



Overspannen,

Een burn-out: vaak breekt het pas goed uit in je langverwachte vakantie, waar je je zo moeizaam naartoe hebt geslept. Juist nu de boog niet langer gespannen hoeft te staan, merk je dat je niet meer tot rust kunt komen, niet meer kunt genieten. Het is op.

Raakt u 's morgens moeilijk uit bed? Moet u zich elke dag weer naar uw werk slepen? Leeft u van weekend naar weekend, van vakantie naar vakantie? Bent u vaak moe en emotioneel labiel dan vroeger? Zit u voortdurend te piekeren? Kunt u zich moeilijk ontspannen? Als u op al deze vragen 'ja' antwoordde, kunt u beter even verderlezen. Misschien stevent u wel af op een burn-out, een vorm van psychische vermoeidheid waaraan tegenwoordig zo'n 10% van alle werknemers zou lijden.

Gevaarlijk: het gevoel dat je de controle verliest

Natuurlijk, iedereen heeft wel eens een slechte dag. Maar mensen die kampen met burn-out voelen zich voortdurend ongelukkig in hun job. Ziek van te hard te werken? Niet helemaal. Burn-out heeft minder te maken met te veel werk dan met de manier waarop je werkt. Uiteraard spelen de uren die je presteert, de werkdruk en de waardering voor je werk een rol. Vooral het gebrek aan 'gevoel van controle' is vaak doorslaggevend, het gevoel dat je de touwtjes niet meer in handen hebt. Wanneer wordt werken ongezond?

Paul Koeck, stressmanager en hoofd van het Centrum voor Stressbegeleiding: "Positieve stress is gezond. Bij negatieve stress krijg je het gevoel dat je de controle verliest. En dan gaat het fout. In plaats van oplossingen zie je overal problemen. Uitdagingen worden torenhoge hindernissen. Je hebt voortdurend het gevoel dat het zal mislukken." Burn-out ontstaat door langdurige negatieve stress en uitzichtloosheid. Net als heel wat andere aandoeningen uit de 'stress-familie'. Paul Koeck: "Ik plak niet graag etiketten zoals 'overspannen', 'burn-out' of 'depressie', want die kunnen stress

Journaliste Annegreet van Bergen schreef een boek over burn-out

"Ik was dus ziek. 'Ziek' was een soort geuzennaam voor alle narigheid die me overkwam. 'Ziek' was de neutrale noemer waaronder ik al die ellende kon plaatsen zonder dat ik die ziekte nader hoefde te benoemen en bijvoorbeeld zou moeten kiezen uit termen als oververmoeidheid, overbelasting, overspannenheid, overwerktheid of burn-out. Tegenwoordig spreek ik kortweg van burn-out, maar wat maakt het uit welke naam je het geeft? Dat heb ik van mijn psychiater geleerd. Toen ik een paar maanden in therapie was, vroeg ik haar hoe het precies heette wat ik maakte. Ze antwoordde dat er minstens twintig termen voor bestonden die elkaar in betekenis weinig ontlieden. Haar

diagnose klonk niet erg wetenschappelijk, maar het was een rake typering die aan duidelijkheid niets te wensen overliet: 'Je bent op. Helemaal opgeldepop.'

... Maanden, nee al jaren, had ik naar oplossingen gezocht hoe ik mijn onrust, mijn slapeloosheid en groeiende vermoeidheid te lijf kon gaan. Ik was meer volkorenproducten gaan eten, plus noten, zaden, bananen en avocado's, omdat ik gelezen had dat die producten extra gezond zijn voor mensen die last van stress of vermoeidheid hebben. Deze superfoods hebben me beslist geen kwaad gedaan, maar ze boden onvoldoende tegenwicht voor voortdurend leven in opperste

staat van paraatheid. ... 'Snel beter worden hoefde niet voor mij', hield ik mezelf toen voor. 'Ik wilde vooral goed beter worden'. Want één keer opgebrand raken vond ik niet stom, maar ik had geen zin een tweede keer dezelfde fout te maken. 'Het is niet erg als je valt, het is veel erger als je blijft liggen', zei een vriend toen ik die zomer onderuitging. Ik was het helemaal met hem eens, maar ik had geen idee dat ik nog tijden op apegapen zou liggen en dat het bijna een jaar zou duren eer ik weer opgekrabbelde was."

