BURN OUT

GOOISCHE ZIEKTE NR. 1

ZIJ KWAMEN ER WEER BOVENOP

'IK DOE NU MEER VANUIT MIJN GEVOEL'

Volgens psychiater Bram Bakker komt 'welvaartsziekte' burn-out naar verhouding meer voor in 't Gooi. Niet zo verrassend, want 'het is voor je hoofd goed om af en toe even niets te hoeven en in 't Gooi staan die hoofden nooit stil.' Van de een op de andere dag niets meer kunnen, emotioneel zijn en uren wakker liggen. Een burn-out komt heftig aan. Drie vrouwen vertellen hoe het zover kwam én hoe ze er weer bovenop zijn gekomen.

TEKST: MARIANNE RAS BEELD: ROLAND J. REINDERS

'HET HOGE WOORD WAS ERUIT, IK HOEFDE ME NIET MEER GROOT TE HOUDEN'

ANNOUSCHKA BOLWERK (35), BAARN, SINGLE

Na een dag werken wilde Annouschka het liefst een uur gaan liggen om daarna pas andere dingen te ondernemen zoals koken, waar zij erg van houdt. Daarbij was ze erg emotioneel en ging ze iedere dag met lood in haar schoenen naar haar werk.
"Ik had niets om ontevreden over te zijn. Een mooi huis, een mooie auto en een zeer goede baan als kwaliteitsmanager in de voedingsmiddelenindustrie. Ik was zelfs lid van het management-team van het bedrijf. Op een dag zei mijn vriend: 'Dit gaat niet meer zo'. Ik mocht van hem alleen nog naar mijn werk als ik met personeelszaken ging praten. Op mijn werk hadden ze al eerder signalen ontvangen dat het niet goed ging met mij, ik mocht dan ook een paar weken vrij nemen. Heel even dacht ik 'dat heb ik toch niet nodig' maar toen ik eenmaal mijn spullen had gepakt, voelde ik een enorme opluchting. Het hoge woord was eruit, ik hoefde me niet meer groot te houden. Ik woonde in die periode ook net samen en ik had moeite om me thuis te voelen in mijn nieuwe woonomgeving. Bovendien had ik het gevoel dat ik op werkgebied alleen maar een strijd aan het leveren was. Ik ging naar mijn huisarts, die op basis van mijn verhaal een burn-out constateerde. Ik ben naar mezelf vreselijk veeleisend en de woorden van de huisarts 'het is nu even genoeg' had ik echt nodig. Tijdens mijn burn-out periode was ik snel emotioneel, met sombere momenten en gevoel van dreiging vanuit de buitenwereld. Ik had moeite met inslapen en doorslapen. Pas tegen de ochtend viel ik in een diepe slaap waarna ik heel vermoeid weer opstond."

WAKE-UP CALL

"Bij mijn werkgever heb ik aangegeven dat ik niet meer in mijn functie terug wilde komen. Dat was een opluchting, omdat ik merkte dat ik hier al veel langer tegenaan zat te hikken. Eerder durfde ik het niet, omdat ik een hypotheek had en niet zonder de zekerheid qua inkomsten kon. Na het gesprek met mijn werkgever ben ik op zoek gegaan naar andere mogelijkheden en heb ik keuzes gemaakt die echt bij mij passen. Nu heb ik het roer volledig omgegooid. Ik volg een hbo-opleiding tot vitaliteitscoach. De bedoeling van deze opleiding is dat ik hiermee mensen kan gaan coachen om ze fitter en vitaler te laten voelen. Voor mij is het natuurlijk allemaal nog erg onzeker, want ik heb geen betaalde baan. Maar ik heb er het volste vertrouwen in dat dit gaat werken! Voor mij was de burn-out een wake-up call. Natuurlijk is het een vreselijk moeilijke en emotionele periode geweest, maar het heeft mij ook iets moois gebracht. Ik doe nu meer vanuit mijn eigen gevoel. Ik ben het type dat als ik A zeg, ik ook B moet zeggen en dan maak ik het af. Ik deed altijd mijn stinkende best voor iets en stelde daarvoor de meest idiote eisen aan mezelf. Daar zijn de scherpe kantjes nu wel vanaf."

