

# Meer dan een modeziekte

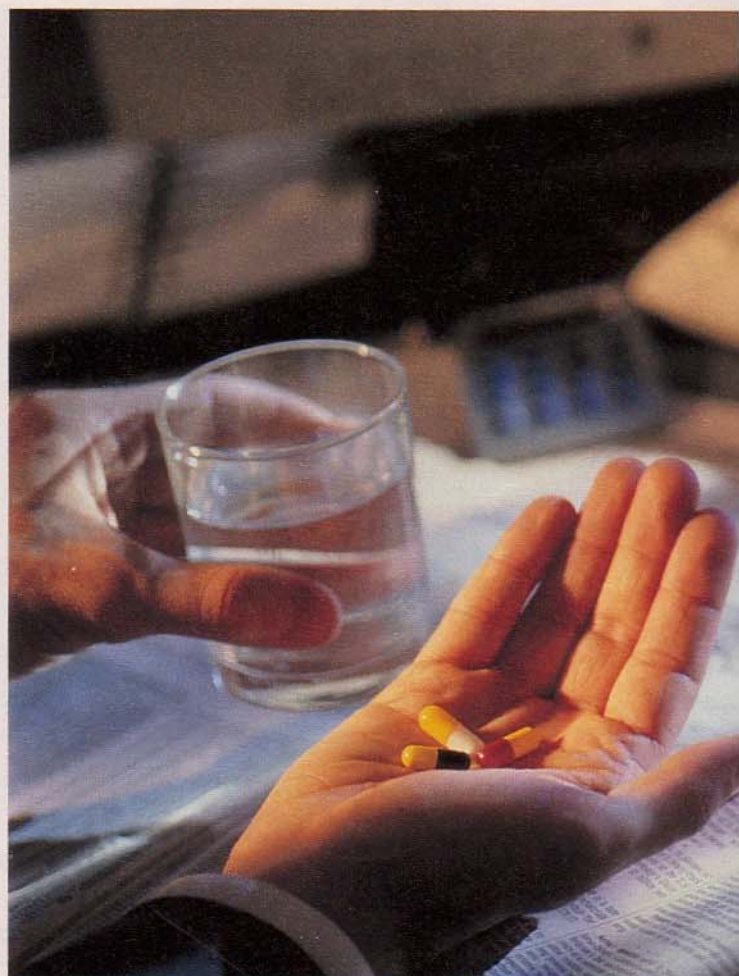
Wie tachtig uur per week werkt en niet meer aan ontspanning toekomt, raakt 'opgebrand'. Zie er maar eens vanaf te komen.

**V**ERMOEIDHEIDSKLACHTEN die vijf maanden kunnen duren, een cynische houding ten opzichte van het werk, prikkelbaarheid, slechte nachtrust, nervositeit. Fysieke klachten als nekkramp, hoofdpijn, hartkloppingen en gewichtsverlies. Het zijn allemaal signalen die kunnen wijzen op het burn-outsyndroom, kortweg burn-out, een serie klachten die het gevolg is van een grote en permanente prestatiedruk. Tien jaar geleden was het syndroom nauwelijks bekend, maar uit onderzoek blijkt dat vijf tot tien procent van de werkenden er tegenwoordig mee kampt.

"Burn-out is meer dan een modeziekte," zegt W. Schaufeli, hoogleraar aan de Universiteit Utrecht en leider van een onderzoek naar de achtergronden van burn-out. "Net als veel psychi-

sche klachten is burn-out moeilijk te diagnosticeren. Het is onderdeel van een continuüm dat gaat van gezonde spanning, zoals buikpijn voor een rijexamen, via overspanning naar burn-out. Vaak gaat het samen met een depressie. Wie gedeprimeerd is voelt zich vaak ook volledig uitgeput." Eigenlijk staat het begrip precies voor wat het is: mensen zijn opgebrand, de innerlijke vlam is gedoofd.

