

OPGEBRAND, *uitgeput,* AFGEDRAAID

Een burn-out besluipt je. Tegen de tijd dat je hem voelt, ben je al gevoerd. Hoe herken je een burn-out, wie lopen kans er een te krijgen, en vooral: hoe kun je ervan herstellen? Red zoekt het uit.

Door HANNY ROSKAMP Fotografie BAS LOSEKOOT

Op je werk ben je onmisbaar. Je baas is blij met je, want je loopt harder dan de rest. Doorwerken in het weekend? Met een glas sauvignon en de iPhone binnen handbereik, geen probleem. Thuis loopt ook alles als een geoliede machine. De stoommaaltijd staat elke avond klaar en de kinderen gaan met schone tandjes en een frisse pyjama naar bed. Bijpraten met vriendinnen doe je snel en efficiënt, in de auto onderweg naar je werk. Hoera voor de handsfree. Niemand komt iets tekort. Behalve jijzelf misschien.

En dan ineens ben je uitgeput. Je weet niet meer hoe je de simpelste dingen gedaan moet krijgen. Je barst om het minste in huilen uit. Ik ga dood, of ik word gek, denk je. 'Nee hoor,' zegt de dokter, 'u heeft een burn-out.'

Het geniepige van een burn-out is dat je je onoverwinnelijk kunt voelen zolang je alle bordjes in de lucht weet te houden. De symptomen sluipen erin. Daarom zie je het meestal niet aankomen. Tegen de tijd dat je aan 'voorkomen' of 'meer ontspannen' begint te denken, ben je waarschijnlijk al te ver gegaan.

Wat is een burn-out?

'Burn-out' betekent in het Engels 'opbranden'. En zo voelt het ook. Een lange periode van intense stress is vaak de aanleiding. De eisen die je omgeving (of jijzelf) stelt, worden je te veel. Het gevolg is totale

uitputting en vermoeidheid. 'De accu is leeg' of 'het elastiekje is geknapt', zeggen mensen die een burn-out krijgen over het gevoel dat ze overvalt. Therapeuten gebruiken de Maslach Burnout Inventory (MBI) om officieel vast te stellen dat je een burn-out hebt.

Waarom kun je een burn-out herkennen?

De klachten bij burn-out zijn erg verschillend maar het meest duidelijke is totale uitputting, vertelt

burn-outcoach Leona Aarsen. 'Je kunt verder denken aan: rugpijn, gehoorklachten, nekkklachten of hoofdpijn, niet kunnen slapen of juist uren achter elkaar slapen en dan nog steeds moe zijn, hyperactief zijn, hyperventilatie, hartklachten, benauwdheid, angst-aanvallen, continu geïrriteerd of boos zijn, of juist teruggetrokken en passief zijn en voortdurend een gespannen gevoel. Vreetbuien en

veel aankomen of afvallen kunnen er ook bij horen en zelfs haaruitval. Je kunt negatiever of cynisch over jezelf of anderen denken. Er zijn overeenkomsten met een depressie. Verder kun je vergeetachtig worden of concentratieproblemen hebben. Bovendien lijkt het of je steeds harder werkt, terwijl er steeds minder uit je handen komt. Het contact met anderen roept tegenzin op. Elke keer dat iemand aanspraak op je maakt valt zwaar. Maar het totale stilvallen is het meest kenmerkend. Zelfs een kop koffie zetten is te veel.'

'Het totale stilvallen is het meest kenmerkend. Zelfs een kop koffie zetten is te veel'



Ellen Roggeveen (43)

is mediastrateeg, getrouwd en moeder van twee zonen. Negen jaar geleden kreeg ze een burn-out.

