

Lusanne Hogeweg



De belofte van
BURN-OUT

Stappenplan
voor werken met
nieuwe energie

Praktische inspiratie
& tips voor omgaan
met hoogsensitiviteit

Lusanne Hogeweg

De belofte van **BURN-OUT**

Stappenplan voor werken met nieuwe energie

De belofte van burn-out

is een uitgave van Lusanne Hogeweg

Copyright © 2018 Lusanne Hogeweg

Auteur: Lusanne Hogeweg | www.vialusanne.nl

Redactie: Maria Genova | www.mariagenova.nl

Foto Lusanne: Cindy Bakker | www.cindybakkerfotografie.nl

Design: Raymond Zachariasse | www.miralovesbooks.com

Fonts: Antonio - fontsqirrel.com

ISBN: 978-94-92343-21-5

NUR: 728

WWW.DEBELOFTEVANBURNOUT.NL

coaching@vialusanne.nl

Alle rechten voorbehouden.

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

INHOUDSOPGAVE

Inleiding: De zin van burn-out	9
Waarom dit boek?	11
Wat vind je in dit boek?	14
Hoe lees je dit boek?	15
Via-U: Van je hoofd naar je hart	17
Theorie U	19
Naar de bron	22
Je potentieel realiseren	23
In je burn-out: Reset en nieuwe kans	27
Wat is burn-out	29
De betekenis van burn-out	29
Een definitie van burn-out	31
Wie krijgt een burn-out	33
Ontstaan van burn-out	40
Het proces van roofofbouw	40
Systemische aspecten	45
Individuele aspecten	48
Patronen van uitputting	52
Ontstaan in een context	52
De cirkel van uitputting	55
Het onderliggende ideaal	61
De transformatie: Nooit meer de oude worden	65
Vallen, en weer opstaan	67
Vallen in het ego-bewustzijn	67
Burn-out als wake-up call	69
Ontwikkelen van ziele-bewustzijn	70
Verbinding met de bron	76
Crisis als kans	76
De verhalen doorzien	77
Verbinding met jezelf	80
Het essentiële omslagpunt	83
Van doen naar zijn	83

Van angst naar liefde	85
Overgave	89
Uit je burn-out: Je nieuwe ik	95
De balans herstellen	97
Energiebalans	97
Balans tussen binnen en buiten	101
Emotionele balans	103
De regie nemen	108
Je verlangens volgen	108
Je plek innemen	112
De cirkel van invloed	116
Stappen zetten	121
Liefde en overvloed	121
Je missie concreet maken	123
Jouw vorm vinden	127
Nawoord: De belofte van burn-out	133
Hoe nu verder: Bezield werken	137
Meer lezen	139
Over Lusanne	140
Voor een goed doel	142
Bijlagen	145
Tips voor werkgevers en bedrijfsartsen	147
Schema van mogelijke hulp per niveau	150
Overzicht van coaches en therapeuten	151

Je ziel blijft ernaar verlangen dat jij je hoogste doel bereikt en het universum blijft ernaar verlangen om dit mogelijk te maken voor jou.

~ Marianne Williamson

Inleiding

De zin van burn-out

Waarom dit boek?

BURN-OUT TREFT STEEDS MEER MENSEN, ONGEVEER één op de zeven medewerkers krijgt burn-out klachten. In mijn ogen is een belangrijke oorzaak van burn-out de manier waarop wij zijn opgevoed en onderwezen, en geacht worden ons te gedragen. In elk gebied van ons leven krijgen wij de boodschap mee dat we ons best moeten doen en zeker niet zomaar mogen doen waar we zin in hebben. Als kind moeten we al luisteren en stil zijn, ons bordje leeg eten en op tijd naar bed. Op school moeten we stil zitten en opletten. Dan gaan we werken en moeten we onze taken goed uitvoeren en tijdig resultaten behalen. We worden geacht te leven vanuit ons hoofd en vooral goed na te denken. Onze intuïtieve en creatieve vermogens worden verbannen naar het rijk der kinderen en zodra we volwassenen zijn, afgedaan als hobby. Iets voor kunstenaars of zo, maar die tellen sowieso niet serieus mee als het om werk gaat. Zo leren we af om spontaan te leven en worden we geconditioneerd tot succesvolle werknemers en brave burgers. Dit zit diep, in ieder van ons. We moeten.

Ik heb in 2002 zelf een burn-out gehad. Je wordt nooit meer echt de oude. Je geheugen wordt minder, je kunt je minder goed concentreren en minder goed presteren dan eerst. Eén ding weet ik wel. Het is helemaal niet de bedoeling dat je weer de oude wordt. Burn-out wil je namelijk iets leren. Burn-out wil je dwingen om stil te staan, een pas op de plaats te maken en je te herbezinnen op je leven en loopbaan. Niet bij iedereen is burn-out werkgerelateerd, maar bij de meeste mensen wel. Ik koppel mijn burn-out in elk geval wel aan werk, het is zowel mijn grootste bron van vervulling als mijn grootste stressfactor.

Ik herinner me nog goed de spanningen die ik kreeg toen ik na

mijn rechtenstudie begon te werken. Ik had me enorm verheugd op die baan. Ik dacht: nu gaat het echte leven beginnen. Na een half jaar bij het ministerie zei ik tegen mijn kamergenoot, die elf jaar ouder was dan ik: 'Is dit het nou, werken? Moet ik dit nog mijn hele leven blijven doen?'

Hij was even stil. 'Heb jij dat nu al?'

Ik loste mijn vroege *midlife crisis* op door mijn baan op te zeggen en als *au pair* in het buitenland te gaan wonen. Dat gaf me weer een gevoel van vrijheid en ik ging na mijn terugkeer in Nederland vol goede moed weer aan de slag bij de overheid. Toen ik een baas kreeg waar ik emotioneel - en met klachten als slecht slapen en hoofdpijn - op reageerde, besepte ik dat ik hulp moest inschakelen.