'ZELFS HET DEUNTJE VAN MIJN MOBIELE TELEFOON TROK IK NIET MEER'

ANNELIES HOLLANDER (32), AMSTERDAM, SINGLE, ZELFSTANDIG ONDERNEMER

Op haar 26ste had Annelies haar eerste universitaire studie op zak en een goede baan als consultant. Toch kon ze het niet laten om, naast haar drukke baan, een tweede studie aan de Erasmus Universiteit te gaan volgen. Annelies had alles wat je op jonge leeftijd maar kan wensen. Een mooie auto, carrière en genoeg geld om leuke dingen te ondernemen in het leven. Toen ze haar tweede studie had afgerond, ging het echter helemaal mis.

"Ik ging na mijn studie op vakantie, maar merkte dat ik eigenlijk helemaal niet kon relaxen. Ik voelde me niet fijn, had lichamelijke klachten. Ik kwam dan ook totaal niet uitgerust thuis en zag er enorm tegenop om na de vakantie weer met alles te beginnen. Ik kon echt nergens meer tegen. Zelfs het deuntje van mijn mobiele telefoon was al te veel. Ik was gewoon helemaal op!

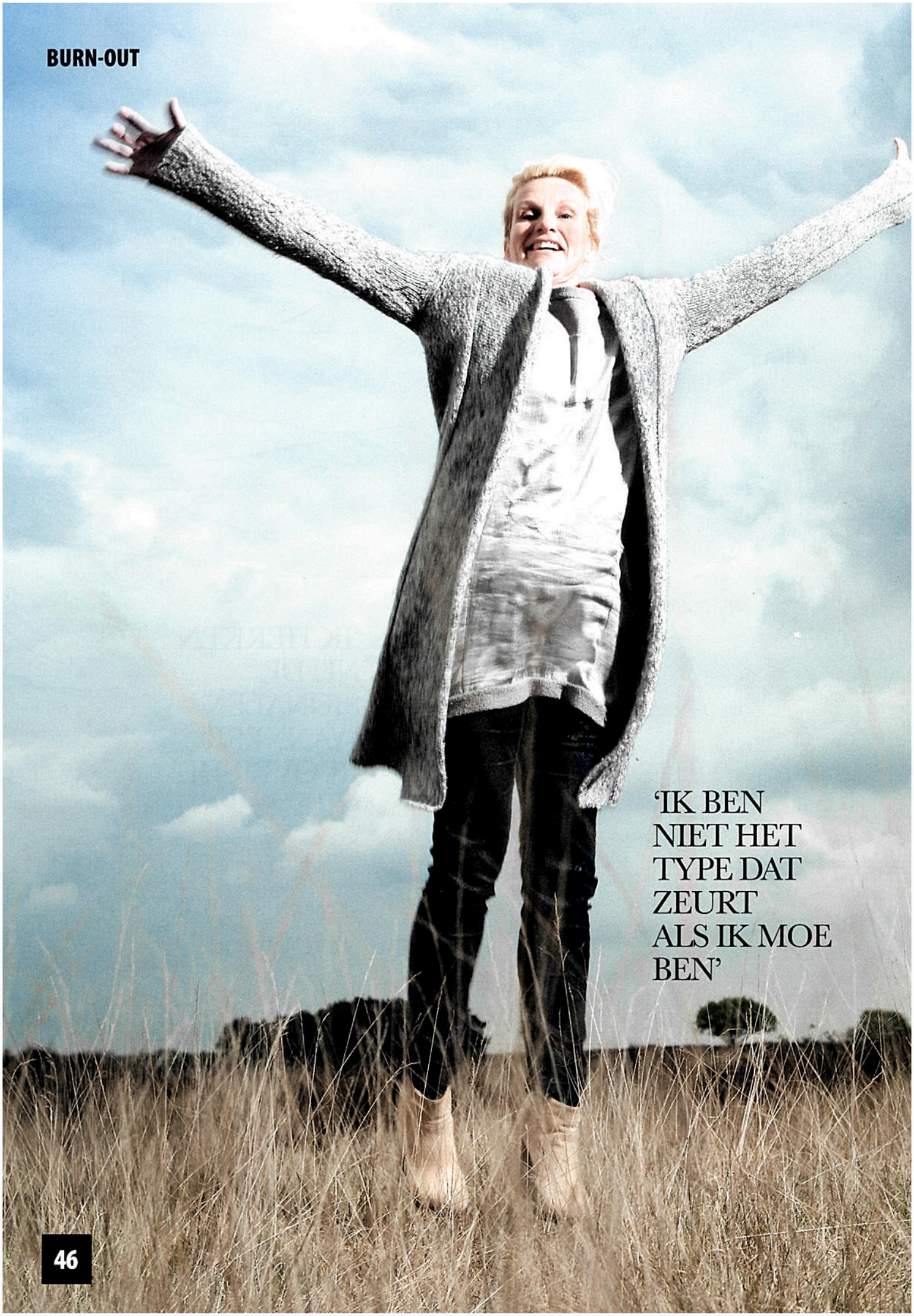
De diagnose was helder, ik had een burn-out. Ik sliep alleen maar en was neerslachtig. Achteraf gezien was die burn-out gewoon een combinatie van werk en privé, naast mijn drukke baan en studie had ik in die tijd ook niet de meest stabiele relatie. Het is een combinatie van een aantal dingen in je leven waarvan je het gevoel hebt dat je constant op niveau moet presteren. Ik was ook nog best jong, ik wist nog niet eens goed wie ik zelf was. Ik had de lat op jonge leeftijd al heel hoog gelegd. Via de huisarts kwam ik bij een coach terecht en na een maand besloot ik weer langzaam op mijn werk te re-integreren. Tot overmaat van ramp raakte ik tijdens deze periode mijn baan kwijt."

