

Anne Everard

50 LEPELTJES
ENERGIE
PER DAG

Je praktische gids
om een BURN-OUT
te voorkomen
en te genezen

 | LANNOO

Voor Theo en Lucas

Voor Jan

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Vertaling Karin Snoep

Vormgeving Studio Lannoo

Oorspronkelijke titel *Guide du burn-out*

© Éditions Albin Michel, 2017

Translation copyright © 2018 by Uitgeverij Lannoo nv

D/2018/45/603 - ISBN 9789401455725 - NUR 707

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 of op enige andere manier zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

INHOUD

Voorwoord - Wouter Torfs	9
Inleiding	13
Handleiding	15
1. Als de burn-out een feit is	17
Wat is een burn-out eigenlijk?	17
Hoe een burn-out tot uiting komt	19
Wat je onmiddellijk moet doen	28
2. Oorzaken van een burn-out	31
In het professionele leven	32
In het privéleven	44
Persoonlijke oorzaken	49
Maatschappelijke oorzaken	52
3. Wie kan een burn-out krijgen?	59
Waarom ik en niet mijn collega?	61
Komt burn-out steeds vaker voor?	64
Krijgen vrouwen eerder een burn-out?	66
4. Als je lichaam het opgeeft	70
Waarschuwingssignalen van een burn-out	70
Gerelateerde pijntjes en ongemakken	75
Burn-out is geen depressie, maar...	79
Je fysieke uitputting begrijpen	83

5. Prioriteit nr. 1: Je energie weer op peil brengen	91
De theorie van het energievat	91
Jezelf in de overlevingsstand zetten	93
De voordelen van middagdutjes	95
Ervoor kiezen sommige dingen los te laten	98
6. Energieschommelingen	102
De lepeltjestheorie	102
Vakantie! Dan vergeet ik alles...	109
7. Prioriteit nr. 2: Zoek hulp	112
Laat je burn-out objectief vaststellen door middel van een test	113
De huisarts als echte leidraad	116
Therapeuten om erover te praten	117
Praatgroepen om ervaringen te delen	122
Een-op-eengesprekken om verder te komen	125
8. Kun je burn-out behandelen met medicijnen?	128
De slaap weer kunnen vatten	130
9. Vragen en emoties die zich opdringen	138
Schaamte	140
Schuldgevoel	143
Woede	146
Frustratie en moedeloosheid	148
10. De rol van de naaste omgeving	151
Partners	152
Kinderen	160
Familie	167

Vrienden	172
Werkgevers	177
Collega's	186
11. Dodelijke opmerkingen	191
12. Hoelang duurt een burn-out?	198
13. Prioriteit nr. 3: Veranderingen aanbrengen	203
Je lichaam is je beste vriend	205
Voeding en levensstijl	224
Jezelf weer centraal stellen in je leven	227
Nee leren zeggen	230
Opnieuw plezier krijgen in het leven	235
14. Jezelf voorbereiden om weer aan het werk te gaan	240
Ben je er klaar voor om weer aan het werk te gaan?	241
Werken ja, maar wel anders	243
Van baan veranderen	250
Weer parttime gaan werken	252
15. Kijk uit dat je geen terugval krijgt!	256
16. Wat we je graag zouden willen adviseren...	262
17. Word ik ooit weer als vroeger?	268
Dankwoord	273
Bibliografie	275
Noten	277

VOORWOORD

Wouter Torfs

Wie kent in zijn onmiddellijke omgeving niet iemand die een burn-out heeft of gehad heeft? Je kunt het in elk lifestylemagazine lezen: 'Burn-out is de ziekte van deze tijd', gevolgd door tien tips om een burn-out te voorkomen. Als je heel eerlijk bent, stel je wellicht vast dat je zelf ook een bepaald idee en een reeks (voor)oordelen omtrent burn-out hebt. Enfin, ik h ad die in elk geval wel en daarom ben ik zo blij dat ik Annes boek gelezen heb.

50 lepeltjes energie per dag is geen droog theoretisch boek, maar een boek van en voor mensen van vlees en bloed. De vele getuigenissen geven een heel levendig, kleurrijk en genuanceerd beeld van burn-out. Je vooroordelen en stereotypes worden voortdurend onderuitgehaald.

Anne Everard spreekt vol liefde en begrip over 'burnies'. Ze heeft een overlevingsboek voor haar burnies en hun naasten geschreven. Een kostbare plattegrond die mensen met een burn-out een houvast naar de uitgang biedt. Voetje voor voetje door het labyrint heen, soms met een omweggetje, maar altijd in de goede richting en met een perspectief vol hoop. *50 lepeltjes energie per dag* gaf mij een inkijs in het hoofd en het hart van een burnie en dat is enorm leerrijk en hartverwarmend. Burnies zijn mensen zoals u en ik. *'I could be you and you could be me'* speelde door mijn hoofd tijdens het lezen. Burn-out kan ons allemaal overkomen. Tijdens het lezen stelde ik gaandeweg vast dat ik regelmatig aan zelfonderzoek deed en tot de conclusie kwam dat ik zelf ook

waakzaam moet zijn. Bedankt daarvoor, Anne! Je schreef niet alleen een overlevingsgids voor burnies, maar ook een soort van predictortest voor kandidaat-burnies.

