

HET ELASTIEKJE IS GEKNAPT, JE HEBT EEN BURN-OUT. WAT DOET DAT MET JE?

Als je echt een burn-out hebt dan ben je fysiek en mentaal uitgeput. En daar ben je niet maar zo één, twee, drie van hersteld. Daarvoor is rust en structuur nodig en een aantal drastische veranderingen.



“JE HOEFT JE ER NIET VOOR TE SCHAMEN. HET KOMT OMDAT JE EEN GOEDE WERKNEMER BENT”

In gesprek met Arjen Lans over zijn burn-out

“Het is niets om je voor te schamen. Het komt omdat je hart voor de zaak hebt.” Op de loungebank spreekt Arjen Lans (43) openhartig over de situatie waarin hij ruim anderhalf jaar geleden belandde. Als in korte tijd veel extra werk op zijn bord komt te liggen en ontspannen niet meer lukt, gebeurt het onvermijdelijke: Arjen raakt burn-out.

“De werkdruk werd alleen maar hoger toen ik op strategisch niveau mee mocht denken en beslissen. Daar kwam een schep bovenop toen mijn directe leidinggevende en twee medewerkers van mijn inkoopteam in Amerika ontslagen werden. De maat was vol, er lag te veel op mijn schouders.”
“Het kon niet missen dat het een keer mis zou gaan, ik voelde het aankomen. Het moment waarop het de verkeerde kant opging, was toen ik een keer midden in de nacht een beveiliging aan mijn bureau had staan. Ik was die nacht alvast naar kantoor gegaan, want slapen ging toch niet meer.”

ARJEN ZIET DE OPLOSSING IN HET NEMEN VAN SLAAPPILLEN, MAAR DAAR DENKT DE HUISARTS ANDERS OVER

Hij probeert wat rust te krijgen in de kerstvakantie. Als ook dan de telefoontjes blijven komen, stapelt de onrust zich verder op. De oplossing ziet Arjen in het nemen van slaappillen, maar de huisarts denkt daar anders over. Als deze zegt: “U bent echt ziek”, breekt Arjen. “Ik begon te huilen en zei: Ik kan niet ziek zijn.” Ook de bedrijfsarts gaat hard op de rem staan en zegt: “Ik wil u niet meer op de werkvloer zien.” Een pittige periode volgt. “Het hielp mij enorm dat mijn CEO mij onvoorwaardelijk steunde”, vertelt Arjen. “De praktische insteek van de psycholoog, met wie ik sprak, zorgde ervoor dat ik mijn situatie in perspectief kon zetten. Ik dwong mezelf elke dag twee uur te fietsen of te lopen. Daar kwam zoveel door los. En in het kerkenwerk vond ik mijn uitlaatklep.” In gesprekken met mensen, die hetzelfde mee-maakten, merkt hij: “Een burn-out overkomt vooral mensen die loyaal zijn. Je ervoor schamen is daarom niet nodig: het komt omdat je een goede medewerker bent.”
“Mijn valkuil is dat ik makkelijk te veel hooi op mijn vork neem. Ik weet nu hoe donker het kan zijn en dat wil ik niet meer. Ik herken het sneller en voel sneller aan waar mijn grenzen liggen. Dan is het belangrijk dat je daarnaar handelt en er niet in meegaat.”

“IK ONTDEKTE EINDELIJK MIJN UNIEKE ZELF”

In gesprek met Regina van Amson over haar burn-out

De buitenwacht ziet een sterke vrouw met een goedlopend bedrijf. Maar vanbinnen huilt ze. “Ik droeg een masker, totdat ik besloot dat af te zetten.” Regina van Amson (64) blikt terug op de burn-out die ze zeven jaar geleden had. “Achteraf het beste wat mij ooit is overkomen. Ik ontdekte mijn unieke zelf.”

