

Jong, man en opgebrand

Drie jonge, ambitieuze mannen met een veelbelovende carrière voor zich... En plotseling volledig opgebrand. Maar uiteindelijk blijkt hun ineenstorting een zegen: 'Ik weet nu dat de directeuren wel een dag kunnen wachten.'

Ze hadden broers kunnen zijn. Kim, Jaap en Richard zijn makkelijke praters, hoogopgeleid, intelligent, ambitieus en levensgenieters. Burn-out? Dat kwam tot voor kort niet in hun woordenboek voor.

Kim (34, ondernemer) is met zijn iPhone en zevendagenbaardje op het eerste gezicht het prototype energieke, succesvolle Amsterdammer. Iemand die graag bedrijven opzet, vaak sport, veel vrienden heeft, regelmatig naar feestjes gaat. Toch brandde hij begin dit jaar plotseling op. Kim: 'Een onwerkelijke ervaring. Ik kon mijn werk altijd prima loslaten en dacht over anderen die zichzelf over de kop werkten: hoe kun je het zover laten komen? Werk hard, maar geniet van het leven! Maar afgelopen februari zat ik in gesprek met een zakenrelatie die heel enthousiast was over mijn nieuwe bedrijf en plotseling knapte ik. Het enige wat ik kon denken was: houd alsjeblieft je mond, ik moet hier weg.' Daarbovenop kreeg hij het enorm benauwd en kreeg hij kramp in zijn benen.

Van de ene op de andere dag werd normaal functioneren op kantoor onmogelijk. Kim

besloot een paar dagen thuis te blijven, in de veronderstelling snel weer aan het werk te kunnen. Die dagen werden echter maanden. Hij was in de war, begreep niet waarom hij wel energie had om te sporten, terwijl alleen het woord 'werk' al te veel was. En hij geneerde zich, geeft Kim toe. Want hij kon altijd alles aan. Een burn-out? Hij niet!

Richard Bekenbroek, teammanager bij een grote verzekeringsmaatschappij, had een soortgelijke ervaring. De 31-jarige Rotterdammer oogt nu ontspannen, maar vijf jaar geleden was dat wel anders. Terugkijkend op die periode schetst Bekenbroek het beeld van een haantje dat zowel zakelijk als privé niets wilde missen en altijd wilde pieken. Op kantoor leidde hij een uitdagend transformatieproject; hij rapporteerde direct aan de directie. Tijdens een vergadering voelde Richard plotseling de vloer onder zich wegzakken. Hij weet zijn duizeling aan vermoeidheid van het zoveelste feestje.

Dat hij langzaam onder de werkdruk bezweek, kwam niet in hem op. Dat zou betekenen dat hij faalde, zegt hij. 'En falen, dat nooit, vond ik destijds. Niet op mijn werk, niet ten op-

Tekst Heidi Kruize en Marleen Vos | fotografie Friso Keuris

‘Ik dacht regelmatig dat ik doodging. Maar ik zat aan het begin van mijn loopbaan en ging niet zeggen dat ik het niet aankon’

Richard Bekenbroek (31)

Functie: Teammanager

Burn-out: Vijf jaar geleden — nu vier jaar klachtenvrij

Symptomen: Concentratieproblemen, gevoel steeds flauw te vallen, prikkelbaar, gejaagd praten, vaak negatief perspectief, was altijd bezig met wat anderen over hem dachten, constant op zoek naar prikkels, wist het verschil niet meer tussen verantwoordelijkheid nemen en verantwoordelijk zijn

Baat bij: Hardlopen, meditatie en de hand-zandtheorie: ‘Als je hard in een hand vol zand knijpt, dan loopt het weg en raak je alles kwijt. Maar als je je hand rustig houdt, dan blijft elke korrel liggen.’



zichte van mijn vrienden en niet ten opzichte van mensen van wie ik houd.' Even bijslapen en de volgende dag weer door alsof er niets gebeurd was, dacht hij dan ook.

