

Mindful zelfcompassie bij burn-out

Technieken om te herstellen en op te laden
als je onder stress gebukt gaat

Kristin Neff
Christopher Germer



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S

Oorspronkelijke title: *Mindful Self-Compassion for Burnout: Tools to Help You Heal and Recharge When You're Wrung Out by Stress*. New York: The Guilford Press, 2024.

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam

Vertaling: Marie-Christine Ruijs, Amsterdam

Zetwerk: CeevanWee, Amsterdam

Omslag: Buro Blikgoed, Haarlem

Copyright © 2024 The Guilford Press, A Division of Guilford Publications, Inc.

Published by arrangement with The Guilford Press

© Nederlandse vertaling: Uitgeverij Nieuwezijds, 2025

ISBN 978 90 5712 6130

NUR 770

www.nieuwezijds.nl



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Inhoud

Dankwoord 7

Inleiding 9

- 1 Als je batterij leeg raakt 13
Oorzaken en gevolgen van burn-out
- 2 Jezelf opladen 23
Hoe zelfcompassie burn-out tegengaat
- 3 Een recept voor veerkracht 32
De ingrediënten van zelfcompassie
- 4 Het is niet wat je denkt 41
Misvattingen over zelfcompassie
- 5 Je lichaam weet het wel 49
De fysiologie van stress en zorg
- 6 Het gesprek op gang brengen 58
Zachte acceptatie
- 7 Als zelfcompassie slecht voelt 67
Omgaan met backdraft
- 8 Dingen in perspectief plaatsen 75
Mindful bewustzijn
- 9 Verzet is zinloos 83
Van weerstand wordt je burn-out erger
- 10 De storm trotseren 91
Werken met de moeilijke emoties van een burn-out
- 11 Het lek dichten 99
Empathische vermoeidheid verminderen
- 12 Wanneer goed niet goed genoeg is 108
De valkuil van perfectionisme

- 13 Waarom katten we onszelf af? 116
De innerlijke criticus begrijpen
- 14 Er iets aan doen 125
Krachtige zelfcompassie in actie
- 15 Grenzen stellen 134
Nee leren zeggen
- 16 Voor jezelf zorgen 142
Wat heb ik nodig?
- 17 Betekenis herontdekken 151
Wat zijn mijn kernwaarden?
- 18 Een wijze innerlijke mentor worden 160
Motivatie vol zelfcompassie
- 19 Goede wil, in plaats van goede gevoelens 168
Liefdevolle vriendelijkheid cultiveren
- 20 Kleine geneugten 176
Genieten van het goede
- 21 Je kracht kennen 184
Zelfwaardering beoefenen
- 22 Verder vooruit 193
Hoe je een compassievolle chaoot wordt

Bronnen 201

Index 215

Over de auteurs 223



Inleiding



Wat trok je aan in dit boek? Als dat het woord burn-out is, heb je er waarschijnlijk genoeg van:

- dat je je elke dag gestrest voelt;
- dat mensen te veel van je verwachten;
- dat je te weinig impact hebt, ondanks je inzet en toewijding;
- dat je probeert 'alles' te doen en 'alles' te hebben.

Misschien ben je Gewoon. Echt. Moe.

De term *burn-out* wordt tegenwoordig zoveel gebruikt dat de betekenis ietwat verwaterd is. Mensen zeggen dingen als: 'Ik krijg een burn-out van al die Zoom-calls' of 'Ik heb een burn-out van het gedoe'. Maar als je écht met burn-out te maken hebt, is het niet zomaar een modewoord. Het is een slopend syndroom dat elke dag zwaar maakt, omdat je zo leeg, uitgeput en afgestompt bent.

Komt dit probleem je maar al te bekend voor, dan ben je misschien benieuwd naar onze oplossing: *zelfcompassie*. Deze milde benadering kan je helpen om weer een actief en bruisend leven te gaan leiden. Zelfcompassie betekent dat je op een warme, begripvolle en ondersteunende manier kijkt naar je emotionele pijn, ook als je het gevoel hebt dat je altijd en overal in mislukt. Misschien ben je bang dat het betekent dat je de verantwoordelijkheid voor je fouten van je afschuift, zodat je ze ook niet hoeft recht te zetten. Maar het tegendeel is waar: zelfcompassie helpt je juist om verantwoordelijkheid te nemen voor je misstappen en leidt eerder tot verandering dan harde zelfkritiek.

