uw burn-out of psychische klachten.

Ook in de intake zullen we de belangrijkste aspecten van een narratieve analyse nog eens nader toelichten en samen beoordelen of deze aanpak voor u geschikt is. Deze informatie helpt u te begrijpen wat u kunt verwachten en u voor te bereiden op het narratieve analyseproces.

Burn-out bemiddeling

Narratieve analyse wordt uitgevoerd in het kader van burn-out mediation om de ervaringen van de betrokkenen beter te begrijpen. Het biedt inzicht in factoren die tot burn-out hebben geleid, helpt bij het identificeren van stressfactoren en coping-mechanismen. Het ondersteunt communicatie tussen u en uw werk- of privéomgeving. Dit proces kan misverstanden voorkomen en onnodige spanningen verminderen. Het draagt bij aan het vinden van effectieve oplossingen, hetgeen uw herstel kan bevorderen. Om deze reden vindt uitvoering van de narratieve analyse plaats op basis van een mediationovereenkomst. Meer hierover zal in het intakegesprek toegelicht worden.

Narratieve analyse

Het verschil tussen een verhaal en een narratief

Een verhaal en een narratief worden vaak door elkaar gebruikt, maar ze hebben verschillende nuances.

Een verhaal is een beschrijving van een reeks gebeurtenissen, feiten en acties, meestal gepresenteerd in een chronologische volgorde. Het is de ruwe versie van gebeurtenissen zoals ze zich voordoen of zoals we ze ervaren. Verhalen bevatten vaak personages, gebeurtenissen en een bepaalde verhaallijn. Ze kunnen vrij letterlijk zijn zonder expliciete interpretatie of betekenis. Zo bent u misschien vanochtend naar de bakker gegaan met de fiets en stond u op weg ernaartoe voor een rood stoplicht (verhaallijn). U heeft een leuk praatje gemaakt met de winkelbediende (personage) om daarna weer huiswaarts te keren. Het is een verhaal dat gebaseerd is op een gebeurtenis dat u wellicht 's-avonds weer vergeten kunt zijn.

Een narratief daarentegen is een interpretatie of een manier om betekenis te geven aan die gebeurtenissen. Het narratief neemt de basisgebeurtenissen van het verhaal en verweeft ze met interpretaties, context, emoties, en motieven om te verklaren waarom dingen gebeuren zoals ze gebeuren en wat de impact daarvan is. Een narratief brengt het verhaal tot leven en geeft het betekenis, vaak reflecterend op de bredere sociale, culturele of persoonlijke context. Probeer voor uzelf eens in te vullen hoe het fictieve verhaal van vanochtend betekenis voor u kan krijgen?

In termen van het langetermijngeheugen, zijn verhalen en narratieven beide belangrijk. Een verhaal kan helpen om informatie te structureren en te coderen in ons geheugen. Echter, het narratief - de betekenis die we aan die informatie geven - is vaak wat maakt dat informatie blijft hangen, omdat het raakt aan onze emoties, onze overtuigingen en ons wereldbeeld. Een sterk narratief kan een diepere en langdurigere impact hebben omdat het resonanceert met onze eigen ervaringen en begrip.

Wat is een narratieve analyse?

Een narratieve analyse in deze context is een methodische benadering voor het onderzoeken en begrijpen van persoonlijke verhalen om dieper inzicht te krijgen in iemands ervaringen, gedachten, overtuigingen en emoties. In dit geval gerelateerd aan burn-out of psychische klachten. Het doel is niet om deze verhalen te evalueren op basis van externe criteria of feiten, maar eerder om de unieke perspectieven en betekenissen die iemand aan zijn of haar ervaringen toekent, te verkennen en te begrijpen.

Deze methode kan bijzonder nuttig zijn in de context van een verdere burn-out behandeling door zorgprofessionals, omdat het kan helpen om individuele stressoren, coping-

strategieën (methoden die mensen gebruiken om met stressvolle of moeilijke situaties om te gaan), emotionele reacties en impliciete overtuigingen te identificeren. Deze inzichten kunnen vervolgens worden gebruikt om meer op maat gemaakte en effectieve behandelstrategieën te ontwikkelen.

Bij een narratieve analyse wordt de cliënt aangemoedigd om zijn of haar verhaal te delen op een manier die voor hen betekenisvol is. De rol van de narratief analist is dan om te luisteren, vragen te stellen en samen met de cliënt de verhalen te analyseren om dieper inzicht te krijgen.

