

Handboek bij burn-out

MARIT GOESSENS



HANDBOEK BIJ
BURN-OUT

STAP VOOR STAP DOOR DEZE ZWARE PERIODE HEEN



Scholten Uitgeverij

INHOUD

Handboek bij burn-out

Stap voor stap door deze zware periode heen

Marit Goessens

© 2018 Scholten Uitgeverij BV

Burgemeester Drijbersingel 25

8021 DA Zwolle

info@scholtenuitgeverij.nl

www.scholtenuitgeverij.nl

Omslagontwerp en binnenwerk: Jore ontwerp, www.joreontwerp.nl

Tekst correctie: Jan Meints, www.taalmens.nl

Drukwerk: www.drukcase.nl

1e druk, xxx

ISBN xxx

NUR xxx

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means – electronic, mechanical, photocopy, recording or any other – except for brief quotations in printed reviews, without the prior written permission of the publisher.

| | |
|----------------------|----|
| Voorwoord | 6 |
| Mijn verhaal | 9 |
| Gebruik van dit boek | 12 |

DEEL 1 – WETEN 13

| | |
|--|-----------|
| 1 Van flakkerend vuurtje naar pluimpje rook | 15 |
| Burn-out facts | 17 |
| Het ontstaan van een burn-out | 19 |
| Gods plan met de mens | 24 |
| Kenmerken van een burn-out | 29 |
| Voortekenen | 29 |
| Klachten tijdens een burn-out | 31 |
| Zelftest: burn-out | 34 |
| Karaktereigenschappen en burn-out | 36 |
| Hulpverlening | 38 |
| 2 Daar zit je dan: opgebrand... | 43 |
| Perfectionisme | 45 |
| Hoogsensitiviteit | 51 |
| Subassertiviteit | 56 |
| Zelfbeeld en eigenwaarde | 60 |
| Vermoeidheid en uitputting | 66 |
| Slaapproblemen | 70 |
| Somberheid | 72 |

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Piekeren | 75 | DEEL 2 – BELEVEN | 131 |
| Moeilijk kunnen ontspannen | 79 | Zien | 132 |
| Angstig voelen | 84 | Horen | 143 |
| 3 Van as naar vruchtbaarheid | 89 | Voelen | 148 |
| Voordat de wereld er was | 92 | Proeven | 155 |
| Vier seizoenen | 95 | Ruiken | 161 |
| Jakob worstelt met God | 97 | Doen | 165 |
| Gideon | 100 | Overdenken | 183 |
| De goede Herder en Zijn schapen | 103 | Sociaal | 190 |
| Het loon dat God jou wil geven | 106 | God | 194 |
| In de woestijn | 109 | Nawoord | 207 |
| 4 Weer brandend! | 113 | Bijlagen | 208 |
| Terugkijken | 118 | 1] 50 waarschuwingssignalen burn-out | 209 |
| Jouw gedenkstenen | 119 | 2] Werkblad kenmerken burn-out | 212 |
| Van burn-out naar burn bright – een positieve noot | 120 | 3] Spiegel met Gods waarheid over jou | 215 |
| Vooruitkijken | 121 | 4] Bijhouden van uitgete probeerde tips | 216 |
| Je ‘oude’ leven weer oppakken | 122 | 5] Werkblad Proclameren | 219 |
| Energiegevers en energievreters | 123 | Voor meer informatie | 222 |
| Terugval vóór zijn | 127 | Gebruikte bronnen | 224 |
| Wanneer is een burn-out over? | 129 | | |

Eer aan God,
Die alles kan laten
meewerken ten goede
(Romeinen 8:28).
Ook een burn-out!

VOORWOORD

Onze maatschappij is al enkele tientallen jaren in een hogere versnelling geraakt. De samenleving stelt steeds hogere eisen en veel mensen willen aan die eisen voldoen en een productief, succesvol leven leiden. Het moet allemaal sneller, beter en meer. Het lijkt dan ook of we altijd aan het jakkeren zijn en non-stop overall aanwezig moeten zijn. Ontsnappen uit het elektronische web lijkt moeilijk, bijna onmogelijk zelfs. Onze mobieltjes vragen steeds onze aandacht. We worden geacht constant bereikbaar en beschikbaar te zijn voor werkgever, familie en vrienden.

Wanneer je aan iemand vraagt hoe het met hem gaat, dan krijg je opvallend vaak het antwoord dat hij moe is. Voor alle duidelijkheid, het is normaal dat we 's avonds of na een zware lichamelijke of geestelijke inspanning moe zijn. Meestal is een goede nachtrust dan voldoende om de energie weer op peil te brengen. Maar steeds meer mensen hebben last van aanhoudende vermoeidheid. Een vermoeidheid die maar niet lijkt over te gaan.

Het is belangrijk om de waarschuwingssignalen van een onaanvaardbaar stressniveau op tijd onder ogen te zien, en ze ernstig te nemen. Wanneer je dat niet doet, zul je uiteindelijk burn-out raken. Dat overkwam mij ook in 2006. Ik had drie hele drukke jaren achter mij liggen, waarin ik mijn voorgangerschap van Shelter Haarlem combineerde met het interim-voorgangerschap van een andere kerk en daarnaast leidde ik ook nog een leidersnetwerk. Het ontbrak me al maandenlang aan lichamelijke en emotionele energie. Mijn

energiepotje was helemaal leeg en ik wist niet hoe ik hem weer gevuld moest krijgen.

Daarnaast had ik al een poosje last van allerlei fysieke ongemakken zoals hoofdpijn, nekklachten, spanning op m'n borst, maagdarmlachten, duizeligheid en slaapproblemen. En ook op emotioneel gebied begon ik problemen te krijgen. Ik was snel geïrriteerd, kon slecht tegen kritiek en had last van onzekerheid. Het ontbrak me aan zelfvertrouwen. Maar gelukkig, de vakantie kwam eraan. Ik had vier weken en dat was toch genoeg om weer helemaal op te laden! Maar in de tweede week van mijn vakantie werd ik 's nachts in paniek wakker. Mijn hartslag was extreem hoog, ik zweette heel erg, voelde een druk op mijn borst en hapte naar adem. Ik was doodsbang en maakte mijn vrouw Marijke wakker. 'Ik heb een hartinfarct, ik ga dood,' zei ik in paniek tegen haar. Marijke bleef rustig en had al snel in de gaten dat ik geen hartinfarct had, maar een angst- en paniekaanval. Dit was de eerste van een lange reeks. Maandenlang had ik 's nachts en ook overdag meerdere paniekaanvallen. Ik raakte meer en meer uitgeput, voelde me heel labiel en huilde om niets. Ik was in een zware burn-out terecht gekomen.

Marit Goessens, de schrijfster van dit boek, heeft ook een burn-out meegemaakt. Zij heeft deze negatieve ervaring omgezet in iets positiefs. Ze heeft een prachtig handboek geschreven voor mensen die te maken hebben met een burn-out. Het is een heel praktisch boek met veel tips en handvatten, waarin je stap voor stap door deze zware periode heen wordt geholpen.