EIGEN BEDRIJF

"Het eerste jaar na de constatering van mijn burn-out was heel zwaar. Ik had gelukkig een goede coach en kreeg de kans om te ontdekken wat ik nou eigenlijk graag wilde. Heel veel mensen met een burn-out willen iets maatschappelijks doen. Iets voor of met een goed doel. Ik ook. Verder had ik de kans om te ontdekken waar mijn grenzen liggen, wat past wel bij mij, wat niet. Zo ben ik erachter gekomen dat ik graag mijn eigen bedrijf wilde starten. Inmiddels heb ik alweer een aantal jaar een goed lopend evenementenbureau: Art2Arrange. Daarmee organiseer ik grote evenementen voor bedrijven en bruiloften in Nederland voor expats op zeer bijzondere locaties. Onlangs heb ik nog voor een Ier en zijn Russin, die in Nederland beide hoge functies bekleden bij corporate bedrijven, zo'n bruiloft mogen bedenken en verzorgen. Vanuit de hele wereld kwamen familie en vrienden over voor het huwelijk waarvoor vliegtickets en accommodaties moesten worden geregeld. Een bruiloft waar niet op een paar duizend euro meer of minder wordt gekeken.

Ik weet nu veel beter wat de signalen zijn wanneer ik over de grens ga dan vroeger. Toen dacht ik, ik loop nog wel een paar meter door, maar dat doe ik nu niet meer. Mijn burn-out is echt een trigger geweest om een eigen bedrijf te beginnen, dit wil ik en daar ga ik voor! Het heeft me wel een jaar gekost. De druk van de maatschappij is immers hoog, je hebt een succesvolle baan, rijdt een mooie auto, je hebt genoeg geld, dan ga je niet een eigen bedrijf beginnen want je gooit al je veiligheid overboord. Normaliter zou ik het dan misschien ook nooit hebben gedaan, maar door die burn-out ben ik tot het juiste inzicht gekomen."

