

CARIEN KARSTEN

Wit

JE BURN-OUT

Een 30-dagen-  
programma

CARIEN KARSTEN

# Uit je burn-out

EEN 30 DAGEN PROGRAMMA



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



KOSMOS

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

[www.carienkarsten.nl](http://www.carienkarsten.nl)

7e druk, september 2017

© tekst Carien Karsten

© 2017 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Omslagontwerp: b'IJ Barbara

Vormgeving: Solid-ontwerp.nl

ISBN 978 90 215 6659 7

ISBN e-book 978 90 215 6660 3

NUR 770

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

# Inhoud

|           |                                  |
|-----------|----------------------------------|
| Inleiding | 7                                |
| Dag 1     | Burn-out? Ik?! 11                |
| Dag 2     | Noodplan voor nu 17              |
| Dag 3     | Energievreeters en -gevers 21    |
| Dag 4     | Hormonen gierend uit de bocht 24 |
| Dag 5     | Voedsel voor het brein 30        |
| Dag 6     | Slapen om te rusten 34           |
| Dag 7     | Positief denken 38               |
| Dag 8     | Je doel in het vizier 43         |
| Dag 9     | Groei! Verander! 48              |
| Dag 10    | Die knop kán om 54               |
| Dag 11    | Laat je verleden los 59          |
| Dag 12    | Voor niemand bang 65             |
| Dag 13    | De schaamte voorbij 70           |
| Dag 14    | Weg met die faalangst 74         |
| Dag 15    | Van perfect naar slonzig 78      |
| Dag 16    | Slachtoffer van jezelf 82        |
| Dag 17    | Leeuwen en beren temmen 86       |
| Dag 18    | Leer van die lastpakken 91       |
| Dag 19    | Breng passie in je relatie 95    |
| Dag 20    | De warmte van vriendschap 99     |
| Dag 21    | Opzien tegen werkhervatting 104  |
| Dag 22    | Laat rinkelen die telefoon 110   |
| Dag 23    | Weg met die troep 116            |
| Dag 24    | Baas burn-out? 123               |

|                                                         |                          |     |
|---------------------------------------------------------|--------------------------|-----|
| Dag 25                                                  | Durf ruzie te maken      | 128 |
| Dag 26                                                  | Succesvol reïntegreren   | 132 |
| Dag 27                                                  | Collega's maken het werk | 137 |
| Dag 28                                                  | Over geld en geluk       | 142 |
| Dag 29                                                  | Is dit nog jouw plek?    | 146 |
| Dag 30                                                  | Nieuwe kansen            | 151 |
| De accu opgeladen, een terugblik op burn-out            |                          | 157 |
| <i>Behandeling burn-out volgens het ACCESS-protocol</i> |                          | 164 |
| <i>Zelfhulpboeken</i>                                   |                          | 159 |
| <i>Adressen</i>                                         |                          | 171 |
| <i>Over de auteur</i>                                   |                          | 175 |

# Inleiding

Burn-out is dé beroepsziekte van deze tijd. Eén op de zeven werknemers heeft er last van. De aandoening kent een vast patroon. Mensen die een burn-out krijgen zijn positieve, verantwoordelijke, enthousiaste en zorgzame mensen op wie je altijd kunt rekenen en die zich meer dan honderd procent inzetten op hun werk. Jarenlang werken ze hard, maken ze lange dagen. Ze hebben een grote inzet en maken vaak voor hun dertigste een topcarrière. Het privéleven vraagt meer tijd, er komen kinderen, verplichtingen, de weekenden staan volgepland en dat gaat zo een tijdje door. Na jaren buffelen krijgen ze vage klachten: hoofdpijn, nerveuze tics, rugklachten, slaapproblemen of bijvoorbeeld kaakklachten. Vaak negeren ze hun klachten, vragen de huisarts om een kuurtje en hopen dat het na de vakantie over is. Ze vinden ziekte iets voor watjes en weten zeker dat ze op hun werk niet gemist kunnen worden. Ziekte is een keuze, is hun gevleugelde uitspraak. Of: ziekte komt in mijn woordenboek niet voor. Ik heb geen tijd voor een burn-out.