Waarom krijgen we een burn-out? Wat wil het zeggen dat in ons land mensen massaal opgebrand raken? In mijn visie nodigt burn-out je uit om jezelf af te vragen: hoe heeft het zover kunnen komen? Waarom heb ik mezelf uitgeput? Als kind stellen we vele waarom-vragen, het hoort bij onze ontwikkeling. We willen onze omgeving leren kennen en het leven begrijpen. Op elke leeftijd heb je behoefte aan een zinvol leven en aan betekenis. Dus vraag jezelf af: waarom heb ik een burn-out? Je krijgt misschien niet meteen antwoord, maar als het lukt om de vraag te laten leven in jezelf als een soort zoek-vraag, dan krijg je zeker antwoord.

Het is niet makkelijk om je als individu te bevrijden uit de collectieve patronen van *moeten* en te ontsnappen aan de druk die op je wordt gelegd. Het is een verschijnsel dat onlosmakelijk is verbonden met onze maatschappij. Er zijn verwachtingen en daar moet je aan voldoen. Anders hoor je er niet bij. En onze grootste angst is dat we alleen komen te staan. Deze angst maakt ons onvrij. Ik heb in mezelf een diepe drijfveer ontdekt om me te bevrijden van oude patronen die mij belemmeren. En de burn-out heeft me

laten zien welke dat zijn. Het wees me ook op negatieve gedachten en de onderliggende angsten. Ik word vrijer elke keer als het me lukt om door mijn angst heen te zakken. Als ik me overgeef en vertrouw op wat er komen gaat, ook al is de toekomst onzeker.

Als je opgebrand thuis zit, pas je niet meer in het plaatje. Collega's en leidinggevendenden kunnen moeite hebben met je ziekte en niet goed weten hoe met je om te gaan. Of ze vinden burn-out een soort verzinsel, aanstelleritis. Jouw uitval kan de druk op anderen nog meer doen opvoeren. Wat nu? Zo snel mogelijk weer aan de slag, re-integreren, denkt iedereen. Van wetgever, werkgever, bedrijfsarts tot (meestal ook) de uitgebluste persoon zelf. Maar ik kon en wilde echt niet meer, en ik heb strijd moeten leveren om een paar maanden thuis te mogen zitten. Terwijl ik al zo moe was. 'Ik heb rust nodig,' zei ik, eindelijk mijn lichaam voelend. 'Je moet zo snel mogelijk terug naar de werkvloer, anders zit je straks in de WAO,' zei de bedrijfsarts. Dat ik echt te uitgeput was en niet tot werken in staat, bleek toen ik weer aan de slag ging. Bibberend stapte ik aan het einde van de middag bij mijn leidinggevende binnen, die me naar huis stuurde. Daarna kreeg ik iets meer tijd.

In deze tijd las ik een boek over burn-out, *Van burn-out naar heilheid* van Karen Hamaker. Het boek legt burn-out uit aan de hand van het sprookje *Het meisje zonder handen*. Ze is de mooie dochter van een arme molenaar. Deze wordt door een list verleid zijn dochter af te staan aan de duivel, in ruil voor financiële rijkdom. Ineens heeft hij prachtige dure spullen en zijn vrouw is dolblij. De dochter weet zich met haar zuiverheid tegen de duivel te beschermen. Deze wordt boos en geeft de vader opdracht om haar handen af te hakken, zodat ze zich niet kan wassen en hij haar kan meenemen. De vader offert de handen van zijn dochter op, bevreesd zijn materiële rijkdom kwijt te raken. Het meisje is haar vader gehoorzaam

en ondergaat de beknotting. Pas jaren later groeien haar handen weer aan, als ze heeft geleerd trouw te zijn aan haar eigen natuur en een zelfstandige vrouw is geworden. In de kern gaat het sprookje over overheersing van mannelijke eigenschappen en waarden ten koste van vrouwelijke, in de wereld om ons heen en in onszelf. Ik voelde verdriet toen ik besepte dat ik mijn vrouwelijke kant, zoals gevoel en intuïtie, had genegeerd en teveel naar mijn verstand had geluisterd, het mannelijke in me. Het was pijnlijk om te beseffen dat ik zo hard voor mezelf was geweest en mezelf volledig had uitgeput. In het sprookje staat een tekst die mij diep raakte. Het zijn de woorden op een bordje op de deur van een huisje in het bos: 'Hier is het vrij wonen'. Het meisje in het sprookje komt uitgeput van al haar belevenissen aan bij het huisje, woont er zeven jaren in alle rust en geneest. Daarna is ze er klaar voor om weer de wereld in te gaan.

Ik wil je laten zien hoe je kunt komen tot de vrijheid om te zijn wie je bent en te doen waarvoor je hier bent. Want dat is waartoe burn-out je oproept.

Wat vind je in dit boek?

In de loop der jaren heb ik een visie ontwikkeld op persoonlijke ontwikkeling, op hoogsensitiviteit en op burn-out. Door eigen ervaringen en door gesprekken met cliënten en andere gelijkgestemden kreeg ik inzichten die ik vervolgens weer toetste aan de praktijk. Ook las ik vele boeken die mij raakten en inspireerden. Geleidelijk kwam ik tot een visie op hoe je burn-out raakt, hoe je je belemmerende patronen kunt doorbreken en hoe je weer uit je burn-out komt. Blijvend, als het goed is.

Ik ontwikkelde het Via-U model dat je laat zien hoe je je oude patronen kunt doorbreken. Want als je steeds weer je oude over-

tuigingen tegenkomt, is het erg moeilijk om de wereld, jezelf en je mogelijkheden anders te gaan zien. Er zit vaak een grote angst om ons geconditioneerde kleingeestige zelf heen. Die angst houdt ons op onze plek. Daardoor komen we niet verder. Dat kan anders, weet ik nu uit ervaring. Het heeft me jaren gekost om door mijn belemmerende patronen heen te breken, maar het is gelukt. Mijn inzichten en ervaringen deel ik in dit boek met je, zodat jij sneller dan ik tot een doorbraak kunt komen.

Ik illustreer mijn visie met tekeningen, mijn eigen ervaringen en die van de mensen die ik heb geïnterviewd. In het boek staan zes tips met oefeningen. Er zijn drie bijlagen. Een bijlage met tips voor werkgevers en bedrijfsartsen over hoe het beste om te gaan met de (hoogsensitieve) persoon die burn-out is geraakt, een overzicht van mogelijke hulp bij herstel van burn-out en een lijst van therapeuten en coaches die je kunnen begeleiden bij je herstel en het vinden van werk dat bij je past.