Ik ben blij met *50 lepeltes energie per dag* omdat ik geen onwennigheid meer voel tegenover mensen met een burn-out. Ik neem me gewoon voor om te vragen hoe het écht met hen gaat en geen vragen meer te stellen in de trant van: 'Sinds wanneer? En hoelang nog?' Vragen die ik tot nu toe wel eens, goedbedoeld, stelde.

Zeker als werkgever werd ik geraakt door het boek. Ook al werd Schoenen Torfs negen keer verkozen tot Beste Werkgever, toch vallen er ook bij ons soms mensen uit met een burn-out, vaak de meest gedreven en gepassioneerde collega's. Anne Everard toont duidelijk aan dat de werkcontext heel vaak een heel belangrijke factor is in de burn-outdiagnose. Ik denk dat dit boek een wake-upcall voor bedrijven en leidinggevenden kan en mag zijn. Zeker in de werkcontext zijn de vooroordelen met betrekking tot burn-out nog heel talrijk.

Dit jaar organiseren wij, evenals vorig jaar, binnen Schoenen Torfs een workshop preventie omtrent stress en burn-out. Dit boek motiveert mij om dat pad verder te bewandelen en mogelijke werkcontext-gerelateerde oorzaken zonder taboes onder ogen te zien.

Last but not least denk ik dat dit boek mee de basis kan leggen voor een community van burnies en de mensen die hen lief zijn. De taal van Anne Everard is de taal van de verbinding, de taal van 'we zijn allemaal maar mensen'. Als we elkaar beter begrijpen, ontstaat vanzelf meer begrip, wat automatisch leidt tot verbinding. Dank je, Anne, dat je de moed en de energie vond om dit boek te schrijven!

Wouter Torfs

CEO Schoenen Torfs

INLEIDING

Toen ik mijn burn-out kreeg, iets meer dan twee jaar geleden, lag ik uitgeput op de bank heel moe te zijn. Ik zocht op internet naar informatie over wat me overkwam. Ik wilde het begrijpen, wilde weten wat ik wel en niet kon doen. Wat stond me te wachten? Hoelang zou het allemaal gaan duren? Waren er medicijnen tegen? Waren er veel mensen die er net zo aan toe waren? Waarom een burn-out? Waarom ik?

Mijn zoektocht leverde helaas niet veel op. Er bestonden weliswaar talloze boeken en artikelen over hoe je een burn-out kunt voorkomen en hoe je beter kunt omgaan met stress, maar ik vond heel weinig over wat er gebeurt als de burn-out eenmaal een feit is. En – om eerlijk te zijn – het was ook te vermoeiend voor mijn uitgeputte hersenen om me door die dikke boeken heen te werken...

In de loop van de maanden heb ik mijn burn-out getemd. Ik heb andere mensen opgezocht die in dezelfde situatie zaten, zodat ik me minder eenzaam voelde in die moeilijke periode. Veel later pas, toen ik minder moe was en me weer kon concentreren, lukte het me om boeken te lezen over het onderwerp. Nog weer later kreeg ik zin om de overlevingsgids te schrijven die ik zelf op mijn nachtkastje had willen hebben liggen aan het begin van mijn burn-out: een praktisch boek dat me stap voor stap vertelde hoe ik voor mezelf moest zorgen en uit het dal kon komen.

Dat boek is er nu gekomen. Ik ben blij dat ik met je kan delen wat ik op mijn pad heb ontdekt en hoe andere mensen

hun burn-out hebben beleefd. Daarvoor heb ik lange gesprekken gevoerd met *burnies*, een woord dat ik zelf heb bedacht om mensen met een burn-out aan te duiden. Ik sprak in eerste instantie vooral met vrouwen – hoofdzakelijk met moeders met een burn-out die ik trof op het schoolplein – en constateerde toen dat we allemaal dezelfde dingen doormaakten, in dezelfde fases. Vervolgens heb ik mijn kring uitgebreid met andere categorieën mensen: mannen, andere vrouwen, met en zonder kinderen, jonge en minder jonge mensen... Ik kwam erachter dat er werkelijk een gemeenschappelijk traject is richting genezing. In praatgroepen en tijdens toevallige ontmoetingen kreeg ik de gelegenheid om met andere burnies te praten, zodat ik het boek kon aanvullen met vele extra getuigenissen.

