

BURN OUT

en daarna een verbeterde versie van jezelf

Hij kwam op bezoek bij **Janine Jansen** en **Gerard Joling** en wipt aan bij een op de acht werknemers. En dat aantal gaat door de crisis waarschijnlijk alleen maar omhoog. Maar gelukkig is er ook licht aan het einde van de **burn-out-tunnel**.

M

uziek geeft me energie en ik had nooit gedacht dat dat zou ophouden. Maar op een gegeven moment was ik gewoon te moe en begon het allemaal in elkaar te storten.

Het ging niet meer. Ik kon niet echt meer op mijn benen staan en was duizelig." Violiste Janine Jansen vertelde afgelopen november bij 'Pauw & Witteman' openhartig over haar burn-out. Ook vrienden en familie van Lady Gaga en Rihanna vreesden vorig jaar voor een voortijdige opbranding van de extravagante diva's. En Georgina Verbaan en 'Oh oh Cherso'-Barbie deden op tijd een stapje terug uit de spotlights omdat ze oververmoeid waren - een voorloper van de burn-out. Ze zijn niet de enigen.

Uit onderzoek van het Centraal Bureau voor de Statistiek en TNO van vorig jaar oktober, blijkt dat het aantal burn-outs toeneemt. Was in 2007 elf procent van de werknemers opgebrand, in 2010 steeg dat naar dertien procent. Ook het Nederlands Centrum voor Beroepsziekten zag voor het eerst in jaren dat gehoorschade en pijn in gewrichten of rug niet bovenaan de ziekte-lijst stonden, maar psychische klachten als overspannenheid of burn-out. Een op de acht werknemers kampt dus met burn-outklachten. Onder de 15- tot 25-jarigen is dit een op de tien, onder de 25- tot 55-jarigen een op de zeven. De economische crisis lijkt de oorzaak van de stijging. "Werknemers zetten de laatste jaren

een stapje extra. En wachten iets langer met ziekmelden. Uit angst voor ontslag," zegt onderzoeker Lando Koppes van TNO in NRC.Next. Ook in de praktijk van psycholoog Elisabeth Kools, gespecialiseerd in stress en burn-out, is het opvallend drukker. "In onze cultuur draait het steeds meer om groeien. Iedereen werkt op resultaat. Je steekt al je energie in het halen van een deadline, terwijl de volgende alweer in je nek hijgt. Aangeven dat je qua energie over je grenzen heen gaat, is 'not done'. Sterker nog, dat wordt gezien als zwak." Kools pleit voor een terugkeer naar zichzelf. "Er is geen rust meer. Geen tijd meer om bij te tanken. Daardoor putten mensen uit. Je kunt dat lang volhouden, maar je pleegt wel roofofbouw op je lichaam. Kijk naar de natuur. In de winter is er rust, ligt het land braak om te vitaliseren om in het voorjaar weer tot bloei te komen. Dat hele

De psycholoog:
'Aangeven dat je over je grenzen heen gaat, is not done. Sterker: het wordt gezien als zwak'



ELK NADEEL HEP Z'N VOORDEEL

Wat zijn de positieve punten van een burn-out?

1. Je leert je grenzen aan te geven
2. Je leert te leven in het nu
3. Je weet wie je bent
4. Imperfectie is geen vies woord
5. Je durft hulp te vragen
6. Je kunt genieten van de kleine dingen in het leven
7. Je weet beter wat je wilt en wat niet
8. Je luistert beter naar je lichaam
9. Less is more, is jouw lijfspreuk
10. 'Moeten' komt niet meer voor in je vocabulaire

LET OP!

Dit zijn de voortekenen:

- Je hebt weinig energie
- Je wordt iedere dag doodmoe wakker
- Na een weekend of vakantie ben je nog niet opgeladen
- Je hebt slaapproblemen
- Iets waar je normaal een uur over doet, kost je nu twee uur
- Je voelt je opgejaagd
- Hebt concentratieproblemen
- Het huilen staat je nader dan het lachen
- Je bent sneller geïrriteerd

«aardse ritme, waar wij deel van uitmaken, zijn we kwijt. Ook de mens moet af en toe 'braakliggen' en vitaliseren." Een misverstand is, volgens Kools, dan ook dat een burn-out alleen tussen de oren zit. "Het is ook een lichamelijke ontregeling. Door de jarenlange roofofbouw op je lichaam is het zenuw- en hormonale stelsel compleet in de war." En iedereen kan het krijgen, maar sommigen mensen hebben er meer kans op. "Als je gevoeliger bent en gericht bent op de wensen en behoeften van anderen dan heb je sneller de kans het contact met jezelf te verliezen. Ook heel creatieve mensen maken meer kans. Ze hebben zoveel ideeën die ze willen uitwerken, maar zijn beperkt in hun tijd. En perfectionisten natuurlijk. Alles goed en heel precies willen doen, eist op een gegeven moment z'n tol."