Hoe lees je dit boek?

Ik nodig je uit: lees dit boek met je hart. Laat de tekst binnenkomen en voel wat voor jou waar is. Neem waar wat het met je doet. En doe ermee wat je kunt. Ik schrijf steeds korte stukjes, bewust. Zelf kon ik niet lang achter elkaar lezen toen ik een burn-out had. Ik las in de zes maanden dat ik thuis zat alleen dat ene boek van Karen Hamaker, en ook steeds een paar alinea's. Dan legde ik het weer weg om de inhoud tot me door te laten dringen.

Het is goed om het boek ook eens 's avonds te lezen en de inzichten en mogelijke vragen die je krijgt, mee de nacht in te nemen. In je slaap kun je zaken verwerken. En je zult zien dat je met antwoorden wakker wordt.

Ik wil je op het hart drukken om voldoende tijd te nemen. Herstel van burn-out is een proces dat je niet kunt forceren. In dit boek schets ik de ontwikkeling die je kunt doormaken en de mogelijke hulp daarbij. Je *hoeft* niet al deze dingen te doen. Luister goed naar je gevoel, dat is de belangrijkste boodschap die burn-out je wil bieden.

Ik hoop dat het boek je inspiratie en handvatten geeft.

Veel leesplezier!

Lasanne

Via-U

Van je hoofd naar je hart

Theorie U

IN DIT BOEK INTRODUCER IK VIA-U, EEN WEG VAN persoonlijke ontwikkeling. In dit hoofdstuk vertel ik wat Via-U is. Daarna begin ik aan de hoofdstukken over burn-out.

In 2011 las ik het boek *Theorie U - leiding vanuit de toekomst die zich aandient* van Otto Scharmer. Theorie U wordt gebruikt als instrument om organisaties te helpen evolueren. Het is een methode voor persoonlijk leiderschap, waardoor we de wereld op een nieuwe manier kunnen zien. Als we maar bereid zijn in contact te komen met ons ware zelf.

Scharmer had op 16-jarige leeftijd een spirituele ervaring, toen de boerderij van zijn vader tot de grond afbrandde. Hij keek naar alle materiële bezittingen die in de puinhopen lagen te smeulen en dacht dat alles dat hij meende te zijn was weggevaagd. Tot hij ineens beseftte dat het alleen zijn verleden was dat in rook was opgegaan. Ik ben er nog, realiseerde hij zich. Mijn ware zelf leeft nog en die is verbonden met mijn toekomst. Met een wereld die ik met mijn leven zou kunnen verwezenlijken.

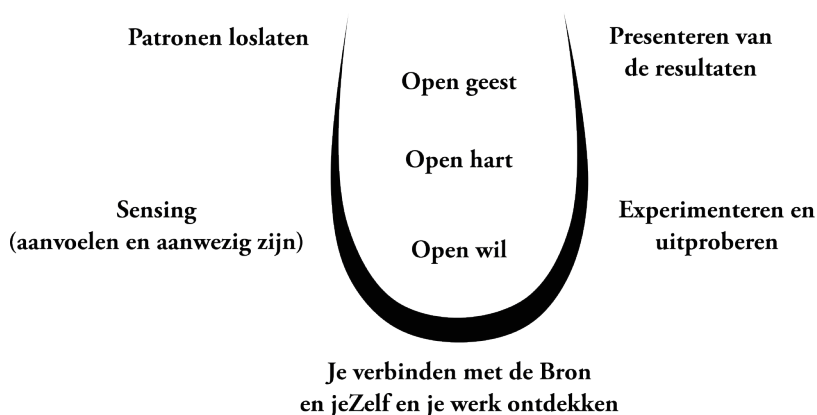
Als je je verbindt met de bron, kun je je Zelf en je Werk vinden, schrijft Scharmer. Met Zelf bedoelt hij je ware zelf, of hoogste zelf, dat uitstijgt boven alle kleingeestigheid en dat je beste toekomstige potentieel in zich draagt. En Werk met een hoofdletter W verwijst niet naar een baan, maar naar een hoger doel, je roeping of levensmissie. Volgens Scharmer is die toekomst in aanleg al aanwezig en je kunt je hiervan bewust worden door je er op af te stemmen. Door in actie te komen kun je die toekomst concreet maken.

Dit inspireerde mij destijds enorm en ik vroeg me af wat *mijn* beste toekomstige potentieel was. Later kocht ik een notitieboekje en noteerde deze vragen: wie of wat is mijn ware zelf en wat is mijn

Werk? Waarom ben ik hier en wat heb ik te doen? Wat is mijn roeping?

Ik ben inmiddels een paar notitieboekjes verder. Het is me geleidelijk helder geworden. Door vragen te stellen en deze op te schrijven, kreeg ik antwoorden. Ik had intuïtieve ingevingen, heldere dromen of kreeg inzichten uit boeken of gesprekken. Wat me raakte, schreef ik op in het boekje. Zo heb ik Theorie U voor mezelf in de praktijk gebracht. Het model kwam tot leven.

Het Theorie U model in beeld



Om deze toekomst te kunnen verwezenlijken, schrijft Otto Scharmer, moeten we door de cognitieve lagen van het telkens herhalen van overtuigingen en zienswijzen uit het verleden. Het is de bedoeling dat we die patronen uit het verleden loslaten en anders gaan kijken, dat we ons oordeel opschorten en de werkelijkheid met nieuwe ogen en een frisse blik leren aanschouwen. Ook moeten we *sensing* ontwikkelen, dat is voeling krijgen met het grotere systeem waarvan we deel uitmaken. Tenslotte komen we dan tot *presencing*, contact krijgen met je diepste bron en van daaruit leren te zijn. Door het loslaten van vastgeroeste patronen ontwikkelen

we een open geest, open hart en open wil. Scharmer heeft het over drie vijanden die je tegenkomt op deze weg. De stem van de criticus, die veroordeelt. Deze staat de open geest in de weg, met zijn oordelen en vaste overtuigingen. De stem van de cynicus, die de neiging heeft wantrouwig en afstandelijk te doen. Deze houdt het hart gesloten. En de stem van angst om het oude vertrouwde zelf los te laten. Angst leidt tot een idee van moeten en dat is niet een open wil. De vraag is dan: hoe kom je van je huidige zelf, degene die je bent geworden op basis van ervaringen, tot je toekomstige hoogste potentieel?

