

Burn out ontstaat in de jeugd!

Volgens cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek heeft 10% van de Nederlandse beroepsbevolking last van burn-out-verschijnselen. En ongeveer 5% (340.000 personen) heeft **ernstige** burnout-klachten (bron: uit een onderzoek in het kader van het NWO-programma 'Psychische Vermoeidheid in de Arbeidssituatie' onder een kwart miljoen werkenden). Beide metingen richtten zich op de *beroeps*bevolking. Dit wekt meteen de indruk dat burn out iets is wat werkgerelateerd is. Burn out wordt ook wel DE *beroeps*ziekte van deze tijd genoemd. Dit dekt niet helemaal de lading helaas.

Burn out openbaart zich wel vaak werkgerelateerd. Maar het ontstaan van de patronen, die ten grondslag liggen aan een burn out, ligt vaak verder terug in de tijd en is in veel gevallen terug te voeren naar de jeugd. In dit artikel leg ik uit hoe een burn out zich kan ontwikkelen vanuit situaties die u wellicht in uw jeugd heeft meegemaakt en wat u daar nu eventueel aan kan doen. Burn out geraken is maatwerk, zo ook het herstellen ervan!

Wat is burn out?

Burn out is een psychologische term voor '*opgebrand zijn*'. Als u in een burn out zit, dan is er meestal sprake van lichamelijke, emotionele en geestelijke roofofbouw. Alle reserves zijn als het ware op. In de meest gebruikte definitie van burn out (Maslach en Jackson, 1986) worden in ieder geval de volgende kenmerken van burn out genoemd:

- Emotionele uitputting: een gevoel van extreme vermoeidheid. De reserves zijn op en de batterij kan niet meer opgeladen worden.
- Depersonalisatie: vervreemding ten opzichte van anderen. Een negatieve, afstandelijke, cynische en kille houding hebben tegenover werk en collega's.
- Gevoelens van afnemende bekwaamheid: het gevoel dat u minder presteert dan in het verleden het geval was en de neiging uzelf negatief te beoordelen.

Wat in veel gevallen ook blijkt, is dat de meeste mensen die burn out geraken, verbaasd zijn dat het hen overkomt. Ze hadden het totaal niet zien aankomen. Voor velen voelt een burn out ook echt als donderslag bij heldere hemel.



Wat zijn de symptomen van burn out?

Burn out kent verschillende symptomen, die in meer of mindere mate en in combinatie met elkaar kunnen voorkomen, zoals:

- oververmoeidheid (iedere dag na activiteiten doodmoe zijn, 's morgens ook al moe zijn)
- moe terug komen van een (uitrust)vakantie
- steeds meer behoefte krijgen aan 'snipperdagen'
- lusteloosheid, geen zin meer hebben iets te doen
- steeds meer last van kleinere gezondheidsklachten (griepjes, maagklachten, etc.)
- hoofdpijn
- hartkloppingen
- piekeren
- emotionele uitbarstingen
- sombere stemmingen
- concentratieproblemen
- vergeetachtigheid
- meer fouten gaan maken en dit compenseren door bijvoorbeeld nog harder te gaan werken
- gevoelens van incompetentie, verminderd zelfvertrouwen
- snel geïrriteerd raken om de kleinste dingen, opgejaagd reageren
- angstig
- paniekaanvallen
- zich terugtrekken
- vermijdingsgedrag

Wat is het burn out profiel?

Er zijn overeenkomsten te zien bij mensen die burn out geraken. Mensen die het risico lopen burn out te geraken kunnen dan ook als volgt getypeerd worden (niet limitatief):

- harde werkers
- perfectionistisch
- moeite hebben hun eigen grenzen aan te voelen
- moeite hebben met grenzen aangeven naar anderen
- moeite hebben met nee zeggen
- het graag allemaal goed willen doen (voor de ander)
- pleasers
- controle willen houden
- dienstverlenend



- zichzelf wegcijferen
- loyaal naar hun vrienden en hun werkgever
- probleemoplossend (ook problemen van anderen)
- conflictvermijdend

Hoe ontstaat burn out?