'IK HERKEN NU DE SIGNALEN WANNEER IK OVER DE GRENS GA'



'IK BEN NIET HET TYPE DAT ZEURT ALS IK MOE BEN'

'IK WILDE ALTIJD ALLES BETER DOEN EN WAS NOOIT TEVREDEN'

HELEEN REBEL (48), BUSSUM, MOEDER VAN TWEE KINDEREN

Jarenlang runt Heleen met haar familie sportschool Rebel in Huizen, een succesvol familiebedrijf. Daarnaast heeft ze ook nog een druk gezinsleven met twee opgroeiende kinderen. Privé en zakelijk loopt alles 24/7 door elkaar heen. Om half vijf begint de eerste werknemer, 's avonds om half twaalf gaat de laatste naar huis.

"Op een dag zat ik aan mijn bureau te werken toen ik plotseling heel licht werd in m'n hoofd. Ik kreeg fysieke uitval en moest mij echt aan m'n bureau vastklampen om niet te vallen. Ik voelde meteen dat dit niet goed was.

Ik ben niet het type dat zeurt als ik moe ben en had deze aanval totaal niet zien aankomen. Ik bleek een totale burn-out te hebben en ging voor mijn herstelproces naar een psycholoog. Tijdens deze sessies kwam ik erachter dat ik eigenlijk altijd alles beter wilde doen en ik nooit ergens tevreden mee was. Als ik tien dingen had gepland en er acht had gedaan, voelde ik me niet voldaan. In mijn hoofd had ik het niet meer op een rijtje, het was één grote warboel. Bij de psycholoog werd ik weer op de goede weg gezet. Lichamelijk was ik sterk, maar geestelijk moest ik op orde komen, ik reageerde gewoon veel te heftig op alles."

RESETKNOP

"Vier weken na mijn eerste uitval ging ik alweer aan het werk. Ik heb het snel opgepakt en had binnen zes weken weer een redelijk normaal leven. Ik ben gewoon niet het type dat achter de geraniums gaat zitten. Ik had voor mijn burn-out één vrije dag per week, daarna ben ik wel naar twee vrije dagen in de week gegaan. Daarnaast ben ik meer dingen voor mezelf gaan doen zoals golfen, om wat rust in te bouwen.

Sporten helpt mij om me in de normale stand terug te zetten. Het is de 'resetknop' voor mijn lichaam. Je lichaam is je onderbouw, als dat goed in elkaar zit kun je veel aan. Toch is de sportschool ook een gevaar, want ik wil altijd presteren waardoor de lichamelijke uitval weer terug kan komen. Inmiddels heb ik weer een paar keer zo'n uitval gehad. Ik geef naast dat ik zelf sport zo'n tien uur sportles per week. Ik kan dan soms behoorlijk moe de les in gaan, maar kom er altijd weer fris uit! Ik zie mensen met een burn-out die gewoon zes maanden op hun reet zitten, nou geloof mij, daar worden ze echt niet veel beter van, hoor! Ik heb natuurlijk wel de mazzel dat ik dat kan, maar al ga je maar fietsen of lekker met de hond wandelen, dat lijf moet op nul worden gezet!"

BRAM BAKKER

'Vrouwen die veel ballen in de lucht houden, lopen een risico'

Bram Bakker is psychiater en medeeigenaar van Mind & Health in Naarden. In zijn praktijk krijgt hij van hoog opgeleide mensen in belangrijke functies dagelijks vragen als: hoe houd ik het vol? Hoe houd ik het beter vol? Hoe kom ik af van de klachten die ik nu heb? Voor deze mensen zijn er leefstijlscreenings waarbij integraal gekeken wordt naar iemands functioneren: eten, bewegen, stress, hersenfuncties en persoonlijkheidsanalyse.