Een burn-out wordt erger wanneer je de pijn onderdrukt en doet alsof er niets aan de hand is. Zelfcompassie biedt de zorg en veiligheid die nodig zijn om de pijn van een burn-out te voelen en van daaruit verder te gaan. We maken burn-out ook erger door onszelf er de schuld van te geven. Zelfcompassie her-

innert je eraan dat een burn-out natuurlijk en normaal is, dat je niet de enige bent, en dat je liefde en vriendelijkheid verdient tijdens het herstel.

Dit boek gaat niet per se over burn-out. Je weet al dat je opgebrand bent, en er zijn talloze geweldige boeken die beschrijven wat burn-out is en wat de oorzaken zijn. Dit boek is een toolkit: een verzameling eenvoudige manieren om zelfcompassie te beoefenen op momenten dat je het gevoel hebt dat je niet meer verder kunt. Dus hoe ziet zelfcompassie bij burn-out eruit? We kijken eerst naar wat het niet is.

Zelfcompassie is geen 'zelfzorg', je weet wel, zo'n lijst van dingetjes die je voor jezelf kunt doen, aangeprezen op verplichte webinars van je werkgever en lifestyleblogs. Die lijst hoeven ze je echt niet nog eens voor te schotelen. (Een warm bad? *Alsjeblieft, zeg.* Beter slapen? *Wanneer dan?* Goed eten? *En wie moet er dan weer koken? En boodschappen doen?*) Het is ook geen advies om gewoon minder te doen, zoals goedbedoelende vrienden en familie vaak opperen. ('Kun je niet gewoon een paar dingen laten vallen?') *Wat stel je voor, de kinderen, het huis, m'n inkomen?*) Het is geen geval van 'Ik ben oké, jij bent oké'. Als je een burn-out hebt, ben je namelijk niet oké. Iemand die zegt dat je je oké zou moeten voelen, impliceert eigenlijk dat je maar even door moet bijten.

Zelfcompassie is een andere manier van denken en kijken, waardoor je op een mildere en productievere manier met je burn-out kunt omgaan. Het is een set concrete, leerbare vaardigheden die je in het dagelijks leven kunt oefenen, zonder dat het extra tijd kost.

Het doel van zelfcompassie is niet om je beter te voelen. *Zelfcompassie verandert de manier waarop je omgaat met de pijn van een burn-out.* Je gaat het niet langer uit de weg, maakt jezelf geen verwijten en vindt niet meer dat je tekortschiet omdat je niet alles aankunt. Ben je een zorgprofessional, dan is het een manier om voor je patiënten te blijven zorgen zonder dat je er zelf aan onderdoor gaat. Ben je een overwerkte mantelzorger, dan helpt zelfcompassie om je voor je gezin in te zetten zonder dat je liefde wordt overschaduwed door bitterheid. Ben jij elke dag weer de laatste die het kantoor verlaat, dan is het een manier om productief te blijven zonder je geradbraakt te voelen.

We leven in een veeleisende wereld. Zelfcompassie kan helpen om jezelf niet meer zo hard te veroordelen om het feit dat je het moeilijk hebt. Maar de kracht van zelfcompassie beperkt zich niet tot het innerlijk leven. Als je een gewoonte maakt van zelfcompassie, zul je merken dat het je ogen opent voor nieuwe manieren om te veranderen en te groeien. Zelfcompassie betekent zowel zachte acceptatie van jezelf als daadkrachtige actie in de wereld. Het helpt om grenzen te stellen tegenover onmogelijke eisen en onrealistische verwachtingen, en het spoort je aan om je leven thuis, je werk en de samenleving rechtvaardiger te maken.