Onderweg naar het terugvinden van hun balans doen burn-outers veel ontdekkingen. Kools: "Hoe zorg ik voor mezelf? Wat zijn mijn grenzen? Hoe laad ik me weer op? Realiseren en accepteren dat ze de antwoorden niet meer weten en opnieuw moeten vinden, is heel belangrijk. Het is zoals het is. Daarna moeten ze zichzelf op de eerste plaats gaan zetten: wat is belangrijk voor mij? Mensen met een burn-out zijn gewend zich op de buitenwereld te richten en zijn het contact met hun lichaam vaak volledig kwijtgeraakt. Als ze zich weer op zichzelf gaan richten, schrikken ze zich vaak te pletter. Ben ik zo over m'n grenzen gegaan? Als die realisatie er is, dan is het tijd om voor zichzelf te gaan zorgen. Om aan energiemangement te doen: hoe laad je jezelf weer op? Want rusten alleen is niet genoeg. Genieten is voor mensen met een burn-out moeilijk. Gewoon iets doen, omdat het lekker of leuk

De psycholoog: ‘Mensen met een burn-out schrikken zich vaak te pletter. Ben ik zo over m'n grenzen gegaan?’

is, niet omdat het moet, zijn ze niet meer gewend. Wandelen, niet om kilometers te maken, maar om te genieten van de lucht en natuur is al een hele stap bijvoorbeeld." Als het met de zelfzorg op orde zit, gaan ze naar hun omgeving kijken. "Ze stellen vragen als: wil ik deze baan nog? En zit ik in de juiste relatie? Haal ik genoeg energie uit mijn vriendengroep? Antwoorden op deze vragen zijn ook weer een stap dichterbij naar de realiteit. Mensen vinden weer een eigen ritme, ze staan niet meer in de roofofbouwstand en vinden – met vallen en opstaan – zichzelf en hun balans terug." Een burn-out is dus hét moment om jezelf te *resetten* en opnieuw uit te vinden. Dat ontdekte ook violiste Janine Jansen: "Wat belangrijker is, is dat ik nu beter weet wat ik wil. Ik heb geleerd nee te zeggen. En de dingen die echt bijzonder zijn in m'n leven, daar ga ik voor."



Wie? Marieke Lustig (28) **Relatie** woont samen met vriend Woont in Arnhem **Kreeg een burn-out** op haar 23^e

"Boos was ik. Heel boos. Ik kon niet accepteren dat mijn lijf niet meer wilde. Ik werkte fulltime als onderwijsassistent in het speciaal onderwijs en deed in de avonduren de Pabo. Dat was zwaar. Ik was ongelofelijk moe, sliep slecht, had angst-aanvallen en kon me niet concentreren. Toen ze op mijn werk zeiden: 'Het gaat niet goed met je. Je gaat naar huis en je meldt je ziek', dacht ik: ik kom morgen gewoon weer. En dat deed ik ook. Dat ik alleen maar klusjes mocht doen, was voor mij een bevestiging dat ik faalde. Dat ik het weekend erop van mijn paard viel en mijn rug blesseerde, was een geluk bij een ongeluk. Ik moest verplicht rust houden. Net alsof mijn lichaam zei: als jij niet ingrijpt, doe ik het."

Het eerste jaar thuis was moeilijk. Ik voelde me hulpeloos, uitgeput, somber, bang. Ik was zo gewend om door te gaan, dat ik het contact met mezelf en mijn omgeving volledig kwijt was. De gesprekken met de psycholoog en de bedrijfsarts zetten geen zoden aan de dijk. Op advies van mijn psycholoog heb ik me daarom aangemeld bij een centrum voor psychotherapie, waar ik negen maanden intern heb gezeten voor behandeling. Mijn relatie beëindigde ik, om me even alleen op mezelf te kunnen richten. In de groepsbehandeling kwam naar boven dat mijn verleden grote invloed had op mijn perfectionistisch karakter en mijn faalangst. Ik ben op de middelbare school erg gepest. Om mijn uiterlijk, kleding, familie, vrienden, eigenlijk om alles. Daardoor had ik het idee dat ik nooit goed genoeg was en wilde ik aan iedereen bewijzen dat dat wel zo was. Daarin ben ik