Dan komt er een kleine kink in de kabel. Op het werk gaat een promotie naar een jonger iemand, of privé neemt de belasting toe vanwege een ziek kind of zorg voor ouders. Ook dat weten ze te tackelen, maar de klachten nemen in alle hevigheid toe. En dan opeens na een incident op het werk, een ruzie met de partner of een lang weekend op een waddeneiland storten ze letterlijk en figuurlijk in. Sommigen belanden op de intensive care, vanwege het vermoeden van een hartaanval. Anderen hebben last van zware paniekaanvallen, trillen, acute pleinvrees, en voortdurend huilen.

Een 34-jarige marketingmanager: 'Ik kwam terug van vakantie en zag meer dan 1000 nieuwe emails als ongedierte over het scherm

kruipen. Collega's die toegezegd hadden dingen over te nemen, waren ziek geweest of er niet aan toegekomen. Daar kwam bij dat mijn leidinggevende nieuw was en nog ingewerkt moest worden. Opeens werd het me teveel en kon ik niet meer stoppen met huilen. Dat was me nog nooit gebeurd. Ik probeerde door te gaan met het werk maar het lukte niet en een goede collega heeft me naar huis gebracht. Eenmaal thuis voelde ik me doodmoe, zat ik alleen maar op de bank een beetje naar buiten te staren. Ik kon helemaal niets, de koppen van de krant lezen was me al te veel.'

Achteraf gezien had de manager voordat ze afbrandde wel degelijk signalen gehad dat het niet goed ging. 'Ik ging steeds slechter eten, voelde me vaak misselijk. Iedere ochtend werd ik om vijf uur wakker en dan begon in feite mijn werkdag. In het weekend had ik nergens meer zin in, zelfs niet om even de stad in te gaan. Ik wilde alleen maar dat iedereen me met rust liet. Nu even niet, dacht ik. Zelfs als iemand per smsje voorstelde iets leuks te gaan doen. Maar stoppen met te hard werken kon ik niet. Ik dacht steeds: het gaat wel over.'

## **Niet zweverig, maar concreet**

In 30 dagen uit je burn-out, kan dat? Nee, meestal niet. Een burn-out kan een slepende affaire zijn, vooral als je er continu tegen vecht. Dan kan het jaren duren. Maar een goede aanpak kan je helpen in 30 dagen de wissel om te zetten zodat je op het goede spoor terecht komt. Dat is wat dit boek beoogt. Na 30 dagen volgt nog een periode van herstel die meerdere jaren kan duren. Je hebt het werk bijvoorbeeld wel hervat, maar merkt dat je nog niet zo stressbestendig bent als voorheen. Prikkel komen rechtstreeks binnen, het filter ontbreekt. Je moet goed op jezelf blijven letten en grenzen stellen. Voor de indeling in 30 dagen is nog een andere reden: mensen met een burn-out kunnen zich moeilijk concentreren. Vandaar de indeling in korte, overzichtelijke stukken. En over een dag kun je rustig een paar dagen doen.

De methodiek in dit boek is vernieuwend en gebaseerd op de visie dat lichaam en geest niet gescheiden zijn, maar onlosmakelijk met

elkaar verbonden. In de 30 hoofdstukken staat beschreven hoe je fysiek, psychologisch, mentaal en spiritueel (in de betekenis van zingeving) jezelf weer hervindt. Er staan praktische oefeningen in en de lezer krijgt allerlei praktijkvoorbeelden voorgeschoteld. Als je voor ieder hoofdstuk drie dagen de tijd neemt, je herstel goed opbouwt en de adviezen uitvoert, kan het in ieder geval lukken om in drie maanden je werk te hervatten en geleidelijk je energie op te bouwen. In de literatuurlijst staan boeken die een verdieping geven op verschillende thema's, zoals de precieze invloed van stress op je lichaam en je gevoel, de oorzaken van werkstress, de methode van rationeel denken, een gezonde leefstijl, voedingsadviezen en meditatie- en ontspanningsoefeningen.

Ook werkgevers kunnen hun voordeel doen met de hier beschreven methode. Dit boek laat zien wat burn-out is en hoe het op een zinvolle manier aangepakt kan worden, waardoor werknemers met plezier aan het werk kunnen. Dit boek kan werkgevers doen inzien dat soms de beste en hardst werkende werknemers tegen zichzelf beschermd moeten worden.