Gelukkig werkt dit. In 2003 bedacht ik (Kristin) een schaal om zelfcompassie te meten met de (weinig verrassende) naam Self-Compassion Scale. Ook publiceerde ik het eerste onderzoek naar het verband tussen zelfcompassie en welzijn. Inmiddels zijn er duizenden onderzoeken die de voordelen van zelfcompassie in het algemeen bevestigen, en honderden die aantonen hoe zelfcompassie specifiek kan helpen bij het verlichten van burn-out. (We zullen in dit boek geregeld verwijzen naar de bevindingen van deze onderzoeken.)

In 2010 hebben we samen het Mindfulness Zelfcompassie-programma (MSC) opgezet, een training van acht sessies om mensen te helpen zelfcompassie toe te passen in het dagelijks leven. Later pasten we de MSC-oefeningen aan voor zorgprofessionals, om hun te leren omgaan met burn-out (zie hoofdstuk 2). Omdat deze aanpak zo effectief bleek, besloten we deze toolkit met zelfcompassie-oefeningen te maken, speciaal voor mensen uit alle lagen van de bevolking die met burn-out te maken hebben. Zelf hebben we ook op de rand van een burn-out gebalanceerd.

Voor mij (Kristin) was het de stress van de opvoeding van een tiener met extra zorgbehoeften tijdens de pandemie. Na onze scheiding in 2018 verhuisde de vader van mijn zoon naar Duitsland, en omdat ik geen familie in de buurt had, stond ik er grotendeels alleen voor. Net toen covid uitbrak, ontwikkelde mijn zoon een obsessieve-compulsieve stoornis (naast zijn autisme en angstklachten) en kreeg hij serieuze psychische problemen. Je kunt je voorstellen hoe intens het was om in die omstandigheden de juiste zorg voor hem te vinden, zijn schoolwerk te begeleiden en zelf ook nog les te geven aan de universiteit, in een totale lockdown. Zelfcompassie hielp me hier doorheen, en ik kan me niet voorstellen hoe ik het zonder had gered. Ook al was ik even bang en uitgeput als iedereen, ik ging niet volledig onderuit door de stress, dankzij het vermogen om mezelf te ondersteunen met warmte en aanmoediging. Dankzij zelfcompassie kon ik er voor mijn zoon zijn zonder mezelf te verliezen.

Voor mij (Chris) had de worsteling met burn-out deels te maken met mijn levensfase. Ik ben nu eenenzeventig, en een paar jaar geleden besepte ik dat ik misschien nog maar tien of twintig jaar te leven heb. ‘Wat ga ik met die tijd doen?’ vroeg ik me af. Ik voelde een sterke behoefte om meer tijd te besteden aan meditatie en minder aan de behandeling van patiënten, vergaderingen en lesgeven, maar in de praktijk gebeurde dat steeds niet. Ik had een boekproject dat maar niet van de grond wilde komen, en het irriteerde me als mensen me vroegen iets werkgerelateerds te doen. Ik ben van nature juist meegaand, maar in die periode zei zachte zelfcompassie tegen me: ‘Ja, je moet je diepste verlangens volgen.’ En krachtige zelfcompassie voegde eraan toe: ‘Je kunt het. Je wereld zal niet instorten. Zorg gewoon dat je ’s ochtends geen werkafspraken

plant.' Nu, twee jaar later, nadat ik in de ochtend naar hartenlust heb gemediteerd, merk ik dat bijna alles wat ik na het middaguur doe best aangenaam is. Ik werk nog steeds veel, maar op een andere manier, en volgens mijn vrouw ben ik een gelukkiger mens. Met andere woorden, ik heb met zelfcompassie gereageerd op de vroege signalen van burn-out: uitstelgedrag, prikkelbaarheid, malaise. Dat heeft mijn leven ten goede veranderd.

Omdat we beiden beseften hoe krachtig zelfcompassie is bij burn-out, besloten we dit boek te schrijven, om anderen er ook van te laten profiteren.

In elk hoofdstuk staat een oefening in zelfcompassie, een tool. We hebben met opzet voor deze term gekozen. De oefening is namelijk niet een extra taak die je aan je toch al veel te lange to-dolijst moet toevoegen, maar iets waarmee je de emotionele last van burn-out kunt verlichten wanneer je het even moeilijk hebt. Verder vind je in elk hoofdstuk een verhaal van iemand met burn-out die vertelt hoe de tool heeft geholpen om het herstelproces te beginnen. (Het zijn samengestelde verhalen, persoonlijke details zoals demografische informatie zijn aangepast om de anonimiteit te waarborgen.)