Uit de onderzoeken van Schaufeli is naar voren gekomen dat niet elke bevolkingsgroep even gevoelig is voor burn-out. Onder gevangenisbewaarders en politieagenten komt het bijvoorbeeld nauwelijks voor. "Die worden geselecteerd op stressbestendigheid." In het onderwijs en de gezondheidszorg komt het syndroom het meest voor. Schaufeli: "Het zou kunnen dat die sectoren mensen aantrekt die gevoeli-



ger zijn. Het gebrek aan wederkerigheid in die beroepen zou een andere verklaring kunnen zijn. Je krijgt vaak stank voor dank van leerlingen of patiënten."

Ook mensen in de staart van een organisatie – secretaresses, administratieve medewerkers en lagere ambtenaren – hebben er last van. "Wanneer je niet zelf je

## DE EXPERT



Peter Kouwenhoven

"In 1996 droeg ik op het Ministerie van Vrom zorg voor een grote beleidsnota. Het project liep niet echt lekker en opeens kreeg ik allerlei vreemde verschijnselen: overal op mijn huid ontstonden rode vlekken die soms enorm jeukten, ik kreeg last van astma-aanvallen en steeken in mijn borst. Ik besloot enkele dagen thuis te blijven. Korte tijd later, nota bene na een lange vakantie, stortte ik

echt in. Drie weken lang heb ik helemaal niet geslapen. Ik ben in paniek geraakt en durfde niet meer naar bed te gaan. Het werd me duidelijk dat ik een hele tijd zou moeten stoppen met werken. Het duurde wel even voordat ik wist wat er aan de hand was. Ik herkende de signalen van mijn lichaam in eerste instantie niet als uitingen van stress. De erkenning van de bedrijfsarts dat ik een

burn-out had hielp me enorm. Daardoor was het legitiem om rust te nemen en te onderzoeken wat die signalen betekenden. In die zoektocht ben ik gaan proberen te voelen wat ik doe. Door haptonomie en een cursus intuïtieve ontwikkeling kwam ik erachter dat ik jarenlang mijn gevoel op slot had gezet. Opeens had ik door dat ik bij ergernis of onzekerheid mijn buik verkramp. Ik ontdekte ook dat ik de

neiging heb met anderen's ogen naar mezelf kijken. Ik ben heel alert verwachtingen die anderen van mij hebben. Met een ademtherapie en dansexpressie heb ik geleerd de energie te laten stromen in mijn lichaam. Emoties werden daardoor weer herkenbaar. Boosheid heb ik jaren weggestopt, maar nu is het weer voelbaar een vroeg stadium. Dan kun je er tenminste op e

## Burn-IN

Tien tips voor wie lekker in zijn vel wil blijven zitten.

- 1 Neem enkele keren per dag een korte time-out. Even tot tien tellen en een paar keer diep ademhalen.
- 2 Leer emoties te delen. Durf tegen je baas te vertellen dat je al een paar nachten slecht slaapt.
- 3 Neem signalen van je lichaam heel serieus. Gedachten en gevoelens zijn soms bedrieglijk. Het lichaam liegt nooit!
- 4 Hol jezelf niet continu voorbij. Leer grenzen te stellen van het hier en nu.
- 5 Vind een goed evenwicht tussen hard werken en herstellen.
- 6 Denk vooral niet dat je anders bent dan anderen en nachtrust, ontspanning en werk vrije periodes kunt overslaan.
- 7 Een gezonde levensstijl helpt burn-out te voorkomen.
- 8 Wanneer je de werkdruk niet meer in de hand hebt, spreek er dan met je chef of jullie zijn er beiden verantwoordelijk voor.
- 9 Bedenk dat een goede baas het werk gedeeltelijk en ook af en toe een complimentje uitdeelt.
- 10 Als de spanning oploopt schroom dan niet om contact op te nemen met de arbo-arts of de maatschappelijk werker.



