

Karin
heeft
een
burnout

'Ik was zo ver heen dat 'even rustig aan doen' niet meer hielp'

Karin (20): "De laatste keer dat ik vol energie zat, kan ik me niet meer herinneren. Zo'n drie jaar geleden ging ik er voor het eerst mee naar de dokter. Ik was continu moe, hoeveel ik ook sliep. Sporten hielp ook niet; de meesten krijgen daar een flinke energiestoot van, maar ik raakte alleen maar meer uitgeput. De dokter liet me testen op Pfeiffer en de internist keek me helemaal na, maar er kwam niks uit. Ze zeiden dat ik kerngezond was en dat ik misschien wat meer moest sporten. Het was aan de ene kant fijn om te horen dat ik gezond was, maar aan de andere kant: zo voelde ik me niet. Daarom ging ik zelf allerlei oorzaken verzinnen voor mijn moeheid: dagelijks drie uur reizen voor school, mijn werk in een restaurant... Achteraf gezien zat ik in die periode in de beginfase van burnout. Ik had toen al moeten ingrijpen en het rustiger aan moeten doen, maar ik ging gewoon maar door."

Geen gevoel meer

"Dit jaar ging het echt fout. Ik zat in het vierde jaar van mijn opleiding voor horeca-ondernemer en moest nog twee stages lopen, dan was ik klaar. Mijn eerste stage was in een hotel in Londen. Het leek me geweldig om ervaring op te doen in het buitenland, maar dat viel zwaar tegen. Ik dacht dat ik in het centrum van Londen zou zitten, maar het hotel bleek in de *middle of nowhere* te zijn; ik moest een uur met de metro reizen om in de stad te komen. In het begin deed ik dat nog wel, dan ging ik samen met een collega Londen verkennen. Maar toen onze roosters niet meer gelijk liepen, was er niemand anders om leuke dingen mee te doen. Al snel kwam het erop neer dat ik na mijn werk, als mijn collega's lekker naar huis gingen, maar

op mijn kamer ging zitten. Ik had weinig aanspraak en zat daar echt een beetje weg te kwijnen. Maar ik mocht niet opgeven van mezelf, want ik wilde mijn diploma halen, daar had ik vier jaar keihard voor gewerkt en ik vond het zonde om vlak voor mijn afstuderen in te storten. Op een of andere manier heb ik mijn gevoel uitgezet, me afgesloten voor de pijn die ik voelde, en die vijf maanden vol gemaakt."

Paniekaanval

"Na mijn stage vond ik het heerlijk om weer thuis te zijn, want al die tijd had ik de dagen afgeteld totdat ik terug kon naar Nederland. Toch had ik moeite om hier weer te wennen. Toen ik een paar dagen bij mijn vriend in de stad was, vond ik het zelfs een beetje eng om door de stad te lopen. Ik voelde me heel kwetsbaar, was niet meer gewend om onder de mensen te zijn.

Die periode in Londen had wel iets met me gedaan. Dat merkte ik pas echt tijdens een ruzie met mijn vriend. Ik weet niet eens meer waar het over ging, maar we hadden het allebei even helemaal gehad. Mijn vriend zat boos op de bank en ik lag in bed. Ineens moest ik huilen en kon ik niet meer stoppen. Eerst dacht mijn vriend dat ik me aanstelde, maar toen hij zag dat ik mezelf niet tot bedaren kon brengen, kwam hij naar me toe. Hij hield me vast en zei

'Ik had het toen al
rustiger aan moeten doen,
maar ik ging gewoon
maar door'

steeds dat ik rustig moest worden. Na een tijdje ging ik weer een beetje normaal ademen. Dit had voor mij een teken moeten zijn dat er iets niet goed zat, maar omdat ik verder geen paniekaanvallen kreeg, deed ik er niks mee."