'Mijn tweede zoon was net geboren en ik kreeg een baan als hoofdredacteur. Er moest in korte tijd veel gebeuren. Een nieuwe redactie neerzetten, de titel restylen. De directie bestond uit twee snelle jongens. Vandaag gingen we links, morgen gingen we rechts. Als ik een strategie uitstippelde, kon ik die een week later aanpassen. Met aan de ene kant een veeleisende directie en aan de andere kant een nieuwe redactie die aandacht nodig had, voelde ik me continu gesandwichd. Maar ik moest en zou de controle houden. Op een dag gingen alle knoppen uit. Alsof ik doodging. Anders kan ik het niet omschrijven. Ik heb mijn spullen gepakt en ben thuis gaan slapen. Maar mijn werk opgeven? Dat kon natuurlijk niet! Vervolgens zat ik elke week bij de huisarts. Mijn arm viel uit of mijn been was aan het tintelen. Ik heb zelfs een epileptische aanval gehad en met een hartmonitor rondgelopen. Maar het woord 'burn-out' viel niet,

dat kwam pas later. Ik ging naar de psycholoog en stopte met werken, maar de klachten bleven. De balans tussen werk en privé werd een obsessie. Als ik weer klachten had, was ik boos op mezelf. Zie je wel, niet goed op de balans gelet. Toen zag ik een yoga-advertentie. Mijn intuïtie zei: daar moet ik zijn. In de lessen ontdekte ik dat ik alles vanuit kracht deed, in plaats van uit flexibiliteit. Door dat inzicht ben ik een leuker mens geworden. Twee kinderen hebben is zwaar. Een gezin doet geestelijk, emotioneel en fysiek een appel op je. Maar je krijgt geen burn-out door moeder te worden. Het was de negatieve sfeer op het werk die me nekte.' >>

'Ik liep zelfs met een hartmonitor rond'

RELAX!

'Mensen in de overdrive zeggen vaak niet te kunnen ontspannen, vertelt Dirk van Dierendonck (zie tekst). 'Dat kun je echter wel leren. Door te sporten bijvoorbeeld. Na het sporten ontspant je lichaam automatisch.' Er zijn nog meer dingen die je kunt doen om de balans te verbeteren. → **Yoga**. Het helpt om geestelijk te ontspannen, en werkt ook lichamelijk door, waardoor stressgerelateerde rug-, schouder- en nekklachten verminderen. Via www.syn-org.nl vind je een yogadocent. → **Mediteren**. Van apps voor je iPad met simpele meditatie tot wekelijkse sessies bij een leraar, het bewust tot rust brengen van je gedachten vermindert stress. Niet alleen tijdens de meditatie, maar ook daarna. → **Mindfulness**. Klinkt 'meditatie' je te zweverig? Mindfulness heeft hetzelfde effect. Uitproberen is de manier om erachter te komen wat bij je past. Van meditatie en mindfulness is wetenschappelijk aangetoond dat ze werken tegen stress (en tegen hoge bloeddruk en een handvol andere stressklachten). Zie ook www.instituutvoormindfulness.nl.

Is burn-out een modern woord voor overspannen?

'Vroeger was je overspannen, nu heb je een burn-out,' hoor je weleens zeggen. Dat klopt niet. De verschillen zijn groot. Overspannenheid is te herkennen aan (hyper)actief maar chaotisch gedrag, dat is dus iets anders dan uitgeput zijn. Overspannenheid is meestal het gevolg van zeer hoge (werk)druk tijdens een korte periode, of een zeer stressvolle situatie thuis. Overspannenheid kan bovendien snel herstellen. Een burn-out kost meestal (veel) meer tijd.

Is het een geestelijke aandoening?

