

JE PARTNER
HEEFT EEN
BURN-
OUT

Wat nu?

Inhoud

Inleiding 8

1 Wat je moet weten over burn-out 10

Burn-out ontstaat geleidelijk 10

Stress -> overspannen -> burn-out 11

Hoe voelt iemand met een burn-out zich? 15

2 Herstellen gaat in fases 18

Fase 1: acceptatie en spanning verminderen 18

Fase 2: heroriëntatie op het leven 19

Fase 3: een nieuw evenwicht vinden 20

Gun het proces zijn tijd 20

3 Wat heeft je partner nodig om weer in balans te komen? 22

Optimale voeding 23

Voldoende beweging 26

Regelmatige herstelmomenten 27

Positief denken 30

Ondersteunende relaties 33

Zinvol leven 34

4 Erkenning versus ontkenning 36

Onbegrip uit de omgeving 36

Geef je partner erkenning 37

5 Jouw rol in fase 1 40

Accepteer de situatie 40

Toon begrip 41

Oordeel niet 42

Bied een luisterend oor 43

Geef geen adviezen 44

Maak basale, praktische afspraken 48
Schakel hulp in 55
Welke hulp is raadzaam? 56
Zorg voor structuur 58
Creëer een eigen, veilige plek voor je partner 60
Leg je kinderen uit wat er aan de hand is 61
Koester momenten van liefde en verbondenheid 62

6 Zorg heel goed voor jezelf 64

Blijf leuke dingen doen en laad je accu op 65
Vind een uitlaatklep bij iemand die je vertrouwt 67
Neem wat afstand en gun je partner tijd alleen 68
Pas je niet volledig aan 70
Blijf communiceren 71

7 Jouw rol in fase 2 76

Stimuleer actieve ontspanning 77
Onderneem dingen samen 78
Neem het initiatief tot fysiek contact 81
Roep positieve gevoelens op via de zintuigen 82
Onprettige emoties horen er ook bij 86
Toon je waardering 87
Focus op wat wel gaat 88

8 Jouw rol in fase 3 90

Stimuleer het oppakken van taken 91
Stel gerust bij een terugval 91
Steun je partner in zijn keuzes 92
Help voorkomen dat hij in oude valkuilen stapt 93

9 De burn-out is voorbij 94

Literatuur 96
Ook van deze auteur 98
Informatie over de auteur 100

Inleiding

Als je partner een burn-out heeft, heeft dat grote invloed op jou en jullie relatie. Je hele leefsituatie en dagelijkse routine verandert en er komt van alles op je af. Je partner is ineens hele dagen thuis en niet of nauwelijks tot iets in staat. Taken die je voorheen gezamenlijk oppakte, komen nu hoofdzakelijk op jou neer. Van boodschappen doen, koken, huishoudelijke klusjes tot zorgen voor de kinderen etc. Alles wat voor de burn-out vanzelfsprekend was, lijkt opeens anders. Je partner lijkt een vreemde. Hij is zichzelf niet meer, reageert niet of nauwelijks, is afwezig of snel geïrriteerd.

Allerlei gedachten en emoties kunnen je overvallen:

- Onzekerheid over hoe jij je lief kunt helpen. Waar doe ik goed aan? Wat moet ik wel of niet zeggen en doen? Moet ik vragen stellen, adviezen geven? Wel of niet knuffelen? Moet ik mijn partner motiveren om van die bank af te komen of juist niet? Moet ik hem alles uit handen nemen of is het juist goed als hij toch wat onderneemt?
- Angst en verdriet. Wat is er aan de hand? Komt dit ooit nog goed? Wat ik ook doe, het is nooit goed. Hou ik nog wel van mijn partner?
- Wanhoop. Hoe ga ik dit volhouden? Ik sta er nu helemaal alleen voor.
- Ergernis. Hij kan toch wel iets doen? Hoe durft hij zo onredelijk te reageren, terwijl ik alles voor hem doe. Ik heb geen seconde meer voor mezelf en moet constant rekening met hem houden. Snapt hij dan niet hoe zwaar ik het heb?
- Schuldgevoel. Zo mag ik niet denken. Mijn partner is ziek, ik moet er voor hem zijn. Ik heb het zien aankomen en had eerder aan de bel moeten trekken. Als ik nu iets voor mezelf ga doen, laat ik hem in de steek.