Voordat ze instortte, was de marketingmanager een echte diehard. 'Als ik om 18.00 uur naar huis ging, voelde ik me schuldig omdat ik vroeg vertrok. Ik zat er vaak nog tot 22.00 uur 's avonds. Mijn partner belde dan waar ik bleef. Soms scheurde ik met de motor met een vaart van 150 km per uur naar huis. Op dagen dat hij sportte was het makkelijker, dan kon ik ongestoord aan het werk blijven en toch tegen hem zeggen dat ik vroeg thuis was.'

Uiteindelijk breken de wilskracht, het perfectionisme en doorzettingsvermogen mensen op. Als werkgever ben je iemand soms maanden kwijt. Dus ook al zijn al te hardwerkende medewerkers op korte termijn een zegen voor het bedrijf, toch zijn ze op lange termijn een bedrijfsrisico. Inzicht in het proces van opbranden kan leidinggevers ertoe stimuleren gezondheidsmanagement op de werkvloer te bevorderen.



Mensen die burn-out raken, hebben de functie van de kanariepiet in de mijnen. De vogel waarschuwt voor te weinig zuurstof in de lucht. Het signaal is niet mis te verstaan: de huidige werkdruk is voor veel mensen te hoog. Aan een gezond werkklimaat kun je als werknemer bijdragen als je de burn-out achter je hebt gelaten.

Graag wil ik degenen bedanken die hun ervaringen met een burn-out met mij deelden. Dat zijn cliënten, familie van mensen die burn-out zijn, collega's, deelnemers aan workshops, publiek op congressen, lezers en correspondenten per e-mail.

De marketingmanager, na behandeling praktisch weer geheel hersteld van de burn-out: 'Het woordje "moeten" is uit mijn woordenboek geschrapt. Ik was erg perfectionistisch, loyaal, en voelde me overal verantwoordelijk voor. Ik had last van dwangmatige gedachten, zoals: Ik moet op mijn werk altijd tieren halen, ik moet mijn collega's altijd helpen, ik wil dat iedereen mij aardig vindt, en ik mag geen fouten maken. Daarnaast was ik niet assertief genoeg op mijn werk. Ik zei geen nee tegen nieuwe opdrachten – ook al had ik het al razend druk – en vroeg zelden om hulp. Ook op dit gebied heb ik mijn gedrag flink onder de loep genomen en met behulp van inzicht en oefeningen veranderd.'

Dit boek wil op een herkenbare manier praktisch en stapsgewijs inzicht geven in wat je zelf kunt doen om het proces van een burn-out te stoppen en met hernieuwd enthousiasme richting te geven aan je leven. Om inzicht te geven in het proces van vallen en opstaan na herstel van een burn-out is bij deze herdruk een nieuw hoofdstuk toegevoegd, waarin Nanne en Emma terugblikken op de burn-out van Nanne tien jaar geleden. Voor hulpverleners is in de bijlage een protocol voor burn-outbehandeling opgenomen.

Mr dr. Carien Karsten

Dag 1

## Burn-out? Ik?!

Je hebt het druk op je werk. De werkdruk neemt toe, je gunt jezelf steeds minder tijd om pauze te nemen. Soms neem je werk mee naar huis. Door de week maak je nauwelijks afspraken, omdat je er niets meer bij kunt hebben. Het liefst lig je het hele weekend met een boek op de bank. Feestdagen? Je hoofd staat er niet naar, je ziet het alleen maar als een extra inspanning. Na de vakantie merk je dat de accu snel weer leeg is. Je probeert je staande te houden door meer vrije dagen op te nemen, een stapje terug te doen, minder uren te werken. Maar het helpt niet. En die verkoudheid gaat ook maar niet over.

De druppel is dat je 's nachts klam van het zweet met pijn op de borst wakker wordt. De dokter onderzoekt je en stelt misschien een hoge bloeddruk vast, hyperventilatie of bloedarmoede. 'Waarschijnlijk door stress,' zegt de dokter erbij. 'Misschien moeten we denken aan een burn-out.' Burn-out? Ik?! Dat overkomt alleen anderen, denk je dan. Je meldt je voor een paar dagen ziek en wilt maandag weer aan de slag.