In het ideale geval lees je de hoofdstukken in volgorde, omdat de vaardigheden steeds voortbouwen op de eerdere. Maar als sommige hoofdstukken je meer aanspreken dan andere, kun je ze ook overslaan. Het boek beschrijft wel wat theorie en onderzoek, maar het is vooral een gids om zelfcompassie te leren beoefenen. Je moet de tools gebruiken om te zien hoe ze werken. We beloven niet dat zelfcompassie een soort toverstof is waarmee de burn-out als sneeuw voor de zon verdwijnt, maar we kunnen je wel verzekeren dat het helpt om elke dag met meer energie en veerkracht door te komen.

Dus laten we beginnen.



1 Als je batterij leeg raakt

Oorzaken en gevolgen van een burn-out

Het woord burn-out roept het beeld op van een vlam die naar het laatste beetje beschikbare zuurstof snakt; smeulende sintels of koude as; een uitgedoofd vuur dat je niet langer warm en veilig houdt. Het is ook een treffende beschrijving van de ervaring van mensen als Janneke.

Janneke zit ineengezakt achter het stuur van haar auto, geparkeerd op de oprit voor haar huis. Ze heeft een slopende dienst in het ziekenhuis achter de rug en is helemaal op. Ze kan niet bewegen, ze weet niet eens zeker of ze wel kan ademen, dus blijft ze maar gewoon zitten. De afgelopen maanden is ze al vijf keer te laat gekomen op haar werk, vaker dan in de twaalf jaar daarvoor. Ze is verpleegkundige op de intensive care. Vroeger vond ze het heerlijk om naar haar werk te gaan, om patiënten te helpen met hun herstel zodat ze hun leven weer konden oppakken, maar nu ergert ze zich vooral aan hen. Ze voelt zich lamgeslagen en nutteloos, en heeft moeite met taken die ze vroeger fluitend deed, zoals infusen inbrengen. Het enige wat haar elke dag naar het ziekenhuis krijgt, is de gedachte dat haar al even uitgeputte collega's voor haar zouden moeten invallen als ze niet zou komen opdagen.

Als je tegen Janneke zou zeggen dat ze wat meer compassie voor zichzelf moet hebben, zou ze je waarschijnlijk haar orthopedische schoen naar het hoofd smijten. 'Snap je dan niet dat ik geen greintje compassie overheb? Mijn batterij is leeg!' Ze beseft niet dat compassie zowel naar binnen als naar buiten moet stromen om het te kunnen volhouden. Dat is gewoon zo. Als je alleen maar voor anderen zorgt en je eigen behoeften negeert, is het onvermijdelijk dat je uitgeblust raakt. Sterker nog, zelfcompassie is de sleutel om burn-out te voorkomen én om ervan te herstellen. Het Latijnse woord voor *passie* betekent 'lijden' en *com* betekent 'mee' of 'met'. We moeten dus leren om met vriendelijkheid bij onze eigen stress en uitputting aanwezig te zijn, zodat we er niet door overweldigd raken.

In dit boek staan verschillende hulpmiddelen om je daarbij te helpen, alle-

maal uit de acht weken durende msc-cursus (Mindful Self-Compassion). msc wordt over de hele wereld onderwezen en bevat veel tools en technieken waarvan wetenschappelijk is bewezen dat ze zelfcompassie vergroten en burn-out tegengaan. Gelukkig kun je de oefeningen op elk moment van de dag doen en kosten ze niet veel tijd of moeite.

Voordat we dieper ingaan op wat zelfcompassie is en hoe je het kunt ontwikkelen, moeten we eerst de oorzaken en gevolgen van burn-out nader bekijken. Burn-out is een passende (zij het enigszins grafische) metafoor wanneer je kijkt naar hoe iemand als Janneke zich voelt. Als je dit boek hebt opgepakt, is de kans groot dat het woord ook jouw ervaring beschrijft. Hoewel burn-out niet wordt gedefinieerd als een ziekte of een psychische stoornis, kan het net zo verwoestend zijn. Je bent zo uitgeput dat je de dag nauwelijks doorkomt. Je bent helemaal niet enthousiast meer over je baan, en dat kan een leeg en afgestompt gevoel geven. Het onvermogen om dingen gedaan te krijgen zoals vroeger gaat ten koste van je zelfbeeld en je gevoel van voldoening, nog los van de impact op je productiviteit.