Dat je een burn-out hebt, merk je ook aan je lichaam. Dat heeft te maken met de reactie van je lichaam op stress. Bij stress maken de bijniere cortisol aan, een hormoon dat je in feite helpt om beter om te gaan met stress. Bij chronische stress is dit hormoon continu actief. De hoeveelheid cortisol in het bloed is echter even hoog bij mensen met en zonder burn-out, ontdekte biologe Paula Mommersteeg in 2006. Dus het is niet zo dat je cortisol 'op' is, of 'te hoog' is. Wel weet men inmiddels dat cortisol een desastreus effect op de hersenen heeft. Dr. Gilles van Luijtelaar van de Radboud Universiteit in Nijmegen is er in 2012 in geslaagd burn-out zichtbaar te maken in twee stukjes midden in de hersenen die samen de hippocampus vormen. Die is belangrijk voor onder andere leren en onthouden. De hippocampus probeert zich voor het chronische bombardement van cortisol af te scherm door van structuur te veranderen. Dus in feite is je hippocampus van slag als je burn-out hebt. Daarom kun je tijdens een burn-out in de war raken, dingen vergeten of steeds spullen kwijtraken. Het kan zelfs voelen alsof je gek wordt. Er hoeft geen psychische oorzaak te zijn. Topsporters kunnen ook een burn-out krijgen omdat intensief trainen een hoge stressbelasting betekent voor het lichaam. 'Belangrijk is dat een trainingsprogramma is afgestemd op het lijf van een sporter,' vertelt burn-outcoach Irma Wolf. 'Is er te weinig rust, of zit een sporter mentaal niet goed in zijn vel, dan kan het op een zeker moment klaar zijn.'

Wie lopen risico?

Volgens cijfers van het CBS heeft 10 procent van de werkende mensen vroeg of laat een burn-out. Dit getal is niet nauwkeurig, omdat er geen duidelijk afgebakende definitie is. Misdiagnose komt vaak voor door de uiteenlopende klachten. Vrouwen krijgen

vaker een burn-out dan mannen met 56 versus 44 procent. De zorg en het onderwijs worden 'risico-sectoren' genoemd, maar dit is niet goed onderbouwd met cijfers. Je hoort vaak dat jonge moeders meer risico zouden lopen (de baby-burn-out). Statistisch onderzoek van het CBS uit 2006 laat juist zien dat alleenstaande vrouwen twee keer zo vaak een burn-out krijgen als vrouwen met jonge kinderen. Dit heeft ook te maken met het feit dat jonge moeders vaker in deeltijd werken: moeders die 2,5 tot 5 dagen per week werken hebben twee keer meer kans op een burn-out dan moeders die 1,5 tot 2,5 dagen per week werken.

Ben ik een burn-outtype?

Persoonlijkheid heeft ermee te maken. Mensen met een neurotische, vermijdende of depressieve persoonlijkheid lopen volgens onderzoeken meer kans. Maar het zijn vooral volwassenen die als kind hebben geleerd om voor hun ouders te zorgen, meent burn-outcoach Leona Aarsen. 'Als je leert om jezelf weg te cijferen, of je bent geprogrammeerd om niet 'moeilijk' te doen, dan leer je niet goed te voelen wat je zelf nodig hebt. Vaak zijn het ook mensen die bereid zijn veel offers te brengen voor aandacht of waardering.'

*Burn-outs
doen zich vooral
voor in bedrijven
waar mensen
zich niet
gezien voelen*

Is onze druk-druk-samenleving de oorzaak?

Volgens Dirk van Dierendonck, universitair hoofddocent organisatiepsychologie aan de Erasmus Universiteit, spelen organisaties een belangrijke rol. Burn-outs doen zich vooral voor in bedrijven waar mensen zich niet gezien of gehoord voelen. Als je afgerekend wordt op het werk dat je collega's (niet goed) doen, kan dat spanning oproepen. Als de beloning uitblijft en je nooit te horen krijgt dat je het goed hebt gedaan, raak je eerder uitgeput. Ook een sociale omgeving waarin het allemaal draait om doen alsof je hard werkt, achterbakse roddels en werken met je ellebogen, kan funest zijn. Bovendien kan het werk strijdig zijn met je eigen normen en waarden, waardoor je het gevoel hebt dingen te moeten doen die tegen jezelf ingaan. Ook dat kan een groeibodem zijn voor een burn-out. Van Dierendonck: 'Je verbonden voelen met anderen op het werk is belangrijk.'