Uit 'De lessen van burn-out. Hoe word je er beter van? Een persoonlijk verhaal', door Annegreet van Bergen, Uitg. Het Spectrum, 585 F.

uitgeput, opgebrand

gevoelens nog verergeren. Vaak is de persoon in kwestie opgelucht dat hij of zij weet wat er aan de hand is, dat is zo. Maar zo'n etiket kan ook een bevestigend effect hebben. Mensen kunnen zich 'settelen' in de diagnose: 'zie je wel, ik kan er niets aan doen'. Je zorgen maken, is nog een factor die de stress verhoogt. Eigenlijk gaat het vooral om de manier waarop je iets bekijkt. Dat heeft ook te maken met het stresshormoon adrenaline. Te veel adrenaline in het bloed roept negatieve herinneringen op. Onder negatieve stress herinner je je dan ook enkel nog negatieve dingen. Helder denken lukt niet meer, waardoor je geen oplossingen meer vindt voor problemen. En je neemt slechte beslissingen, waardoor de druk alleen maar groter wordt. Uiteindelijk kom je terecht in een vicieuze cirkel en je zakt steeds dieper weg."

Als je jezelf wegcijfert, als je te veel moet van jezelf

Burn-out steekt niet van vandaag op morgen de kop op. Het groeit geleidelijk door een langdurige negatieve werkstress. Ook heeft de ene persoon er sneller last van dan de andere. Bestaat er zoiets als een burn-outpersoonlijkheid? Paul Koek: "Mensen die zichzelf wegcijferen, weinig assertief zijn en zich bovendien snel laten opzadelen met schuldgevoelens, lopen inderdaad meer risico. Vaak gaat het ook om idealisten en perfectionisten. Ze doen hun job vanuit een innerlijke overtuiging en ze willen hun werk goed doen. Daardoor stellen ze te hoge eisen aan zichzelf. Burn-out komt ook vaker voor bij verpleegkundigen. Zij kiezen vaak voor hun job uit een sociale beweging: ze willen andere mensen helpen. Maar als er veel

Isabelle (36): "Ik wilde bewijzen dat ik het allemaal aankon. Dat ik mijn alleenstaande-moederschap met een carrière kon combineren"

Isabelle is gescheiden, heeft een dochter van elf en is maatschappelijk werkster in een opvanghuis voor volwassenen.

"Mijn ex-man heeft me in de steek gelaten toen Nora, ons dochtertje, amper een jaar oud was. Vanaf dat moment stond ik er alleen voor. En ik ben er tegenaan gegaan. Dat is niet de enige oorzaak van mijn instorting, maar het heeft zeker meegespeeld. En natuurlijk zit mijn aard er ook voor iets tussen: ik ben gedreven, perfectionistisch, wil alles goed doen. Kan moeilijk nee zeggen ook. Dus werd ik hoofd van de afdeling, toen ze me dat vroegen. Ik ging cursussen volgen als dat nodig was voor mijn werk, en lezingen geven. Ik werkte mee aan onderzoeken en schreef rapporten. En ik had op den duur geen privéleven meer. Waarom zou ik? Ik was toch alleen, met mijn kind. Dus offerde ik mijn eigen vakanties op om met de bewoners van het opvanghuis een reisje te maken, en nam Nora gewoon mee. Ook kerst en oudejaar vierden we in het tehuis. Wel gezellig, en tussendoor kon ik nog een klusje afmaken of wat opruimen op mijn kantoor. Ik had niet eens in de gaten hoe verkeerd ik bezig was. En ik vond mijn collega's die kloegen over werkdruk en werklast maar slappelingen. Tot ik regelmatig last kreeg

van vermoeidheid, rugpijn, benauwdheid. Ik merkte ook dat ik op het werk nergens meer enthousiast over kon zijn, dat ik vreselijk opzag tegen alles wat vroeger een uitdaging was geweest, dat ik geen energie meer had. Maar ik dacht: binnenkort neem ik eens een weekje vrij, ga lekker met Nora aan zee uitwaaien, en dan gaat het wel weer.

Die week aan de kust ben ik volledig ingestort, lichamelijk en geestelijk. Ik raakte op een ochtend zelfs niet meer uit bed. En nu ben ik thuis, en de huisarts heeft me twee maanden rust voorgeschreven. Twee maanden! En ik, die mezelf altijd zo onmisbaar heb gevoeld, moet nu toegeven dat ze het op het werk wel redden zonder mij. Gelukkig maar, want ik kan niet meer, ik ben op. Of ik al dan niet weer aan de slag ga? Daar kan ik nog niet op antwoorden. Ik wil eindelijk eerlijk zijn met mezelf, en moet dus toegeven dat het wellicht nog een hele tijd zal duren voor ik weer de oude ben. Het is geen kwestie van eens goed uitslapen, of vakantie nemen. Het gaat dieper, dat voel ik nu. Ik heb jarenlang al mijn energie opgebruikt, en moet er nu voor zorgen dat ik weer opgeladen word. Ik moet iets zoeken dat goed voor me is, want ik heb veel te lang niet goed voor mezelf gezorgd."