Het proces van Theorie U in het kort:

- Oude patronen loslaten (een open geest ontwikkelen)
- Leren voelen en intuïtief waarnemen (het hart openen)
- Je verbinden met de bron, jeZelf en je Werk vinden (je wil openen)
- Je Werk realiseren, eerst door te experimenteren
- De resultaten presenteren

Het realiseren van onze roeping begint met ons het nieuwe voorstellen vanuit de toekomst die al doorschemert. Ik kreeg in 2014 in een droom een beeld van een oud bakstenen industrieel gebouw waar ik bijeenkomsten zou organiseren. Er waren kleinere ruimtes en er was een grote ruimte om te exposeren en voor evenementen. Waar was niet duidelijk, maar het gevoel erbij was heel sterk.

Met dit beeld voor ogen gaan we dingen doen, uitproberen, om zo al experimenterend de toekomst concreter te maken, aldus Scharmer. Door in actie te komen testen we of we op de goede weg zijn. Zo niet, dan proberen we een andere manier. Ik zette mijn idee op papier en praatte erover met vrienden en bekenden. Mijn enthousiasme werkte aanstekelijk en mensen wilden meedoen. Ik

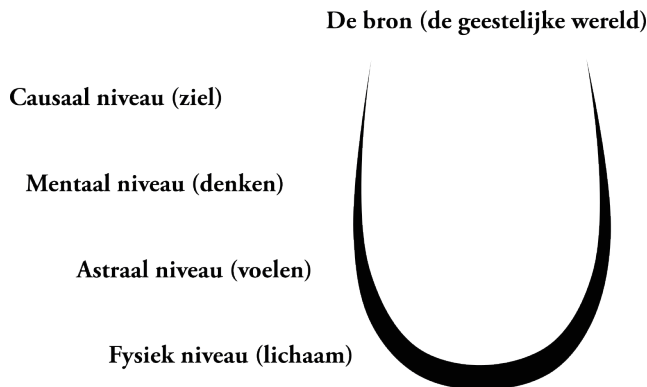
kreeg van iemand de tip voor een locatie in de Waarderpolder in Haarlem en nam contact op met de eigenaar. Na een tijdje bleek dat deze plek het niet was, en ik zocht verder. Zo kunnen we al doende de ontluikende toekomst dichterbij brengen. Onze missie of roeping is altijd verbonden met iets willen betekenen voor anderen, schrijft Scharmer. Mijn hogere doel was om menselijkheid terug te brengen in organisaties, in een wereld die is doorgeslagen naar efficiency en winstmaximalisatie.

Het nieuwe leiderschap komt volgens Scharmer voort uit mensen die in staat zijn gevestigde ideeën, praktijken en zelfs identiteiten los te laten. Op de bodem van de U ligt een innerlijke poort. Hier kunnen we alleen doorheen als we ons oude idee van wie we zijn en wat we kunnen, laten vallen.

Zo kwam ik uiteindelijk steeds dichterbij mijn ware zelf, mijn ziel. Bij alle oude overtuigingen en emoties die ik tegenkwam vroeg ik me af, waar komt het vandaan? Dit gaf diepe inzichten.

Naar de bron

Scharmer heeft zich op zijn beurt laten inspireren door Rudolf Steiner, de grondlegger van de antroposofie. Steiner heeft de overtuiging dat achter de stoffelijke wereld een wereld ligt die toebehoort aan het bovenzintuiglijke, het geestelijke. Het is een wereld die even reëel is als de fysieke wereld en waartoe een ieder toegang heeft, maar het grootste deel van de tijd blijft het menselijk bewustzijn gevangen binnen de wereld van fysieke zaken. Hoe kun je je eigen bron ontsluiten, en daarmee je wijsheid? Via-U geeft deze ontwikkeling weer.



De weg van de geestelijke wereld naar de fysieke loopt van fijn naar grof. Onderin de U is de energie het meest verdicht, daar zitten we in de materie, ons dagelijkse aardse bestaan. Dit bracht het idee van een afgescheiden ik, een splitsing tussen lichaam en geest, tussen voelen en denken. Onderin de U, in de aardse wereld en in ons fysieke lichaam, moeten we op zoek naar onze geestelijke oorsprong. We zijn hier om te leren wat mens-zijn is. Het is soms tasten in het duister. Maar we vinden onze weg, met vallen en opstaan.

Je potentieel realiseren

Via-U leidt naar een toekomst die in aanleg al aanwezig is. Naar jouw bestemming en naar het realiseren van jouw potentieel aan talenten en mogelijkheden. Het laat je zien hoe je je missie kunt realiseren. De weg naar binnen is een proces van bewustworden en loslaten van je oude overtuigingen en emoties.

Het Via-U model in beeld gebracht

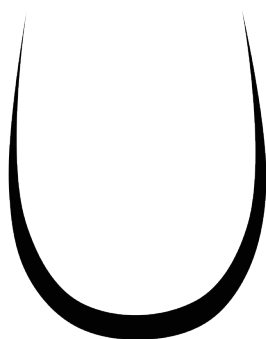
OP WEG NAAR BINNEN
(je patronen loslaten)

Jouw verlangen

Oude overtuigingen

Oude emoties

Oude wil



DE WEG NAAR BUITEN
(je missie realiseren)

Jouw missie

Open geest

Open hart

Open wil

VERBINDEN MET DE BRON
(je ware zelf en je missie vinden)

Voor mij is de essentie van Via-U de zoektocht naar jezelf. Terug naar je oorsprong en op weg naar je bestemming. Door deze symboliek te gebruiken kan het misverstand ontstaan dat je ergens naartoe moet. Je kunt natuurlijk een fysieke reis ondernemen, een pelgrimstocht, maar dat hoeft niet. In essentie gaat het hier om een reis in jezelf.