‘Het was alsof mijn lichaam zei: als jij niet ingrijpt, doe ik het’

doorgeslagen. Ik had een muur om mezelf gebouwd, waar niemand achter mocht komen, want als ze zagen wie ik echt was, konden ze me pakken. Zo voelde ik dat. In therapie leerde ik weer echt te voelen wat ik wil en dat ook durven te zeggen. Met mijn vriend is het inmiddels weer aan, onze relatie is alleen maar sterker geworden. Hij hoeft niet meer hard te werken om uit me te krijgen hoe ik me voel. En bovendien ben ik zwanger. Ook in vriendschappen was ik gesloten en verschool ik me vaak achter mijn vriend. Nu doe ik met vriendinnen echte meidendingen. Ik vind mezelf de moeite waard en durf voor mezelf te staan. Tuurlijk ga ik nog wel eens over m'n grenzen, maar ik grijp sneller in. Als ik teveel afspraken heb gemaakt en ik heb weinig energie, bel ik af. Het enige waar ik best moeite mee heb, is dat ik momenteel geen baan heb. Het lijkt me leuk om weer met kinderen te werken, maar ik hoef niet per se meer voor de klas te staan. Maar ik weet dat het goed komt, dat heb ik verdiend." >

ZEG HET NIET

Even nadenken over wat je zegt tegen een burn-outer. Tien zinnen die je even moet doorslikken.

1. "Ach joh, ik ben ook wel eens moe."
2. "Wat doe je nou zo'n hele dag thuis?"
3. "Ga gewoon een paar avonden op tijd naar bed."
4. "Je moet gewoon niet zo negatief denken."
5. "Ik zit ook wel eens in een dip."
6. "Jij? Een burn-out? Daar kan ik me nou niets bij voorstellen."
8. "Boek anders even een lekkere zonzvakantie."
9. "Ik zou ook wel een tijdje lekker thuis willen zitten."
10. "Echt, je komt er sterker uit."
11. "En dan is je tante ook nog eens overleden."

◀ **Wie?** Sacha Velgersdijk (37) **Relatie** single
Woont in Den Haag **Kreeg een burn-out**
op haar negenentwintigste

"Pluk de dag, is nu mijn motto. Dat was acht jaar geleden wel anders. Ik zat in een moeizame relatie en had een zware baan in het onderwijs. Ik durfde geen nee te zeggen en wilde alles perfect doen, maar ik was zo moe. Op een morgen lag ik in bed en dacht: als ik vandaag al die schreeuwde kinderen 'Juf!' hoor roepen, dan ren ik gillend het lokaal uit. Dat was voor mij het moment om me ziek te melden. Dat was moeilijk. Ik schaamde me heel erg: wilde niemand in de steek laten en de kinderen niet teleurstellen. Het voelde als falen, maar ik kon niet anders. Op mijn allerlaatste reserves heb ik mijn relatie beëindigd en ben verhuisd naar een andere stad. Slapen deed ik ondertussen amper, omdat ik het eng vond om naar bed te gaan. Dan lag ik weer te piekeren. Ik vocht me door de dag. Elke ochtend dacht ik: nee, niet weer zo'n dag. Na lang zoeken vond ik een goede psycholoog en kwam tot inzichten. Mijn moeder is vaak ziek geweest en ik nam als kind onbewust de opvoeding van mijn broertje en zusje voor mijn rekening.

'Elke ochtend dacht ik: nee, niet weer zo'n dag'

Daarnaast ben ik hooggevoelig: als iemand niet lekker in z'n vel zit, was ik het luisterend oor. Ondertussen had ik niet geleerd voor mezelf op te komen. Na anderhalf jaar voelde ik me wat beter. Met m'n werkgever heb ik besloten niet terug te keren in het onderwijs. Dat was te zwaar en dan zou ik weer in die zorgrol zitten. De grootste les die ik geleerd heb, is dat ik liever voor mezelf moet zijn. Maak ik een fout? Lekker belangrijk, dat doet iedereen wel eens. Ik maak me minder zorgen, leef met de dag en durf mijn grenzen aan te geven. Het was een zware tijd, maar ik heb mijn leven nu weer zelf in de hand: dat is een stoer gevoel." ●