Even doorzetten

"Na een paar weken vakantie begon ik aan mijn tweede stage. Vanaf dag één voelde het super: een gezellig hotel, leuk werk en aardige collega's. Ik vond het nog steeds moeilijk om contact te hebben met andere mensen, maar ik wilde niet weer alleen op mijn kamer zitten. Dat hoefde gelukkig ook niet, want ik huurde een fijne kamer in een oud hotel in de buurt, waar een paar collega's van me ook zaten. We kookten vaak samen of zaten gewoon lekker op de bank te kletsen. Alles was helemaal goed, behalve dat ik weer ontzettend moe was. Ik lag elke avond voor tien uur in mijn bed, maar ik bleef uitgeput! Mijn vriend vond dat het zo niet langer kon en stelde voor dat ik eens met zijn vader, die homeopaat is, ging praten. Van hem kreeg ik te horen dat als ik nog twee weken zo door zou gaan, ik compleet zou instorten. Hij noemde het een burnout. Daar schrok ik heel erg van, maar op een of andere manier drong het niet helemaal tot me door. Het enige wat ik dacht, was: ik heb Londen overleefd, dus kan ik dit ook nog wel aan. Zo vlak voor het einde van mijn studie wilde ik geen vertraging meer oplopen. Onder het motto 'nog even doorzetten' bleef ik dus gewoon doorwerken. Mijn collega's merkten niet wat er met me was, want ik deed even vrolijk als altijd. Zo bleef ik die burnout ook voor mezelf ontkennen. Ik wilde gewoon niet weten dat ik het niet meer aankon. Maar op een gegeven moment barstte

de bom. Een collega vroeg hoe het met me ging en ik begon heel hard te huilen. Toen ik haar alles had verteld, zei ze dat ik erover moest praten met het hoofd van de afdeling. Hij had begrip voor de situatie en zei dat ik voor mijn rust meer werk op de achtergrond kon doen. "Je moet zelf aangeven als het niet meer gaat," zei hij. Maar dat was juist mijn probleem: het ging al niet meer. Ik ben een perfectionist, dus ik werk hard en wil altijd alles goed doen. Pas als ik op de grond lig, weet ik dat ik te ver ben gegaan. Dat was halverwege mijn stage, in februari.

Zelfs een vork afdrogen was me te veel en toen een collega dat doorkreeg, zei ze dat ik echt rust moest nemen. Halverwege die dag ging ik naar huis, want ik trok het niet meer. Ik was kapot."

Machteloos

"Toen ik een maand verder was en al vier keer mijn werk had afgebeeld omdat ik toch nog niet kon terugkomen, drong tot me door dat ik een burnout had. In overleg met school besloot ik te stoppen met mijn stage.

In de maanden daarna veranderde er weinig. Ik zat thuis en mijn dagen bestonden uit slapen, tv kijken en een beetje internetten. Als het lekker weer was, ging ik in de tuin zitten, want van de zon word ik altijd blij. Ik probeerde elke dag één ding te doen, zoals de afwas of een boodschap, maar zelfs dat lukte niet altijd. Het was moeilijk om te merken dat alles wat ik vroeger zonder moeite deed, ineens niet meer lukte.

Twee maanden geleden was het dieptepunt. Toen dacht ik: als dit nog langer duurt, dan geeft het voor mij niet meer. Het voelde alsof ik constant met een kater rondliep. Ik leefde in een soort waas waarin niks tot me doordrong. In Londen had ik mijn gevoel 'uitgezet' en ik wist niet hoe ik die knop weer om kon krijgen. Ik was mezelf gewoon helemaal kwijt. Alles waar ik de afgelopen jaren voor had gewerkt, was weg. Naar mijn diploma kon ik voorlopig fluiten en ook mijn toekomstdroom, leidinggeven in mijn eigen zaak, leek verder weg dan ooit. Ik voelde me machteloos en besepte dat ik iets nodig had om me aan vast te houden, om weer een beetje hoop te krijgen."