De U is niet zozeer een letter, het is een symbool. Onderin de U bevindt zich een omslagpunt van bewust worden. Als je niet bewust leeft, wat dan? Dan leef je gewoon je leven. Meestal houdt dat in dat je steeds in hetzelfde kringetje draait. Het Via-U proces is voor mensen die uit de tredmolen willen stappen. Voor diegene die vrij wil zijn, die zichzelf wil zijn en wil doen wat echt bij hem/haar past, in plaats van door te gaan op de bekende weg. Het is speciaal bedoeld voor mensen die niet meer willen en kunnen meedoen aan de *ratrace*. Ze vragen zich af: *waarom* doe ik dit en *waarvoor*? Hoe kan ik het anders doen? Het model kan je helpen om uit de vicieuze cirkel te stappen.

U staat ook voor Universeel en Uniek. De weg naar je ware zelf en je missie is Universeel, en ieder heeft een Uniek pad te gaan in het leven. Want we hebben een geheel eigen potentieel aan talenten en mogelijkheden. Hoezo is de weg universeel? Ik bedoel daarmee dat de weg al sinds mensenheugenis bestaat. Het is de weg die leidt naar verlichting of bevrijding. Wanneer begin je aan een dergelijke reis? Als je een signaal ontvangt, of een ingeving krijgt. Of als je in een crisis terechtkomt, zoals burn-out.

Tip # 1
HOUD EEN NOTITIEBOEKJE BIJ

Let op, je staat op het punt om door het lezen van dit boek aan een bijzondere reis te beginnen. Ga bewust van start. Met welke informatiebehoefte lees jij dit boek? Welke vragen leven in jou? Koop een mooi schrift of opschrijfboekje, zo één dat je het gevoel geeft dat je iets bijzonders gaat doen. Dat is zo namelijk. Bepaal het thema van jouw notitieboekje. Wat is de kernvraag waarmee je van start gaat?

Als je vragen stelt, krijg je antwoorden. Die kunnen opkomen in jezelf, tijdens dromen of een meditatie. Onder de douche of tijdens een wandeling. Of ze komen naar je toe, door wat mensen zeggen, een boek dat je leest of een film die je ziet. Dit verschijnsel heet synchroniciteit.

Schrijf alle vragen op die nu of later bij je opkomen en noteer ideeën, ingevingen, dromen, citaten. Je zal zien dat gaandeweg je vragen worden beantwoord. Er kan een rode draad zichtbaar worden, die inzicht geeft in jouw levensweg.

Wie in beweging komt en zich overgeeft aan het pad dat zich laat zien, vindt het onverwachte, onvoorspelbare, onvoorstelbare ...

~ Elvira van Rijn

In je burn-out
Reset en nieuwe kans

Wat is burn-out?

“HET BEGON MET EEN KLEIN GRIEPJE. IK WILDE OPSTAAN MAAR MIJN benen waren zo zwaar dat ik amper kon lopen. Ik was heel moe. Ik wist niet wat het was. De bedrijfsarts zei: ‘Je batterij is leeg, die moet weer opladen’. In het begin wist ik niet dat het een burn-out was, ik was bang dat ik nooit meer kon lopen. Nu zie ik, mijn lichaam zei heel hard STOP! Stop met bewegen en maak een pas op de plaats. Er waren wel al kleine signalen, zoals steeds een koortslip, maar ik had nooit geleerd om die op te pikken. Het duurde een jaar voordat ik voldoende was hersteld.”

Klaartje Vreeken, 36

De betekenis van burn-out

Burn-out treft een toenemend aantal mensen, en ook op steeds jongere leeftijd. In 2017 had één op de zeven werknemers in Nederland last van burn-out klachten. Vijftien procent van de vrouwen heeft wel eens een burn-out gehad, tegenover negen procent van de mannen. Jonge vrouwen zijn relatief vaak psychisch vermoeid door hun werk. Bijna één op de vijf vrouwen van 25 tot 35 jaar voelt zich regelmatig emotioneel uitgeput, zwaar vermoeid of leeg aan het eind van een werkdag. Bij mannen is dit één op de zes. De hersteltijd kan variëren van enkele maanden tot enkele jaren. Deze massale uitval kost overheid en organisaties veel geld en vergt van de mensen die uitgeput thuis komen te zitten de nodige tijd en aandacht om op te krabbelen. Hoog tijd dus om te kijken wat hier aan de hand is. Wat zijn de oorzaken van burn-out? Wat is nodig om te herstellen? En wat wil het zeggen, dat zoveel mensen opgebrand raken?

Ik schets een kant van burn-out die meestal onderbelicht blijft, die

van zingeving. Wat is de betekenis van burn-out? In eerste instantie zit je uitgeput thuis en kun je misschien helemaal niets meer. Je wordt echt gedwongen om stil te staan en een pas op de plaats te maken. Waarom zou dat zijn? Om je te bezinnen. En je af te vragen wat er aan de hand is. Om naar binnen te keren en je te verbinden met de bron van innerlijk weten. Jezelf vragen te stellen, zoals wat wil burn-out mij zeggen, en persoonlijke antwoorden te krijgen over wat je nodig hebt. Een ander kan je niet vertellen wat voor jou het beste is.

“Het begon met paniekaanvallen in de auto. Toen zag ik dat er iets niet goed was. Zo kende ik mezelf niet, ik was nooit bang en was altijd heel zeker tijdens het autorijden. Ik kreeg slaapproblemen en een opgejaagd gevoel. Toen begonnen de angst- en paniekaanvallen ook 's nachts, ik werd wakker met een benauwd gevoel. Na een tijdje kon ik helemaal niets meer, ik kon letterlijk de trap niet meer op. Ik ben drie maanden amper buiten geweest, kon niet naar de winkels. Schuifelen door het park, dat ging net.”

Miram van der Kraan, 45

Ik merkte in de interviews dat mensen een grote behoefte hebben aan informatie over wat burn-out is en vooral over hoe te herstellen. Want ze weten vaak niet wat hen overkomt en het blijkt dat er nog weinig bekend is bij de huisarts, de bedrijfsarts of de psycholoog. Daardoor krijgen ze niet altijd het juiste advies. Zo vertelt Miram me dat de psychologe waar ze kort na haar uitval naartoe gaat, haar adviseert om haar *mindset* te veranderen en met een andere instelling naar haar werk te gaan. Ook krijgt ze het advies om aan haar LinkedIn profiel te werken. ‘Ik kwam er huilend vandaan,’ vertelt ze, ‘ik was in de war en kwetsbaar, en door haar opmerkingen voelde ik me schuldig.’

