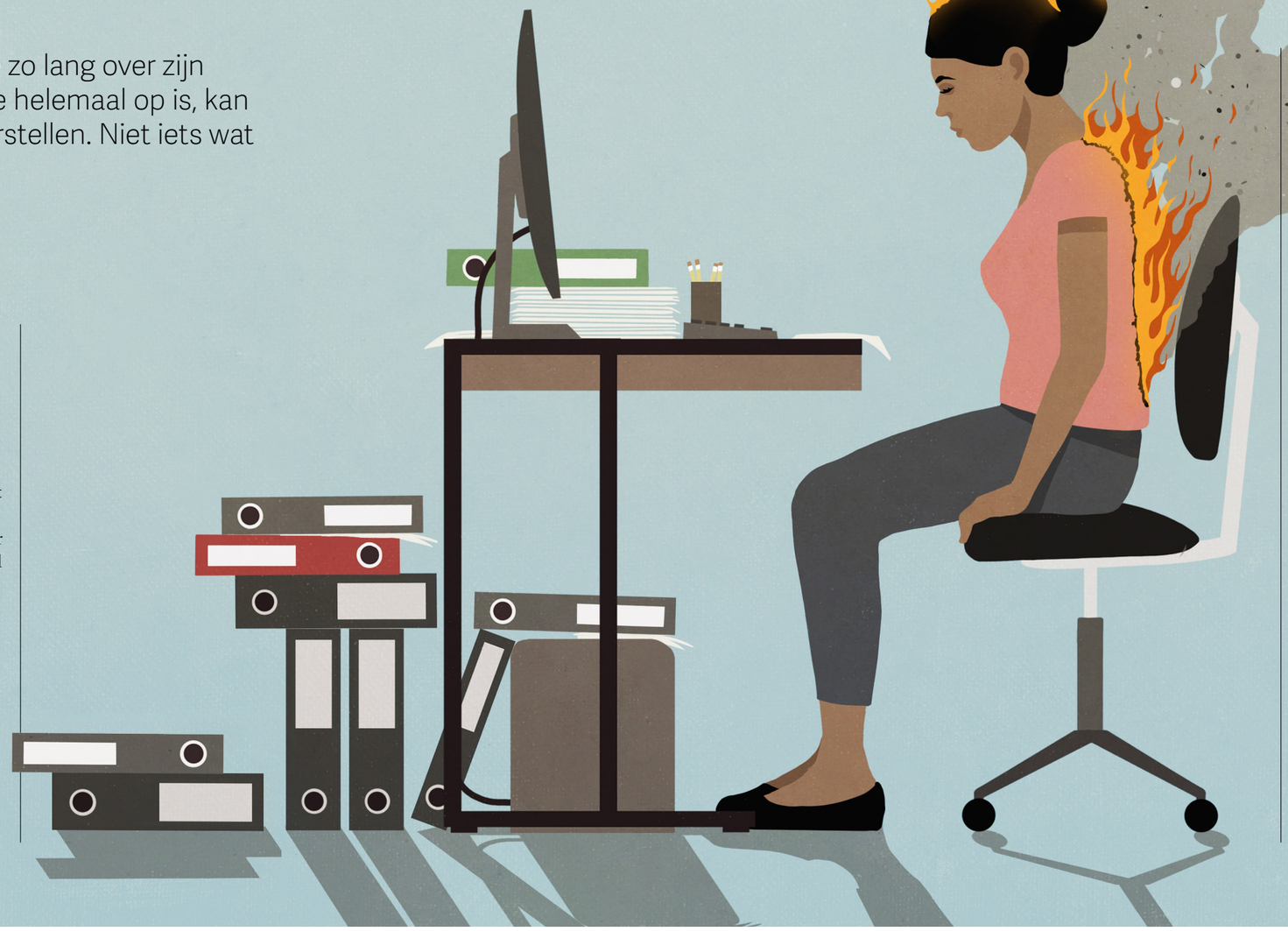
vraag 87

Krijg je sneller een burn-out als je er al eens een hebt gehad?

