

Plotseling stond mijn leven stil: burn-out

Jaren geleden kwam Jan de eerste keer de gespreksruimte binnen: bruisend van energie, een gedreven persoonlijkheid met passie voor de goede dingen van het leven, voor God, de mensen om zich heen, de kerk en zijn gezin. Hij wilde het goed doen en liep tegen een aantal dingen aan. Nu, vijf jaar later, zie ik hem opnieuw. Er is veel veranderd in zijn leven. Hij komt binnen, ploft in de stoel met een gepijnigde uitdrukking op zijn gezicht. Hij is op. Het beste van zichzelf heeft hij gegeven, op zijn werk, in de kerk, in zijn gezin... en nu zegt zijn lichaam stop. Twee weken geleden stond zijn leven plotseling stil. Tijdens het werk had hij een complete black out: wat in zijn hoofd zat en wat hij wilde zeggen of doen, het was weg, compleet weg. Alles was hem teveel. Hij was doodmoe! Nu doen de geluiden om hem heen, fel licht en de drukte van mensen hem in elkaar krimpen. Het is allemaal ondraaglijk en ondoenbaar geworden. Alles vermoeit hem uitermate en hij was al zo moe.

Terwijl ik tegenover Jan zit, merk ik hoe diep dit me raakt. Ik denk aan Jan en al de andere vrouwen en mannen van de afgelopen maanden, fijne christenen met burn-out klachten. In stilte vraag ik me af: “Wat is dit toch? Is of wordt dit nu de ziekte van deze tijd?! Moeten we in deze prestatie- en mediagerichte maatschappij niet opnieuw ‘leren om te leven’?” Ik voel me verdrietig en onder de indruk als ik denk aan al die sterke bomen die zich geveld weten.

Er is ook een Bijbels voorbeeld van **een naderende burn-out**: in Exodus 18:13-23 wordt Mozes. Zijn schoonvader Jetro grijpt in.

Het probleem

Volgens preventieonderzoek van de FOD werkgelegenheid zijn er 19000 personen per jaar die een burn-out doen. Komende jaren verwacht men dat één op vier werknemers een tijd arbeidsonbekwaam zal zijn door een of andere vorm van burn-out. Toch is nog geen specifiek wetenschappelijk therapeutisch model voor de begeleiding van mensen met een burn-out (ondanks de honderden boeken die op de markt komen over burn-out in het algemeen). Daarom schrijf ik hier vanuit mijn persoonlijke praktijkervaring als therapeut.

Een burn-out nu is een toestand van lichamelijke, geestelijke en emotionele uitputting die lijkt op een depressie. Bij burn-out ligt de oorzaak in stress als gevolg van langdurige overbelasting op het werk of in de gezinssituatie. Oververmoeide mensen haken af. Ze voelen zich vaak beschaamd en zwak doordat ze op zijn. Een burn-out krijgen kan een proces zijn van jaren. Tot er in je lichaam en hoofd geen ruimte meer is om nog emoties te verwerken. De emmer loopt over.

“Als je aan de lopende band piekert, je emoties van hoge pieken naar diepe dalen schommelen; als je daarnaast je onzekerheid voelt groeien, je energie wegvloeit en je merkt dat je niet meer vooruit kunt; als je je houvast kwijt bent en je mentaal en fysiek overwerkt voelt; als concentreren niet meer goed lukt en je eigenlijk weg wil lopen van alles... dán weet je dat je overwerkt bent.”

De context

De verhalen van mensen met een burn-out kennen vaak een vergelijkbare patroon. Ik onderscheid drie risicogroepen.

1. De eerste groep zijn de mensen met een werkcontext die bestaat uit een team van ambitieuze, gedreven collega's.

De burn-out ontstaat doordat ze overvraagd worden: ze werken in een team met collega's waar iedereen zich meer dan 150% inzet. Overuren presteren is normaal en iedereen functioneert onder druk. Ze draaien mee in de werkmolen. Wanneer ze stil staan bij persoonlijke vermoeidheid of ontmoediging, voelt het vaak of ze minder aankunnen dan de anderen. Het is een systeem dat zichzelf in stand houdt. Schuldgevoelens ontstaan vooral wanneer ze werk aan de andere collega's willen doorgeven. Immers zo stapelen ze nog werk op bij hen die ook al overbelast zijn. Hierdoor voelt men zich klem gezet en legt men de innerlijke waarschuwend stem het zwijgen op. *Leen heeft steeds de angst om door de mand te vallen: "Het jaagt me op en geeft me een grotere prestatiedruk in plaats van te mogen luisteren naar de signalen die aangeven dat ik over mijn grenzen ga." Zo krijgt haar zelfbeeld een flinke dreun als ze aangeeft dat haar werk te zwaar is. Frank: "Mijn werk geeft me echt voldoening. Het klinkt misschien dikke nekachtig, maar ik doe de dingen ook wel écht goed... het is alleen al lang te veel!"*