De waarde van het expliciete narratief voor uzelf

Een expliciet gemaakt narratief, oftewel het verhaal dat u over uzelf en uw leven vertelt, kan van grote waarde zijn voor zelfinzicht. Het gaat hier niet alleen om een beschrijving van gebeurtenissen, maar ook om hoe u deze gebeurtenissen interpreteert, de emoties die ze opwekken en de betekenis die u eraan geeft. Dit helpt om dieper te begrijpen hoe u uw wereld ervaart en erop reageert.

Het proces van het expliciet maken van een narratief stelt u in staat om uw eigen leven en ervaringen vanuit een nieuw perspectief te bekijken. Dit kan leiden tot nieuwe inzichten, zoals het identificeren van patronen of thema's, het begrijpen van onderliggende overtuigingen of aannames, en het ontdekken van onbewuste reacties op stressvolle situaties.

Er is een significant verschil tussen het mondeling verwoorden van een verhaal en het lezen van uw eigen verhaal. Als u uw verhaal vertelt, bent u in het moment. U bent gefocust op het vertellen. Maar als u uw eigen verhaal leest, kunt u de inhoud van een afstand bekijken. Het kan zijn alsof u naar iemand anders kijkt, waardoor u meer objectief wordt en u nieuwe dingen kunt zien die u misschien niet had opgemerkt toen u het verhaal vertelde. Het kan ook helpen om emoties of overtuigingen die in het verhaal verborgen liggen, naar de oppervlakte te brengen. Daarom is het lezen van uw eigen verhaal een krachtig instrument voor zelfreflectie en zelfinzicht.

De waarde van het narratief voor zorgprofessionals en therapeuten

Het expliciete narratief van een cliënt is ook van grote waarde voor zorgprofessionals en therapeuten, waaronder huisartsen, bedrijfsartsen, psychotherapeuten en fysiotherapeuten.

Het expliciete narratief kan therapeuten helpen om hun cliënten beter te begrijpen doordat ze inzicht krijgen in hun ervaringen, perspectieven en gevoelens. Dit kan de empathie van de therapeut voor de cliënt vergroten en kan helpen bij het opbouwen van een sterkere therapeutische relatie.

Door inzicht te krijgen in de overtuigingen, aannames en coping-strategieën van de cliënt, kunnen therapeuten hun behandelplannen beter afstemmen op de behoeften van de cliënt. Dit is vooral nuttig bij therapieën zoals Cognitieve Gedragstherapie (CGT), Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) en schematherapie. In deze therapieën ligt de focus op het veranderen van negatieve denkpatronen en disfunctionele gedragingen of hen te leren aanwezig te zijn in het moment en reacties op stress te beheersen.

Voor zorgprofessionals zoals huisartsen en bedrijfsartsen kan het expliciete narratief hen helpen om te begrijpen hoe de fysieke gezondheid van de cliënt kan worden beïnvloed door hun psychische toestand en vice versa. Dit kan leiden tot betere samenwerking tussen verschillende zorgprofessionals, hetgeen uiteindelijk kan resulteren in betere zorg voor de cliënt.

De rol van de narratief analist

De narratief analist speelt een onpartijdige, onafhankelijke rol, gericht op het begrijpen van uw verhaal zonder enig oordeel, advies of interpretatie te geven. In deze functie treedt de analist niet op als therapeut en streeft hij/zij niet naar waarheidsvinding.

De narratief analist hanteert een fenomenologische benadering. Dit is een onderzoeksmethode gericht op het begrijpen en beschrijven van menselijke ervaringen vanuit het perspectief van de persoon zelf. Het doel is om uw ervaringen te begrijpen vanuit uw eigen perspectief, met respect voor de subjectieve realiteit van u als mens.

Vertrouwelijkheid

Vertrouwelijkheid is de hoeksteen van narratieve analyse en zorgt ervoor dat u zich veilig en comfortabel voelt om uw ervaringen te delen. Als narratief analist hanteren we een neutrale houding, waardoor u de vrijheid krijgt om uw verhaal te vertellen zonder inmenging of vooringenomenheid.