Een definitie van burn-out

“Werk ging op zich prima, hoewel ik wel op mijn tenen liep. Eigenlijk deed ik vaak dingen die ik niet leuk vond en die niet echt bij me pasten, maar dat werd van me verwacht. Ik gaf wel aan dat ik het niet leuk vond, maar het moest toch. De schoorsteen moest roken. Ik was actief buiten het werk, sportte veel en had vaak sociale afspraken ’s avonds en ook de weekenden waren druk. Ik was niet zo goed in niets doen, was altijd wel ergens mee bezig. Mijn partner heeft weinig slaap nodig en ik ging mee in zijn ritme. Ik luisterde niet naar mijn lichaam ook al was ik heel moe ’s ochtends. Daardoor kreeg ik chronisch te weinig slaap.”

Klaartje Vreeken, 36

In de literatuur wordt burn-out vaak gedefinieerd als een combinatie van uitputting, een cynische houding tegenover het werk en het gevoel dat het niet meer lukt om het werk goed te doen. Ook een andere definitie wordt gehanteerd. Burn-out is een vorm van overspanning die meer dan een half jaar duurt en waarbij de nadruk ligt op vermoeidheid, maar waarbij zich ook symptomen als prikkelbaarheid, labiliteit en concentratieproblemen kunnen voordoen. Zoals Gonnie me vertelde: ‘Er waren eerder wel signalen, zoals kattig gedrag, niet veel kunnen hebben. Maar ineens kon ik alleen nog maar huilen. Ik heb drie maanden thuis gezeten. Was het een burn-out, of was ik overspannen? Het werd niet zo benoemd. Het was denk ik ook de combinatie met de overgang.’

Bij grote vermoeidheid of emotionele labiliteit is niet altijd sprake van burn-out of alleen maar burn-out. Soms is er ook sprake van klachten die raakvlakken vertonen zoals een depressie of de overgang. De depressie kan een bijverschijnsel zijn van de burn-out, een depressie kan ook op zichzelf staan en tot moeheid leiden. Zo

kan ook de overgang samenvallen met een burn-out of er los van staan en klachten geven die op burn-out lijken. Stress heeft invloed op je hormoonstelsel en zeker langdurige stress kan tot uitputting en andere klachten leiden. Dit boek biedt geen medische kennis, diagnose en adviezen. Heb je klachten die lijken op burn-out? Of vermoed je een depressie? Heb je de leeftijd voor de overgang? Ik raad je aan om naar je huisarts te gaan en te laten onderzoeken wat er precies met je aan de hand is.

Bij burn-out is sprake van roofbouw. Je geeft meer energie uit dan je weer aanvult. Meestal hebben betrokkenen het niet zien aankomen. Niet alleen de werknemer zelf heeft niet in de gaten dat hij op een burn-out afstevent, ook de werkgever merkt vaak niets en zegt verbaasd als de medewerker zich heeft ziek gemeld: 'Het ging juist goed, hij functioneerde prima'.

Burn-out kent meestal wel een aanwijsbaar beginpunt. Dat kan zijn een nieuwe baan of een andere functie, waarin je krachten moet gebruiken die je niet voldoende hebt. Het kan ook zijn dat de werkdruk is toegenomen, dat je door een reorganisatie extra taken hebt gekregen of doordat een collega uitvalt en diens werk moet worden overgenomen. De veranderingen hebben misschien snel elkaar opgevolgd waardoor je achter de zaken bleef aanlopen. Dit verlies van greep op je werk geeft een gevoel van machteloosheid en dat doet de energiebalans snel omslaan. Een belangrijke factor bij roofbouw is dat je geen innerlijke motivatie voor een taak hebt, of die bent kwijtgeraakt. Met tegenzin je werk doen, kost enorm veel energie.

Mensen met een burn-out zijn lichamelijk uitgeput. Soms kunnen ze hun bed niet meer uitkomen, ze kunnen niet meer van hun stoel opstaan of amper nog lopen. In een enkel geval is er zoveel krachtverlies dat iemand nog geen kop thee kan vasthouden. Op het emotionele vlak kan er sprake zijn van huilerigheid of

juist snel geïrriteerd zijn, en een gevoel van tekortschieten, falen of zelfs waardeloosheid. Op het mentale niveau zitten gedachten en overtuigingen als ‘ik moet het goed doen’ en ‘ik heb het niet goed gedaan’. Daaronder blijkt perfectionisme te liggen en een sterk besef van verantwoordelijkheid. Ook kan er sprake zijn van een negatief zelfbeeld.

Er is een samenhang tussen deze drie niveaus. De gedachten dat je het goed moet doen kunnen leiden tot een overmatig je best doen en angst om te falen, wat leidt tot nog harder werken en tot steeds meer energieverlies. Dit kan vervolgens leiden tot fysieke uitputting.

Burn-out gaat dus om energie. Het gaat ook over balans. Zolang de voorraad energie die aan de ene kant wegloopt naar werk, aan de andere kant wordt aangevuld, blijft er voldoende energie over. Als je na inspanning zorgt voor ontspanning, of na het werk genoeg leuke dingen doet, kun je je evenwicht meestal wel bewaren. Maar als dit niet het geval is en de weegschaal slaat door naar te weinig energie, en dit is langdurig het geval, dan gaat het na verloop van tijd mis. Dan raak je uitgeput. Daarnaast gaat het om de balans tussen draaglast (de werkbelasting) en draagkracht (dat wat je aan kan). Dat kan per persoon verschillen.

Factoren die bijdragen aan burn-out zijn deels persoonlijk, zoals sensitiviteit, persoonlijkheidskenmerken en belemmerende patronen die in de jeugd zijn ontstaan. Daarnaast spelen ook systemische aspecten een rol, zoals de familie, de organisatie waar iemand werkt en tenslotte de maatschappij.

Wie krijgt een burn-out?