2. Een burn-out ontstaat ook bij mensen met een specifieke positie op hun job. Het betreft vaak managers, verantwoordelijken, leidinggevenden, zelfstandigen, en anderen. die de nooit aflatende druk van alle verantwoordelijkheden voelen. Altijd problemen oplossen en steeds resultaten halen of maken dat de boel draaiende wordt gehouden, maakt deel uit van hun dagelijkse routine. Hun functie versterkt hun groot verantwoordelijkheidsgevoel. Hun motivatie is dat ze hun werk zo goed mogelijk willen doen! Overuren, werkdruk en prestatiedruk zijn normaal. Wanneer er geen ruimte is voor ontspanning en er geen momenten zijn waar men kan ontstressen, maakt het lichaam blijvend het stresshormoon *cortisol* aan. Dan komt er een moment dat je niet meer kunt ontspannen. Erik: "Mijn leven bestaat voornamelijk uit intensief en geconcentreerd hard werken. Als ik dan thuis kom, kan ik de knop niet meer zo maar om zetten. Als ik durf te gaan zitten, zak ik uitgeput onderuit en val in slaap. Als ik me daarna naar boven sleep, slaap ik onrustig en gespannen en 's morgens sta ik terug moe op."

3. De derde groep waarbij burn-out ontstaat zijn zij die overvraagd worden door het leven. De groep gemeenteleiding, ouders die geconfronteerd worden met langdurige problematische opvoedingssituaties, de niet aflatende zorg voor een zieke partner of kind, bejaarde ouders die intense zorg vragen, een werksituatie waar de ander steeds met jouw pluimen gaat lopen, werken in de zorgsector of het onderwijs, het steeds op je tippen moeten lopen, een ontslag, enzovoort. Het brengt veel stress en werkdruk met zich mee en dit valt niet te reguleren. Petra: "Mijn leven is zo druk op dit moment; het is zo en het kan nu even niet anders. Had ik maar een moment voor mezelf."

De signalen

Bij de drie groepen zie je hetzelfde patroon: voortdurend onder (prestatie)druk leven met een niet aflatende stress en dat zonder ontspanning,. Dit leidt er onvermijdelijk toe dat men breekt. Iets algemener zijn er twee dingen die deze spanning markeren:

1. ***Je moet te lang en te veel geven.*** Het is zoals het opbranden van een kaars: het is een proces van *geleidelijk aan opgebrand geraken*. Men gaat zelf gedurig over de persoonlijke grenzen. Men geeft en geeft... en hierdoor brandt de kaars veel te snel, als een kaars met een té grote lont. Het vlammetje gaat uit! *Walter: "Ik kan niet meer. Elke keer denk ik: 'nu kan er niets meer bij, ik kan niet nog dieper zakken, want dan breek ik.' Maar er komt altijd meer, en ik blijf het doen, he."*
2. Er ***wordt steeds meer verantwoordelijkheid op je schouders geladen***. Je moet aan zoveel denken, je moet zoveel nog doen, hoe hard je ook werkt, het is nooit klaar, er komt steeds iets nieuws, of het geraakt nooit opgelost. Je moet steeds alert blijven. Plotseling breek je. Er knakt iets, als een takje aan de boom. Een twijgje dat plotseling bezwijkt onder het gewicht van de steeds dikker wordende laag sneeuw. *Jan: "Van het ene moment op het andere moment was het ineens gedaan. Ik kon niet meer."*

Het treft me dat het bij burn-out een voor een over sterke mensen gaat. Vrouwen en mannen met een (vaak te) groot verantwoordelijkheidsbesef. Zij die hun totale inzet graag geven en dat op alle vlakken van hun leven. Het zijn zeer gedreven en gemotiveerde personen. Voor zichzelf leggen ze de lat heel hoog. Ze zullen presteren daar waar de situatie het nodig heeft of waar men dit van hun vraagt of waar ze voelen dat dit van hen verwacht wordt. Hun liefde voor God is heel mooi en heel toegewijd. Geen inspanning is hun teveel! Jan is zo iemand. Er was zoveel gebeurd de laatste jaren, waardoor hij in verschillende periodes extreem onder stress had gestaan. Hij had hierdoor geen tijd meer gemaakt voor wat hij graag deed. Hij was gestopt met joggen. Met zijn vrienden gaan vissen, met zijn vrouw een avondje een leuk filmpje meepikken... het zat er niet meer in. Hij kon niet meer echt ontspannen. Lekker eens niks meer doen.. het was een eeuwigheid geleden.

