

CARIEN KARSTEN

# MINDER DRUK

HERKEN JOUW  
**STRESSVALKUILEN**  
EN VOORKOM  
**BURN-OUT**

VOOR DE  
iGENERATION EN  
MILLENNIALS

CARIEN KARSTEN

# Minder druk

Herken jouw stressvalkuilen

en voorkom burn-out

**KOSM•S**

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

# KOSM • S

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



kosmos.uitgevers



kosmosuitgevers

© 2019 Carien Karsten en Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen  
Met bijdrage van Gerard Smit aan interviews, illustraties en tekst  
Omslagontwerp: b'IJ Barbara, Amsterdam  
Lay-out binnenwerk: Zeno Carpentier Alting  
Illustraties blz. 37, 41, 44, 46, 48, 50, 56, 70, 89 en 131: Ap van Rijsoort, Scribent  
Auteursportret: Marcel Bakker

Kosmos Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

ISBN 978 90 215 7216 1  
ISBN e-book 978 90 215 7217 8  
NUR 770

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, online-publicatie 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 kan echter aansprakelijk gesteld worden voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

# INHOUD

Je bent niet de enige	7
1 De leerling	11
2 De student	21
3 De professional	27
4 Onder druk	34
5 Stresstypen	42
6 Burn-out	55
7 Burn-outpreventie voor millennials	62
8 Wie ben ik?	66
9 Wat wil ik?	81
10 Wat kan ik?	89
11 Prestatiedruk	95
12 Perfectionisme	101
13 Uitstelgedrag	108
14 Faalangst	113
15 Examenstress	119
16 Sociale media	123
17 Gamen	130
18 Craving	135
19 Huiselijke stress	141
20 Paniekaanval	144
21 Onzekerheid	148
22 Piekeren	153
23 Trauma	157
24 Conflicten	161
25 Opkomen voor jezelf	166
26 Beter in je vel	171

27 Mentale veerkracht	178
28 Emotionele zelfcontrole	186
29 Zin geven	195
30 Anderen helpen	201
Tot slot: Fear of Missing Out (FOMO)	206
Bijlagen	209
Oefeningen	211
Noten	215
Dankwoord	224
Register	226

# 1 DE LEERLING

## *Britt voelt zich uitgeput*

### Helemaal op

Het is vlak voor kerst. Zoals elke dag fietst Britt (ze is dan 15) naar school. Ze heeft het eerste uur gym en is bang om te laat te komen. Ze zullen wel weer boos zijn, denkt ze. Ze wil wel harder trappen, maar dat lukt niet. Ze is moe. Het fietsen gaat steeds moeizamer. Het begint te draaien in haar hoofd. Ze voelt zich beroerd en slap. Tranen stromen over haar wangen. Ze stapt af en belt haar moeder. 'Mam, ik kan echt niet meer.' 'Kom maar naar huis,' zegt haar moeder. Ze weet dat Britt zich niet aanstelt, ze is niet lui. Britt is naar huis gegaan en is daarna maanden niet meer naar school gegaan. De huisarts heeft haar naar een psycholoog verwezen en die stelde vast dat ze burn-out was.

Dafna Zwarts, de psycholoog die Britt heeft geholpen, ziet vaker jonge mensen met psychische klachten. Dikwijls gaat het dan om depressieve klachten of om een schoolfobie. Ze stelt bij Britt de diagnose burn-out, omdat ze uitgeput is, en het haar niet meer lukt om te werken. Ze kan haar huiswerk niet meer maken, ze heeft nergens meer zin in, is somber en gaat niet meer naar school. Eerder heeft Dafna Britt behandeld voor de gevolgen van een fietsongeluk.

Dat ongeluk gebeurde op haar veertiende. Toen is ze twee weken thuisgebleven en daarna weer op de fiets naar school gegaan. Het was een moeizaam jaar. Om te voorkomen dat ze net als eerdere jaren weer een keiharde eindsprint zou moeten inzetten spoorden haar ouders haar aan om meteen aan het begin van het jaar flink

haar best te doen. Dat had weinig effect. Ze bleef slechte cijfers halen. Ze kon zich na de val van haar fiets niet meer concentreren. ‘Mam, het lukt echt niet meer,’ liet ze haar moeder weten. Ze gaf ook aan dat ze telkens aan het fietsongeluk moest denken. ‘Toen kwam ik op het idee dat ze misschien een trauma had,’ zegt haar moeder daar later over.