Het uiteindelijke doel van de narratief analist is niet om uw emoties te beheren of te veranderen – dat is de taak van de therapeuten – maar om u een uitgebreid narratief te bieden dat uzelf en uw therapeut(en) kunnen gebruiken om de situatie beter te begrijpen en u te helpen. Daarom conflicteert een narratieve analyse zelden met lopende of daaropvolgende behandelingen, maar kan het deze juist verrijken door een diepgaander inzicht te geven in uw ervaringen. Narratieve analyse is geschikt in een multidisciplinair zorgplan. Voor intercollegiaal overleg is het noodzakelijk om vooraf uw expliciete toestemming te verkrijgen.

Het delen van een persoonlijk narratief

Het delen van een persoonlijk narratief, altijd op eigen initiatief, kan aanzienlijk bijdragen aan het bevorderen van begrip en vertrouwen in zowel uw werk- als privéomgeving. Wanneer u uw ervaringen en perspectieven deelt, kunnen anderen beter begrijpen hoe u de wereld ziet en beleeft. Dit kan leiden tot een verhoogd empathisch begrip, verbeterde relaties en meer steun. Bovendien kan het delen van een narratief u helpen zich minder geïsoleerd te voelen. Dit alles kan leiden tot een gevoel van verbondenheid, vermindering van stress en toenemend zelfvertrouwen.

Risico's en geschiktheid

In sommige situaties is een narratieve analyse niet geschikt. Deze zijn afhankelijk van specifieke context en doelen. Hier zijn enkele voorbeelden waarbij narratieve analyse mogelijk minder geschikt voor u is:

Ernstige cognitieve beperkingen:

Als u ernstige cognitieve beperkingen heeft, zoals ernstige dementie of een verstandelijke beperking, dan kan het zijn dat u moeite heeft met het delen en begrijpen van uw eigen verhalen. Dit maakt het moeilijk om een narratieve analyse uit te voeren.

Beperkte communicatievaardigheden:

Als u ernstige communicatieproblemen heeft, zoals afasie, doofheid of niet-verbaal autisme, dan bent u mogelijk niet in staat om uw ervaringen op een manier te verwoorden die toegankelijk is voor onderzoekers. In dergelijke gevallen is narratieve analyse wellicht minder geschikt.

Acute psychische crisis:

Als u een acute psychische crisis doormaakt, zoals een psychose of ernstige emotionele instabiliteit, bent u mogelijk niet in staat om coherent over uw ervaringen te spreken. In dergelijke gevallen is het belangrijk om prioriteit te geven aan stabilisatie en passende behandeling in plaats van aan een narratieve analyse.

Gevoeligheid voor hertraumatisering:

Narratieve analyse kan onbedoeld hertraumatisering veroorzaken als u ernstige traumatische gebeurtenissen heeft meegemaakt. Als narratief analist zijn we voorzichtig bij het verkennen van traumatische ervaringen en doen dit altijd in overleg met uw huisarts of behandelend zorgprofessional. Als u denkt dat dit bij u van toepassing kan zijn, raden we u aan om dit te bespreken voordat u deelneemt aan een narratieve analyse.

Narratieve analyse als proces

Het proces van een narratieve analyse bestaat uit vijf stappen: intake, interview, transcriptie, het opstellen van een narratief verslag en een evaluatie.

Intakegesprek

Tijdens de intake vindt een zorgvuldige uitvraag van de klachten (anamnese) plaats. Indien mogelijke alarmsymptomen aan het licht komen zullen deze in een diagnostische beschrijving tot uiting worden gebracht en overlegd worden met uw huisarts of ander behandelend medisch specialist.

In deze intake zal de narratief analist tevens de methodiek van het narratieve onderzoek toelichten, met specifieke aandacht voor aspecten zoals geheimhouding en de toestemming voor overleg met andere betrokken zorgprofessionals. We nemen de tijd om al uw vragen te beantwoorden. Als het na deze intake duidelijk is dat een narratieve analyse geschikt is, wordt een vervolgspraak gemaakt om de narratieve analyse te starten.

Het interview

Het interview voor een narratieve analyse is een specifiek soort gesprek, bekend als Narrative Incident Interviewing (NII). Dit type interview is gericht op het verkennen van de bredere context en betekenis van gebeurtenissen in uw leven.

In dit interview leggen we de nadruk op het verzamelen van rijke, gedetailleerde verhalen die de complexiteit en nuance van uw ervaringen en interacties weerspiegelen. Hierbij wordt gebruik gemaakt van een generatieve, provocatieve stelling in combinatie met narratieve interventietechnieken om u te helpen uw verhaal te vertellen.