→ **Ben assertief.** Beter 'nee' leren zeggen is een voorwaarde om jezelf te beschermen tegen veeleisende bazen, kinderen, vrienden, echtgenoten én een dwingende innerlijke stem. Werkgevers zijn vaak bereid om een assertiviteitscursus te vergoeden.

→ **Stressmanagement.** Managementcentrum De Baak biedt talloze cursussen aan die je helpen om beter om te gaan met de stress die hoort bij functiëren aan de top. www.debaak.nl. Vul de stresswijzer in: www.burn-oustenstress.nl.

→ **Ga na welke activiteiten je energie geven en welke energie kosten.** Maak hiervan een lijstje. Probeer de activiteiten die energie kosten (die lange telefoongesprekken met een zeurende vriendin) te verminderen en doe meer dingen die je energie geven (lekker sporten of dansen).

→ **Bewaak je nachtrust en begrens je werkuren** (dus écht van 9 tot 5). Praat met je baas als je voelt dat het werk te veel wordt. Werk je in een grotere organisatie, ga dan naar de bedrijfs- of huisarts voor een preventief gesprek. Ben je zzp'er, dan is je inkomensverzekeraar vaak bereid mee te werken aan preventie.



Jacqueline van der Gracht (40)

is ondernemer. Ze heeft een relatie. Ze deed interim-management bij familiebedrijven, maar stapte door haar burn-out over naar een eigen bedrijf in marktonderzoek.

'Ik werkte zeventig uur per week: vijf volle dagen en avonden en in het weekend was ik ook bezig. Ik zat alleen maar achter de telefoon en de laptop. In april begon het te wringen. Als ik even niet bezig was met werk, kwam er niets meer uit me. Het werk werd steeds meer vol-

houden, overleven. Maar ik besepte pas dat er iets mis was, toen ik terugkwam van vakantie en ik nog vermoeider was dan toen ik ging.

Tijdens de vakantie

merkte ik al dat ik alles 'te veel' en 'te druk' vond. Een maand later brak ik. Ik barste in tranen uit bij de huisarts. Door de burn-out ging ik enorm twijfelen aan mijn capaciteiten. Misschien moest ik wel stoppen met ondernemen. Maar in gesprekken met mijn coach kwam naar voren dat ik mijn werk anders

moest inrichten. Niet meer als solist, maar in een team. En ik wilde niet meer thuis werken. Net op dat moment kon ik een bedrijf overnemen waarmee ik deze wensen kon realiseren. Maar eerst moest ik herstellen. Mijn therapie was het ombouwen van mijn kantoor op zolder tot een mooie logeer- en speelkamer voor mijn neef en nichtje. Een grote schoonmaak, ook van privé- en werkspullen. Dat klussen gaf me weer het gevoel dat ik iets kon. Intussen begon ik in deeltijd te werken in mijn nieuwe bedrijf. Ik heb door de burn-out een enorme groei doorgemaakt. Niet meer 24 uur per dag die telefoon aan mijn oor. Niet meer tachtig dingen tegelijk willen doen. Ik laat de laptop op kantoor. Ik ga nu elke maand een paar dagen weg. En ik let beter op signalen, zoals een opgejaagd gevoel. Ik heb geleerd dat ik mezelf veel meer centraal moet stellen, wil ik ook goed voor anderen kunnen zorgen. En als ik 'nee' zeg, ben ik nog steeds aardig.' >>

'Als ik 'nee' zeg, ben ik nog steeds aardig'



Winnie Bosch (45)

is eigenaar van een castingbureau en geeft theaterworkshops aan kinderen. Ze is gescheiden en moeder van twee puberdochters.