In het eerste deel geeft ze informatie over burn-out. Op een hele persoonlijke manier en in kleine stappen wordt je door het proces van burn-out heen geleid: van de voortekenen tot het opnieuw

oppakken van je dagelijks (werk)leven. Het tweede deel helpt je te richten op het beleven van het leven. Marit reikt daarin veel tips aan om beter te leren luisteren naar je gevoelens, je gedachten en je lichaam.

Wat had ik dit mooie en complete handboek graag tijdens mijn eigen burn-out willen hebben. Ik heb het met grote interesse en met heel veel plezier gelezen! Een aanrader voor iedereen die in een burn-out zit!

Jan Pool • *Spreker, schrijver, mentor en leider van Heartlink, een netwerk van leiders.*

MIJN VERHAAL

Allereerst: wat vervelend dat je in een burn-out terecht gekomen bent, of last hebt van stressklachten! Ik weet uit ervaring hoe zwaar het is en ik hoop dat dit boek je tot steun mag zijn in deze periode.

Mijn burn-out begon voor mij in het najaar van 2014. Of laat ik het anders zeggen; toen werd ik er letterlijk en figuurlijk bij stilgezet. In werkelijkheid lag de start al veel eerder. Ik was 2,5 jaar afgestudeerd, maar door de economische crisis had ik nog geen fulltimebaan gevonden. Om toch inkomen te krijgen, nam ik verschillende banen aan. Op een bepaald moment had ik zelfs vier werkgevers en wisselde ik door de week heen van de een naar de ander. Niet de meest relaxte situatie, dat merkte ik toen ook al, maar ach... het zou wel meevallen want het ging niet eens om zoveel uur... Daarnaast stond ook nog weinig vast in mijn leven. Ik was onbewust bezig met vragen als: 'Wat wil ik in de toekomst?', 'Wat voor werk vind ik nou echt leuk?', 'Waar wil ik wonen?', 'Wil ik naar de andere kant van het land verhuizen als het nodig is?', 'Wat wil ik in mijn leven bereiken?', etc. Herkenbare vragen voor een jongvolwassene. Je zoekt toch nog je plekje in deze wereld. De een rolt er alleen wat sneller in dan de ander. In mijn geval duurde het te lang.

Aan het eind van de zomer begon ik te merken dat ik tijdens het reizen naar mijn werk de drukte in de trein zeer onprettig begon te vinden. Het liefst zou ik elke trein overslaan die overvol zat. Dat kon natuurlijk niet, want dan zou ik een paar uur op het perron staan, dus stapte ik elke keer weer braaf in de overvolle treinen. Maar ik

deed het met tegenzin: mijn ademhaling zat heel hoog. Ook begon ik rommelig te slapen, deed ik veel dingen met tegenzin, wilde ik mijn post liever niet meer openen, kon ik niet meer tegen het aanhoren van problemen van anderen, etc. Toen had ik eigenlijk al moeten opmerken dat ik overbelast was en dat ik rust moest nemen. Maar ja... hoe neem je rust als je ook inkomsten binnen moet krijgen? Je wilt net zo meekomen als de rest. En de rest kan het wél allemaal... dus ik ook... of niet?

In het najaar van 2014 liet mijn burn-out me letterlijk en figuurlijk schrikken. Het was een avond in het weekend en ik was naar de televisie aan het kijken. Het was iets van negen uur. Opeens merkte ik dat het niet goed met me ging. Een bepaald gevoel drong zich op. Ik dacht dat een tijdje op bed liggen wel zou helpen. Dit deed ik dus. Ik merkte echter dat het niet hielp en daarom ging ik een rondje lopen. Of tenminste dat probeerde ik. Op een bepaald moment werd ik slap in mijn benen en kreeg ik moeilijk adem. Dit was een heel angstig moment. Achteraf bleek dat ik een hyperventilatie aanval had. Ik ben zo snel mogelijk naar binnengegaan en op bed gaan liggen. Vanaf dat moment heb ik een lange tijd ademhalings-oefeningen moeten doen. Ik zat constant te trillen en te rillen van oververmoeidheid. Uiteindelijk nam het af en viel ik in slaap.

Vanaf die avond ging het bergafwaarts. Er bleef een constante gespannenheid in mijn lijf en ik voelde me de hele tijd oververmoeid. Elk geluid en elke beweging creëerde spanning of angst in mij. Ik kan me nog een moment herinneren dat ik aan tafel zat en andere mensen niet eens kon aankijken, omdat mijn hoofd al hun bewegingen en hun geluiden niet aankon. Ik heb die hele maaltijd naar beneden zitten kijken. En vaak was ik zelfs te vermoeid om 's avonds te eten. Ik kon geen tv meer kijken, geen radio luisteren,

geen bladzijde meer lezen, geen bezoek meer ontvangen en ik sliep amper. Ook was het te belastend voor me om mijn mail en mijn post te openen (wat zou er nu weer van mij gevraagd worden?), om de deur uit te gaan en ga zo maar door. Het was echt een nare tijd. Ik voelde me opgesloten met mezelf en mijn klachten (wat later een burn-out bleek).

Tijdens mijn burn-out had ik heel graag een soort houvast gehad. Laten we zeggen een handboek met de titel: 'hoe word ik wegwijs in een burn-out?' (Ik wist werkelijk niet wat me overkwam!). Dit zou een boek geweest zijn met praktische handvatten en zonder lappen tekst. Voor iemand met een zware burn-out is een boek waarbij je veel moet lezen namelijk helemaal onbruikbaar: het lezen van één bladzijde kan al een grote uitdaging zijn.

Op een gegeven moment ontstond het verlangen in mijn hart om zelf het handboek te gaan schrijven waar ik zo'n behoefte aan had gehad. Hopelijk niet meer voor mezelf, maar wel voor andere (jonge) mensen die in een burn-out terecht zouden komen. Niet als vervanging van therapeutische of psychologische hulp, maar als ondersteuning.

En nu... heb jij dit boek in handen! Ik hoop van harte dat het je tot zegen mag zijn.

Marit Goessens

GEBRUIK VAN DIT BOEK

Dit boek is speciaal geschreven voor (jonge) mensen die *nu* te maken hebben met een burn-out. Hier is rekening mee gehouden bij de vormgeving: er wordt gebruik gemaakt van relatief korte hoofdstukjes en het boek heeft een positieve en rustige opmaak. Hopelijk pak je het er graag bij.

Zoals je zult merken bevat het boek twee delen. Het eerste deel (WETEN) geeft je informatie over burn-out. Vaak weet je niet wat je overkomt en is het prettig om een beetje te begrijpen waarom je lichaam nu op deze manier reageert (en wat je daar eventueel mee moet doen). Het tweede deel (BELEVEN) is meer gericht op het geven van praktische tips en handvatten. Hopelijk helpt het je om je verstand en wil op een lager pitje te zetten en je te richten op het beleven van het leven. Even niets moeten, maar genieten van het leven en ontspannen.