Ter geruststelling: het is heel begrijpelijk dat je dit soort gedachten hebt en het soms lastig vindt om lief te blijven als je partner niet lief is tegen jou. En ja, het komt weer goed. Een burn-out is heftig, maar tijdelijk. Met

de juiste aanpak en begeleiding komt je partner er weer bovenop. Al kost het herstel wel de nodige tijd. Een burn-out is zwaar. Niet alleen voor je partner, maar ook voor jou. Bovendien komt je relatie onder druk te staan.

Dit boek geeft je inzicht en helpt je om te gaan met de twijfels en situaties waar je tijdens het herstelproces van je partner mee te maken kunt krijgen. Het richt zich op drie aspecten:

- Hoe kun je je partner zo goed mogelijk steunen in zijn herstelproces? Hij moet het zelf doen, maar jij hebt zeker invloed op het verloop ervan. Vaak gaat het daarbij om kleine dingen.
- Hoe houd je jezelf staande? Herstel kan maanden duren en vergt veel van jouw energie en geduld. Het is van groot belang dat je gedurende dat proces jezelf niet voorbij loopt en heel goed voor jezelf blijft zorgen.
- Hoe voorkom je dat je uit elkaar groeit en je relatie erop stukloopt? Jullie relatie is jullie gezamenlijke verantwoordelijkheid. Goed blijven communiceren is belangrijk, al zal dat in het begin door de effecten van de burn-out moeizaam gaan. Ook is het belangrijk dat jullie je blijven gedragen als partners en voorkomen dat er een onevenwichtige zorgrelatie ontstaat.

Op dit moment klinkt het misschien ongeloofwaardig, maar als je die drie aspecten – je partner, jijzelf en jullie relatie samen – goed in de gaten houdt, kan de burn-out uiteindelijk zelfs positieve effecten hebben. Het kost veel moeite, geduld en inspanning, maar een burn-out kan een kans zijn om beiden een betere versie van jezelf te worden en een nieuwe impuls geven aan je relatie. Het is een zware crisisperiode en het herstel gaat met vallen en opstaan, maar je kunt er samen sterker uitkomen.

Voor de leesbaarheid is in dit boek overal 'hij' gebruikt.

1

Wat je moet weten over burn-out

Als je zelf nooit een burn-out hebt gehad, kun je nauwelijks bevatten hoe je partner zich voelt en waarom hij doet zoals hij doet. Waarom reageert hij zo onaardig, terwijl jij zo je best doet om gezellig te zijn en hem te helpen? Begrip opbrengen wordt lastig als je niet goed snapt wat er aan de hand is en waar die houding vandaan komt. Je partner is inderdaad zijn oude zelf niet meer, dat klopt. Als je hem op de oude vertrouwde manier benadert en de verwachting koestert dat hij 'normaal' – net als vroeger – zal reageren, raak je teleurgesteld, verdrietig, gefrustreerd en misschien boos over het onredelijke gedrag.

Weet, je partner kan er weinig aan doen op dit moment. Het komt door de burn-out dat hij zich soms zo vreemd gedraagt. Als je meer weet over wat een burn-out is, begrijp je beter wat er met iemand aan de hand is. Dan kun je het gedrag van je partner beter plaatsen. Dan wordt het makkelijker om bijvoorbeeld onredelijke uitbarstingen, die er geheid gaan komen, niet persoonlijk op te vatten. Je bent beter in staat om begrip te tonen en milder in je oordeel. Dat helpt je om daadwerkelijk dat te doen wat je graag wilt: steun bieden, er zijn voor je partner en bijdragen aan een zo snel mogelijk herstel.

Burn-out ontstaat geleidelijk

Burn-out raak je niet zomaar. Iemand met een burn-out gaat al heel lang over zijn grenzen heen. Hij is al heel lang (soms al jaren) gestrest, raakte vervolgens overspannen en is uiteindelijk in een burn-out terechtgekomen. Er zijn allerlei signalen geweest; lichamelijke en mentale klachten die hij stelselmatig heeft genegeerd. Misschien zag je het helemaal niet aankomen. Misschien ook had jij als partner al langer door dat het niet goed ging met je partner. Dat hij zich anders gedroeg, dat hij sneller

geprikkeld of geïrriteerd was, dat hij klaagde over vermoeidheid maar desondanks door bleef gaan, weinig zin had in sociale gebeurtenissen, vaker dingen vergat, meer ging drinken of roken, last kreeg van slaapproblemen. Misschien heb je je zorgen uitgesproken: 'Je moet eens wat gas terugnemen, meer tijd voor jezelf nemen.' Maar stuitte je op weerstand en ontkenning: 'Het valt wel mee. Straks, als dit af is, ga ik het rustiger aan doen.' Misschien geloofde je zijn verklaringen. Het zijn namelijk vaak sterke mensen en harde werkers die tegen een burn-out oplopen. Mensen van wie je het helemaal niet verwacht.