Maar na een paar dagen moet je toegeven dat het niet meer gaat. Dat het eigenlijk al veel langer niet gaat. Je voelt je beroerd. Harde geluiden, schelle stemmen, veel gepraat – opeens kun je er helemaal niet meer tegen. Boodschappen doen in een drukke supermarkt? Vergeet het maar – het is opeens te veel voor je. Overall moet je lijstjes voor maken, want anders vergeet je de helft. Twee dingen tegelijk doen lukt niet meer, zelfs tegelijk spaghetti en de saus klaarmaken gaat niet. Hoe pakte je zo iets ook alweer aan? Er komt nauwelijks meer iets uit je handen. Je administratie is een puinhoop, het lukt je niet meer om orde te scheppen.

Heeft de dokter gelijk? Ben ik burn-out?

## Vaststellen van een burn-out

Burn-out is een veelgebruikt etiket, maar geen officiële diagnose voor psychologen of psychiaters. Het is ook niet medisch vast te stellen door een lichamelijk onderzoek.

De huisarts of bedrijfsarts denkt aan een burn-out als je extreem uitgeput bent geraakt door langdurige overbelasting op je werk, je het gevoel hebt op een afstand te staan van je werk en je omgeving en je ernstig twijfelt aan je eigen competentie. Die overbelasting kan komen doordat je minder aankunt, bijvoorbeeld door een ernstig verlies, een ziekte of een ingrijpende gebeurtenis. Je kunt ook overbelast zijn geraakt doordat je te veel hooi op je vork hebt gekregen, doordat je werk zwaarder is geworden.

Maar wat is nou té zwaar? Objectieve maatstaven zijn er niet voor stress. Als het gaat om stress is het individu zelf de enige maatstaf. Ieder mens reageert verschillend op werkdruk: de een neemt het mee naar huis en ligt er 's nachts wakker van, de ander denkt: morgen is er weer een dag.

Wel kun je aan jezelf afmeten wat langdurige stress met je doet. Hoe slaap je op dit moment, vergeleken met een jaar geleden? Heb je het idee dat je stemming veel vaker wisselt dan vroeger? Ben je van een vrolijk mens veranderd in iemand die piekert en maalt? Loop je het risico op een burn-out of valt het allemaal wel mee? Vul het onderstaande vragenlijstje in, zodat je snel inzicht krijgt in hoe je ervoor staat.

### Vragenlijst Heb ik een burn-out? (© Beverly A. Potter)

Beoordelingsschaal: 1 = nooit of zelden, 2 = soms waar, 3 = in de helft van de gevallen waar, 4 = vaak waar, 5 = bijna altijd waar.

- \_\_\_ 1. Ik voel me moe, ook al heb ik voldoende slaap gehad.
- \_\_\_ 2. Ik ben ontevreden met mijn werk.
- \_\_\_ 3. Ik voel me bedroefd zonder dat daar echt een reden voor is.
- \_\_\_ 4. Ik ben vergeetachtig.
- \_\_\_ 5. Ik ben geïrriteerd en val uit tegen mensen.
- \_\_\_ 6. Ik vermijd mensen op het werk en in mijn privéleven.

## Groei! Verander!

*Er zit meer in me dan wat er nu uitkomt*, zeggen mensen die burn-out zijn vaak. Ze hebben het gevoel in hun werk niet uit de verf te komen. Anderen zeggen dat ze op een dood spoor zitten. Veel mensen met een burn-out weten zeker dat ze niet terug willen naar hun oude werkplek en zijn wanhopig op zoek naar wat ze dan wel moeten doen. Sommigen hebben zo veel gegeven aan hun werk dat ze vervreemd geraakt zijn van wie ze zijn – en dus: van wat ze kunnen. In al deze gevallen wordt de energie naar binnen gericht. Er begint een speurtocht naar de ware ik. Daarbij ga je ervan uit dat als je greep krijgt op wie je bent, de problemen zich vanzelf oplossen. De juiste baan dient zich vanzelf aan.

Deze poging om grip op jezelf te krijgen, verhoogt vaak de druk en daarmee de stress. Het gevoel van falen en machteloosheid neemt toe, want je merkt dat je het ene moment dit van jezelf denkt – en het volgende moment weer dát. Je weet bijvoorbeeld opeens zeker dat je het onderwijs uit moet en de informatica in. Het volgende moment twijfel je daar weer aan, want in de supermarkt kwam je een moeder tegen die zei dat je zo'n geweldige meester bent. Je voelt je heen en weer geslingerd tussen tal van mogelijkheden.