Een burn-out hakt er flink in. Wie zo lang over zijn grenzen is gegaan dat de energie helemaal op is, kan er maanden over doen om te herstellen. Niet iets wat je nog een keer wil meemaken.

TEKST MARIEKE BUIJS



De belangrijkste reden dat het lang kan duren om van een burn-out te herstellen, is dat mensen hun klachten onbedoeld negeren. Ook als hun lichaam aangeeft dat de koek op is (zie het kader 'Wat zijn de alarmsignalen voor een burn-out?'), gaan ze door met hun energievretende bezigheden als werk, mantelzorg en een avondstudie. Die roofbouw put lichaam en geest zó uit dat het helemaal vastloopt, waardoor het op gegeven moment al een opgave kan zijn om alleen maar uit bed te komen. Wat dat betreft hebben mensen die al eens opgebrand zijn geweest een belangrijke troef in handen: ze herkennen de signalen.

Leren van fouten

Of je meer risico loopt op een burn-out als je er al een hebt gehad, valt eigenlijk niet te zeggen. Harde statistieken daarover zijn er namelijk niet. We weten dat jaarlijks zo'n 6000 mensen tegen een burn-out aanlopen, maar of hier bovengemiddeld veel mensen tussen zitten die er eerder al eens een hebben gehad, is niet bekend. Dit laat het Nederlands Centrum voor Beroepsziekten weten. Maar ten opzichte van de nieuwelingen kennen de ervaringsdeskundigen dus in elk geval de symptomen. Psycholoog Lidewy Hendriks van MIND, een organisatie die opkomt voor mensen met psychische problemen en hun naasten, zegt: 'Wie een burn-out heeft meegemaakt, weet bijvoorbeeld: als ik slecht ga slapen en lig te malen, is het tijd om gas terug te nemen.'

Degenen die met hun klachten bij de psycholoog belanden, schrijven tijdens hun behandeling vaak ook een terugvalpreventieplan. Hendriks: 'Dat plan kun je gaandeweg bijschaven. Je neemt je bijvoorbeeld voor om te gaan mediteren als je nachten verslechteren, maar vervolgens blijkt dat dat voelt als wéér een extra item op je to-do-lijst.' Dan begrijp je dat je beter kunt niksen of lekker in bad moet gaan zitten als de spanning oploopt, in plaats van te mediteren.

Laatste kwartje

Er zijn nog twee andere troeven die ervaringsdeskundigen in handen hebben. Ten eerste zijn ze ervan bewust hoe kostbaar het is om de signalen van overspanning te negeren. Ze weten dat het herstelproces maanden of soms zelfs jaren kan duren.

In Nederland wordt onderscheid gemaakt tussen overspanning en burn-out. Als je overspannen bent, nemen de klachten af zodra je stopt met de energievretende bezigheid, je werk of het handhaven van een ongelukkige relatie. Maar als je zó lang doorgaat dat je het burn-outstadium bereikt, houden de klachten nog (lang) aan nadat je stopt met de inspanning. Hendriks: 'Wie heeft ervaren hoe hoog de prijs is die je betaalt om dat punt te bereiken, is erg gemotiveerd daar niet nogmaals te belanden.'

Daarnaast zijn mensen die een burn-out hebben gehad verlost van de illusie dat zoiets ze niet overkomt. ›

Wat zijn de alarmsignalen voor een burn-out?

vraag 88

Een burn-out manifesteert zich zowel in het lichaam als de geest. Dit zijn fysieke en psychische alarmsignalen.