Het is niet jouw schuld

Belangrijk is dat je beseft dat jij niet schuldig bent aan de burn-out van je partner. Of je nu wel of niet iets in de gaten had, wel of niet gewaarschuwd hebt, het had weinig uitgemaakt. Mensen die afstevenen op een burn-out, zijn heel handig in het wegredeneren van problemen. Wat je ook zegt, ze willen er niet aan en zitten vol in de ontkenning. Vaak hebben ze zelf ook niet goed door dat het niet goed gaat. Dus stop met piekeren en je schuldig voelen. Het lost niks op en jij bent niet verantwoordelijk voor de keuzes van je partner.

Stress → overspannen → burn-out

Stress

Stress kennen we allemaal. Je voelt je gespannen door iets wat gebeurd is of staat te gebeuren. Stress hoort bij het leven. Het helpt je om in spannende situaties goed te kunnen focussen en presteren. Dankzij ons stresssysteem zijn we in staat om bij dreigend gevaar – een tijger op je pad bijvoorbeeld – onmiddellijk te reageren met vechten of vluchten. Het stresshormoon adrenaline gaat bij acute stress pijlsnel omhoog en brengt je lichaam in opperste staat van paraatheid, zodat je direct in actie kunt komen. Er gebeurt van alles in je lichaam. Je hartslag gaat omhoog, je spieren spannen zich, je ziet en denkt scherper, je spijsvertering en andere lichaamsprocessen die niet van levensbelang zijn, gaan op een laag pitje. Duurt de stresssituatie langer, dan neemt het andere stresshormoon – cortisol – die functie over. De bijnieren, dat zijn kleine organen boven op je nieren, zorgen voor die extra aanmaak van cortisol. Kortdurende stress kost je lichaam veel energie, maar is op zich niet erg.

Als je na een stressvolle situatie de tijd neemt om te herstellen en weer op te laden, is er niks aan de hand. Neem je echter onvoldoende tijd om te herstellen voordat de volgende stressvolle situatie zich aandient, dan wordt stress ongezond en raak je uit balans. De basisspanning en het cortisolniveau in het lichaam blijven te hoog en je stresssysteem draait overuren. In eerste instantie merk je daar nog niet veel van, maar gebeurt dit te vaak en te lang dan ontstaan er allerlei (vooralsnog milde) klachten, zowel lichamelijk als mentaal. Bijvoorbeeld: hoofdpijn, spierpijn (vooral in nek/schouders), vermoeidheid, slaapproblemen, piekeren, maag- en darmklachten, concentratie- en geheugenproblemen etc. Het zijn signalen van je lichaam die aangeven dat je uit balans raakt. Mensen met stress zijn vaak erg gefocust en actief, op het hyperactieve af. Ondanks hun klachten zijn ze er vaak van overtuigd dat het wel weer goed komt als ze hun zaakjes weer onder controle hebben.

Overspannen

Houdt die stress lange tijd aan – een paar maanden – en negeer je de signalen, dan gaat het van kwaad tot erger. Als je consequent onvoldoende tijd voor rust en herstel neemt om weer op te laden, pleeg je roofbouw op je lichaam. Bij continue stress, zonder afwisseling met voldoende ontspanning en herstel om weer op te laden, moeten je bijnieren steeds meer cortisol aanmaken om in de toegenomen energiebehoefte te kunnen voorzien. Je raakt steeds meer uit balans en uiteindelijk overspannen. Het lichaam herstelt zich onvoldoende en de basisspanning neemt verder toe. Je krijgt moeite met focussen, hebt weinig energie en bent minder actief. De cortisolwaardes zijn continu te hoog. De stressklachten nemen toe (vermoeidheid, hartkloppingen, kortademigheid, hoge bloeddruk, hoofdpijn, spierpijn, veel piekeren, slecht slapen, nog vergeetachtiger, slechtere concentratie). Overspannen mensen voelen zich opgejaagd, hebben vaak last van stemmingswisselingen en huilbuien, en vermijden liever sociaal contact. Het is goed om te beseffen dat bij langdurige stress onze hersenen door de stresshormonen overbelast raken. Dat verklaart de toename van mentale problemen. Maar het lichaam functioneert nog wel, er is nog energie. Met veel rust en ontspanning, goed voor jezelf zorgen, dingen doen waar je energie van krijgt en liefst psychologische hulp valt het tij binnen één à twee maanden te keren.

gen hebben ervoor gezorgd dat iemand stresssignalen stelselmatig heeft genegeerd? Daar kom je in je eentje niet uit. Je hebt iemand nodig die je liefdevol een spiegel voorhoudt, zodat je bewust wordt van wat je doet en waarom je dat doet. Professionele hulp van een coach of psycholoog is echt nodig om dat aan te pakken. Zonder inzicht in de oorzaken verval je vaak weer in oude patronen en ligt een nieuwe burn-out op de loer.