Verskillende persoonlijkheidskenmerken in combinatie met een aantal omgevingsfactoren maken dat iemand gevoeliger is voor een burn-out:

sterk gemotiveerd zijn

- hoog presteren
- het niet aanvoelen van grenzen en/of het niet aangeven van grenzen
- een groot verantwoordelijkheidsgevoel
- het beste van zichzelf willen geven, de lat hoog leggen
- aanvoelen wat in een situatie van hen verwacht wordt
- een groot plichtsgevoel
- een sterk bewustzijn van de noden van de ander

De volgende signalen kunnen een burn-out aankondigen of bevestigen:

- je verwaarloost je sociale leven
- je hebt weinig of geen tijd voor ontspanning
- je bent heel prikkelbaar
- je hebt vaak last van hoofdpijn, vermoeidheid en slapeloosheid
- je kan je niet meer ontspannen
- je hebt geen zin meer in dingen die je anders graag doet.

Samengevat: spanning zonder ontspanning geeft overspanning. Het is een cyclus. Langdurig onder spanning staan leidt tot oververmoeidheid. Oververmoeidheid en spanning die te lang aanslepen, kunnen leiden tot een burn-out. Je jaren vooruit blijven slepen zonder gezonde zelfzorg kan een chronische, blijvende vermoeidheid tot gevolg hebben.

De weg eruit

Er zijn een aantal paar fasen die in therapie doorlopen worden:

- 1. Letterlijk lichamelijke rust nemen!** Stop alle activiteiten. Dit is heel ingrijpend en kost tijd. Je herstelt niet zo maar in een paar weken, je lichaam heeft tijd nodig om tot rust te komen. Je hebt tijd nodig om afstand van je werk te nemen en vooral rusten, slapen, wandelen en dit ondanks de stress die door je lichaam jaagt en de emotionele uitputting. Dit is zeer confronterend. Het is echter niet door te rusten alleen dat je eruit komt.
- 2. Het voelen van je grenzen.** Naast rust is er nood aan een voorzichtige en moeizame zoektocht om uit te zoeken hoe het komt dat je over je grenzen bent gegaan. Er zijn meerdere (on)bewuste drijfveren. Het is een complexe weg die naar een burn-out geleid heeft. Bijvoorbeeld *Als je van thuis uit de boodschap hebt meegekregen dat je hard moet werken, het beter moet doen dan anderen, en dat de harde werkers er komen en de anderen niet, dan jaagt dit je vooruit als een innerlijke slavendrijver*. Dan kan je niet zomaar stoppen. Ik merk dat dit zelfs doorwerkt in hoe mensen in hun therapie staan: hard werken om zo snel mogelijk uit de burn-out te komen. Zo valt men ook in het herstelproces in dezelfde valkuil. Dan gaat men een stap vooruit en drie stappen achteruit.
- 3. Leren luisteren naar je grenzen.** Het kan zijn dat je niet WEET wat je grenzen zijn en hoe en wanneer je jezelf overvraagt. Het kan ook zijn dat je wel weet dat iets teveel energie kost die je niet hebt, maar dat je niet KAN luisteren naar je grenzen. Het is een onvoorstelbare krachttoer om om te gaan met de schuldgevoelens wanneer je niet meer altijd doet wat de ander of de situatie nodig heeft. Het is leren neen zeggen tegen jezelf. Het is bewust worden van waaruit je doet wat je doet. Dit is keihard werken. Het is als bij een ijsberg: Je ziet wat er boven water is, terwijl de grootste massa onder water is. Daar zit de schaamte, schuld, controle, verlangen, verantwoordelijkheidsgevoel, escapisme, onzekerheid, enzovoort.
- 4. Omgaan met verlies van controle.** Het omgaan met de shock dat je niet meer vooruit kunt en dat je daar met je wil en gedachten geen invloed meer op hebt, kan paniek veroorzaken en verdriet naar voren roepen. Als er daaronder nog oud, sluimerend verdriet ligt te sudderen is het dubbel op. Deze momenten kunnen dan even intens aanvoelen als bij iemand die een depressie doormaakt.
- 5. Leren relativeren.** Er kan de angst ontstaan dat je nooit zal kunnen doen wat je daarvoor wel kon doen. Dat je toekomst gehypothekeerd is. Je verliest je vertrouwen in je eigen kunnen en de toekomst. Het is je bewust gaan worden dat dit een tijdelijk gebeuren is. Het is niet zo dat je door een burn-out je competenties verliest. Het valt me op dat het zeer gemotiveerde en sterke werkkrachten blijven. Het blijven sterke bomen, alleen leert men anders in het leven te staan. Net als bij een auto, die staat ook niet altijd te draaien. Alleen wanneer je er mee wil rijden, start je de motor met een doel. Op andere momenten draai je de sleutel om en stap je uit. Deze levenskunst je eigen maken is een krachttoer voor deze bijzondere mensen.