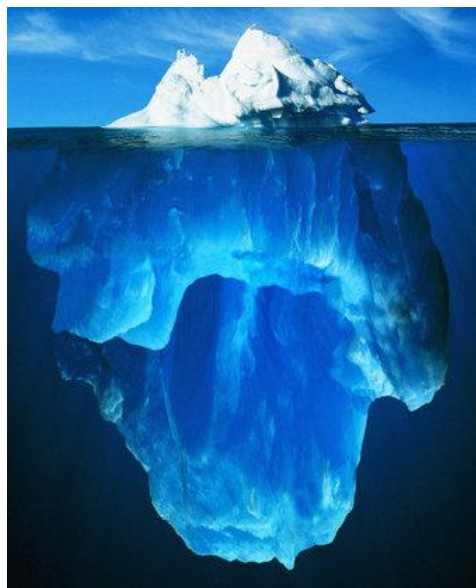
Veel mensen die burn out geraken, hebben de neiging na een periode van herstel - meestal vooral gericht op het lichamenlijk herstel - de draad weer snel te willen oppakken. Bij sommigen gaat dat heel goed. Maar de ervaring leert, dat een grote groep burn out slachtoffers na verloop van tijd weer een terugval krijgt. Hoe komt dit?

De reden hiervoor is meestal dat de achterliggende problematiek van de burn out nog niet is opgelost. Er is tijdens de burn out bijvoorbeeld wel gewerkt aan het lichamenlijk herstel en er is wellicht zelfs aandacht geweest voor de gedragspatronen die gemaakt hebben dat iemand in een burn out terecht is gekomen. Soms is er bij het burn out slachtoffer zelfs zicht op hoe hij het anders zou moeten doen. En toch heeft het burn out slachtoffer nog steeds last van zijn eigen 'valkuilen'. Zelfs als hij weet dat hij bijvoorbeeld minder hard zou moeten werken, vaker zijn grenzen zou moeten aangeven. Toch wordt het burn out slachtoffer opnieuw getriggerd om weer in diezelfde valkuilen te stappen.

Om dit patroon te kunnen doorbreken, moet er aandacht zijn voor de werkelijk achterliggende reden. Waarom blijft (soms zelfs tegen beter weten in) iemand gedrag vertonen, waarmee hij linea recta weer afstevent op de volgende burn out? Ik hoor heel vaak van cliënten: "Ik wil het wel anders doen, ik weet ook hoe ik het wil, maar het lukt me gewoon niet!" of "Voordat ik het door had, deed ik weer precies hetzelfde!" Een cliënt van mij die al heel lang in een burn out zat, omschreef het als volgt: "Zelfs met alle kennis die ik nu heb over mezelf en mijn burn out, want ik weet heel goed wat ik anders moet doen, is er toch elke keer weer iets in mij dat het als het ware van me overneemt. Ik zie het mezelf doen, maar ik kan het niet stoppen. Hoe hard ik ook mijn best doe, ik kom maar niet van die patronen af. Hoe graag ik het ook wil stoppen, ik voel me onmachtig het echt te doorbreken."

De reden voor het steeds weer herhalen van de geschiedenis ligt meestal in de jeugd. Daar zijn de triggers ontstaan. En zolang die triggers niet verdwenen zijn, blijven er valkuilen. Lijkt het elke keer weer alsof de grammfoonplaat blijft hangen in diezelfde oude groef. In die jeugd zijn namelijk vaak de 'zaadjes' geplant, die in de loop der jaren hebben kunnen uit groeien tot bomen van gedragspatronen, die een burn out in de hand werpen. En om een dergelijk diep geworteld patroon te doorbreken, is het van belang u bewust te zijn van de verschillende elementen die een onderdeel uit maken van het patroon.

Schematisch ziet de opbouw van het patroon er als volgt uit:



Burn out

Gedrag patronen

Overtuigingen

Onderliggende behoeften

Emoties

Situatie uit jeugd (de trigger)

Een voorbeeld ter illustratie:

De *situatie*: een meisje groeit op in een gezin waar er zeer weinig aandacht voor haar is. Haar ouders wilden eigenlijk ook geen kinderen. Ze was, zoals haar moeder haar ook noemde 'een ongelukje' wat haar carrière in de weg had gestaan. Haar ouders hadden een goed lopende eigen zaak, deden ook zaken in het buitenland en waren meestal zeer hard aan het werk. Veel in dit gezin draaide om presteren, geld verdienen, status en carrière maken.