12 FASES VAN BURN-OUT

De psychologen Herbert Freudenberger en Gail North omschrijven het proces dat mensen doorlopen voordat ze in een burn-out terechtkomen in hun 12-fasemodel. Niet iedereen doorloopt overigens deze 12 fases in chronologische volgorde.

- 1 Bewijsdrang.** Je wilt (bijna obsessief) laten zien wat je waard bent en neemt continu veel verantwoordelijkheid op je.
- 2 Steeds harder werken.** Je werkt nooit hard genoeg voor je gevoel en kunt maar moeilijk de knop even uitzetten.
- 3 Niet goed voor jezelf zorgen.** Je negeert je behoeften en verwaarloost jezelf (slecht eten, weinig slapen, weinig sociale contacten).
- 4 Conflicten vermijden.** Je voelt dat er iets mis is, maar wilt dat niet toegeven. Je raakt prikkelbaar, maar conflicten blijven onderhuids. Je voelt je bedreigd, opgejaagd en paniekerig.
- 5 Herzien van waarden.** Je verandert je prioriteiten. Vrienden en familie verdwijnen naar de achtergrond. Hobby's zijn niet meer belangrijk. Je focust volledig op het werk.
- 6 Ontkennen van problemen.** Je vindt anderen (collega's) maar lui en ongedisciplineerd. Je wordt cynisch en vindt dat problemen niet aan jou liggen. Die wijt je bijvoorbeeld aan hoge werkdruk.
- 7 Terugtrekken.** Je hebt bijna geen sociaal leven meer en raakt geïsoleerd. Om van je spanning af te komen zoek je ontspanning in alcohol of drugs.

2

Herstellen gaat in fases

Herstellen van een burn-out kost tijd. In de praktijk worden in de regel drie fases van herstel onderscheiden. Ik bespreek eerst kort die drie fases. In volgende hoofdstukken ga ik in op hoe jij je partner in die verschillende fases kunt helpen. Bedenk wel dat herstellen van een burn-out niet in een rechte lijn omhoog gaat. Het gaat met vallen en opstaan, twee stappen vooruit en dan ineens weer een terugval.

Fase 1: acceptatie en spanning verminderen

In de eerste fase is de begeleiding gericht op acceptatie van de burn-out en begrijpen wat het inhoudt. De nadruk ligt vooral op het fysieke herstel. Het allerbelangrijkste is dat er weer energie wordt opgebouwd. De bijniere moeten door rust en ontspanning de gelegenheid krijgen om zich langzaam maar zeker te herstellen. Pas als de vermoeidheid minder extreem wordt, komt er ruimte om actiever aan het herstel te werken. Je partner moet in fase 1 leren passief te zijn en te leven in het hier en nu. Hoe intens moe hij ook is, dat is nog niet zo gemakkelijk. Het zal even duren voor hij de situatie accepteert en zich kan overgeven aan het nietsdoen. Hij heeft heel lang lopen rennen en vliegen zonder te zorgen voor balans door er voldoende rust en ontspanning tegenover te stellen. Hij is min of meer vergeten hoe dat moet en zit nog volledig in de doe-modus. Hij piekert zich suf op zoek naar een oplossing, hij wil actie, dingen doen en aanpakken zoals hij gewend is. Maar dat lukt niet meer, want de accu is leeg.

Tot rust komen is prioriteit 1, maar zolang je partner zijn burn-out ontkent en niet accepteert, kan hij zich niet goed ontspannen.

Fase 1 is een emotionele rollercoaster voor je partner, en voor jou. Je partner is in shock en zit in de ontkenning: 'Dit kan niet waar zijn.' Hulp

zal hij weigeren. Hij verzet zich en zit vol in de weerstand: 'Ik geef er niet aan toe.' Bovendien leidt die ontkenning tot frustratie en boosheid op zijn omgeving, die hij nog vooral de schuld geeft van zijn burn-out, en tot onredelijke uitvallen naar jou. Na de boze periode volgen meestal somberheid en verdriet: 'Dit is verschrikkelijk, het komt nooit meer goed.' En uiteindelijk de acceptatie van de situatie zoals zij is en de overgave: 'Ik heb een burn-out. Het is wat het is. Ik ga veranderen wat ik kan om hier weer uit te komen en verder te gaan.'