Ligt de burn-out op de loer?

TEST UZELF

- ✓ Legt u de lat vaak hoog?
- ✓ Vindt u zichzelf een perfectionist?
- ✓ Kunt u moeilijk nee zeggen?
- ✓ Slaat u wel eens een middagpauze over?
- ✓ Vergeet u wel eens wat?
- ✓ Voelt u zich vaak moe?
- ✓ Hebt u vaak hoofdpijn?
- ✓ Kunt u zich moeilijk concentreren?
- ✓ Lukt genieten steeds minder?
- ✓ Piekert u vaak over uw werk?
- ✓ Gaat u met tegenzin naar uw werk?
- ✓ Staat u op het punt de pedalen te verliezen?
- ✓ Kunt u maar weinig verdragen?
- ✓ Voelt u zich 'op'?
- ✓ Verveelt uw werk u?
- ✓ Bent u vaker ziek dan vroeger?
- ✓ Hebt u nergens nog zin in?
- ✓ Kijkt u in uw vrije tijd vooral tv?
- ✓ Drinkt of rookt u meer dan vroeger?

Als u bij deze vragen veelal 'ja' zat te knikken, is de kans groot dat u afstevent op een burn-out. Misschien kunt u beter even gaan praten met uw huisarts.

voorkomt een burn-out

administratieve taken bijkomen, wordt het soms gewoon te veel... Ook onderwijzers zijn erg geënged. Maar ze worden vaak gepest en getest, waardoor de druk stijgt. De hele problematiek rond drugs op school en de veranderde mentaliteit van de jeugd, dragen ook hun steentje bij... Uiteraard is naastenliefde een prima eigenschap, maar een gezonde dosis eigenliefde kan zeker ook geen kwaad."

We staan voortdurend voor nieuwe uitdagingen

Stressaandoeningen komen steeds vaker voor, en iedereen kan er het slachtoffer van worden. Het is een teken van deze tijd. Onze maatschappij is voortdurend in beweging. De nieuwe technologie evolueert razendsnel. Voor veel mensen gaat het gewoon té snel. Sommige bedrijven hebben een bedrijfspsycholoog in dienst om werknemers persoonlijk te begeleiden of te 'coachen'. Maar dat is lang niet overal het geval.

Paul Koeck: "Mensen zoeken stabiliteit, veel meer dan verandering. Voorbeelden zijn er genoeg. Je kiest een partner met wie je het liefst de rest van je leven deelt, je sticht samen een gezin... Aan de andere kant zijn de professionele werkelijkheid én toekomst nog nooit zo onzeker geweest, door de toenemende internationalisering, fusies, de druk van de concurrentie... We staan voortdurend voor nieuwe uitdagingen en daar moeten we mee leren omgaan. Dat is niet evident. We kunnen de dingen niet langer voor honderd procent onder controle hebben. De oplossing? Probeer het er gewoon zo goed mogelijk van af te brengen. Om in deze maatschappij te overleven, moet je ook een goede manager zijn van jezelf. Je moet zelf het initiatief van je leven in handen nemen. Zelf de touwtjes in handen proberen te houden. Wie daarin slaagt, loopt al veel minder kans op burn-out."

De signalen herkennen, hoe sneller hoe beter!

Burn-out is geen ziekte die plotseling uit het niets opduikt. Er zijn signalen die het ontstaan ervan aankondigen. Vaak gaat het om allerlei vage klachten zoals vermoeidheid, hartkloppingen, lusteloosheid... Als je die alarmsignalen tijdig herkent, kun je erger voorkomen. Paul Koeck: "Ook als je alles zwart ziet, gaat het de verkeerde kant uit. Als je bij het minste en geringste in tranen uitbarst. Of als je je zelfs over de kleinste dingen opwindt." Dingen op de lange baan schuiven, kan ook een teken zijn. Of omgekeerd: hard doorwerken, omdat je denkt dat je er dan wel weer bovenop komt. Maar vaak kun je hoofd- en bijzaken niet meer van elkaar gescheiden houden, zodat alles even belangrijk lijkt. Alles maar de boel laten, lukt je niet. Eerst nog snel-snel dit afwerken... Paul Koeck: "De pijn wordt groter. Je wilt er sneller uit raken en je neemt steeds grotere stappen. Terwijl je net moet leren die grote stappen te vervangen door kleine stapjes."