Bij het gebruik van dit boek is het van belang dat je naar jezelf luistert. Waar heb jij behoefte aan? Heb jij behoefte aan informatie? Ga dan naar het eerste deel van het boek. Merk je echter dat je behoefte hebt aan praktische tips: ga dan naar het tweede deel van het boek.

Wanneer je dagen nog veel draaien om het *overleven* in plaats van *beleven* of *weten*, dan raad ik je aan om gewoon nog even te wachten met dit boek. Gaat het in de loop der tijd beter met je, dan zou je kunnen starten met deel twee en sla je deel een gewoon nog even over. Later kan je ook een start maken met deel een.

Maar nogmaals: ga bij jezelf na waar jij behoefte aan hebt en wat jij aan kan! Loop er in jouw tempo doorheen.



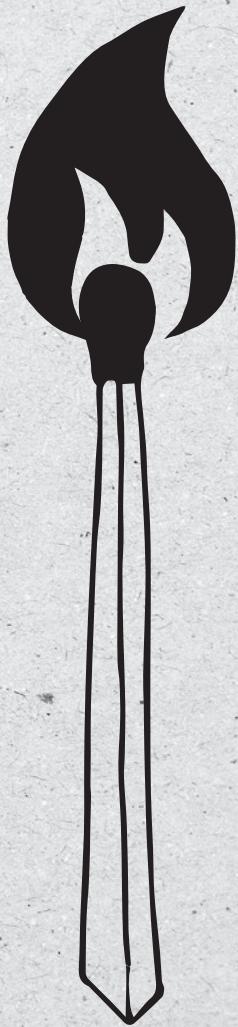
DEEL 1

WETEN

In het eerste gedeelte van dit boek word je in stapjes door het proces van een burn-out heen geleid: van de voortekenen tot het opnieuw oppakken van je dagelijkse (werk)leven.

Om het persoonlijker te maken word je regelmatig aangemoedigd om bijvoorbeeld iets te overdenken of op te schrijven. Zo haal je de gelezen informatie naar jouw eigen leven toe.

Je hoeft niet alle hoofdstukken aansluitend te lezen: je zou ze los kunnen lezen. Kijk waar jij behoefte aan hebt en waar jij staat in je burn-out.



1. VAN FLAKKEREND VUURTJE NAAR PLUIMPJE ROOK

Onze maatschappij is snel en flitsend. Nieuwe ontwikkelingen op het gebied van games, techniek en *social media* volgen elkaar razendsnel op. Iets is even helemaal in en niet veel later wordt het opgevolgd door iets anders. Er zijn veel mogelijkheden en we willen de tijd die we hebben goed benutten. Alles uit het leven halen zeg maar: *You Only Live Once*. Zit je in deze 'snelle wereld', dan heb je niet zo door hoe snel alles gaat en hoe vol je agenda is. Dan is het normaal, want je went eraan. Je groeit er mee op en ziet dat iedereen om je heen het zo aanpakt. Maar kom je er buiten te staan, door bijvoorbeeld een burn-out, dan valt het je op. Jij staat stil en de wereld draait door.

Ik zou een vergelijking willen maken met lucifers. Lucifers hebben ook te maken met *snelheid* en *vernieuwing*. Om vuur te krijgen is snelheid noodzakelijk. Alleen door *snel* met het kopje van de lucifer langs het doosje te strijken, ontvlamt hij en flitst hij aan! Na de flits ontstaat een flakkerend vuurtje, die warmte en licht geeft. Deze warmte en licht kan je vergelijken met de fijne gevoelens die rages, *likes* of bezittingen kunnen geven. 'Ja, ik heb de topscore!'; 'Kijk, ik heb de nieuwste iPhone', 'Ik heb promotie gekregen'. Het kan je het gevoel geven dat je belangrijk bent of er helemaal bij hoort. Deze gevoelens vinden we belangrijk, omdat we in ons hart allemaal het verlangen hebben om geaccepteerd, geliefd en gerespecteerd te worden. Zo heeft God ons gemaakt.

Wat zouden we graag willen dat die fijne gevoelens altijd bleven. Helaas duurt het meestal maar kort, net als het branden van een

lucifer. Je hebt ongeveer 30 seconden (afhankelijk van de grootte van de lucifer en hoelang je hem vast kunt houden ☺) voor het vuur uitdooft. Om het licht en de warmte terug te krijgen is het nodig om een nieuwe lucifer aan te steken. Zo werkt dat ook met rages en trends. Zoals eerder genoemd is iets even héél leuk en dan volgt er verveling en het *verlangen naar iets nieuws*. Figuurlijk gezien is de lucifer dan opgebrand en is het nodig om een nieuwe aan te steken. En dat elke keer weer.

Ik heb eens gelezen dat wij nu 3000-6000 prikkels per dag binnenkrijgen (via reclames, tv, *WhatsApp*, etc.)! Een vraag die steeds vaker gesteld wordt is in hoeverre we al die vernieuwing, snelheid, *hypes*, informatie en nieuwe verwachtingen aankunnen. Of in andere woorden: hoe lang kan een mens dat op een gezonde manier volhouden? Het antwoord op deze vraag zal voor ieder van ons anders zijn. Op basis van karakter en persoonlijkheid, kan de ene mens beter tegen al die prikkels dan de ander. Je zou kunnen zeggen dat het luciferdoosje bij de één eerder leeg is dan bij de ander.

Juist als je jong bent is het erg frustrerend als je aan de zijlijn komt te staan. Het voelt onnatuurlijk, want snelheid en vernieuwing passen bij jonge mensen. Maar hoe oud je ook bent; als mens heb je balans nodig tussen snelheid en vernieuwing, rust en ontspanning. Topsporters kunnen met hun snelheid de meest prachtige tijden neerzetten, maar ze houden dit alleen vol door voldoende tijd voor rust en herstel in te plannen.

Geniet dus van de snelheid, rages of *social media*! Maar probeer het ook regelmatig los te laten. Plan momenten in waar je bewust niet op je mobiel kijkt of *Facebook* checkt. Probeer dan iets te doen waar jij van ontspant. Leer jezelf om je luciferdoosje aan te vullen met

nieuwe lucifers voordat het leeg is. Of in andere woorden: voordat je opgebrand bent...

Burn-out facts

Burn-out komt steeds meer voor. Niet alleen onder volwassenen, maar ook bij jonge mensen. Even wat feitjes op een rij.

Percentages

Jonge mensen

Onder de 25 jaar is de kans op burn-outklachten **1 op de 13**¹. In 2014 had 8,7% van de werkende jongeren tussen 15 en 24 jaar burn-outklachten². Als je kijkt naar arbeidsuitval, dan wordt onder tieners en twintigers 85% veroorzaakt door psychische kwalen (waaronder dus burn-out)³.

Bij jonge mensen tussen 25 en 35 jaar is de kans op burn-outklachten **1 op de 17**⁴. Dit gaat om 240.000 jongvolwassenen!

