



▲ © Thinkstock

Voorkom een burn-out: zeg vaker 'nee'

En, wat zijn jouw goede voornemens? Minder werken? Vaker nee zeggen? Het zou je zomaar eens kunnen redden van een burn-out.

Maurice de Zeeuw 04-01-18, 07:00 Laatste update: 08:49



Jackie van der Werff, psycholoog, vindt het belangrijk dat mensen beter luisteren naar de signalen die het lichaam afgeeft. „Mensen met een burn-out gaan door waar een ander stopt. De mensen die hier op bezoek komen met een burn-out, zeggen altijd: Ik sta op en ik kán niet meer, zomaar opeens. En dan ga je terugkijken en dan zien ze dat ze klachten als moeheid, hoofdpijn en buikpijn al maanden of jaren volstrekt hebben genegeerd.”

Uit onderzoek van Universiteit Leiden bleek onlangs dat vier op de tien ziekenhuispersoneelsleden op de spoedafdelingen zich als 'emotioneel uitgeput' zouden bestempelen. Dat begrijpt Van der Werff: mensen met een burn-out zijn harde werkers, die zichzelf tot het uiterste geven. Zeker in die sector staan er mensenlevens op het spel, en dan is het moeilijk om nee te zeggen.

Vergeten

Maar volgens Van der Werff zijn niet alleen lichamelijke klachten een signaal dat er iets mis is. De geestelijke problemen moeten zeker niet minder serieus worden genomen. „Bij een aankomende burn-out ontwikkel je onder meer nare gedachten. Vinden mensen mij wel goed? Ik doe het niet goed! Ik moet sterk zijn. Ik moet niet zo zeuren. Dat mondt langzaam uit in een situatie waarin je zaken gaat vergeten, zoals je sleutels of afspraken. En uiteindelijk heb je nergens meer zin in: geen zin in verjaardagen, geen zin om uit te gaan. En in die vicieuze cirkel is het steeds lastiger om het gedrag stop te zetten.”



▲ © Thinkstock

Het strakke arbeidsethos waar veel mensen mee leven, kan de nekslag betekenen. Want als je iets al jaren zo doet, waarom zou je het dan ineens niet meer kunnen? Moet je jezelf straffen voor je 'luie' gedrag als je uitrust? „Als je deze mix van gevoelens, gedachten en klachten gaat samenvatten, kom je eigenlijk uit op de conclusie dat het ineens zo lijkt te zijn, maar dat een burn-out zich eigenlijk heel langzaam aandient. Gelukkig kunnen we er tegenwoordig wat meer over praten dan lang geleden: het is immers een bekend fenomeen. Begin jaren 70 is het woord 'burn-out' bekend geworden. Maar in deze huidige maatschappij, waarin succes een keuze lijkt en je zelf verantwoordelijk bent voor je eigen voorspoed, is het relevanter dan ooit.”



Je moet het vergelijken met een bankrekening: geef je energie verstandig uit. Anders raak je failliet: een burn-out

-Jackie van der Werff

Relatieveer!

Een belangrijk onderdeel van een burn-out te lijf te gaan, is relativeren. „Probeer vaker nee te zeggen, of zaken uit te stellen. Moet datgene echt nú gedaan worden door jou? Of kan het ook een andere keer? Als je af en toe overwerkt, kan dat wel. Maar je moet je energiepeil vergelijken met een bankrekening: verdeel je energie verstandig. Je kunt best een keertje flink doorwerken - dan sta je zogezegd rood - maar zorg dat je er dan weer bovenop komt, want als je een burn-out hebt, ben je failliet. En, slaap goed. Pak je rust en zorg voor ontspanning. Ga naar de film, ga iets leuks doen: laad op. Zonder je daarbij schuldig te voelen. Achteraf zeggen mensen altijd: dit gaat mij niet meer gebeuren. Maar, naast ontzettend klote, kan een burn-out ook leerzaam zijn. Als het nodig is om je werkgedrag te veranderen, en dat is uiteindelijk gelukt, kom je er sterker uit.”

AD - [lees artikel online](#)