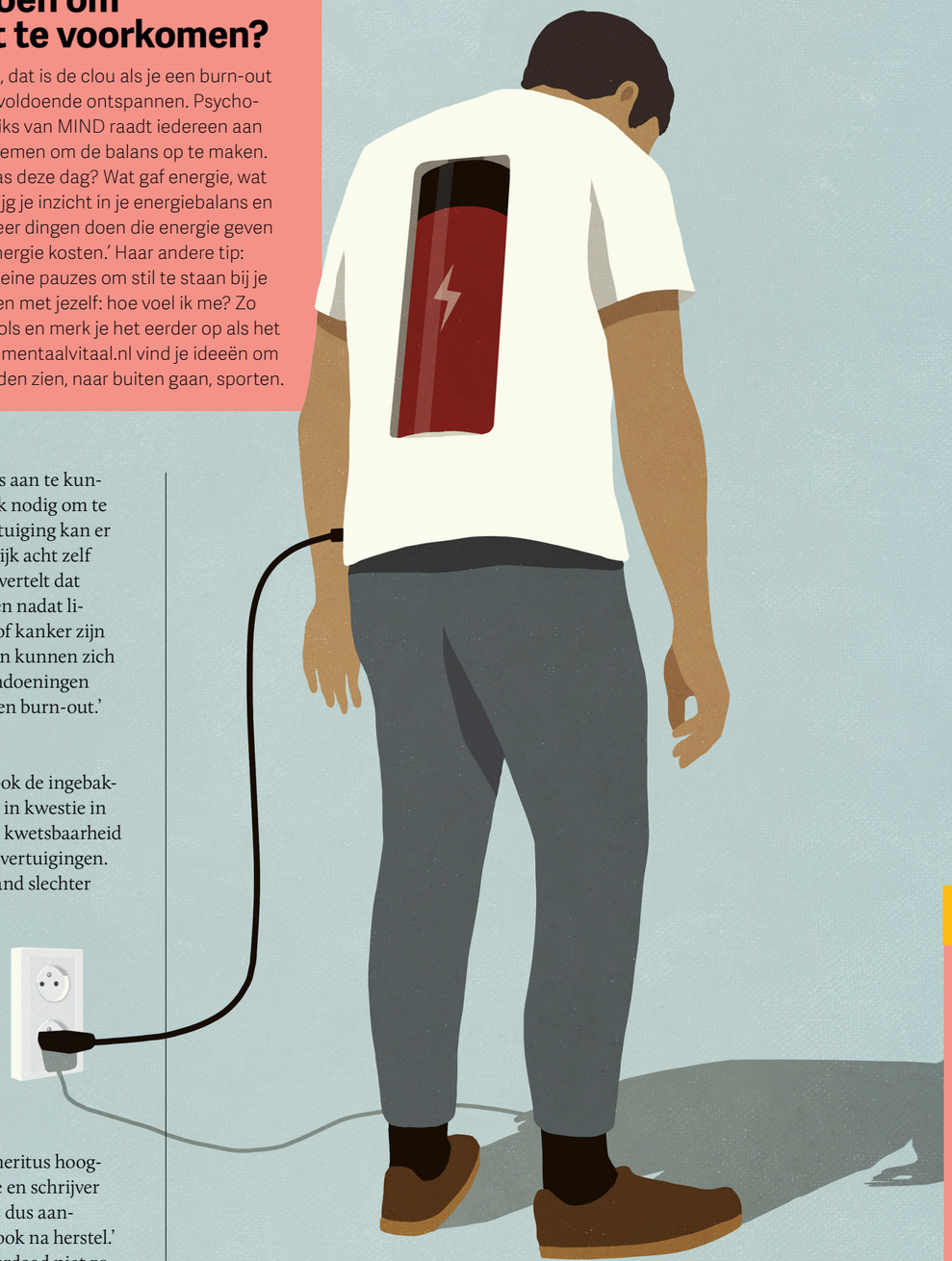
- ☐ Extreme vermoeidheid
- ☐ Hoofdpijn
- ☐ Slecht slapen
- ☐ Maag of darmen die van slag zijn
- ☐ Duizeligheid
- ☐ Opgejaagd gevoel en geprikkeldheid
- ☐ Piekeren
- ☐ Niet tot rust kunnen komen
- ☐ Somberheid
- ☐ Nergens zin in en geen plezier meer in dingen die je doet
- ☐ Angstig gevoel
- ☐ In tranen uitbarsten
- ☐ Vergeetachtigheid
- ☐ Concentratieproblemen