Ons doel als interviewer is om een veilige en ondersteunende omgeving te creëren. Hierin voelt u zich vrij om openlijk te praten over uw ervaringen. De focus van het interview ligt op het verkrijgen van een diepgaand begrip van de betekenis en impact van de gebeurtenissen waarover u vertelt. We kijken ook naar de factoren die hebben bijgedragen aan de manier waarop u met de situatie bent omgegaan.

Het is belangrijk om te benadrukken dat wij als interviewers in deze context geen oordelen vellen, diagnoses stellen of advies geven. We zijn er om u te begeleiden in het delen van uw verhaal en om deze ervaringen te registreren en te analyseren op een manier die de complexiteit van uw ervaringen respecteert.

Preferentiescreening onderdeel van het interview

Voorafgaand aan het interview zullen we een unieke methode gebruiken genaamd het preferentiescreening. Het doel hiervan is om een beter beeld te verkrijgen van uw denk- en gedragpatronen.

Dit proces bestaat uit het presenteren van twee verschillende stellingen die gerelateerd zijn aan uw situatie. Deze stellingen zullen bewust uiteenlopend van aard zijn om verschillende invalshoeken te belichten. U wordt gevraagd om die stelling te kiezen die het dichtst bij uw eigen gevoelens en ervaringen komt.

Deze methode stelt u in staat om actief te participeren in de vormgeving van uw eigen verhaal, en helpt ons om uw perspectieven beter te begrijpen. Het biedt tevens ruimte om te ontdekken wat onder de oppervlakte ligt van uw ervaringen en hoe deze uw huidige situatie beïnvloeden.

De preferentiescreening is geen test, maar eerder een manier om uw manier van denken en gedrag beter in kaart te brengen. Het helpt ons te begrijpen hoe u situaties interpreteert en hoe u reageert op bepaalde omstandigheden. Dit inzicht is cruciaal voor het ontwikkelen van een narratief dat echt uw verhaal weergeeft.

Het transcriptieproces

Na het interview volgt het transcriptieproces. Dit is een cruciale stap in de narratieve analyse, waarbij we het gesproken woord omzetten in een geschreven document.

Het is belangrijk te vermelden dat we werken aan een woordelijke en niet een letterlijke transcriptie. Het verschil tussen deze twee is dat een letterlijke transcriptie elk woord en elke uitdrukking precies vastlegt zoals deze is uitgesproken, inclusief pauzes, versprekingen, en vullers zoals "uh" of "um". Een woordelijke transcriptie daarentegen richt zich op het vastleggen van de inhoud en de betekenis van het gesprek, zonder onnodige of afleidende elementen. Deze aanpak maakt het mogelijk om de essentie van uw verhaal vast te leggen, zonder verstrikt te raken in onnodige details.

Dit transcriptieproces is essentieel omdat het u de mogelijkheid geeft om het interview te heroverwegen. Dit is uw kans om zaken die u achteraf anders ziet aan te passen, om extra informatie toe te voegen, of om eventuele onjuistheden te corrigeren. Zo zorgen we ervoor dat het uiteindelijke narratief echt uw verhaal weerspiegelt, op een manier die u recht doet.

Om het transcriptieproces te faciliteren en te verzekeren dat we zo weinig mogelijk detail missen, maken we video-opnames van het interview. Dit zullen we ook expliciet overeenkomen. Hierdoor kunnen we naast het gesproken woord ook non-verbale communicatie, zoals gezichtsuitdrukkingen en lichaamstaal, analyseren. Dit draagt bij aan een vollediger en accurater begrip van uw verhaal. Uiteraard worden deze opnames strikt vertrouwelijk behandeld en alleen gebruikt voor het doel van de narratieve analyse.

Narratieve verslaglegging

Na het interview en het transcriptieproces schrijven we het narratieve verslag. Dit verslag is een reflectie van uw unieke verhaal, zorgvuldig opgesteld op een heldere, leesbare en autobiografische wijze.

In dit verslag zult u een logische volgorde en verbanden tussen bepaalde kritische incidenten vinden. Deze incidenten worden niet alleen in chronologische volgorde gepresenteerd, maar ook met een focus op hun onderlinge verband en hun betekenis voor u.