“Burn-out komt bij mij door een opeenstapeling van over mijn gren-

zen gaan en overprikkeling. We kregen het getraumatiseerde zusje van mijn vriend in huis als pleegdochter, we kochten ons eerste huis en op mijn werk was er veel gedoe. Ik had geen rust. Sinds kort weet ik dat ik hoogsensitief ben en dat er vele dingen zijn waar ik niet goed tegen kan, zoals negatieve collega's, koffie, suiker en geluid. Nu forceer ik mezelf niet meer om alles aan te kunnen. Ik kreeg psychische klachten, was overal bang voor en dacht dat er met mij iets mis was. Nu weet ik dat ik moet zorgen voor balans tussen inspanning en ontspanning en dat ik ervoor moet zorgen dat ik rust heb. Ik moest leren grenzen aan te geven zodat mijn energie niet weglekt.”

Esther van den Burg, 31

Een stressvolle situatie of een (tijdelijke) overbelasting alleen is niet voldoende voor het ontwikkelen van klachten. Het gaat er ook om hoe je met die situatie omgaat. Iedereen reageert anders op stress. Op de website *alleswetenoverburnout.nl* vind je onderstaande opsomming. Bij mensen met een burn-out zijn vaak dezelfde karaktereigenschappen terug te vinden zoals:

- Sterke betrokkenheid bij werk en/of gezin
- Erg loyaal
- Hoge motivatie
- Veeleisend voor zichzelf, perfectionistisch
- Bewaakt eigen grenzen slecht
- Moeilijk om hulp vragen
- Moeilijk 'nee' kunnen zeggen
- Niet goed kunnen uiten van gevoelens
- Hoog verantwoordelijkheidsgevoel
- Niet goed kunnen plannen
- Laag gevoel van eigenwaarde
- Niet goed kunnen relativieren

Statistieken en algemene kenmerken geven een globaal beeld. Maar wie zijn die mensen die doorgaan totdat ze erbij neervallen? Waarom doen ze dat? Hoe beleven zij hun situatie en hoe kijken ze er zelf naar? Ik heb in 2002 zelf een burn-out gehad en in de loop der jaren diverse mensen gesproken en begeleid die een burn-out hadden (gehad) en ik heb speciaal voor dit boek twaalf mensen geïnterviewd.

Meer vrouwen dan mannen raken burn-out, blijkt uit de cijfers. Hoe komt dat? Vrouwen moeten zichzelf, meer dan mannen, forceren om te passen in een maatschappij waar mannelijke waarden dominant zijn. Mannen ontwikkelen een burn-out vooral door gevaarlijke werksituaties en onregelmatige werktijden, hoge werkdruk en conflicten. Vrouwen hebben meer last van stress als er spanningen zijn op de werkvloer of wanneer ze buiten een groep vallen. Spanning en stress hebben bij vrouwen een andere impact dan bij mannen, dit heeft onder andere te maken met het verschil in hormoonhuishouding. Bij een stressreactie wordt in het lichaam meer adrenaline en cortisol geproduceerd en het hogere oestrogeenniveau bij vrouwen zorgt ervoor dat het langer duurt tot een stressreactie wordt geremd. De herstelperiode varieert ook met de menstruatiecyclus, maar daar houdt het drukke, veeleisende werkritme geen rekening mee.

Ook de gecombineerde taken als werknemer, partner en moeder zorgen voor extra stress omdat vrouwen vaak vinden dat ze er altijd voor iedereen moeten zijn. Zo vertelde Anniek me dat ze het lastig vond om te kiezen. Ze wil én al haar aandacht aan haar zoon kunnen geven, én tegelijkertijd ook geconcentreerd luisteren naar het verhaal van haar vriend. Zo wil ze ook in haar werk niets missen en alles meemaken. Dat kost haar veel energie, plus dat ze merkt dat het niet mogelijk is. Ze heeft door haar burn-out geleerd om te

focussen en om te accepteren dat niet alles kan en ook niet hoeft. Vrouwen zijn vaak pleasers, hun gevoelige en zorgzame aard maakt dat ze de neiging hebben om altijd maar mee te bewegen met wat hun omgeving nodig heeft. Als ze burn-out raken en zich weer verbinden met hun gevoel, kunnen zij de vrouwelijke weg makkelijker gaan. Deze weg van eerst voelen en dan pas doen, past bij hun natuur. Door denken en voelen, yang en yin, in balans te brengen, werken zij mee aan een evenwichtiger maatschappij. Opvallend is in dit verband dat het steeds meer jonge vrouwen zijn die opbranden. Mogelijk hebben jongere generaties meer moeite met de in de loop der tijd ontstane scheefgroei. En wie weet hebben zij een rol te vervullen in de ontwikkeling van de mensheid naar een nieuw evenwicht.

Wat me opvalt is dat het vaak hoogsensitieve of hooggevoelige mensen zijn die worden getroffen door burn-out. Circa 20 procent van de mensen is hoogsensitief. Hoogsensitief wordt omschreven als veel sensitiever zijn dan anderen voor sensorische informatie en er makkelijk door overprikkeld raken. Hoogsensitiviteit is geen aandoening of stoornis. Het wordt veelal beschouwd als een karaktertrek die voor- en nadelen heeft en waar je mee moet leren omgaan. Hoogsensitieve personen hebben een gevoelig zenuwstelsel waardoor ze dingen sneller opmerken maar ook intense prikkels sneller als pijnlijk of lastig ervaren. Ook hebben ze meer tijd nodig om indrukken en impulsen die via de zintuigen binnenkomen diepgaand te kunnen verwerken.

Naar mijn mening is het bijzonder gevoelig en intuïtief zijn de essentie van hoogsensitiviteit. Hoogsensitieve personen hebben een gevoelig zenuwstelsel en reageren heftiger op hun omgeving dan veel andere mensen. Die gevoeligheid voor indrukken van buitenaf beperkt zich niet tot de gewone zintuigen. Ze beschikken over

een ontvankelijkheid voor signalen die je niet opmerkt met je gewone zintuigen. Zoals een negatieve sfeer of emoties van anderen, dingen die niet worden gezegd en onderhuidse spanningen. Iets dat over het algemeen ver van wetenschappelijk onderzoek wordt afgehouden. En ook de maatschappelijke blik heeft enkel oog voor wat je met je gewone zintuigen kunt waarnemen. De hoogsensitieve persoon neemt derhalve dingen waar die anderen vaak niet opmerken. Ze hebben de neiging om dan aan zichzelf te twijfelen. Wat nodig is, is dat hoogsensitieve personen leren te vertrouwen op hun gevoel en intuïtie. Vaak constateren ze namelijk achteraf dat ze een bepaalde situatie goed hadden aanvoeld.