Maar er bleek meer aan de hand. Het gevoel flauw te vallen bleef maar terugkomen, wekenlang. Richard: 's Nachts voelde ik mijn hart als een bezetene kloppen en ik dacht regelmatig dat ik doodging. Maar ik zat aan het begin van mijn loopbaan en ging niet zeggen dat ik het nu al niet aankon. Als mijn vrienden het voor elkaar kregen om een mooie carrière en een riant salaris te hebben, dan kon ik dat zeker. Dus hield ik mijn mond.' Hij hield het nog een paar weken vol, tot hij echt niet meer op zijn eigen benen kon vertrouwen en open kaart moest spelen tegenover zijn familie, vrienden en werkgever.

Apenrots

De verhalen van Richard en Kim staan niet op zichzelf. Voor veel mannen is het not done om toe te geven dat ze in de bloei van hun carrière te veel hooi op de vork hebben genomen. Zelfs als hun gezondheid op het spel staat. En dat terwijl het tegenwoordig toch niet de minsten zijn die 'knappen'. Zo maakte de bestuursvoorzitter van AkzoNobel, Ton Büchner (47), afgelopen september bekend de apenrots tijdelijk te verlaten vanwege zware stressgerelateerde klachten. Het taboe wordt er niet minder om.

Nienke Wijnants, psychologe en auteur van onder andere *Het Dertigersdilemma*, deed onderzoek naar de loopbaan- en levensvragen van hoogopgeleide dertigers en vindt de verhalen van opgebrande jonge mannen zeer herkenbaar. De breed heersende overtuiging dat alles mogelijk is als je maar je best doet, speelt volgens haar een belangrijke rol. 'Als iets dan niet lukt, kan de frustratie zich uiten in geestelijke of lichamelijke klachten', aldus Wijnants. 'En aan dergelijke klachten toegeven is vooral voor mannen lastig. Een burn-out wordt toch nog



In cijfers

Momenteel heeft naar schatting **14%** van alle Nederlandse werknemers last van burn-outklachten. In 2011 is dit aantal met maar liefst 11% gestegen, terwijl het totaal aantal verzuimgevallen in 2011 daalde met 8%. In tijden van crisis is het normaal dat het verzuim afneemt, maar dit blijkt niet te gelden voor de uitval door burn-out.

De stijging vond met name plaats onder:

mannen in de leeftijd van 26-35 jaar

vrouwen van 46-55 jaar

mannen en vrouwen vanaf 56 jaar

Bron: Centraal Bureau voor de Statistiek

steeds als een vrouwending gezien, met name omdat het niet alleen om een fysiek, maar vooral ook psychisch fenomeen gaat. Veel mannen zien zichzelf het liefst als harde werker, als de traditionele kostwinner en stevige rots in de branding.'

Ook Jaap Erkelens (34) herkent zich in dit profiel. De projectmanager en consultant stond in zijn omgeving bekend als de altijd aanwezige grappenmaker. Jaap was iedere dag vroeg op kantoor en ook na het werk was hij continu bezig met een 'project'. Zo kocht hij een huis dat hij eigenhandig van onder tot boven wilde verbouwen. Niets was te ambitieus. De burn-out die hij maart dit jaar kreeg, kwam dan ook compleet onverwacht.

Jaap is nog niet hersteld, maar realiseert zich al wel waarom het misging. 'Ik raakte al afgeleid van een pen naast mijn toetsenbord en kon alleen focussen in periodes van extreme drukte. Daarom trok ik het ene grote project na het andere naar me toe.' Naar eigen zeggen deed hij alles in een volledig onrealistisch tempo, omdat hij dacht dat het van hem werd verwacht. Niet alleen in het bedrijf waar hij werkte, maar ook in zijn privéleven. 'Het leek soms alsof ik een muur meer voor mijn vrienden verfdde dan voor mezelf. Alleen om te kunnen zeggen: "Kijk eens, mooi gedaan hè?" Ik wilde doorlopend beter worden, waardoor ik steeds vaker dingen deed die ik niet leuk vond.'