Volwassenen

Bij de beroepsbevolking (grotendeels volwassenen) is de kans op burn-outklachten hoger: **1 op de 7**⁵. Als je dat omrekent zijn dat ongeveer een miljoen mensen! Per jaar komen er ook nog eens 6,1% nieuwe gevallen bij⁶.

Duur

De gemiddelde klachtenduur van een burn-out is 2,5 jaar⁷.

Belangrijke stressbronnen

Onder schoolgaande jongeren en studenten worden vooral de volgende factoren genoemd als belangrijke stressbronnen: de hoeveelheid aan keuzes, naast school aan cv of carrière moeten werken, het constant volgen van de *social media* en prestatiedruk (school/opleiding).

Bij werkende jongeren zijn er weer wat andere factoren. Volgens onderzoek van TNO zijn er vier nadelige aspecten aan het werk van jongeren (15 – 30 jaar) die effect hebben op burn-outklachten. Het eerste aspect is dat meer dan de helft van de jongeren met onzekere flexibele contracten werkt. Dit scheidt arbeidsonzekerheid. Het tweede aspect is dat 60-80% van de jongeren vaak op afwijkende tijden werken (avond, nacht, weekend). Het derde aspect is dat jongeren verhoudingsgewijs veel fysiek zwaar werk moeten doen. Het vierde aspect is dat ze nog weinig zelfstandigheid in hun werk hebben verworven. Zij kunnen dus nog niet profiteren van de voordelen van zelfstandigheid: beter om kunnen gaan met werkdruk of andere eisen die het werk stelt. Het blijkt dat vooral het eerste en het derde aspect gerelateerd zijn aan burn-outklachten⁸.

Bij (oudere) volwassenen worden lange werkdagen en mentaal zwaar werk als risicofactoren genoemd⁹.

Twee types

Niet elke burn-out is hetzelfde. De een heeft meer last van dit en de ander heeft meer last van dat. Toch zijn er twee types te onderscheiden. Bij het eerste type openbaart de burn-out zich heel duidelijk: je bent namelijk volledig uitgeput en je kan zo goed als niets meer. Bij het tweede type ligt dat anders. Hier ben je hyperactief. Je kan nog functioneren, maar wel met een opgejaagd gevoel. Bij dit type zal je bewust moeten gaan afremmen¹⁰.

Maatschappelijk probleem

De hoge percentages wijzen op een maatschappelijk probleem. Onze maatschappij is snel, gejaagd, vol met baanonzekerheid en hoge werkdruk. Sommige (jonge) mensen kunnen dat op een gegeven moment niet meer bijbenen en raken burn-out. In het vakblad Sozio

wordt het mooi samengevat: ‘De toename van druk in het werk en in de vrije tijd (gejaagdheid) lijken deel van onze moderne samenleving waarin we gedwongen worden om ons in steeds kortere tijd en onder steeds hogere druk aan steeds nieuwe omstandigheden en ideeën aan te passen’¹¹.

Het ontstaan van een burn-out

Maar hoe ontstaat eigenlijk zo’n burn-out? En waar moet je precies aan denken?

.....
 Burn-out = een langdurige, negatieve, werkgerelateerde geestsgesteldheid bij normale individuen, die primair wordt gekarakteriseerd door uitputting en vergezeld gaat van spanningsklachten, verminderde persoonlijke effectiviteit, verminderde motivatie, en de ontwikkeling van disfunctionele werkhoudingen en werkgedragingen. Deze psychologische toestand ontwikkelt zich geleidelijk aan en kan lange tijd voor de desbetreffende persoon verborgen blijven. Burn-out is het gevolg van een botsing tussen iemands intenties en de realiteit op het werk. De gevoelens van burn-out versterken zichzelf vaak als gevolg van de inadequate copingstrategieën die aan het syndroom gerelateerd zijn.¹²

Een burn-out is er niet ‘ineens’. Een burn-out wordt voorafgegaan door een langere periode van ongezonde stress en onvoldoende ontspanning. Op een gegeven moment gaat je lichaam het signaal afgeven dat je gestrest, overbelast of overwerkt bent. Dit kan door middel van veel verschillende voortekenen (zie bladzijde 29). Het kan zijn dat je overspannen bent (meer info op bladzijde 21). Je lichaam probeert je op deze manier te vertellen dat er iets aan de hand is. Het is op dat moment zaak om naar deze signalen te

luisteren en ernaar te handelen.

Wat vaak gebeurt, is dat er juist géén aandacht aan besteed wordt. De ernst wordt ontkend: ‘Dat gaat wel weer over’ of ‘Nog een korte tijd en dan heb ik vakantie...’ Je zou het kunnen zien als een soort ontkenningfase. Wanneer men dit langere tijd negeert, kan men ook gewend raken aan de klachten en accepteert men deze.

Zolang de stress of overbelasting van korte duur is en er mogelijkheden zijn om genoeg te ontspannen, is dit in principe geen probleem. De klachten zullen dan vanzelf weer verdwijnen. Het lichaam heeft namelijk nog genoeg mogelijkheden om zichzelf weer te herstellen. Je lichaam kan best tegen een beetje stress: het laat je zelfs beter presteren.

Het wordt een ander verhaal wanneer de stress of overbelasting langer aanhoudt en er niet voldoende ontspanning genomen wordt. De mogelijkheid om te herstellen neemt dan steeds meer af. Het lukt het lichaam niet om zichzelf weer in balans te brengen. De klachten blijven aanwezig en gaan elkaar in de loop der tijd versterken.

Bijvoorbeeld:

Faalangst → Piekeren → Slaapproblemen → Concentratieproblemen

Het is de uitdaging om (samen met een hulpverlener) na te gaan waardoor jij in een burn-out terecht gekomen bent en hoe je je leven en werk kan aanpassen.



Herken je je in de schets die hierboven wordt weergegeven? Zo ja, in wat?



Als je enig idee hebt welke dingen bij jou hebben megedragen aan het krijgen van stress- en burn-outklachten, dan is hieronder ruimte om het neer te zetten. (Als je hier niet uitkomt of wanneer je dit verder wilt uitpluizen, dan raad ik je aan om naar een hulpverlener te gaan. Zij zijn hiervoor opgeleid en kunnen je sturing, steun en begeleiding geven.)

De termen overspannenheid en burn-out worden vaak door elkaar heen gebruikt vanwege overlappende kenmerken.

1. Ten minste 3 van de 8 spanningsklachten zijn aanwezig: moeheid, gestoorde of onrustige slaap, prikkelbaarheid, niet tegen drukte of herrie kunnen, emotionele labiliteit, piekeren, zich gejaagd voelen en concentratieproblemen.
2. De stresshantering schiet te kort; de persoon kan het niet meer aan en heeft het gevoel de grip te verliezen.
3. Er zijn geen belangrijke beperkingen in het beroepsmatig en/of sociaal functioneren.

4. Er is geen sprake van een psychiatrische stoornis.
5. Gevoelens van moeheid en uitputting staan op de voorgrond.
6. De klachten zijn meer dan zes maanden geleden begonnen.