Een burn-out wordt doorgaans gedefinieerd aan de hand van drie symptomen:

Uitputting: je voelt je leeg en uitgeput, alsof je niets meer te geven hebt.

Depersonalisatie: je voelt je afstandelijk, cynisch of negatief over je werk.

Verminderde prestaties: je voelt je ineffectief, onbekwaam of incompetent.

Het fenomeen dat we nu burn-out noemen, wordt al eeuwenlang onder verschillende namen erkend. Het heeft echter pas de laatste vijftig jaar de aandacht van psychologen en gezondheidsinstellingen. De term burn-out is in 1974 bedacht door klinisch psycholoog Herbert Freudenberger, die merkte wat voor impact het op hem en andere vrijwilligers had om in een gratis kliniek voor drugsverslaafden te werken. Volgens onderzoeken is tussen een derde en driekwart van de mensen wereldwijd opgebrand in hun werk, of dat werk nu betaald of onbetaald is, zoals de zorg voor kinderen of bejaarde ouders. (In dit boek verwijzen we met 'werk' naar beide.) Dat is een verbluffend aantal. Of burn-out tegenwoordig echt vaker voorkomt dan vroeger of dat we ons er alleen maar meer bewust van zijn, is moeilijk te zeggen. Maar één ding is zeker: het treft mensen in alle lagen van de samenleving. Je ziet het overal waar veel stress is en waar mensen hard werken om doelen te bereiken die ze belangrijk vinden:

- zorgprofessionals (die levens moeten redden, maar soms meer tijd kwijt zijn aan papierwerk dan aan de zorg voor patiënten);
- leraren (die moeten voldoen aan de nadrukkelijke en tegenstrijdige eisen van ouders, leerlingen, bestuurders en schoolbesturen);
- werknemers van veeleisende bedrijven (die 24/7 bereikbaar moeten zijn en nooit vrij zijn van hun telefoon of computer);
- geestelijken (die hun gemeenschap misschien eindeloos toegewijd zijn, maar zelf nauwelijks ondersteuning krijgen);
- politie en andere hulpverleners (die beslissingen moeten nemen over leven en dood bij grote branden, drugsoverdoses en schietpartijen);
- ambtenaren (die hun land, stad of dorp willen dienen, maar doodsb bedreigingen krijgen van complotten denkers);
- therapeuten en sociaal werkers (die dag in dag uit met de vreselijkste verhalen en situaties worden geconfronteerd);
- activisten voor sociale rechtvaardigheid of klimaat (die vechten voor het grotere goed, maar zien dat de vooruitgang tergend langzaam gaat);
- volwassenen die voor zieke ouders zorgen (die ze moeten ondersteunen, voeden, aankleden en wassen; de rollen zijn volledig omgekeerd);
- ouders van kinderen met een beperking (die ze dapper verzorgen, terwijl ze zich overweldigd voelen en zich zorgen maken over de toekomst van hun kroost).

Heb jij een burn-out?

Stel jezelf de volgende vragen om te bepalen of jij nu last hebt van een burn-out:

- ☐ Ben je minder gemotiveerd op je werk?
- ☐ Ben je altijd gestrest en heb je het gevoel nooit even een adempauze te hebben?
- ☐ Merk je dat je ongeduldig of prikkelbaar bent?
- ☐ Ben je minder productief, of voelt dat zo?
- ☐ Kost het moeite om je te concentreren?
- ☐ Voel je je wanhopig of overweldigd?
- ☐ Lijdt je privéleven onder je werkstress?
- ☐ Wil je alleen maar met rust gelaten worden?
- ☐ Begin je eten, alcohol of drugs te gebruiken om de stress te verdoven?
- ☐ Heeft je werk invloed op je slaap of je seksleven?
- ☐ Word je angstig of somber van je werk?
- ☐ Heb je lichamelijke problemen, zoals hoofdpijn of maagklachten?