Je hoeft deze symptomen niet allemaal af te vinken, ook als je maar een deel herkent kan er sprake zijn van burn-out. Een gesprek bij de huisarts kan je verder helpen.

vraag
89

Wat kun je doen om een burn-out te voorkomen?

Goed op jezelf letten, dat is de clou als je een burn-out wil voorkomen, en voldoende ontspannen. Psycholoog Lidewy Hendriks van MIND raadt iedereen aan dagelijks een moment te nemen om de balans op te maken. Stel jezelf de vraag: hoe was deze dag? Wat gaf energie, wat kostte juist energie? 'Zo krijg je inzicht in je energiebalans en kun je bewuster sturen: meer dingen doen die energie geven en dingen vermijden die energie kosten.' Haar andere tip: neem gedurende de dag kleine pauzes om stil te staan bij je lijf. 'Gewoon even inchecken met jezelf: hoe voel ik me? Zo hou je een vinger aan de pols en merk je het eerder op als het niet goed met je gaat.' Op mentaalvitaal.nl vind je ideeën om te ontspannen, zoals vrienden zien, naar buiten gaan, sporten.



'We wanen ons sterk genoeg om van alles aan te kunnen,' aldus Hendriks. 'Dat hebben we ook nodig om te functioneren in het leven. Maar die overtuiging kan er ook voor zorgen dat je het bijna onmogelijk acht zelf een burn-out te ontwikkelen.' Hendriks vertelt dat sommige mensen zich pas bij haar melden nadat lichamelijke oorzaken als een spierziekte of kanker zijn uitgesloten. 'Ze zijn moe, vergeetachtig en kunnen zich niet goed concentreren. Pas als al die aandoeningen zijn uitgesloten, valt het kwartje: het is een burn-out.'

Groei na ellende

Helaas staat tegenover die drie troeven ook de ingebakken kwetsbaarheid waardoor de persoon in kwestie in eerste instantie een burn-out opliep. Die kwetsbaarheid kan samenhangen met diepgewortelde overtuigingen. Zoals 'van hard werken is nog nooit iemand slechter geworden'. Of 'je moet altijd klaarstaan voor de mensen om je heen'. Ook persoonlijkheidskenmerken kunnen bijdragen aan gevoeligheid voor een burn-out. Zo lopen labiele mensen, van wie de emoties sterk uitslaan, eerder tegen een burn-out aan. 'En uit onderzoek weten we dat dit soort persoonlijkheidseigenschappen niet makkelijk te veranderen zijn', zegt Wilmar Schaufeli. Hij is emeritus hoogleraar arbeids- en organisatiepsychologie en schrijver van het boek *De burn-out bubbel*. 'Het is dus aannemelijk dat mensen kwetsbaar blijven, ook na herstel.' Door de bank genomen zijn mensen inderdaad niet zo veranderbaar, beaamt Greet Vonk. 'Maar wie een burn-out heeft, staat met zijn rug tegen de muur. Je kan zo niet door, en dat maakt de bereidheid om te veranderen groot.' Als coach, onder meer van opgebrande mensen, onderzocht Vonk posttraumatische groei na een burn-out. Ze keek of mensen daarna nieuwe mogelijkheden zien, zich veerkrachtiger voelen of meer waardering hebben voor de mooie dingen in het leven. Uit haar onderzoek, onder 166 mensen die weer volledig aan het werk waren na een burn-out, bleek posttraumatische groei inderdaad voor te komen. Degenen die dat meemaakten bleken, in vergelijking met het algemene gemiddelde, optimistischer, veerkrachtiger en meer te geloven in eigen kunnen. Ze waren minder cynisch en uitgeput en juist meer bevlogen. En dat zijn dan weer zaken die beschermen tegen een eventuele volgende burn-out.