Langzaam vooruit

"Ik besloot in therapie te gaan om mezelf weer terug te vinden. Nu bezoek ik elke week een therapeut om te praten. Ik vertel haar hoe het gaat, wat me dwarszit en zij helpt me daarmee om te gaan. Ze zegt dat ik helemaal niet zo veel 'moet', dat ik niet zo veel kan eisen van mezelf. Dat helpt, want als ik bij haar vandaan kom, heb ik het gevoel dat er iets van me af is gevallen. Mijn vriend vindt dat ik nu vrolijker ben. Voor

hem is het ook goed dat ik nu met iemand praat, want eerst kreeg hij al mijn ellende over zich heen. Wat dat betreft is mijn burnout ook een test voor onze relatie geweest. Maar hoe moeilijk we het ook hadden, mijn vriend is me altijd blijven steunen en dat betekent heel veel voor me. Ik weet nu hoe sterk onze relatie is.

Er zitten dus ook positieve punten aan mijn burnout. Naarmate ik mijn situatie beter kan accepteren, zie ik die ook. Het klinkt misschien raar, maar ergens ben ik blij dat ik op jonge leeftijd een burnout heb gekregen. Ik heb nu de kans om mezelf te leren kennen en te veranderen, want de persoon die ik hiervoor was, wil ik niet meer worden. Dat kan ook niet, want ik

weet steeds beter waar mijn grenzen liggen en daar ga ik nooit meer overheen.

Nu al hoor ik van mensen dat ik veel volwassener overkom, en zo voel ik dat zelf ook. Het is een moeilijk proces, maar ik doe mijn best om er weer bovenop te komen. Sinds kort heb ik een crosstrainer, waar ik elke dag tien minuten op probeer te sporten. Als ik dat volhou, ben ik trots op mezelf, dan denk ik: zie je, ik kan toch wel iets! En zo ga ik stap voor stap vooruit. Ik beseft nu ook dat ik Karin ben en dat die burnout een deel is van mij.

Ik weet niet hoe lang het nog gaat duren voordat ik me weer goed voel, maar ik weet zeker dat ik hier sterker uitkom. En ik hoop dat ik alsnog mijn diploma kan halen, maar niet ten



Facts over burnout

Wat is een burnout?

Burnoutdeskundige Marcel Diephuis: "Je kunt een burnout krijgen als je voor langere tijd minimaal een jaar) onder negatieve druk of stress staat. Daarbij gaat het in principe om werkdruk, maar soms ook om 'levensdruk'. Als je naast je baan of studie veel sociale contacten hebt, uitgaat en sport, heb je een hogere levensdruk dan iemand die uit college komt en voor de tv gaat hangen. Mensen met een hoge levensdruk en veel stress hebben vaak geen ruimte meer voor onverwachte gebeurtenissen. Als er iemand overlijdt, hun relatie uitgaat of iets anders ingrijpends gebeurt, gaat het vaak mis. Dan merken ze pas dat ze opgebrand zijn."

Zijn bepaalde mensen extra gevoelig voor een burnout?

Ja, mensen met een burnout hebben bijna altijd een of meer van de volgende eigenschappen: perfectionisme: ze willen alles goed doen; weinig assertiviteit: ze kunnen niks weigeren, komen niet voor zichzelf op; hoge betrokkenheid, dienstbaarheid: ze zijn heel betrokken en gaan daardoor sneller over hun eigen grenzen heen; besluiteloosheid: ze kunnen geen keuzes maken."

Wat zijn de klachten?

Lamlendigheid, slaapproblemen en problemen met de concentratie komen veel voor. Ook

hebben mensen met burnout vaak emotionele buien: ze worden heen en weer geslingerd tussen verdriet, woede, machteloosheid en schuldgevoel. Veel burnoutpatiënten vinden dat ze gefaald hebben in hun leven. Daardoor voelen ze zich minderwaardig en dit kan zelfs leiden tot een depressie. Tijdens een burnout kunnen er ook bepaalde angsten naar boven komen, bijvoorbeeld straatvrees."

Hoe lang duurt een burnout?