Als je vier of vijf van deze vragen met ‘ja’ hebt beantwoord, is het geen wonder dat je hulp zoekt. Een burn-out begint meestal met uitputting door een specifieke stressfactor (op het werk of thuis), maar sijpelt dan door in de rest van je leven.

Een burn-out kan lichamelijke problemen veroorzaken zoals vermoeidheid, spierpijn, hoofdpijn, hartklachten, een veranderde eetlust, maag- of darmklachten en een verminderde weerstand. Vooral als je er niets aan doet, kan een burn-out veel impact hebben op je geestelijke gezondheid en leiden tot angst, depressie of middelenmisbruik. Je bent niet op je

best bij anderen, wordt misschien boos om niets of zondert je af van vrienden en familie. Al deze symptomen van een burn-out kunnen een verwoestend effect hebben op je leven.

Het is ook geen verrassing dat burn-out schadelijk kan zijn voor de maatschappij als geheel. Verpleegkundigen en leraren beginnen af te haken en stoppen vaak met hun beroep. Daarmee wordt de last alleen maar zwaarder voor de

achterblijvers, die zich nog meer opgebrand gaan voelen.

Het personeelsverloop door burn-out kost instellingen in Europa en de VS miljarden. Werkgevers schatten dat ongeveer een derde van het jaarsalaris van een werknemer verloren gaat door burn-out. Sommige bedrijven

kunnen deze kosten niet dragen en sluiten hun deuren. Andere wentelen de kosten af op de consument, die het zich evenmin kan veroorloven. En denk eens aan de gevolgen voor ons allen als er een lange wachttijd is voor een 112-hulpdienst; als de priester, imam of rabbi een keer *jouw* hulp nodig heeft; en als mensen in een kwetsbare positie niet de hulp krijgen die ze nodig hebben om te overleven? Je kent het antwoord, omdat iedereen te maken krijgt met de verstrekkende gevolgen van burn-out.

Je vraagt je misschien ook af: hoe ben ik eigenlijk zo opgebrand geraakt? Dat is een goede vraag als je probeert te beslissen of je kunt doorgaan met je werk, werk dat ooit waarschijnlijk veel voor je betekende.

Meer informatie over de signalen en symptomen van burn-out vind je op de website thuisarts.nl, of op de website van MIND (wijzijnmind.nl).



Een burn-out kan invloed hebben op alle aspecten van je leven, waardoor je je net een leeggelopen ballon voelt

De oorzaken van burn-out

Misschien weet je niet eens meer hoe het grote leeglopen is begonnen. Een burn-out kan cognitieve en geheugenproblemen veroorzaken, tot het punt dat alles een waas lijkt. Op de vraag of hij zich een grote sneeuwstorm in 2021 herinnerde, antwoordde een middelbareschoolleraar, uitgeput omdat hij vanwege de covidpandemie opeens had moeten overschakelen op online lesgeven: 'Eerlijk gezegd herinner ik me helemaal niets meer van afgelopen jaar.' Wetenschappers hebben burn-out echter ook in verband gebracht met een aantal andere aanwijsbare factoren.

Werkgerelateerde stressoren

- **Te hoge werkdruk:** je hebt te veel te doen, bent nooit helemaal bij, je werk is lichamelijk of emotioneel uitputtend.
- **Gebrek aan controle:** je kunt geen eigen beslissingen nemen, je rooster niet zelf bepalen of problemen op jouw manier oplossen.
- **Onduidelijke eisen op het werk:** je weet niet goed wat er van je wordt verwacht en wie wat doet.
- **Weinig beloning:** je wordt slecht betaald of krijgt onvoldoende erkenning voor je werk.
- **Onrechtvaardigheid:** je persoonlijke identiteit of intersecties van je identiteit worden gemarginaliseerd of niet gerespecteerd, of beleid en procedures worden oneerlijk toegepast.
- **Disfunctionele werkomgeving:** je ervaart pesterijen, micromanagement of ondermijning.
- **Gebrek aan ondersteuning:** je voelt je geïsoleerd, voelt je geen onderdeel van een gemeenschap of bent onzeker over je baan.
- **Stressvol werk:** je werk is eentonig, chaotisch, gevaarlijk of vernederend.
- **Waardenconflict:** je werk is in strijd met je kernwaarden (ook wel moreel letsel genoemd).