Soms lost het zichzelf op, soms niet...

Vaak lossen de problemen zichzelf op, door een toevallig goed gesprek met een vriend, bijvoorbeeld. Of je kunt iets meemaken waardoor je een nieuwe kijk krijgt op de dingen. Ook in een boek kun je jezelf herkennen. Alleen als de problemen blijven aanslepen - en zodra je het gevoel krijgt dat je in een vicieuze cirkel terechtkomt - kun je beter professionele hulp zoeken.

Paul Koeck: "Mensen hebben het vaak moeilijk om toe te geven dat ze het niet meer aankunnen. 'Ik ben toch niet gek, zeker', hoor je dan. Natuurlijk niet. Vaak komt het er gewoon op neer om juist die 'switch' te vinden, waardoor je opnieuw hoopvol naar jezelf kunt kijken. We willen mensen ook leren om zélf oplossingen te

vinden voor hun problemen. In tachtig procent van de gevallen slagen we daarin na gemiddeld vijf tot zes gesprekken. We stellen vragen als: 'Wat was het ook alweer waardoor u zich vorige week wat beter voelde? Een weekendje in het groen? Een gesprek met een goede vriend?' Als iets helpt, doe dat dan vaker. Klamp je daaraan vast. Probeer kapstokken te vinden. Zo kun je die vicieuze cirkel doorbreken."

Je zou het ook positief kunnen bekijken

Belangrijk in de stap naar genezing, is dus anders leren denken: de problemen bekijken in een ander kader, in een nieuw perspectief. Paul Koeck: "Mensen hebben altijd twee verhalen. Vaak is het eerste verhaal er één van uitzichtloosheid: het gaat niet meer, ik zie het niet meer zitten. Het probleemverhaal. Want zo gaat het bij een burn-out: het lijkt wel alsof je er altijd last van hebt. Maar in sommige dingen schep je wél nog plezier. Alleen heb je



de neiging om een burn-out-ervaring te veralgemenen. Je moet dus ook de andere kant van het verhaal zoeken. Vaak is het een kwestie van interpretatie. Als iets niet meteen lukt, kun je jezelf zien als een mislukking, maar ook als een doorzetter."

En als je toch 'n verkeerde keuze hebt gemaakt?

Paul Koeck: "Soms is een andere job inderdaad de enige oplossing. Maar neem die beslissing nooit overhaast. Geef niet hals-overkop je ontslag, kijk liever voorzichtig uit naar een nieuwe baan. En vooral, probeer eerst voor jezelf uit te maken wat je eigenlijk wilt. Maak een plan op van je eigen leven. Waar sta ik? Wat wil ik bereiken? Wat vind ik belangrijk? Hoe wil ik werk en gezin combineren? En overloop die vragen elk jaar opnieuw. Door op tijd na te denken, kun je ook tijdig bijsturen."

Liever voorkomen... 10 TIPS!

1. Leer **nee** zeggen. Hebt u zich laten overrompelen? U kunt altijd ergens op terugkomen.
2. Stel prioriteiten en doe vervolgens **één ding tegelijk**. Rust even als u iets hebt afgewerkt.
3. Neem altijd voldoende **middagpauze**.
4. Let op de alarmsignalen. Luister naar uw lichaam en grijp **op tijd** in.
5. Tob niet, maar **doe**. Piekeren helpt u niet vooruit; vat de koe bij de horens.
6. Leg de lat niet te hoog. Het hoeft niet altijd perfect te zijn, **middelmatig** mag ook wel eens.
7. Laat anderen niet over u oordelen. **Aanvaard** uzelf, mét uw mindere kantjes.
8. Luister naar uw **gevoel**. Probeer te achterhalen waar u zelf warm voor loopt en waar u goed in bent. Vraag u regelmatig af wat echt telt in uw leven.
9. Bouw een sociaal vangnet uit. Investeer in een aantal goede **vrienden** en in een sociaal leven. Investeer ook in de relatie met uw **partner**.
10. Wacht niet te lang; zoek **hulp** voor het te laat is. Hoe dieper u wegzakt, hoe langer het duurt voor u er weer bovenop bent.