Het narratief verslag biedt ook een overzicht van uw aannames, waarden, overtuigingen en motivaties. We streven ernaar om, waar mogelijk, de oorsprong van deze perspectieven en gedragingen te identificeren. Dit helpt u en uw behandelteam om een dieper begrip te krijgen van uw ervaringen.

Het uiteindelijke doel van dit narratief verslag is om u te ondersteunen in uw zelfinzicht en de onderliggende patronen en overtuigingen die bijdragen aan uw huidige situatie te belichten. Het is een belangrijke tool die kan worden gebruikt in uw herstelproces.

Narratieve evaluatie

De narratieve evaluatie vormt een belangrijk onderdeel van het proces. Het is gericht om te reflecteren op de inhoud van het verslag, de geïdentificeerde patronen, overtuigingen en ervaringen. Deze inzichten kunnen worden gebruikt in uw herstelproces.

In deze evaluatie kunnen verschillende belanghebbenden betrokken worden, waaronder zorgprofessionals, werkgevers of belangrijke personen in uw privéleven. Dit hangt volledig af van uw voorkeur en is altijd gebaseerd op uw toestemming. Het delen van uw narratief kan het begrip en vertrouwen vergroten binnen uw omgeving en kan helpen om uw behandeling beter af te stemmen op uw unieke ervaringen en behoeften.

Deze evaluatie heeft niet als doel om een absolute waarheid te definiëren, maar biedt waardevolle kwalitatieve uitkomsten die kunnen dienen als 'praatstuk'. Ze stimuleren een diepere discussie en begrip, wat helpt om uw persoonlijke verhaal en ervaringen beter te begrijpen en te integreren in uw herstelproces.

Bemiddeling

Mochten er spanningen ontstaan binnen uw werk- of privéomgeving in relatie tot uw burn-out, kunnen wij een bemiddelende rol spelen. De bemiddeling is gericht op het bevorderen van begrip en vertrouwen met als doel u zo

goed mogelijk te laten functioneren binnen de mogelijkheden.

Wij zorgen ervoor dat alle deelnemers zich gehoord en begrepen voelen, en helpen om misverstanden of miscommunicatie te vermijden. We helpen de deelnemers om op een respectvolle en begripvolle manier hun perspectieven en ervaringen te delen.

Daarnaast hebben we de taak om eventuele afspraken die tijdens de bemiddeling naar voren komen vast te leggen. Of het nu gaat om aanpassingen in de behandeling, veranderingen in de werkomgeving, of nieuwe manieren om met stressvolle situaties om te gaan, wij zorgen ervoor dat deze afspraken duidelijk worden gecommuniceerd.

Ons doel is om een veilige en ondersteunende omgeving te creëren waarin iedereen zijn of haar verhaal kan delen en van elkaar kan leren.

Over ELT Labs

ELT Labs is een bureau dat zich specialiseert in narratief onderzoek binnen de gezondheidszorg en geschilbemiddeling. Als organisatie positioneren we ons als een laboratorium waarin verhalen niet alleen betekenis krijgen, maar waar ook ruimte is voor een ander verhaal. We nemen de tijd om de nuances en complexiteiten van elk verhaal volledig te begrijpen en erkennen dat er vaak meerdere perspectieven zijn op een situatie.

ELT Labs werkt voor verschillende soorten klanten, waaronder bedrijven, reguliere zorgverleners, bedrijfsartsen en zakelijke dienstverleners. Onze diensten zijn breed en veelzijdig; van het helpen van bedrijven om de oorzaken van psychisch gerelateerd ziekteverzuim te begrijpen en oplossingen te vinden om re-integratie te bevorderen tot het ondersteunen van zorgverleners bij het beter begrijpen van hun patiënten' ervaringen.

Over Rob Wilders, narratief analist.

Rob Wilders is narratief analist met ruim 25 jaar ervaring in dit vakgebied. Naast zijn analytische werkzaamheden is hij ook een geregistreerd mediator met medische expertise en is gespecialiseerd in burn-out mediation.

Hij beschikt over psychosociale en psychopathologische kennis. Zijn vaardigheden omvatten bekendheid met DSM-4, DSM-5 en ICD-10 classificaties. Hij heeft expertise in het uitvoeren van medische en speciële anamnese, het toepassen van klinisch redeneren, het maken van diagnostische beschrijvingen en het herkennen wanneer doorverwijzing naar gespecialiseerde zorg of een BIG geregistreerde zorgverlener noodzakelijk is.