Zaterdagnacht mailen

En daar zit hem de kneep. Vaak ligt niet zozeer het harde werken ten grondslag aan een burn-out, maar het feit dat iemand werkt op een manier die niet bij hem past. Kim kan dit uit eigen ervaring beamen. In de periode voor zijn burn-out was hij bezig met het opzetten van een nieuw bedrijf en hij moest dit van zichzelf vooral leuk vinden. 'Maar op een gegeven moment had ik geen ruimte meer om ervan te genieten. Als er zaterdagnacht een mail binnenkwam,

Kim (34)

Functie: Ondernemer

Burn-out: Februari 2012 — nu weer 50% aan het werk. Hoopt binnen korte tijd weer volledig aan de slag te zijn

Symptomen: Grieperig, continu kramp in zijn benen, kortademig, kort lontje, lichamelijk wel veel energie, maar geestelijk leeg

Baat bij: Boksen, elke ochtend gedachten opschrijven: 'Zo haal ik de bijzaken uit mijn hoofd en focus ik op de hoofdzaken.'

'Ik streef er niet langer naar de nieuwe Steve Jobs te worden'



beantwoordde ik die meteen. Mijn werk liet me niet meer los, terwijl ik juist veel beter presteer als ik ook ruimte heb om te ontspannen. Work doesn't always happen at work. Ik bedenk bijvoorbeeld de beste ideeën als ik aan het surfen ben.'

Je gevoelens volledig negeren is gevaarlijk, zegt Leon Brinkers. Hij is eigenaar van adviesbureau De Opening, gespecialiseerd in preventie en behandeling van burn-outs, en merkt dat mannen over het algemeen minder voelen dan vrouwen. 'Ze zeggen al snel: "Ik voel niks, dus er is niks aan de hand", en negeren vervolgens het probleem. Daar komt bij dat mannen bij uitstek verzamelaars zijn: hoe meer, hoe beter. Maar nu met de crisis valt er ook meer te verliezen. Juist de bikkels blijven in moeilijke tijden doorgaan en het zijn dan ook de bikkels die onderuitgaan, niet de watjes.'

Steve Jobs

Behoeven de heren medelijden? Zijn ze slachtoffer van de maatschappij? Alle drie de mannen vegen deze gedachte resoluut van tafel. Onzin. De maatschappij mag dan een grote rol spelen bij zowel het taboe als het ontstaan van een burn-out, maar Jaap, Kim en Richard zien inmiddels in dat het draait om zelf andere keuzes maken. Niet doorlopend meedoen aan de ratrace en vaker luisteren naar zichzelf. Realistischer doelen stellen en zich niet altijd spiegelen aan anderen.

Gesprekken met een coach of psycholoog helpen daarbij, zegt Kim: 'Het begint met beseffen wat je echt wilt in je werk. Je hoeft de hoogte van je ambities niet bij te stellen, maar wel de manier waarop je die doelen wilt bereiken.' Hij weet nu uit ervaring hoeveel energie en frustratie het kost om door te gaan met een rol of werksituatie waarmee je ontevreden bent.

Kim bevindt zich in het staartje van de burn-out; hij heeft weer energie en zin om te ondernemen. 'Ik blijf de lat hoog leggen, maar niet meer te hoog. Ik streef er niet langer naar de nieuwe Steve Jobs te worden; ik wil de nieuwe Kim zijn.'

Verschillen tussen overspannen en burn-out

De begrippen overspannen en burn-out worden vaak door elkaar gebruikt, maar er zijn wezenlijke verschillen.

Overspannenheid ontstaat wanneer er in korte tijd (twee à drie maanden) te veel van iemand wordt verwacht, waardoor **stressgevend** factoren en situaties zich opstapelen. Dat kan op het werk gebeuren, maar ook in het privéleven. Bij een burn-out is sprake van langdurige **chronische** werkgerelateerde overbelasting.