Mijn ervaring en die van anderen is dat burn-out klachten in verschillende gradaties geuit worden. Het is afhankelijk hoe snel iemand aan de bel trekt of door het leven word stilgezet. Wanneer iemand totaal en langdurig over zijn grenzen is gegaan, dan is een herstel- en veranderingsproces vaak even ingrijpend en tijdrovend als de tijd waarin men zichzelf overvraagt heeft. Bij totale uitputting zal dit dan ook één of twee jaar vragen om te herstellen en te leren omgaan met de persoonlijke energiebalans. Bij een gewone burn-out heb je drie tot negen maanden nodig. Wanneer iemand een ernstige burn-out doormaakt en voornamelijk leert om zijn gedrag te veranderen, verandert er in wezen niets, want je neemt jezelf mee.

De hoop

Uit een burn-out geraken vraagt een *diepe innerlijke verandering*. Een verandering die verankerd zit in je hele wezen. Door wezenlijk anders te gaan denken, voelen, om je heen te kijken, in het leven te staan, leer je doorleefd te relativieren. Zelfs als alles om je heen roept en appelleert op je verantwoordelijkheid, leer je niet meer in elk water te springen. Wel leer je om aan de kant te blijven zitten, opnieuw te gaan genieten, rust vinden, alleen met jezelf te zijn, niets te doen en niet te accepteren dat je de innerlijke lat veel te hoog ligt... en wonderlijk: hier leer je écht tot rust te komen bij God. Daar vind je de echte rust, de sabbatsrust. Door heel dit proces zie ik steeds opnieuw hoe dit mensen hun relatie met God verdiept en verandert. Leven in diepe afhankelijkheid. Ze moeten niets meer. Ze mogen zijn.

Jan heeft terug leren leven, leren plannen, leren rust inbouwen. Het is een blijvend broos evenwicht. Hij heeft terug zijn plaats gevonden in de maatschappij. Jan en zoveel anderen geven aan dat die burn-out het beste was wat hun was overkomen. Ze voelen zich nu meer mens en vrijer dan ooit daarvoor. Maar het heeft een hoge prijs gekost voor de persoon en diens omgeving. Sommigen kunnen nooit meer terug naar hun oude werkplek en moeten op zoek naar ander werk. Allen moeten steeds voeling houden met hun innerlijke energiebalans. Steeds, om de zoveel tijd, aftasten en leren luisteren naar hun lichaam, hun ziel, hun vrienden en familie en tegen zichzelf en tegen een aantal dingen neen zeggen. Het leven wordt heel anders geleefd en ingepland.

Maar zoals ik zo velen reeds heb horen zeggen na het proces van herstel, ook al is het heel donker en zwaar en zwart geweest: "Het is het beste wat me is kunnen overkomen." Bijzonder toch?

Marina De Joode - © Bethesda, 2019

Bijlage

Therapeutische uitdagingen in de weg uit de burn-out.

- Leren op krachten komen, lichamelijk op krachten komen. Leren luisteren naar je lichaam.
- Afstand leren nemen van je werk of van dat wat je druk geeft.
- Jezelf rust durven geven door tot jezelf te komen en ook de stilte met God opzoeken.
- Je innerlijke patronen van die voorgaande jaren leren (her)kennen.
- Leren neen zeggen tegen jezelf en ook tegen de ander .
- Oefenen in ontspannen en bewust zijn van wat je behoeften zijn.
- Stil durven staan.
- Mediteren en tijd doorbrengen alleen met God.
- Afstand nemen van je werk en hierin leren relativieren.