### **Hoe wordt een eikel een eik?**

Een eikel is nog geen eik, maar heeft alles in zich om een volgroeide eik te worden. Vele eikels blijven echter als varkensvoer op het erf liggen. Aan twee voorwaarden moet worden voldaan wil de eikel een eik worden: hij moet in vruchtbare bodem terechtkomen – en hij moet de juiste voedingsstoffen en hoeveelheid water krijgen. De don-

kere beschermende schil barst dan open en er komt iets totaal nieuws te voorschijn. Een verrassend product van inhoud en omgeving. Die interactie tussen inhoud en omgeving is cruciaal.

Vertaald naar jouw situatie: om te worden wie je bent, is een voedende interactie tussen jou en je omgeving essentieel. In je verleden wroeten op zoek naar je wortels is dus van beperkt belang om erachter te komen wat je wilt gaan doen. Natuurlijk kun je door naar het verleden te kijken analyseren wat je sterke en zwakke kanten zijn. Je kunt je kernkwaliteiten en je valkuilen benoemen (zie ook dag 18 voor een analyse van kernkwaliteiten). Maar dat geeft je nog geen zicht op je mogelijkheden in de toekomst.

Waar het om gaat is de harde noot te kraken, de schil van de eikel te doorbreken, waardoor de eikel een eik kan worden. Dit is een transformatieproces, waarin je een verbluffend potentieel kunt vrijmaken. Transformeren is iets anders dan veranderen. Veranderen is meer je oude huid afwerpen, en daar komt een nieuwe voor in de plaats. Zoals dat bij rupsen gaat. Die breken meerdere keren uit hun huid, omdat ze groeien en in plaats van die huid komt dan een nieuwe huid. De gedaanteverandering van rups naar vlinder via het popstadium is echter veel groter. Het is een sprong van een andere orde. Het gaat niet om verandering, maar om bevrijding van potentieel.

*(Naar: Nieuwe Dimensies, een bureau dat zich toelegt op doorbraakdenken)*

## **De doorbraak**

Twee dingen zijn noodzakelijk voor de doorbraak: de vruchtbare grond en voedingsstoffen. De *vruchtbare grond* staat voor de juiste omgeving. Die is van grote invloed op je functioneren. Carmen, een dertigjarige vrouw die binnen een bureaucratische organisatie werkt en zelf hoog scoort op de eigenschappen onafhankelijkheid, veranderingsgerichtheid en innovatief vermogen zit niet op de juiste plek en kan daardoor burn-out raken. Zeker als ze al haar energie stopt in zich aanpassen aan wat ze denkt dat anderen van haar willen. Ze put zichzelf uit, omdat ze erkenning krijgt voor datgene wat ze niet is,

*Uit je burn-out* is een inspirerend programma dat je stap voor stap helpt om uit je burn-out te komen. Aan de hand van praktische oefeningen en heldere voorbeelden leer je de regie in eigen hand te nemen en weer vol plezier en met zelfvertrouwen aan de slag te gaan. Een effectief programma dat al duizenden mensen heeft geholpen. Bij dit boek hoort *Uit je burn-out – werkboek*, met handige vragenlijsten en eenvoudige opdrachten om in 30 dagen vat te krijgen op een burn-out.

Het zijn vaak enthousiaste en zorgzame mensen die een burn-out krijgen. Ze hebben een groot verantwoordelijkheidsgevoel, zijn nooit ziek en zetten zich voor de volle 100 procent in. En dan, opeens, gaat het niet meer. Ze kunnen zich niet meer concentreren, slapen slecht en krijgen allerlei lichamelijke klachten. Zonder goede behandeling kan zo'n toestand zich jaren voortslepen. *Uit je burn-out* kan je helpen.



Carien Karsten is psychotherapeut, coach en auteur van verschillende boeken.  
Zie ook: [www.carienkarsten.nl](http://www.carienkarsten.nl)

'Een uitstekend boek over burn-out. Het geeft een zeer compleet beeld van de ziekte.'  
– *Opzij*

'Te gebruiken als zelfhulp-gids of als hand-leiding voor managers om burn-out te her-kennen en te voorkomen.' – *Elsevier*

  
KOSMOS

NUR 770

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



9 789021 566597

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)