Waardoor ontstaat een burn-out?

"Je mag ervan uit gaan dat je een burn-out krijgt op basis van langdurige disbalans. Een burn-out is eigenlijk een normale reactie van een abnormale belasting van je systeem, met name van je hoofd."

Is een burn-out iets van deze tijd?

"Het is echt een welvaartsziekte, in Afrika komt het niet voor."

Burn-out, de Gooische ziekte?

"In verhouding is het de Gooische ziekte nummer 1. De mensen zijn iets welvarender en hebben meer keuzemogelijkheden dan in de Achterhoek. De combinatie van het enorme aanbod van zoveel dingen die je kan doen, de vele prikkels waar je tegenaan loopt, het constant moeten en willen presteren, leiden tot een burn-out. Het is voor je hoofd heel goed om even niets te hoeven. Zeker in 't Gooi, die hoofden daar staan nooit stil. Maar voor je hoofd is het toch echt beter om zelf je tuin te onderhouden dan dat je het door je tuinman laat doen."

Hoe kan je een burn-out voorkomen?

"Je kunt het voorkomen door nu al na te denken waar je niet tegen kan, wat energie vreet, dingen waar je heel moe van wordt en dan jezelf de vraag te stellen: hoe houd ik dat vol? Hoe zorg ik dat ik ook de energie heb om de minder leuke dingen te doen. Bezigheden die niet leuk zijn en die eigenlijk ook niet hoeven, zou je kunnen overslaan of uitbesteden."

Wie is er specifiek gevoelig voor?

"Dat zijn meestal de hbo-plus vrouwen, dames die het verschrikkelijk goed doen, carrière, gezin, leuk sociaal leven, hobby's. Vrouwen die constant veel ballen in de lucht houden."

'VOOR JE HOOFD IS HET BETER OM ZELF DE TUIN TE ONDERHOUDEN, DAN DAT JE HET JE TUINMAN LAAT DOEN'

De 7 burn-out symptomen

- kort lontje
- energieverlies
- minder interesse in dingen die je norm gesproken wel interesseren
- concentratieproblemen
- aan het einde van de dag heb je gee enkele puf meer
- prikkelbaar
- niet uitgerust wakker worden

ELSE DAHMEN

'Een auto in de verkeerde versnelling rijdt ook voor geen meter'

Else Dahmen, oprichtster van Brainspa, is cialist op het gebied van hersenanalyse (Q metingen van hersenactiviteit en hersentra ning. Met betrekking tot een burn-out kijk naar wat het brein en lichaam laten zien.

"Iedere vrijdag hebben we bij Mind & Health in N den breinbalanstests, bijvoorbeeld een QEEG met dat is een meting van hersenactiviteit op 19 punte het hoofd. Waar we naar kijken? Zit iemand in de drive, staat het brein op de rem, heeft iemand daa last van vermoeidheid, hoe is het met de ademhali hart, de spierspanning in de schouders en we kijke het stress-herstelmechanisme. Zo krijgen we een d beeld van vitaliteit en veerkracht.
Een burn-out is op basis van breinmeting niet te v spellen, maar het helpt wel om om uit te leggen in fase iemand zich bevindt.
Als je continu in de overdrive zit, is het voor het br moeilijk terug te schakelen naar een normale ontsp modus en dat zie je terug in de vorm van trage he activiteit. Vergelijk het met een auto die constant i verkeerde versnelling zit. Die rijdt ook voor geen n In gezonde toestand hoor je te zien dat iemand ka schakelen van snel naar rustige frequenties in het h Als dat niet goed gaat, krijg je klachten, zoals slaap blemen, weinig kunnen hebben en dan is het licht laptop zelfs al te veel."