Kracht zonder valkuil

Klinkt goed, maar hoe krijg je dat voor elkaar? 'Posttraumatische groei is mogelijk als je in de worsteling tijdens een burn-out weet door te dringen tot de kern van waarom je jezelf voorbij bent gestreefd', zegt Vonk. 'Dat is een heel individueel proces, maar over het algemeen kun je stellen dat mensen met een burn-out ook bepaalde krachten hebben.' Ze zijn bijvoorbeeld veerkrachtig, waardoor ze het doorgaans goed kunnen opvangen als ze over hun grenzen gaan – tot de rek er op een goed moment uit is. Of ze kunnen zich goed verplaatsen in de ander en staan voor anderen klaar. Zulke talenten geven een verhoogde kans op burn-out, maar kunnen, als je ze bewust inzet, ook veel opleveren. 'Elke kracht komt met valkuilen', legt Vonk uit. 'Je bent geneigd altijd maar over te werken omdat je veel aan kunt. Of je doet zoveel voor anderen dat je vergeet voor jezelf te zorgen. De uitdaging is de kracht én de valkuilen te herkennen en de kracht veel bewuster in te zetten. Niet meer als automatisme, maar omdat je het wil.' Dus alleen overwerken als jij het zelf belangrijk vindt een project af te maken. Of alleen een lasagne bakken voor een vriendin die net een baby heeft gekregen als je daar de tijd en de ruimte voor hebt.

Hoopvol herstel

Hoewel Schaufeli niet betwist dat een burn-out een louterende ervaring kan zijn waar mensen sterker uitkomen, is dat volgens hem eerder uitzondering dan regel. 'Verhalen van die ene effectenmakelaar die na zijn burn-out besloot het roer om te gooien en boswachter werd? Dat zijn de krenten uit de pap die gretig door de media worden opgepikt.' Maar dat is niet het beeld dat overheerst. Schaufeli: 'Ook als mensen weer aan het werk zijn, melden ze nog lang concentratieproblemen. Het herstel is dus vaak niet volledig. En tegelijk blijkt dat veel mensen niet terugkeren naar eenzelfde werkniveau. Ze gaan minder uren werken of ander, minder belastend, werk doen.'
Toch kun je die keuze voor een baan die niet zo intensief is natuurlijk ook anders uitleggen. Juist als uiting van een louterend herstelproces, waarin iemand constateert dat het leven uit meer bestaat dan alleen werk en dat het tijd is voor een prettiger balans. Q

psychologie@quest.nl

De misvattingen top-3:

Je krijgt een burn-out door te hard te werken. Nee, je kunt een burn-out krijgen als er langdurig niet genoeg 'energiegevers' staan tegenover de dingen waar je energie in steekt. Of dat nu een stressvolle kantoorbaan is, of een huwelijk dat op de klippen loopt.

Bijna een op de zes werknemers heeft een burn-out. Nee, een kleine zestien procent van de Nederlandse werknemers heeft klachten die op burn-out duiden, becijferde TNO. Maar gelukkig ontwikkelt slechts een fractie daarvan écht een burn-out. Ruwweg één procent van de beroepsbevolking zit maandenlang opgebrand thuis.

Burn-out is een vrouwenkwaal. Op zich klopt het dat vrouwen vaker een burn-out hebben dan mannen. Maar dat is niet omdat ze minder aankunnen, maar omdat ze vaak meer ballen tegelijk in de lucht proberen te houden dan mannen: werk, het huishouden, sociale contacten en zorg voor kinderen. Daarnaast werken ze ook vaker in beroepen met hoge emotionele betrokkenheid en lagere waardering, zoals de zorg en het onderwijs.