1 t/m 4 hebben betrekking op overspannenheid en 1 t/m 6 op burn-out. Burn-out onderscheidt zich dus door een langdurig karakter, waar vermoeidheid en uitputting op de voorgrond staan¹³.

Gelijkenis – de bumperklever

Herken je dat uit het verkeer: bumperklevers? Vind jij ze ook zo storend? Je rijdt relaxt naar huis, houdt je aan de snelheid en dan verschijnt er ineens zo'n auto achter je die jou -bij wijze van spreken- van de weg af zou willen duwen. Wat kan je je dan vreselijk opgejaagd voelen! De een wordt er boos om, de ander geïrriteerd, weer een ander speelt het spelletje mee en gaat extra langzaam rijden. Hoe reageer jij?

Bij mij wisselt mijn reactie ☺. Maar voor nu wil ik een voorbeeld aanhalen waarbij ik mijn rust liet roven. Ik reed ontspannen en hield me aan de maximale snelheid, toen er een bumperklever achter me kwam rijden. In eerste instantie dacht ik: 'niets van aantrekken, daar ben je zo weer vanaf'. Ik had de pech dat deze auto lang achter me bleef rijden. Hoe langer het duurde hoe meer ik mijn rust liet roven. Rijd ik dan toch te zacht? Doet mijn snelheidsmeter het wel goed? Hoe lang blijft die knakker daar nog rijden? Waarom haalt hij me niet gewoon in? Kan je het moment voorstellen? Nou, toen de bumperklever uiteindelijk verdwenen was, was ook mijn rust verdwenen. Ik was gespannen geraakt.

Later dacht ik nog eens over dit incident na. Voor mij werd het een duidelijk beeld m.b.t. een burn-out. Waarom?

1. De maatschappij is gejaagd en wil heel snel (de bumperklever).
2. Jij probeert het tempo aan te houden dat bij jou past.
3. Zo lang je een korte tijd te maken hebt met die gejaagdheid gaat het goed.
4. Maar wanneer het langer duurt, begin je te piekeren en merk je dat je rust en ontspanning wegsijpelt.
5. Misschien raak je uiteindelijk gespannen, hyperactief of opgebrand.
6. Wanneer de bumperklever weg is, zit jij met de problemen terwijl de bumperklever vrolijk doorrijdt.

Voor mij werd deze gelijkenis bruikbaar. Ik leerde inzien dat ik niet mijn omstandigheden moest willen veranderen (een bumperklever kiest voor zijn gedrag, daar heb ik niets over te zeggen) maar dat ik zelf moet veranderen. Hoe?

1. Eerst de situatie observeren: ik voel me opgejaagd.
2. Dan de situatie begrijpelijk maken voor jezelf: Wat jaagt me op? En waarom?
3. Realiseren dat het niet mijn fout is dat ik te maken heb met gejaagdheid om me heen (de bumperklever). Dat kan ik gewoon tegenkomen.
4. Er van bewust worden dat vooral *ik* iets kan doen aan de situatie.
5. Ervoor kiezen om rust te behouden (in het geval van de bumperklever kan je bijvoorbeeld kiezen om je auto even naast de weg te zetten, zodat je achterligger je inhaalt. Vervolgens kan je weer rustig verder rijden).

Gods plan met de mens

Je hebt aan het begin van dit hoofdstuk een schets kunnen lezen van de huidige tijd en maatschappij. Nu wil ik ook een schets geven van een periode heel lang geleden: de periode waar Genesis over spreekt. Het gaat om de tijd vóór en na de zondeval. Dit doe ik om de dingen die wij gewoon vinden in onze maatschappij in perspectief te zetten.

Lezen:

Genesis 1:26-31 (schepping man)

Genesis 2:15-25 (schepping vrouw)

Genesis 3:1-23 (zondeval)

Voordat ik hier meer over ga zeggen, wil ik je vragen om over een aantal dingen na te denken:

- ✎ Waarom denk je dat God de mens schiep?
- ✎ Wat was Gods plan met de mens?
- ✎ Heeft God de mensen dingen opgedragen om te *doen*? Zo ja, wat?
- ✎ Hoe zag hun manier van leven eruit? (Stressvol? Rustig?)

Als ik het gedeelte van voor de zondeval lees, dan merk ik een stuk ontspanning bij mezelf. Er was overvloed in eten, bomen, planten en dieren. Volgens mij was het paradijs prachtig om te zien. Vol kleur en geur. Je leest nergens over zwoegen of vervelende dingen. Er was geen strijd, geen onenigheid. Adam had een goede relatie met God: God kwam in de avondkoelte bij Hem. Ik kan me zo voorstellen dat ze tevreden waren omdat ze helemaal vervuld waren van alles wat ze fysiek, sociaal en geestelijk hadden. De manier van leven vóór de zondeval was heel anders dan onze maatschappij nu.

Als ik vervolgens kijk naar het gedeelte waarin Adam en Eva Gods regel overtreden, dan merk ik dat die ontspanning meteen verdwijnt. Ik zie ook de eerste stress bij de mens: direct na de zondeval. Adam en Eva merken dat ze naakt zijn en gezondigd hebben (hadden ze hun geweten ooit eerder gevoeld?). Ze schamen zich (dat gevoel kenden ze niet!) en ze willen zich voor God verstoppen (ze hadden zich altijd zo vrij gevoeld in de omgang met Hem). Ze maken elkaar verwijten en kiezen voor *zelfverdediging*. Kortom, door één actie veranderen Adam en Eva in karakter, gedachten en gevoel. De veranderingen die we bij Adam en Eva zien, zullen mogelijk nog maar het begin geweest zijn. In de vele jaren na de zondeval zijn de nieuwe gewoontes en denkpatronen steeds meer en dieper ingesleten in de mensheid. We maken ons zorgen, willen overal controle over hebben, willen niet afhankelijk zijn, willen de beste zijn, willen niet falen, zijn bang voor afwijzing, zijn bang niet genoeg te zijn. Ga zo maar door...

Gelukkig blijft het daar niet bij en komt Christus naar de wereld (het is net een heldenverhaal!). Hij kwam om te herstellen wat kapotgegaan was:

- onze gebroken relatie met God → door Jezus kunnen we weer naderen tot de Vader. In Jezus zijn we door Hem geaccepteerd en geliefd. We kunnen weer samen wandelen, praten, zorgen overgeven, etc.
- ons hart van steen → een hart van vlees (gevoelloos naar medeleven)
- ons denken → de Heilige Geest wil ons denken vernieuwen (weer denken en willen in de lijn van God). Wanneer ons denken verandert, heeft dit vervolgens invloed op ons gedrag en gevoel.