Het kleine meisje wilde niets liever dan aandacht en liefde van haar ouders krijgen (de *onderliggende behoefte*). En elke keer probeerde ze weer dapper die aandacht en liefde te krijgen. Ze zag dat haar ouders harde werkers waren (aangeleerd gedrag). Dus probeerde ook zij door heel hard haar best te doen op school, door haar moeder te helpen in het huishouden waar ze maar kon, haar vader waar ze maar kon te helpen in de zaak, etc. (*gedrag patronen*), de aandacht en waardering van haar ouders te krijgen. Maar elke keer weer werd ze hierin teleurgesteld (onderliggende *emotie*), haar ouders hadden geen tijd voor haar en vonden de nieuwe auto of het vakantiehuis in Frankrijk belangrijker. Ze dacht elke keer weer: "Blijkbaar doe ik nog niet hard genoeg mijn best. Maar als ik de volgende keer nog harder mijn best doe en nog liever ben, dan komt het wel goed." (*onderliggende overtuigingen*). Het verdriet van de afwijzing wat hieronder tikte, was eigenlijk te groot voor haar en dat stopte ze dan ook (onbewust) weg, door nog harder haar best te gaan doen. Steeds maar weer in de hoop dat haar ouders haar wel het

gevoel zouden geven dat ze gewenst was (*onderliggende behoefte*).

Het kleine meisje is inmiddels opgegroeid tot een volwassen vrouw en haar patronen zijn met haar meegegroeid. Ze heeft in de loop der jaren twee universitaire studies afgerond en carrière heeft gemaakt bij een grote commerciële onderneming. De dag nadat ze promotie had gemaakt, ging het totaal fout. Het was alsof de grond onder haar voeten vandaan sloeg. Ze kon van vermoeidheid van het ene op het andere moment haar bed niet meer uitkomen. En ze werd op de meest vreemde momenten overvallen door heftige huilbuien. Ze was burn out!

In het voorbeeld wordt duidelijk hoe patronen uit de jeugd in de loop van de jaren hun eigen leven kunnen gaan leiden. De vrouw in het voorbeeld is haar hele leven op zoek geweest naar waardering, aandacht en liefde. Deze kreeg ze onvoldoende van haar ouders, hierdoor is een enorm gemis, een 'tekort' bij haar ontstaan. En als volwassen vrouw heeft ze heel hard gewerkt in de hoop dat ze daar wel waardering en aandacht voor zou krijgen. Maar het was nooit genoeg. Want in feite probeerde ze de tekorten uit haar jeugd te compenseren door nu als volwassene wel de waardering te krijgen voor al dat harde werken. Helaas kunnen we hetgeen we gemist hebben in onze jeugd niet compenseren met iets in het hier en nu, hoe hard we ook onze best daarvoor doen. Dat is namelijk als de queeste naar de heilige graal, die we nooit zullen vinden. Het oude gemis blijft, hoe hard u ook in het hier en nu uw best doet. Het is als een oude open wond, waar in het dagelijks leven nog steeds zout in kan worden gestrooid. Als u namelijk in een bepaalde situatie terecht komt die onbewust een relatie heeft met uw jeugd, dan wordt u geheel onbewust getriggerd en gaat u het gedrag vertonen wat bij die trigger hoort.

Wat kunt u eraan doen?