Al deze omstandigheden kunnen tot een burn-out leiden, maar meestal is het een combinatie van factoren. Zo is het werk van een ic-verpleegkundige al zwaar genoeg, maar Janneke voelt zich ook nog eens totaal niet gewaardeerd door de op winst gerichte directie van het ziekenhuis, die weigert om het benodigde extra personeel aan te nemen. Ze besteedt zoveel tijd aan papierwerk dat ze maar een paar minuten bij iedere patiënt kan doorbrengen. Ze heeft al jaren geen fatsoenlijke loonsverhoging gekregen, terwijl haar huur maar blijft stij-

gen. Al die stressfactoren blijven zich opstapelen en drukken steeds zwaarder op haar schouders.

Betrokkenheid

Uit onderzoek blijkt dat diep betrokken zijn bij je werk ook een risicofactor is voor burn-out. Een idealistisch persoon die een daklozenopvang begint en die zich inzet voor mensen aan de rand van de maatschappij, zal keihard voor zijn cliënten werken. Maar juist zo iemand kan verbitterd en gedesilluseerd raken over de ontmenselijkende houding van degenen die verantwoordelijk zijn voor geldstromen en beleid. Als het ze niets kon schelen, zouden de frustraties ook niet zo zwaar drukken. Het is wrang, maar juist de mensen die het meest toegewijd zijn aan hun werk lopen het grootste risico om opgebrand te raken.

Verstoorde balans

Een verstoorde balans tussen werk en privé is ook een belangrijke risicofactor voor burn-out en veel mensen vallen eraan ten prooi. De norm is dat we hard moeten werken en dat we ervan moeten genieten. 'Als je werk je hobby is, hoef je geen dag van je leven te werken!' Op de een of andere manier wordt dit onbewust vertaald naar: 'Als je werk je hobby is, is elke dag zonder werk een gemiste kans!' Nu iedereen steeds vaker online en vanuit huis werkt, wordt het steeds moeilijker om afstand te nemen van het werk en je op andere dingen te richten. De baas is altijd maar één e-mail van je verwijderd, waardoor het werk steeds meer tijd afsnoept van vrienden of familie en zo een steeds grotere rol in je leven gaat spelen.

Dit getouwtrek tussen werk en gezin is vooral sterk bij vrouwen. Natuurlijk heeft het feminisme van de tweede golf vrouwen het 'recht' gegeven om 'alles te doen wat ze willen'. Maar we zitten inmiddels in de vierde golf, en vrouwen voelen zich nog steeds schuldig omdat ze niet genoeg tijd denken te besteden aan de zorg voor hun gezin. Voordat Ketanji Brown Jackson toetrad tot het Amerikaanse Hooggerechtshof, voelde ze de behoefte om aan haar dochters toe te geven dat ze de balans tussen werk en moederschap niet altijd goed had kunnen vinden. Daar stond ze dan, als eerste zwarte vrouw in het hoogste rechtsorgaan van de vs, en nog maakte ze zich zorgen dat ze niet genoeg had gedaan.

In huishoudens met twee inkomens besteden vrouwen vaak twee keer zoveel tijd aan de zorg voor kinderen en huishoudelijk werk als mannen. Ook zijn ze vaker bezig met het regelen van gezinsactiviteiten, het plannen van

feestjes, het maken van doktersafspraken, het contact met familie, enzovoorts. Het gevolg daarvan is dat vier op de tien werkende moeders aangeven zich altijd opgejaagd te voelen, met weinig tot geen tijd voor zichzelf. De vrouwen die meer verdienen dan hun mannelijke partners vergroten hun aandeel onbetaalde arbeid in plaats van dat te verminderen, om het idee te compenseren dat ze op de een of andere manier geen goede vrouw zouden zijn. Door deze zelfveroordeling worden gevoelens van burn-out alleen maar erger.