'Mijn burn-out is een geschenk geweest'

'Bij mij was de burn-out het gevolg van jarenlang geen grenzen aangeven, niet 'nee' kunnen zeggen. Veel te veel voor anderen doen en jezelf vergeten. Het gebeurde weleens dat ik in de vakantieperiode als enige op kantoor zat. Ik wilde dat iedereen me aardig vond, dat heeft met mijn jeugd te maken. Het sluipt erin dat je steeds vaker moe en prikkelbaar bent. En dan ineens ga je 'op zwart'. Je durft niet meer verder. Ik kreeg paniekaanvallen. In de sportschool, op de markt en op de snelweg, waardoor ik geen auto meer durfde te rijden. Het waren situaties waar ik geen controle over had die angst opriepen. De huisarts zei meteen: 'Dat heeft te maken met burn-out'. Ik mocht een tijdje vrij nemen. Ik heb uiteindelijk drie maanden

niet gewerkt. Tegen die tijd liep mijn arbeidscontract af, dus had ik geen baan meer. En het was 2009, midden in de crisis. Mijn zelfvertrouwen had al een enorme deuk, maar dat ging nog verder achteruit. Ik ben naar de psycholoog gestapt om te kijken hoe ik verder wilde. Ik ben beter prioriteiten gaan stellen. Omdat ik meer om mezelf ging geven, kreeg mijn partner een andere, sterkere vrouw naast zich. Ik ontdekte dat we uitgepraat waren, dus ik ben gescheiden. We hebben nu een goede vriendschappelijke relatie. Ik ben gezonder gaan leven. Mediteren en rennen langs de Amstel. Ik eet meer groente en fruit in plaats van koekjes. En ik ben een castingbureau begonnen. Ik doe alleen nog wat me echt boeit. Geen baas meer die zegt wat ik moet doen. Ik ben van alle klachten af. Ik ben nu drie jaar verder en ik voel me beter dan ooit. Ik heb de burn-out als een geschenk ervaren. Wat heeft het me véél gebracht!' >>

→ **Voeding.** Als je keihard presteert en je leeft op fastfood, pleeg je ook nog eens dubbele roofbouw op je lichaam. Zorg voor voldoende eiwitten (vlees, vis, ei, zuivel, bonen) en groente en fruit. Cafeïne verhoogt het cortisolgehalte in je bloed en kan het gevoel van stress versterken.

→ **Supplementen.** Magnesium is een mineraal waarvan je bij stress meer nodig hebt en dat een rol speelt bij ontspanning en slaap. Extra magnesium kan dan ook de scherpe kantjes van een stressvolle periode halen.

→ **B-complex-vitamines zijn belangrijk voor het zenuwstelsel.** Ze worden vaak voorgeschreven bij stress en burn-out. Verder reageert ook 'het buikbrein' op stress, waardoor je last kunt krijgen van darmklachten. Probiotica (yoghurt-drinkjes, capsules) verbeteren de darmfunctie én kunnen gevoelens van stress en depressie verminderen. En ook de goede vetzuren (omega-3 uit vette vis) kunnen je stressweerbaarheid vergroten omdat ze een belangrijke rol spelen in het brein.

Je moet het gevoel hebben dat er eerlijkheid, waardering, vertrouwen en rechtvaardigheid is.'

Is burn-out een modeziekte?

Het woord burn-out werd voor het eerst gebruikt door de schrijver Graham Greene in 1960, in zijn boek *A burnt-out case*. Pas in 1974 was er voor het eerst een psychiater die melding maakte van gevallen in zijn omgeving die hij als burn-out typeerde. Maar het aantal mensen dat een burn-out krijgt neemt toe. In 2011 bijvoorbeeld, steeg het aantal burn-outs met 11 procent ten opzichte van 2010. Het voortdurend bereikbaar moeten zijn, kan de emotionele overbelasting versterken meent Van Dieendonck: 'Al die moderne elektronica is prachtig, maar je blijft actief, neemt niet echt rust. Ook dat kan ervoor zorgen dat inspanning en ontspanning niet in balans zijn. Je moet al die apparaten bewust leren monitoren.'

Kun je een burn-out krijgen als je het werk leuk vindt?