"Dat verschilt per persoon. Het hangt er vanaf hoe lang je stress hebt gehad en of er andere problemen meespelen. Meestal duurt het minstens een paar maanden voordat je er weer bovenop bent."

En hoe kom je er weer bovenop?

"De eerste stap is erkennen dat je een burnout hebt en dat je er iets aan moet doen. Denk niet dat het wel weer overgaat, want een burnout is iets anders dan vermoeid zijn. Daarna kun je op zoek naar de juiste begeleiding, dat is heel belangrijk. Als je een baan hebt, kun je via je baas een coach of therapeut regelen. Daar zal hij waarschijnlijk best geld voor uittrekken, want alles is er tegenwoordig op gericht om je zo snel mogelijk weer aan het werk te krijgen. Anders kun je terecht bij de (studenten)psycholoog of de huisarts die je kan doorverwijzen. Praten over je ervaringen is belangrijk. Verder moet je je bewust gaan worden van je lichaam, de signalen van overbelasting leren herkennen. Je hebt er ook baat bij om te werken aan je persoonlijkheid. Durf je bijvoorbeeld nooit 'nee'

Meer weten?

www.innersite.nl

burnout.pagina.nl

www.burnin.nl

burnout-info.beginthier.nl

te zeggen, volg dan een assertiviteitstraining om te leren hoe jij je grenzen beter kunt bewaken. En soms spelen er bij een burnout andere problemen of angsten mee, dan kan een psycholoog helpen. Met goede begeleiding kom je er wel uit, maar het is natuurlijk het beste om een burnout te voorkomen."

Zijn daar tips voor?

"Het belangrijkste is op goed jezelf letten. Welke signalen geven je lijf en geest af als het je allemaal te veel wordt? De een vergeet dingen, de ander krijgt lichamelijke klachten, zoals diarree of een onregelmatige menstruatie. Neem die klachten serieus. Een paar nachten slecht slapen is niet erg, maar als je weken achter elkaar niet goed slaapt, moet je er toch iets aan doen. Neem rust of doe een stapje terug en kijk waar je prioriteiten liggen. Het belangrijkste is je gezondheid. Leer keuzes maken en praat over wat je voelt. Want de mensen die zichzelf altijd wegcijferen en zeggen dat het wel meevalt met de drukte, zijn juist degenen die uiteindelijk een burnout kunnen krijgen."

BURNOUT OF BURNIN? DOE DE TEST!

Neem bij het beantwoorden van de volgende vragen de afgelopen zes maanden in gedachten.

1. Ik voel me moe, ook al heb ik genoeg geslapen.
2. Ik voel me bedroefd zonder dat daar echt een reden voor is.
3. Ik voel me gefrustreerd in mijn werk/studie.

4. Ik ben vergeetachtig.
5. Ik ben geïrriteerd en val uit tegen mensen.
6. Ik heb slaapproblemen, omdat ik me zorgen maak over alles wat ik nog moet doen.
7. Ik ben vaker ziek dan vroeger.
8. Mijn sociale contacten putten me uit.
9. Ik kan me minder goed concentreren.
10. Ik heb geen energie om leuke dingen te doen.
11. Ik werk hard, maar heb het gevoel dat ik weinig bereik.
12. Ik zie er tegenop om naar mijn werk te gaan.

13. Ik heb geen zin meer in sex, dat vraagt te veel energie.
14. Ik pieker over mijn werk/studie in mijn vrije tijd.
15. Mijn gevoelens over alles wat ik nog moet, zitten me dwars in mijn persoonlijke leven.

Uitslag

Heb je de meeste vragen met ja beantwoord? Dan zit je in de gevarenzone. Het verraderlijke van een burnout is dat je vaak niet merkt dat je uitgeput raakt. Je omgeving kan er wat van zeggen of je stort na een periode van stress gewoon in. Een vakantie of korter werken helpt niet om uit een burnout te komen. Hiermee pak je de stressfactoren niet aan. Als jij denkt dat je een burnout hebt, kun je het beste hulp zoeken bij een deskundige.