Als je in Jezus Christus gelooft als Zoon van God, dan is het mogelijk om een beetje meer te leven als Adam en Eva deden vóór de zondeval! Wauw! Je mag de Heilige Geest vragen om jou te veranderen. Vraag Hem om je een stuk van die rust en ontspanning van vóór de zondeval aan je te geven. Vraag Hem om openbaring m.b.t. de dingen die jou op dit moment van die ontspanning afhouden (bijvoorbeeld: vind je het moeilijk om je over te geven aan God, je geliefd te voelen of je waardevol te voelen ook als je niets doet?). In de hemel zal het allemaal goed zijn, maar we mogen hier op aarde al een beetje proeven van die heerlijkheid.

In tabel 1 heb ik de bovengenoemde punten weergegeven, samen met andere opvallendheden.

Kenmerken van een burn-out

Voortekenen¹⁴

- Je bent emotioneler dan normaal. Je kan bijvoorbeeld ineens huilen.
- Je bent futloos en hebt geen zin meer in dingen die je normaal leuk vindt.
- Je hebt continu een gejaagd en rusteloos gevoel. Ontspannen gaat steeds moeilijker.
- Je ademt oppervlakkig en sneller dan acht keer per minuut.
- Je slaapt slecht of bent na een goede nacht nog steeds moe.
- Je bent snel geïrriteerd en staat altijd op scherp.
- Je piekert maar door en kunt dingen niet loslaten.
- Je bent somberder, onzekerder of angstiger dan normaal.
- Je hebt de neiging om alsmaar door te blijven gaan.
- Je dwaalt snel af, kunt niet meer goed plannen, bent vergeetachtiger en maakt meer fouten.


Tabel 1: manier van leven vóór en na de zondeval en na Christus

| Voor de zondeval | Na de zondeval | Na Christus (kies je zelf voor) |
|---|--|---|
| God kennen. -liefhebben | Los van God leven. Hem niet (willen) kennen. Eigen waarheid volgen. | God liefhebben boven alles en je naasten als jezelf. In God, Christus en de Heilige Geest geloven. Geloven dat de Bijbel de waarheid is. |
| Wandelen met God. -praten -bespreken -bewonderen | Eigen levenspad bepalen. | Zoeken naar Gods plan met jouw leven. Verlangend en/of open staan voor Zijn sturing. Tevreden zijn met waar God jou brengt. Wandelen in de goede daden die God heeft voorbereid voor jou. |
| Ontspannen leven. -God voorziet. Hij zorgt. -De tuin stond vol met voedsel. | Zorgen maken. Angst. Controledrang. | Beseffen dat God voorziet. Hier ook dankbaar voor zijn. Je leven overgeven aan Hem. Geen comfort nastreven. God geeft wat je nodig hebt. Dit is niet altijd wat je wilt. |
| Goed over jezelf voelen. Heerschappij over de aarde. | Schaamte. Onzekerheid. Jaloersheid. Angst voor afwijzing. Te veel waarde hechten aan de mening van anderen. Niet milieubewust. | Bewust zijn van je identiteit in Christus en daar vanuit leven. Belang hechten aan hoe God over jou denkt (als belangrijkste pijler). Milieubewust. Goed zijn voor dieren en planten. |
| Vruchtbaar zijn. | Voor jezelf leven. Hard werken. Weinig rust. Hoge eisen voor jezelf hebben. | Voorbeeld voor anderen zijn. Anderen dienen. Getuigen zijn. Vertellen dat God bestaat. De waarheid vanuit de Bijbel vertellen: waarom besta je en is alles gemaakt? Mensen tot Gods discipelen maken. |

- Je hebt hoofdpijn, spierpijn, pijn in je rug of in je schouders en je weerstand neemt af, dus ben je vaker ziek.
- Je merkt veranderingen in je gedrag op het gebied van verzorging: je gaat er bijvoorbeeld opeens slordiger uitzien.
- Je merkt veranderingen in je gedrag op het gebied van eten en drinken: meer of minder, veel snoepgebruik of alcoholgebruik.

Ik herkende me ook in:

- Je wilt je post niet meer openmaken.
- Je wilt je mail niet meer bekijken.
- Nare verhalen kan je niet meer goed verdragen.
- Je vindt de drukte in de trein of bus niet meer prettig.

 Zijn er signalen die je bij jezelf herkent? Deze kan je aanvinken. Wanneer je iets bij jezelf hebt opgemerkt dat hier niet tussen staat, vul dat dan gerust aan bij de open regels hieronder.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

 Kan jij je nog herinneren of je deze signalen al eerder had opgemerkt?

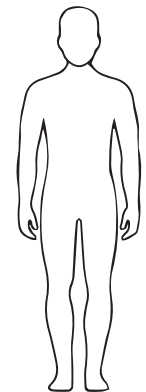
 Wil je alle waarschuwingssignalen bekijken, ga dan naar bijlage 1.

Klachten tijdens een burn-out

Wanneer je niet op tijd naar je lichaam luistert of op de rem gaat staan, zal het aantal voortekenen die je lichaam aangeeft, toenemen. De klachten verergeren en worden hardnekkiger. Hieronder staan typische lichamelijke en psychische klachten van een burn-out weergegeven.

Lichamelijk

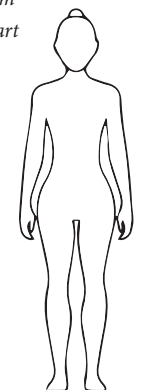
- Constant moe en oververmoeid zijn
- Vaak en aanhoudend hoofd-, maag- of buikpijn
- Spierpijn
- Rug-, nek- en gewrichtspijn
- Gebrek aan eetlust en misselijkheid
- Slapeloosheid of andere slaapproblemen
- Verminderde weerstand
- Verhoogde bloeddruk
- Hartkloppingen
- Vaak en langdurig griepig
- Pijn en druk op de borst
- Kortademig
- Hyperventilatie




Omcirkel of kleur de gebieden van je lichaam waar je klachten ervaart


Psychisch

- Opgejaagd en rusteloos gevoel
- Angstig voelen of paniekaanvallen hebben
- Somberheid
- Huilbuien
- Piekeren
- Machteloosheid
- Stemningswisselingen




- Prikkelbaar en snel geïrriteerd
- Alles is te veel, waardoor je niet meer kan genieten
- Lusteloos en futloos
- Onzeker, minder zelfvertrouwen en een laag zelfbeeld
- Verminderd concentratievermogen
- Vergeetachtigheid
- Besluiteloosheid
- Last van schuldgevoelens
- Faalangst
- Alleen op het nu gericht; je dag zo goed mogelijk willen doorkomen
- Opzien naar activiteiten (zelfs naar bijvoorbeeld 1 uur werken)
- Taken niet af kunnen maken
- Geen zin om leuke dingen te doen
- Geen zin om op te staan
- Geen zin in sport en/of hobby's
- Geen zin om naar school te gaan
- Verslechterde schoolprestaties

 Kijk eens naar de lijst hierboven. Welke kenmerken herken je bij jezelf? Vink deze aan.

 Liggen de klachten meer op lichamelijk gebied? Het psychische gebied? Of bij beiden evenveel?

 Wil je bijhouden of jouw klachten toe- of afnemen in de loop der tijd, gebruik dan bijlage 2.