Dit boek is in de eerste plaats bestemd voor mensen die in een burn-out terecht komen, die nu moeten leren omgaan met deze situatie en weer langzaam moeten zien op te krabbelen. Het is een moeilijke weg terug, maar je krijgt er veel voor in de plaats. Op dat moment van het leven waarop je verplicht bent om stil te staan, heb ik mijn kwetsbare en menselijke kant leren kennen. Daardoor voel ik me nu een completer, vollediger, sterker en gelukkiger mens.

Daarnaast is dit boek bedoeld voor de mensen in de omgeving van burnies, omdat zij een essentiële rol kunnen spelen bij hun herstel, zeker omdat burnies de neiging hebben zich af te sluiten van de rest van de wereld. Ik richt me in dit boek dus ook tot jullie, partners, kinderen, ouders, vrienden, werkgevers en collega's, zodat jullie begrijpen wat burn-out precies betekent en wat jullie kunnen doen om burnies zo goed mogelijk te helpen. Denk er daarbij ook aan om jezelf te beschermen en stevig in je schoenen te blijven staan: een burn-out kan besmettelijk zijn.

HANDLEIDING

- # Je kunt deze gids lezen door bij het begin te starten of door direct naar de onderwerpen te gaan die je het meest interesseren. Je kunt de hoofdstukken los van elkaar lezen.
- # Als je nog niet voldoende energie hebt om meer dan een paar minuten per dag te lezen, bekijk dan de inhoudsopgave en lees alleen dat wat je die dag aanspreekt.
- # Om het lezen makkelijker te maken heb ik in elk hoofdstuk in kaderteksten aangegeven wat de belangrijkste informatie is. Ben je moe of interesseert het onderwerp je minder, lees dan alleen die passages, misschien lees je de rest later.
- # Lees passages gerust nog een keer op verschillende momenten tijdens je herstelperiode. Er zijn dingen die je op een bepaalde manier aanspreken op het ene moment en dingen die je misschien op een andere dag zullen aanspreken. Sommige woorden klinken pas in ons door als we er klaar voor zijn om ze te begrijpen.
- # Wees vriendelijk voor jezelf: je was een geweldig mens, en dat ben je nog steeds.

HOOFDSTUK 1

ALS DE BURN-OUT EEN FEIT IS

‘DAT WAT ME NIET DOODT,
MAAKT ME STERKER.’

— Friedrich Nietzsche

WAT IS EEN BURN-OUT EIGENLIJK?

Iemand die wordt getroffen door een burn-out raakt leeg vanbinnen, ook als dat niet per se van buitenaf te zien is. Dankzij recent wetenschappelijk onderzoek beschikken we langzaam maar zeker gelukkig over meer en betere tools om de klachten van burn-outpatiënten objectief te duiden en de ernst ervan te meten.

Een burn-out wordt in de eerste plaats zichtbaar als ons hoofd de leiding neemt over ons leven en ons lichaam vindt dat we te ver afstaan van wat goed voor ons is. In wezen slaan de stoppen door. De verbinding tussen hoofd en lichaam wordt verbroken. De Duits-Amerikaanse psychoanalyticus Herbert Freudenberger gaf in 1976 als eerste een omschrijving van een burn-out: ‘Ik realiseerde me dat mensen soms slachtof-

fer worden van brand, net als gebouwen. (...) Hun innerlijke bronnen branden op als door toedoen van een vuur. Wat overblijft is een enorme innerlijke leegte, ook al lijkt het omhulsel min of meer intact.’¹ De burn-out kan het gevolg zijn van externe druk (werk, gezin, een onverwachte gebeurtenis...) of van interne druk (ambitie, perfectionisme, plichtsbesef...).

Mogelijke alarmsignalen die erop duiden dat een burn-out op de loer ligt, zijn:

- # ik kom niet meer tot werken, want ik heb moeite om me te concentreren;
- # ik maak steeds lijstjes, maar krijg het niet voor elkaar;
- # ik eet, drink en rook meer;
- # het lukt me niet meer om me echt te ontspannen;
- # ik heb last van stemmingswisselingen (ik ben prikkelbaar of huil overal om, ik ben niet meer gemotiveerd, ik voel niets meer) en heb problemen met mijn gezondheid (vermoeidheid, pijn, ziekte).

Als de externe en interne druk en de veranderingen die deze met zich meebrengen een tijdlang blijven duren, bestaat de kans dat je de fase van overbelasting (waarvan je snel herstelt als je rust neemt) voorbijgaat en terechtkomt in de gevarenzone van de burn-out, die veel schadelijker is.

Een burnie is fysiek, mentaal en emotioneel uitgeput. De ernst van de burn-out kan worden gemeten met behulp van vragenlijsten. Christina Maslach, inmiddels emeritus hoogleraar psychologie aan de Universiteit van Berkeley, Californië, ontwikkelde in 1986 als eerste een dergelijke test. Deze wordt nog altijd veel gebruikt, hoewel de afgelopen jaren veel andere vragenlijsten zijn ontwikkeld.