Al die emoties, ze horen erbij. Je partner moet erdoorheen.

Ook voor jou is dit geen gemakkelijke periode en de kans op ruzie is groot. Je wilt je lief helpen, maar alle hulp wordt waarschijnlijk geweigerd, zolang je partner nog in verzet is. Besef, het ligt niet aan jou, het komt door de burn-out. Hij heeft je hulp hard nodig, maar kan die pas echt aanvaarden als hij zijn burn-out erkent en de situatie aanvaardt zoals zij is. Stoppen met vechten, erkenning en acceptatie is de eerste stap op weg naar herstel. Vandaaruit kan hij pas verder.

Fase 2: heroriëntatie op het leven

Naarmate het lichaam zich herstelt en er wat meer energie is, zal de begeleidende psycholoog of coach meer op het mentale aspect gaan focussen. Met name op bewustwording en inzicht in de (overlevings-) patronen die tot de burn-out geleid hebben. Hoe gaat iemand om met spanning? Wat maakt dat hij maar door is blijven gaan, de lat zo hoog heeft gelegd, stelselmatig stresssignalen heeft genegeerd, en uiteindelijk in een burn-out is beland? Dat heeft te maken met iemands overtuigingen, 'regeltjes' en eigenschappen zoals je overal verantwoordelijk voor voelen, doorzetten tegen de klippen op, perfectionisme en overtuigingen als 'ik moet sterk zijn', 'ik mag niet falen/niet lui zijn', 'als ik dat doe, waarderen ze me niet' etc.

Met behulp van zijn coach onderzoekt je partner waar die overtuigingen vandaan komen en hoe het ook anders zou kunnen. Een goede coach vertelt je partner niet wat hij anders zou moeten doen, maar begeleidt hem via inzicht naar het nemen van persoonlijke verantwoordelijkheid zodat hij zelf de regie gaat nemen over zijn eigen

3

Wat heeft je partner nodig om weer in balans te komen?

Je partner zal stap voor stap moeten werken aan zijn energieherstel. Allereerst op het lichamelijke vlak (tot rust komen is prioriteit nummer 1), maar ook mentaal is er werk aan de winkel. Inzicht in de eigen bestaande patronen is nodig om de oorzaak van de burn-out in de kern aan te pakken. Een coach helpt je partner daarbij, zodat hij leert eigen verantwoordelijkheid te nemen voor zijn leven en gezondheid en voortaan andere, betere keuzes gaat maken.

De accu opladen met nieuwe energie

De vitaliteitspiramide in het boek *De Levenscode* van stress- en burn-out-specialist Albert Sonneveld geeft de essentiële factoren weer waarmee je jezelf van nieuwe energie voorziet, of waarop je energie verliest als je er onvoldoende aandacht aan besteedt. De piramide beschrijft zowel fysieke als mentale factoren. Beide zijn van belang om de innerlijke veerkracht te vergroten en in balans te komen. Hoe groter de innerlijke veerkracht, hoe beter iemand opgewassen is tegen spanning en druk en 'bij zichzelf kan blijven'. De piramidevorm zegt ook iets over de oplaadcapaciteit. Zinvol leven heeft dus meer impact dan voeding.

Hier vind je een korte toelichting op deze factoren met alvast wat tips voor hoe je je partner hierin kunt ondersteunen. In de volgende hoofdstukken grijpen we hier geregeld op terug.



De vitaliteitspiramide van Albert Sonneveld ©

Optimale voeding

Niet vullen, maar voeden is het advies. Je lichaam geven wat het nodig heeft en niet uitputten met belastende voeding. In de aanloop naar de burn-out is het eetpatroon van je partner vaak veranderd. Hoge cortisol-niveaus kosten namelijk veel energie. Om daarin te voorzien kiezen mensen met stress vaak voor eten dat snel energie geeft, zoals suikerrijke producten en snelle (geraffineerde) koolhydraten, vaak in combinatie met slechte (trans)vetten. Dat zijn geen gezonde keuzes en ze vormen een vorm van stress voor het lichaam. Het koken zal voorlopig toch op jou neerkomen, dus je kunt je partner al helpen door hem gezonde maaltijden voor te zetten. Eet bij voorkeur op vaste tijden, want dat geeft structuur aan de dag. En structuur en regelmaat geven rust. Maak van de gezamenlijke maaltijd een ontspannen herstelmoment voor je partner en jezelf. Dek de tafel met zorg en neem er samen of met je gezin de tijd voor.