 Je kunt ook op een aantal websites een test invullen om te bekijken of er bij jou sprake kan zijn van een burn-out (de definitieve vaststelling gebeurt alleen door een psycholoog!). Lijkt je dat wat? Kijk

dan eens hier:

<https://www.123test.nl/burnout/>

<http://burned-out.nl/test/maslach-burnout-inventory-test/>

<http://www.interapy.nl/burnout/test>

Zelftest: burn-out¹⁵

Deze test van Pines en Aronson bestaat uit 21 uitspraken. Omcirkel hoe vaak deze uitspraken op jou van toepassing zijn geweest in de afgelopen maand.

- | | | | |
|-------------|------------|--------------|------------|
| Nooit | = 1 punt | Vaak | = 5 punten |
| Bijna nooit | = 2 punten | Bijna altijd | = 6 punten |
| Soms | = 3 punten | Altijd | = 7 punten |
| Regelmatig | = 4 punten | | |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Ik voelde me vermoeid | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Ik was terneergeslagen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Ik had een goede dag | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Ik was lichamelijk uitgeput | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Ik was emotioneel uitgeput | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Ik was gelukkig | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Ik was uitgeteld | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Ik voelde me opgebrand | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Ik was ongelukkig | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Ik was op | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Ik zag geen uitweg meer | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Ik voelde me waardeloos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Ik was lusteloos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Ik maakte me zorgen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Ik was teleurgesteld in anderen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

| | | | | | | | |
|------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Ik voelde me zwak | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Ik voelde me hopeloos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Ik voelde me afgewezen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Ik was optimistisch | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Ik voelde me energiek | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Ik voelde me angstig | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Stap 1: tel je scores op van de vragen 3, 6, 19 en 20. Dit is score A.

Stap 2: trek A van 32 af. Dit is score B.

Stap 3: tel bij B de overige scores op (alle punten behalve die van vraag 3, 6, 19 en 20). Dit is score C.

Stap 4: deel C door 21. Dit is jouw persoonlijke uitkomst. Een score hoger dan 4 wijst op overspannenheid of burn-out. Deze uitslag geeft echter enkel een indicatie! Een diagnose wordt door een psycholoog gesteld.

Karaktereigenschappen en burn-out

Er zijn een aantal karaktereigenschappen die verband houden met een burn-out^{16,17}. Deze karaktereigenschappen leiden op zichzelf niet tot problemen, maar in combinatie met meerdere werk- of levensproblemen is het risico groter¹⁸. Je zou ze dus kunnen zien als risicofactoren.

- Perfectionisme
- Hooggestemde doelen hebben
- Neuroticisme
- Overdreven verwachtingen hebben en niet reële verwachtingen
- Hoge motivatie
- Veeleisend naar jezelf en anderen
- De neiging om nooit echt tevreden over jezelf te zijn

- Overdreven prestatiegerichtheid; werk is het belangrijkste doel in je leven
- Een laag gevoel van eigenwaarde; erkenning van anderen nodig
- Geen 'nee' kunnen zeggen
- Niet goed grenzen kunnen stellen (bijvoorbeeld door ze niet te kennen)
- Moeilijk om hulp kunnen vragen
- Gevoelens niet goed kunnen uiten
- Afzien van aangename activiteiten en herstelmogelijkheden in aanhoudende stressomstandigheden
- Niet goed kunnen relativiseren
- Hoogsensitief zijn
- (Te) Groot verantwoordelijkheidsgevoel
- Sterke betrokkenheid bij werk en/of gezin
- Erg loyaal
- Niet goed kunnen plannen: als gevolg meer doen dan je aankan
- Afwachtend of vermijdend omgaan met problemen
- De neiging hebben om gebeurtenissen of prestaties toe te schrijven aan externe factoren, zoals toeval, geluk en macht



Kijk eens naar de lijst hierboven. Welke karaktereigenschappen herken je bij jezelf? Vink ze aan.



Welke karaktereigenschap staat bij jou het meest op de voorgrond?

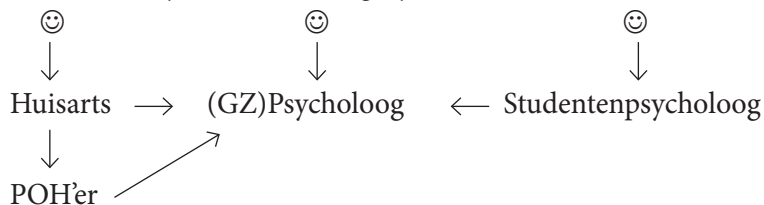
Hulpverlening

Wat kan je doen als je veel van een burn-out bij jezelf herkent? Het antwoord is makkelijker gezegd dan gedaan: luisteren naar je lichaam! Klachten wijzen erop dat je rustiger en bewuster moet gaan leven. Soms zijn je klachten echter zo erg (denk aan angst of paniekaanvallen) dat je niet meer weet hoe je er mee om moet gaan. Dan raad ik je aan om hulp te zoeken.

Hoe verloopt het proces van het vinden van een hulpverlener?

Meestal meld je je eerst aan bij de huisarts. Je bespreekt je klachten en de arts maakt een inschatting van de situatie. In de meeste gevallen verwijst de huisarts je door naar een (GZ)psycholoog of een POH'er (praktijkondersteuner huisartsenzorg). Er moet natuurlijk rekening mee gehouden worden dat elke arts andere keuzes kan maken. Wanneer je student bent, is er nog een mogelijkheid. Er kan op jouw hogeschool of universiteit een studentenpsycholoog aanwezig zijn. Wanneer dit het geval is, kan je op een laagdrempelige manier aankloppen voor advies.

Kortom, er zijn meerdere mogelijkheden. Zie hieronder.



Wat is het verschil tussen een psycholoog, een POH'er en een studentenpsycholoog?

Een (GZ)psycholoog is een deskundige die zich bezighoudt met het innerlijk leven en gedrag van mensen. Vaak werkt een psycholoog in een psychologenpraktijk. Wanneer je wordt doorverwezen naar een psycholoog, dan ziet de arts jouw klachten waarschijnlijk als zodanig dat hij langdurige of meer gespecialiseerde hulpverlening nodig acht. Per verwijfsbrief kan je gebruik maken van 12 afspraken.

Een POH'er is een psycholoog die werkzaam is in een huisartsenpraktijk. In feite ondersteunt de POH'er de huisarts m.b.t. de patiënten die psychische klachten hebben. Wanneer je door de huisarts

wordt doorverwezen naar de POH'er, dan schat hij waarschijnlijk in dat je gebaat bent bij kortdurende hulpverlening.

Een studentenpsycholoog is een psycholoog speciaal voor studenten. Je kunt hier terecht met studieproblemen óf persoonlijke problemen die je studie beïnvloeden. De begeleiding van een studentenpsycholoog is ook kortdurend: maximaal 5 keer.