### Adressen:

**Jam today**  
Van Merlenstraat 65-a  
2518 TC Den Haag  
Tel: 070-4273712  
E-mail: m.rdiephuis@freeler.nl

**Instituut voor Werk en Stress**  
Prof. Bronkhorstlaan 10  
3723 MB Bilthoven  
Tel: 030-2280115  
Fax: 030-2280142  
E-mail: iws@xs4all.nl

### Boeken:

**Druk? Voorkom burnout!**, door Boudewijn van Melle en Jos Plompe, 157 pag., f 29,90. ISBN 9021.5898.42.  
**Burnout. Oorzaken, gevolgen en remediatie**, door Christina Maslachen, 176 pag., f 35,-. ISBN 9025.4218.06.  
**Omgaan met burnout. Preventie, hulp en reïntegratie**, door C. Karsten, 304 pag., f 34,50. ISBN 9038909462.

### Burn-out op internet:

[http://cgl.bpa.nl/intermediair\\_internet/tief/Loopbaan/Burnout/burnout.htm](http://cgl.bpa.nl/intermediair_internet/tief/Loopbaan/Burnout/burnout.htm)  
De zelftest die ook tips geeft om uw situatie te verbeteren.  
[www.hsk.nl/sza.html](http://www.hsk.nl/sza.html)

**Een zware pil:** Door permanente prestatiedruk en stress is bij tien procent van de werkenden de innerlijke vlam gedoofd.

Het is het idee dat de stapel werk niet meer slinkt, hoe hard je ook werkt. Managers die net onder de top zitten en zeventig tot tachtig uur per week werken om hogerop te komen zijn ook potentiële slachtoffers. Diephuis: "In de huidige bedrijfs-cultuur bestaat een mentaliteit van: 'Wij zijn sterk. Wij kunnen alles aan.' Als je daar niet in meegaat ben je een watje."

Volgens Diephuis is elke goede professional gevoelig voor een burn-out. "Enthousiasme, perfectionisme en emotionele verbondenheid zijn belangrijke eigenschappen om te kunnen presteren, maar ze

kunnen zich ook tegen je keren. Dan wordt de grens tussen privé en werk steeds vager, iemand melkt zichzelf leeg. Het gaat daarbij niet alleen om de hoe-

veelheid werk maar vooral om de houding ten opzichte van het werk. Het is belangrijk dat mensen 'neen' kunnen zeggen."

Een van de kenmerken van een burn-out is dat de patiënt niet meer met een zekere afstand naar zichzelf kan kijken. Typisch aan het syndroom is de heftige ontkenning: dat overkomt mij niet. Voor het identificeren van een burn-out hebben we dus anderen nodig. "De gevoeligste parameters zijn je kinderen en je partner", meent Diephuis. "Wanneer zij je er steeds op attenderen dat je het zo druk hebt, kan dat een teken zijn." Ook superieuren zouden het moeten kunnen herkennen. Dat is ook in hun eigen belang: iemand die arbeidsongeschikt is vanwege een burn-out is dat vaak zeer lang, soms wel een jaar."

Er is iets te doen om een burn-out te voorkomen. Allereerst door je bewust te worden van de eerste signalen van een beginnende burn-out. Diephuis benadrukt ook contemplatie. "Dat is wat de voormalige minister Margreet de Boer met 'ont-haasten' bedoelde toen ze die term introduceerde. Verder spreek ik zelf graag van energie-beheer: wanneer je een prestatie hebt neergezet, beloon jezelf dan en gun jezelf een time-out. Ook hoeft niet alles er altijd uit te zien als een tien. Soms voldoet een zeven ook."

—JAN MAARTEN DEURVORST



werk kan bepalen levert dat stress op", zegt Marcel Diephuis, als arts verbonden aan Jam today, een trainingsbureau gespecialiseerd in burn-outpreventie.

goede manier op reageren. Achteraf gezien ben ik heel blij dat ik dit heb meegemaakt. Ik voel nu beter hoe ik in mijn vel zit en ben me beter bewust van hoe ik ten opzichte van andere mensen sta. Daardoor neem ik eerder afstand. Verder kan ik dingen beter loslaten. Het is wel een proces van constante oplettendheid, want je blijft de neiging houden om in oude fouten te vervallen."