Regina van Amson leidt een goedlopend bedrijf dat zich richt op re-integratie, jobcoaching en PGB-cliënten. Ze leidt een druk bestaan als ze in 2011 burn-out raakt. “Als alleenstaande, studerende en werkende moeder had ik constant het gevoel me te moeten bewijzen.” Jarenlang ging dat goed, totdat ze niet alleen rekening moet houden met haar cliënten en haar personeel, maar ook in huiselijke kring een heftige periode doormaakt. Wanneer haar moeder plotseling overlijdt, raakt ze in een shock. Tijd om het verdriet te verwerken is er niet, omdat ze al haar aandacht moet geven aan haar studie, haar personeel, haar cliënten en haar bedrijf. Kort daarna stort ze in. “Ik raakte deels mijn zicht en stem kwijt.” De diagnose burn-out wordt gesteld. “Achteraf gezien waren er voldoende signalen, zoals slapeloosheid, hartkloppingen en angsten”, ziet ze nu. “Niet lang na de diagnose liep ik langs het water en dacht: “Als ik erin spring ben ik weg van alle verdriet en schuldgevoelens.” Dat ik zulke gedachten kon hebben, maakte mij nog depressiever.”
Een citaat in de daklozenkrant trof haar: “Ik was ongelukkig omdat ik geen schoenen had, totdat ik iemand zag die geen voeten had.” Regina: “Deze tekst was een geschenk uit de hemel. Ik beseftte dat ik moest kijken naar wat ik allemaal wél had. Het was nog geen tijd om te gaan!”



>>

“De verwerking van mijn suïcidale gedachten duurde twee jaar. Het herstel van mijn burn-out gelukkig korter. Intensieve ademhalingsoefeningen en het boek Verlieskunde van De Mönnink hielpen mij enorm. En ik ben mezelf gaan coachen. Ik ging als eenmanszaak verder en specialiseerde mij in stress en burn-outpreventie en -interventie. Ik help nu anderen in balans te komen.”

“Ik heb een zware tijd doorgemaakt, maar ben nog nooit zo gelukkig geweest als nu. Ik doe dingen met meer rust en neem opdrachten aan die bij mij passen. Ik voel me steeds meer de Regina die ik echt ben. Het masker is af.”

“WAAR IK EERDER SNEL WEER KON OPKRABBELEN, LUKTE DAT NU ECHT NIET MEER”

In gesprek met Miranda Engels over haar burn-out

Een postnatale depressie, gezondheidsproblemen en uiteindelijk de diagnose fibromyalgie maken dat ze niet lekker in haar vel zit. Als Miranda Engels (36) vervolgens niet meer het werk mag doen dat ze het leukst vindt, gebeurt het onvermijdelijke. Drie jaar later blikt ze met Clink terug op de harde les, getiteld: ‘burn-out’.

“s Zondags had ik nog meegedaan met de ladies run, een paar dagen later was ik niets meer waard. Ik kon niet eens meer voor mijn zoon zorgen. Huilend was ik een vergadering uitgelopen: totaal niets voor mij. De signalen dat het niet goed ging, heb ik snoeihard genegeerd.” Nadat ze thuis komt te zitten, wordt de diagnose burn-out met depressie vastgesteld. In de periode daarvoor was er veel gebeurd: zo maakte Miranda een moeizame

zwangerschap door en werd gelijktijdig ontdekt dat ze fibromyalgie (wekedelenreuma) heeft. Na een zware bevalling komt ze in een postnatale depressie terecht. Wanneer ze weer aan de slag gaat, zorgen haar medicijnen ervoor dat ze er niet helemaal bij is op het werk.

Als door een wijziging in de zorgverzekeringswet haar master SEN (Special Educational Needs) niets meer waard is en ze het werk niet meer mag doen dat ze het leukst vindt, voelt ze zich diep ongelukkig. “Waar ik eerder snel weer kon opkrabbelen, lukte dat nu echt niet meer. Ik kon er niet meer tegen vechten.”

Anderhalf jaar duurt haar burn-out. Haar redding: running therapie. “Tijdens de therapie rende ik mijn hoofd helder. En kreeg ik weer een sprankje vertrouwen dat het goed zou komen. Mijn vangnet, mijn man die 100 procent achter me staat, is ook één van de redenen dat ik er weer bovenop kwam. Deze periode heeft onze relatie extra verdiept.”



Het jonge gezin beseft dat de Randstad te druk is en verhuist naar de Utrechtse Heuvelrug. Eind augustus 2016 stapt Miranda naar de Kamer van Koophandel om haar eigen praktijk ‘Bolleboos onderwijs en coaching’ aan te melden. “Ik dacht: Ik vind toch alles eng, dan kan dit er ook nog wel bij.”

“Doordat ik een eigen bedrijf heb, kan ik zelf bepalen hoeveel werk ik aanneem. Een goede balans houden qua energie... dat blijft wel een uitdaging. Daarin zal ik nooit meer de oude worden. Maar ik heb de passie voor mijn vak teruggevonden en ik ben er zeker van dat dit niet voor niets op mijn pad gekomen is.”