'Iedereen die hard werkt en niet genoeg herstelt, kan een burn-out krijgen,' vertelt Veerle Brenninkmeijer, universitair docent arbeids- en organisatiepsychologie aan de Universiteit Utrecht. 'Maar uit studies blijkt dat mensen die vanuit een 'moeten' werken, de workaholics, een grotere kans lopen dan mensen die vanuit hun passie werken.'

Burn-outcoach Leona Aarsen meent zelfs dat het juist de enthousiaste, betrokken mensen zijn die een burn-out krijgen. 'Als de omgeving niet meewerkt, gaan deze mensen juist harder lopen. Het zijn vaak de ambitieuze, positieve mensen, vol ideeën. Hun probleem is grenzen stellen. Of een omgeving waarin hun passie en kwaliteiten niet tot bloei kunnen komen.'

Wat zijn de voortekenen?

Lang voordat je een burn-out krijgt (zeker een halfjaar tot een jaar) zijn er aanwijzingen dat het misgaat. Je voelt dat er in je werk geen evenwicht meer is tussen geven en nemen. Ook denken en voelen, en actie en rust zijn uit balans. Je zegt overal ja op, bent veel bezig met je verstand en voortdurend in actie. Je begint steeds meer leuke dingen op te geven en misschien krijg je 'kleine' klachten, zoals migraine of rugpijn. 'Je denkt: als ik het maar volhoud tot het weekend, of tot de vakantie,' zegt burn-outcoach Leona Aarsen. 'Ook ontstaat er een gevoel van hulpe-

loosheid. Je hebt niet meer het idee dat je bij machte bent om de situatie te veranderen.'

Hoe herstel je van een burn-out?

Bij de gemiddelde burn-out duurt het 189 dagen voordat iemand weer aan de slag kan. Het kan natuurlijk sneller of langzamer gaan. Er worden talloze therapieën aangeboden, maar eigenlijk is nog niet goed uitgezocht wat het beste werkt. Artsen schrijven soms slaapmiddelen, pijnstillers of antidepressiva voor. Daarnaast is psychotherapie zinvol om je gedrag om te buigen, zodat je beter leert jezelf in bescherming te nemen en eventuele oorzaken uit je jeugd (het gevoel

nooit goed genoeg te zijn, bijvoorbeeld) te ontmaskeren. Denk aan cognitieve gedragstherapie, psychodrama en biofeedback. Er zijn gespecialiseerde burn-outcoaches zoals Irma Wolf. 'Er is niet één standaardmethode, want de klachten verschillen, de oorzaken verschillen en mensen verschillen. Het is maatwerk, uitzoeken wat je zelf prettig vindt. Er zijn gecertificeerde coaches, maar er is geen certificering voor de behandeling van burn-out. Het beste is

meerdere intakegesprekken doen en uitzoeken wat een behandelaar biedt en waar jij je goed bij voelt.'

Eens een burn-out, altijd een burn-out?

Wetenschappers denken dat een burn-out je zenuwstelsel definitief kan veranderen, waardoor volledig herstel niet mogelijk meer is of waardoor je vatbaar blijft voor een volgende burn-out. Een burn-out zou dan ook de beste voorspeller zijn van een nieuwe burn-out. Burn-outcoach Irma Wolf is hiervan niet overtuigd. 'Er is niet voldoende onderzoek gedaan om dat te bewijzen. Bovendien zie ik in de praktijk vaak mensen die door hun burn-out hebben geleerd de juiste keuzes te maken en die zich daardoor niet meer laten verwarren door de eisen die zichzelf of hun omgeving aan hen stellen.'

Voor meer informatie:

Stichting burn-out en stress:

www.burn-outenstress.nl

Onafhankelijk Kennis-, Informatie- en Communicatieplatform Stress

& Burn-out www.burnin.nl

*In 2011 steeg
het aantal
burn-outs met
11%
ten opzichte
van 2010*