(De regelgeving m.b.t. het aantal afspraken en vergoedingen veranderen geregeld, dus het is verstandig om het even goed te checken bij de huisarts of hulpverlener voordat je met een traject start.)

Wat zijn enkele voor- en nadelen van de verschillende hulpverleners?

(GZ)Psycholoog

Voordelen: je kunt langdurige hulpverlening krijgen en een (GZ) psycholoog is opgeleid om mensen te helpen met jouw klachten.
Nadelen: op dit moment wordt het niet door de zorgverzekeraar vergoed als je behandeld moet worden voor burn-outklachten.

POH'er

Voordelen: alle afspraken met de POH'er worden vergoed door de zorgverzekeraar en er zijn korte lijntjes met de huisarts.
Nadelen: het kan zijn dat je meer hulp nodig hebt dan de POH'er je kan bieden. Als je ergens anders verder gaat met de hulpverlening, dan moet je opnieuw je verhaal doen en een vertrouwensband ontwikkelen.


Studentenpsycholoog

Voordelen: laagdrempelig en kosteloos.

Nadelen: kortdurend en je klachten moeten verband houden met je studie (je moet dus ingeschreven staan als student ☺).

Een paar redenen vóór hulpverlening

- Stel dat je in je naaste omgeving geen familie of vrienden hebt waar je je verhaal bij kwijt kunt/wilt, dan is een hulpverlener een goede uitvalsbasis.
- Praten over je problemen biedt in de meeste gevallen veel verlichting.
- Een hulpverlener is iemand met geheimhoudingsplicht. Er zal niets naar buiten komen als jij dat niet wilt.
- Je verrijkt jezelf met zelfkennis.
- Je creëert de mogelijkheid om jezelf te ontwikkelen.
- Je zet een actieve stap om jezelf te helpen.

 Wat zijn voor jou redenen om wel of niet naar een hulpverlener te gaan?

Wel:

Niet:



2. DAAR ZIT JE DAN: OPGEBRAND...

Als je kijkt naar een lucifer waarbij de vlam is gedoofd, dan zie je dat het houtje wat ooit zo mooi recht was een andere vorm heeft gekregen. De sterke, rechte lijn maakt plaats voor een krom, kwetsbaar houtje. In veel gevallen zie je dat het kopje van de lucifer naar beneden is gaan hangen. Misschien ervaar jij dat nu ook wel. Eerder voelde je je sterk en kon je alles aan, maar nu zit je met je hoofd gebogen en voel je je kwetsbaar en opgebrand...

Dat je je nu zo anders voelt, betekent niet dat je raar of zwak bent! Jij als persoon bent waardevol! Ook als je nu even niets kan *doen* en je je niet zo *voelt*. Je mag leren dat het niet gaat om wat je doet, maar om wie je bent. *God made us humanbeings, not humandoings.*

'Alleen de zegen van de Heer maakt rijk, zwoegen voegt daar niets aan toe.' Spreuken 10:22 (NBV)

Grote kans dat je jezelf voorbij bent gelopen door jouw verlangen om de dingen die je moest *doen* zo goed mogelijk te doen (niet voldoende... niet goed... maar alleen uitstekend). In je werk, je sociale contacten, je studie, en/of je relatie. Dit ten koste van jezelf, je grenzen of je ontspanning. De waarschuwingssignalen die je onderweg tegenkwam, waren minder belangrijk voor je dan dat. Hierdoor was je motivatie om je leven aan te passen en grenzen te stellen gewoonweg niet groot genoeg. En nu? Nu is de burn-out een harde leermeester. Je wordt in feite gedwongen om naar jezelf te gaan luisteren, grenzen te stellen en op zoek te gaan naar oorzaken. Dus: even niet branden, maar uitdampen.

'Hij die de harten van allen vormt, Hij doorziet al hun daden.'
Psalm 33:15 (NBV)

In dit hoofdstuk zal dieper ingegaan worden op drie van de genoemde karaktereigenschappen (perfectionisme, hoogsensitiviteit en subassertiviteit) en zes kenmerken die gerelateerd zijn aan het ontstaan van een burn-out (vermoeidheid, slaapproblemen, somberheid, piekeren, moeilijk kunnen ontspannen en angstig voelen).

Perfectionisme

⋮ Perfectionisme = het streven om perfect en foutloos werk te
⋮ leveren.
⋮

Hoe vaak horen we het woord 'perfect' niet langskomen op de televisie en in gesprekken? We zijn er erg op gericht dat we alleen het allerbeste krijgen of bereiken. Er wordt een beeld voorgehouden dat perfectie te bereiken is en dat minder dan perfect niet goed is... Als mens horen we ook zo perfect mogelijk te zijn, dus fouten maken is eigenlijk not done.

Is dat ook wat God van ons vraagt: perfectie? In Romeinen 8 lezen we over de worsteling die de mens heeft met zijn eigen wil en de wet. Paulus geeft aan dat het de mens niet lukt om alle wetten na te leven vanwege onze zondige natuur. Om die reden kwam Jezus naar de aarde.

'Waar toe de wet niet in staat was door de menselijke natuur, dat heeft God tot stand gebracht. Vanwege de zonde heeft Hij Zijn eigen Zoon als mens naar dit zondige bestaan gestuurd; zo heeft Hij in dit

bestaan met de zonde afgerekend, opdat in ons wordt volbracht wat de wet van ons eist.' (Romeinen 8:3,4)

God heeft trouwens een heel ander beeld van perfectie dan de wereld. Hij richt Zich namelijk niet zozeer op ons uiterlijk, prestaties en bezittingen (daar ligt voor de mens vaak de perfectie). Hij richt Zich qua perfectie op ons hart en karakter. Hij verlangt ernaar dat we zonder zonden zijn. Er wordt meerdere keren gesproken over het bereiken van volmaaktheid, maar dat heeft betrekking op ons geloof en hart.

'Het gaat niet om wat de mens ziet: de mens kijkt naar het uiterlijk, maar de Heer kijkt naar het hart.' (1 Samuël 16:7b)

God weet van onze menselijke natuur en Hij wijst ons niet af vanwege onze imperfectie, want Hij is genadig. Mensen maken gewoonweg fouten. Dat hoort erbij. Het is natuurlijk goed om zo min mogelijk fouten proberen te maken, maar helemaal voorkomen (en dus perfectie te bereiken) is niet realistisch.

Fouten maken is trouwens niet verkeerd: je kan er namelijk van leren. De Bijbel spreekt zelf over vallen en opstaan. In dat licht zijn fouten onmisbaar en nodig om je te vervolmaken. Een ander positieve bijkomstigheid van onvolmaaktheid, is dat we mogen én kunnen leren om afhankelijk van God te zijn. Gaat alles voor de wind, dan hebben we God namelijk niet 'nodig'. Maar in onze zwakheid kan Hij Zijn kracht laten zien. Probeer zwakheden daarom niet af te wijzen: het fouten maken, niet perfect zijn, ziekte, burn-out, etc. Zwakheid heeft een doel: zo kan God Zijn grootheid door jou heen laten zien.