Hoogsensitieve personen hebben een zachtmoedige aard, een groot inlevingsvermogen, ze passen zich gemakkelijk aan, zijn doorzetters en hebben een sterk ontwikkeld gevoel voor verantwoordelijkheid en rechtvaardigheid. Ze zijn vaak veelzijdig en geïnteresseerd in filosofie, psychologie en in mensen. Ze zijn creatief en kunnen vaak goed tekenen, schilderen en/of schrijven. Ze houden van kunst en cultuur, van de natuur en van dieren. Hoogsensitieve personen hebben dus prima eigenschappen, maar dat hebben ze meestal zelf niet in de gaten. Dan leven ze niet als de persoon die ze werkelijk zijn en kunnen ze hun capaciteiten en mogelijkheden niet tot volle wasdom brengen.

In mijn visie zegt hoogsensitiviteit iets over iemands wezen. Je zou kunnen zeggen dat de hoogsensitieve persoon niet slechts van deze aardse wereld is, maar tevens van een wereld van een meer subtiele energie, van de geest. Deze geest, die je kunt benoemen als onbegrensd bewustzijn, is het ware zelf van ieder mens. Alleen kunnen hoogsensitieve personen door hun gevoelige zenuwstelsel zich hiervan relatief makkelijk bewust worden. Dat bewustzijn is essentieel. Want zolang hoogsensitieve personen zich identificeren met de aardse wereld, denken ze ten onrechte dat ze *anders* zijn,

een probleemgeval, en dat ze een karaktertrek hebben die lastig is en waarmee ze moeten leren omgaan.

Je zelfbeeld is bepalend voor hoe je de wereld ervaart en tevens voor hoe je op die wereld reageert. Uit onderzoek blijkt dat 20 procent van de werkende mensen een hoog risico heeft voor de ontwikkeling van stressgerelateerde klachten en burn-out, schrijft psychologe Elke van Hoof in haar boek *Hoogsensitief*. Zijn dat misschien dezelfde 20 procent die hoogsensitief zijn? Ook blijkt dat mensen die hun hoogsensitiviteit als een lastige karaktertrek beschouwen, een verhoogde kans hebben op burn-out. Omdat hoogsensitieve personen sterker dan anderen reageren op hun omgeving, zijn zij de spreekwoordelijke kanaries in de kolenmijn. Zij zijn de eersten die lijden onder een verstoorde werksfeer en ze kunnen zich kritiek enorm aantrekken, omdat ze deze informatie dieper verwerken. Hoogsensitieve personen blijken extra kwetsbaar te zijn voor stressgerelateerde problemen, maar alleen in een negatieve omgeving. Ze gedijen het beste in een organisatie waar ruimte is voor de waardevolle bijdrage van iedereen.

Door hun bijzondere gevoeligheid is het voor hoogsensitieve personen soms lastig om in de aardse wereld te zijn, ze voelen zich hier vaak niet thuis, missen als het ware een (gevoel van) basis. Uiteraard leven hoogsensitieve personen wel *in* deze wereld, een wereld vol drukte, chaos en strijd. Het is belangrijk dat ze hun innerlijke kracht en rust vinden, zodat ze zich niet laten ontregelen door de drukte en het gedoe om hen heen en zich niet terugtrekken of onverschillig worden. En daarmee kom ik op een ander bijzonder aspect van hooggevoelige personen: ze denken vaak dat ze zwak en machteloos zijn. Ik kan het niet (aan), is een steeds terugkerende gedachte of overtuiging. Ze voelen zich al snel overweldigd door iets of iemand. De waarheid is echter dat ze beschikken over een immense kracht. Zolang deze kracht onbewust blijft, uit deze zich

op een verwrongen manier, zoals (te) veel verantwoordelijkheid nemen, in doorgaan totdat ze erbij neervallen of in emotionele uitbarstingen. Als ze zich bewust worden van hun innerlijke wijsheid, liefde, passie, creatieve, verstandelijke of verbale vermogens, dan gaan zij zien dat zij helemaal niet zwak zijn. Integendeel. Ze gaan hun kracht ervaren en realiseren zich vervolgens hoe belangrijk het is deze met beleid te gebruiken en naar buiten te brengen. Als hoogsensitieve personen gaan zien wie zij werkelijk zijn, dan gaan ze beseffen dat zij in staat zijn de wereld te beïnvloeden.

Bij de overheid en in bedrijven maken bureaucraten en technocraten tegenwoordig steeds meer de dienst uit. Zij zorgen, in een poging tot controle in een onzekere en chaotische wereld, voor vaak nodeloze regels en protocollen. Dit zie je vooral gebeuren in sectoren waar zorgzaamheid en verbinding een belangrijke rol spelen en waar van oudsher veel vrouwen werkzaam zijn, zoals de gezondheidszorg en het onderwijs. De tijd nemen voor de patiënt of leerling heeft plaats moeten maken voor kostenbesparing. De werkdruk is toegenomen, onder andere door de administratieve rompslomp, de aandacht voor mensen is juist afgenomen.

Je zou kunnen zeggen dat er meer menselijkheid nodig is op de werkvloer. En dat is nou net wat hoogsensitieve personen en vrouwen te bieden hebben, als zij trouw leren zijn aan hun gevoelige natuur. Burn-out roept je op om in je eigen kracht te gaan staan. Dat is heel veel gevraagd van iemand die juist altijd wil voldoen aan verwachtingen, en dit is dus zowel de belofte als de grote uitdaging van burn-out. Laatst vertelde een cliënte me dat sinds haar burn-out collega's tijdens vergaderingen ineens wel naar haar luisteren. Ze heeft geleerd dat haar waarnemingen meestal kloppen en dat helpt haar om ze met zelfvertrouwen te uiten. Vóór haar burn-out hield ze vaak haar mond als ze een andere mening had dan haar collega's.

Dit waren de eerste drie hoofdstukken uit

De belofte van burn-out

Wil je verder lezen?

Ga dan naar www.debeloftevanburnout.nl

om het boek aan te schaffen.