In overspannen toestand is men door een **opgejaagd** gevoel en sterke stemmingswisselingen niet in staat probleemsituaties het hoofd te bieden. Een burn-out is veel heftiger en heeft totale lichamelijke en geestelijke **uitputting** tot gevolg. Beroepsmatig functioneren is onmogelijk.

Herstellen van overspannenheid duurt gemiddeld een aantal weken door rust te nemen. De behandeling bij een burn-out is intensiever. De persoon met burn-out moet de **controle** over het eigen leven terugvinden en dat leven ook anders inrichten.

Overspannenheid is voor het eerst in 1869 beschreven door de Amerikaanse arts **George Miller Beard**. Hij noemde het destijds neurasthenie (zenuwuitputting). De aandoening nam vooral in Duitsland epidemische vormen aan, doordat het dagelijks leven daar in korte tijd drastisch veranderde. Als remedie tegen neurasthenie schreef Beard **cannabis**, cafeïne en rode (Bourgogne-)wijn voor.

Ik probeer nu aan mezelf toe te geven dat ik niet altijd de beste ben en doe af en toe een stapje terug.'

En dat taboe? Dat bleek bij alle heren tussen hun eigen oren te zitten, want negatieve reacties bleven uit. Hun omgeving was vooral begripvol. Sterker nog, met name mannelijke vrienden en collega's gaven toe dat ze zelf ook klachten hadden en hadden respect voor hun openheid. Maar 'opbiechten' zal nooit echt makkelijk worden. Jaap moet bekennen dat hij het nog steeds niet aan iedereen heeft verteld. 'Nooit voor minder dan perfect gaan, dat zit zo diep ingebakken bij mij. Ik heb in eerste instantie alleen een klein groepje collega's verteld over mijn burn-out — per mail. Face to face durfde ik niet. Maar de positieve aandacht was verrassend. Zelfs klanten staken mij een hart onder de riem. Het gevoel dat ik heb gefaald, is kennelijk iets van mezelf, niet van mijn omgeving. Daar moet ik nog steeds aan wennen.'

Drugs

Richard is nu drie jaar klachtenvrij en beschouwt zijn burn-out als een van de belangrijkste lessen uit zijn leven. Hij is zich bewust geworden van het verschil tussen ergens verantwoordelijk voor zijn en je ergens verantwoordelijk voor voelen. Hoe erg het in eerste instantie ook tegen zijn natuur inging, hij heeft gemerkt dat hij zich veel sterker voelt door ergens nee tegen te zeggen dan door alles maar te doen. Hij leest niet meer zomaar 's avonds of in het weekend zijn e-mail, aangezien hij er op dat moment toch geen invloed op kan uitoefenen.

Altijd de beste willen zijn en altijd toegeven, vergelijkt hij met drugs. 'Ik merkte dat hoe meer ik deed, hoe meer anderen van mij verlangden. Ik hield de vraag dus zelf in stand. Natuurlijk vind ik het niet altijd makkelijk om een grens te trekken. Zeker als directeuren wat van me vragen, ben ik eerder geneigd ja te zeggen. Maar ik weet nu dat ook directeuren wel een dag kunnen wachten. Of een week. Zolang je boodschap maar krachtig en helder is.'

Jaap Erkelens (34)

Functie: Projectmanager en consultant

Burn-out: Maart 2012 — nu weer 15 uur per week aan het werk.

Symptomen: Angstig, gespannen, futloos, extreem moe, somber, hypertensie, last van onderrug en extreem prikkelbaar.

Baat bij: Vast patroon in de dag aanbrengen met activiteiten die energie en rust geven (wandelen, klussen in huis, lezen), focus op de dag van vandaag in plaats van morgen en slaapmedicatie: 'Ik sliep altijd heel kort en licht, maar sta nu eindelijk uitgerust op.'

‘Nooit voor minder dan perfect gaan, dat zit diep ingebakken bij mij’