Om deze patronen te kunnen doorbreken, is het van belang dat u uw oude wonden, die ten grondslag liggen aan uw burn out kunt gaan helen. Om dat te kunnen doen, zijn een aantal stappen van belang:

1. Het herstellen van de balans

Allereerst is het van belang dat u herstelt, zodat u zich weer energiever kan gaan voelen. Het kan hierbij helpen om te kijken in welke mate 'de' typische burn out verschijnselen bij u (nog) aanwezig zijn. Vervolgens kunt u dan aandacht gaan besteden aan uw draaglast-draaglast verhouding. Wat zijn bijvoorbeeld stressgevendende situaties en factoren voor u? Eveneens is het van belang te kijken welke factoren in uw leven u nog energie geven, en welke u vroeger energie gaven. Hoe kunt u uw energievreters verminderen (verlagen van uw draaglast) en hoe kunt u uw energiegevers vermeerderen (versterken van uw draagkracht)? Hoe ziet voor u een goede, energiegevendende weekplanning eruit? Daarnaast is het van belang dat er ook ruimte voor ontspanning komt. Welke vormen van ontspanning passen bij u?

2. De bewustwording: wat ligt ten grondslag aan uw burn out

Verder is het van belang stil te staan bij de wijze waarop u met bepaalde dingen in uw leven omgaat. Dit wordt 'coping' genoemd, uw gedragspatronen die relatie hebben met uw burn out. Vragen die hierbij kunnen helpen zijn:

- Wat is uw copingstijl in allerlei situaties en wat typeert uw stijl?
- Waar komen de verschillende gedragspatronen, die te maken hebben met uw burn out, vandaan?
- Wanneer zijn ze ontstaan en wat ligt daaraan ten grondslag?
- Hoe zou u anders met bepaalde situaties kunnen en willen omgaan? En wat is daarvoor nodig?

Ander factoren, die ook van belang zijn bij uw bewustwording, zijn: de onderliggende overtuigingen, behoeften en emoties. Vragen die hierbij kunnen helpen zijn:

- Welke overtuigingen heeft u over burn out gerelateerde zaken? Bijvoorbeeld: "Ik moet altijd mijn best doen!" of "Goed is niet goed genoeg!" of "Alles moet perfect zijn, anders wordt ik onrustig!" of "Ik kan gewoon niet stil zitten!".
- Wat is uw onderliggende behoefte? Wat probeert u met uw gedrag te bereiken? Bijvoorbeeld: "Ik wil waardering", of "Ik wil aardig gevonden worden" of "Ik wil liefde"
- Wat is uw onderliggende emotie? Stel uw behoefte wordt niet bevredigd, hoe voelt u zich dan?

3. De verandering

Van groot belang is natuurlijk het doorbreken van uw (oude) patronen, die ten grondslag liggen aan uw burn out. Dit zijn mogelijk 'oude wonden'. Om u nog een aantal voorbeelden te geven:

- als u uw hele leven al het gevoel hebt niet te voldoen, niet goed genoeg te zijn
- als u in uw jeugd steeds hebt moeten horen dat uw broertje of zusje het altijd beter deed
- als u bent opgegroeid in een gezin waar alles om presteren draaide
- als u als klein kind weinig aandacht en waardering hebt gekregen voor wie u was en wat u deed
- als u in uw jeugd de 'les' hebt geleerd dat ontspannen iets 'verkeerd' was

Voor het helen van deze 'oude wonden' kan het wellicht helpen om hierin begeleid te worden, zodat u uiteindelijk ook echt los kunt komen van die burn out patronen en een terugval in de toekomst voorkomen kan worden.



Therapiepraktijk A.V.O.

Praktijk voor Integratieve Psychotherapie en Counseling

Tot slot....

Voor sommige mensen kan het enorm lastig zijn zelf de vinger op de zere plek te leggen en de relatie te leggen tussen hun jeugd en de burn out in het heden. En vooral het helen van de oude wonden kan een enorme uitdaging zijn.

Mocht u begeleid willen worden bij het herstellen of voorkomen van een burn out, neem dan gerust vrijblijvend contact met me op. Graag leg ik u meer uit over burn out en de mogelijkheden voor herstel.

Contact

Voor meer informatie kunt u tijdens werkdagen tussen 9.00 en 17.00 contact opnemen via 06 29434319.

Of u kunt een mail sturen naar [**info@therapiepraktijkavo.nl**](mailto:info@therapiepraktijkavo.nl)

Hartelijke groet,

Shirley Jansen
www.therapiepraktijkavo.nl
info@therapiepraktijkavo.nl
06-29434319