Burn-out is een psychische ziekte die, zodra ze zich voordoet, grote fysieke gevolgen heeft. Door de fysieke gevolgen kunnen verschillende vitale organen worden aangetast. Het hele lichaam geeft het op. Olivia, een van onze getuigen, omschrijft het als volgt: 'Burn-out is een soort tsunami. Als de zee zich terugtrekt, blijft alle afval over dat moet worden verwerkt. Daar zijn schatten bij, maar die moet je wel vinden.'

HOE EEN BURN-OUT TOT UITING KOMT

Het begin van een burn-out kan verschillende vormen aannemen: niet in staat zijn 's ochtends op te staan, niet meer begrijpen wat er tijdens een vergadering wordt gezegd, of je van het ene op het andere moment verlamd voelen terwijl je achter het stuur zit en in de ruimte staart. Er zijn nog veel meer symptomen die ons kunnen belemmeren in ons functioneren: steeds meer pijn krijgen in je armen totdat

je niet meer kunt bewegen, een stijve rug hebben, migraine-aanvallen krijgen...

Een gemeenschappelijk kenmerk van burnies is dat ze uiteindelijk niet meer kunnen functioneren zoals voorheen en dat ze zich enorm vermoeid voelen. Hun batterijen zijn leeg, ze hebben te veel gedaan. Hun vleugels zijn verbrand door de zon en nu vallen ze naar beneden.

Sommige mensen weten meteen dat ze een burn-out hebben. Anderen proberen hun fysieke symptomen aan te pakken zonder toe te geven dat ze eigenlijk niet meer kunnen. Weer anderen hebben moeite toe te geven dat het niet alleen om grote vermoeidheid gaat. Een burn-out doet denken aan een dam die, onder hoge druk, plotseling doorbreekt. Opeens is er een breuk. Hoe groter die is, hoe ernstiger de burn-out is, hoe meer iemand knock-out gaat.

Anne, 47 jaar (juriste, gespecialiseerd in telecommunicatie, richtte twee jaar geleden haar eigen zaak op):

‘Ik herinner me dat ik op een donderdag rond half december tegen mezelf zei dat ik een burn-out zou krijgen, zonder dat ik goed wist wat dat precies inhield. Ik voelde dat ik ging instorten, dus vroeg ik mijn huisarts om hulp. Zijn eerste reactie aan de telefoon was: “Maar ik heb je hier vorige week nog gezien en toen ging het nog goed.” “Dat weet ik,” antwoordde ik,

“maar ik voel nu dat ik ga instorten.” We maakten een afspraak voor de volgende maandag. Op vrijdagavond, terwijl ik zat te kaarten met mijn man en schoonvader, die ook mijn collega’s zijn sinds we een eigen bedrijf hebben opgericht, vertelt mijn schoonvader een verhaal over een wat lastige klant. Plots stroomden de tranen over mijn wangen. De maat was vol. Ik barstte in huilen uit. Mijn man probeerde me gerust te stellen: “Je bent moe. Maak je geen zorgen: rust volgende week lekker uit, dan nemen wij het werk van je over.” Mijn schoonvader vertrouwde het al direct een stuk minder: “Het klinkt of er meer aan de hand is. Met een week rust ben je er nog niet.” Die zaterdagochtend ben ik niet meer opgestaan. Iemand had de stekker eruit getrokken. En ik bleef maar slapen, aan één stuk door. Ik was moe, zo moe. Ongelooflijk: ik heb drie maanden lang geslapen, alsof ik alle slaap die ik de afgelopen tien jaar tekort was gekomen in één keer inhaalde. Het enige dat ik echt voor elkaar wilde krijgen, was dat ik aangekleed was als mijn kinderen terug uit school kwamen. Staand douchen was me al te veel, te vermoeiend, dus nam ik tien minuten een warm bad. Daarna moest ik weer een uur slapen om daarvan bij te komen.’

Karin, 40 jaar (vijftien jaar lang financieel directeur van een IT-bedrijf en verantwoordelijk voor verschillende landen):

‘Een paar maanden voor mijn burn-out heb ik een maand thuisgezeten. Ik was enorm vermoeid, had de behoefte om mijn batterijen weer op te laden. Daarna heb ik het werk in hetzelfde tempo weer opgepakt. Tijdens een schoolfeest hoorde ik Anne vertellen dat ze al een half jaar een burn-out had. Toen ik naar haar luisterde, was mijn eerste gedachte: als dat Anne kan overkomen, kan het mij ook overkomen. Kort daarna ben ik ingestort. Ik heb mezelf meteen toegestaan