Eigenwaarde

Een gevoel van eigenwaarde komt vaak voort uit productiviteit: 'Ik ben het meest waardevol als ik hard werk.' Dat geldt voor de meeste mensen, maar vooral voor perfectionisten, voor wie goed nooit goed genoeg is. De norm is dat je altijd meer moet proberen te bereiken. Zit een taak erop, dan stop je niet met werken maar ga je door en probeer je steeds beter te worden. Helaas is het goede gevoel wanneer je iets bereikt hebt maar van korte duur en moet je daarna weer helemaal van voren af aan beginnen. Dit gevoel nooit productief genoeg te zijn, leidt er uiteindelijk toe dat je je leeg en uitgeput voelt.

Zelfopoffering

Mensen raken vaak opgebrand als ze zich meer richten op de zorg voor anderen dan op die voor zichzelf. Zelfopoffering wordt gezien als bewonderenswaardig en nobel. Vooral als je als vrouw bent opgevoed, word je zodanig geprezen om je zelfopoffering dat het een deel van je identiteit wordt. Janneke ging de verpleging in om mensen te helpen. Maar ze identificeerde zich dusdanig met het idee 'behulpzaam' te zijn, dat ze geen nee durfde te zeggen tegen haar collega's en extra diensten draaide, zelfs als ze zo moe was dat ze nauwelijks op haar benen kon staan. Als je wel voor anderen zorgt maar niet voor jezelf, is burn-out onvermijdelijk.

Zelfverwijt

Gevoelens van stress en uitputting worden nog eens uitvergroot wanneer je jezelf veroordeelt en jezelf de schuld geeft van je benarde situatie. Je innerlijke criticus zegt dat je de dingen onder controle moet hebben, dat je het goed moet doen, dat je het moet aankunnen. Wanneer je geen energie meer hebt en de verbinding met je werk verliest, zorgt zelfverwijt ervoor dat je je incompetent en onbekwaam gaat voelen. Ik faal niet alleen op mijn werk, ik ben ook een

mislukkeling, een loser, een hopeloos geval. Je wijst met je vinger naar jezelf in de misplaatste hoop jezelf daarmee de schop onder de kont te geven die nodig is om jezelf uit de burn-out te trekken. Maar je raakt er zo alleen nog maar verder in verstrikt.

Als je tegen jezelf zegt dat je je anders had gevoeld als je een beter mens was geweest – harder, ongevoeliger, meer toegewijd, vrijgeviger, een hardere werker – dan vergis je je. Door alles op je werk heb je het elke dag al zwaar, en dat wordt echt niet minder als je jezelf nog verder onder druk zet. Het is tijd om iets nieuws te proberen. Hoe zou het zijn als je erkende hoe pijnlijk het is om je opgebrand te voelen? Om jezelf eraan te herinneren dat je een mens bent die zijn best doet en dat je daarin niet de enige bent? Om vriendelijk te zijn voor jezelf, omdat een burn-out pijnlijk is en je eronder lijdt? Met andere woorden, hoe zou zelfcompassie je kunnen helpen om met burn-out om te gaan?

Als je een burn-out hebt, heb je geen zelfverwijt nodig, maar zelfcompassie



ZELFCOMPASSIETOOL 1

Evaluatie van je zelfcompassie

Om voor jezelf te bepalen of zelfcompassie je zou kunnen helpen met je burn-out, kun je deze test doen. Hij is gebaseerd op de empirisch gevalideerde Zelfcompassieschaal.

Hoe sta ik tegenover mijn burn-out?

Lees elke stelling aandachtig voordat je antwoord geeft. Geef links van elk item aan hoe vaak je je gedraagt op de aangegeven manier wanneer je je gestrest, uitgeput en opgebrand voelt.

Gebruik de volgende schaal voor de eerste reeks vragen:

Bijna nooit	Af en toe	Soms	Vaak	Bijna altijd
1	2	3	4	5

- Ik probeer begripvol en geduldig naar mezelf te zijn.
- Ik probeer de situatie van meerdere kanten te bekijken.
- Ik probeer mijn ervaring te zien als deel van de menselijke conditie.