De traumabehandeling was succesvol en met veel moeite is Britt dat jaar overgegaan. Ze had harder gewerkt dan ooit en werkte ook tijdens de vakanties door. Maar ze stond er aan het einde van het schooljaar slechter voor dan in de jaren ervoor. Ook de bijles die ze een halfjaar kreeg, hielp niet. Haar mentor ging ervan uit dat overgaan niet realistisch was. Haar moeder zei daarover tegen haar: ‘Ik weet niet of je na zo’n zwaar jaar nu zo’n eindspurt weer redt.’ Britt wilde het toch proberen. Ze haalde het net, maar in de zomervakantie die op de eindspurt volgde, kon ze zich maar moeilijk ontspannen. Ze was door haar reserves heen. Ze zat niet lekker in haar vel.

Aan het begin van het nieuwe schooljaar spoorden haar beide ouders, die waren gescheiden toen Britt 3 jaar oud was, haar weer aan om hard van start te gaan. Haar moeder zegt daarover: ‘Toen ze daarna weer naar school ging, gaf ik weer de peptalk van: direct hard werken, zorg dat je op schema blijft en niet achter komt staan.’ Nu redde Britt het niet en gaf ze vlak voor de kerstvakantie op. Voor haar vader was het niet duidelijk dat Britt last had van burn-out. Hij wist niet eens dat ze zich ziek had gemeld, had daar van haarzelf of haar moeder niets over gehoord. ‘Ik herinner me dat ze hier met kerst een week heel vrolijk was en met haar kleine halfzusjes door de kamer danste.’

Zoals ook uit dit voorbeeld blijkt, zitten haar ouders niet altijd op één lijn. Haar vader: ‘Alles hoopte zich op bij Britt en ze raakte daardoor in paniek. De paniek kwam doordat ze niets deed, alles uitstelde. Haar werken was niet echt werken, het was proberen te

gaan werken. Ze was heel hard aan het werk om aan het werk te gaan. Maar ze was enorm snel afgeleid.’

Haar vader merkt dat ze het vaak moeilijk vindt om haar aandacht ergens bij te houden. Hij denkt dat ze misschien ADD heeft. Dat is een vorm van ADHD waarbij je niet zozeer last hebt van hyperactiviteit, maar het wel moeilijk vindt om je te concentreren. Tijdens de behandeling voor burn-out wordt door een andere psycholoog inderdaad de diagnose ADD gesteld (voor uitleg zie volgende pagina).

Voor Britt maakt die diagnose veel duidelijk. ‘Ik voelde me altijd heel erg tekortschieten. Elke dag dacht ik: nu ga ik heel veel huiswerk doen. Dan zat ik er een hele dag aan te werken, maar uiteindelijk had ik niets gedaan. Dat was heel frustrerend.’ Opvallend is dat een vriendinnetje al eerder dacht aan ADD. ‘Met vriendinnen deed ik een of andere test op internet en daarop haalden zij allemaal heel andere scores dan ik. Zij hadden geen ADD, ik wel. Een paar maanden later, toen ik burn-out was, ben ik officieel getest en heb ik die diagnose inderdaad gekregen.’

Achteraf heeft haar moeder ook ADD-signalen gezien, zoals dromerigheid, snel afgeleid zijn, afgewisseld met hyperconcentratie en uitstelgedrag. ‘Maar ik heb het nooit herkend,’ zegt ze, ‘omdat ik er zelf ook last van bleek te hebben. Twee maanden geleden ben ik getest en daar bleek dat uit. Ik vond het heel normaal dat je hard moet knokken voor concentratie. Ook haar behoefte aan dromen vond ik heel normaal, net zoals haar uitstelgedrag. Op de middelbare school werkte ze het hele jaar niet, maar de laatste zes weken zette ze alles op alles.’ Hoewel haar vader de ADD-kenmerken zag, plaatst hij toch een kanttekening bij ADD als diagnose. ‘Je wordt een medisch geval. Britt gebruikt het ook soms als excuus, zegt: “Ja, maar ik heb ADD, ik ben ziek, ik kan het niet.” Overigens hoort het wel bij ADD dat je steeds redenen verzint, waarom je dingen niet doet.’ Haar vader heeft Britt vanaf de ba-



sischool gewezen op haar eigenschappen of karaktertrekken die haar belemmeren om goed te studeren. Hij herkent ze ook bij zichzelf, maar gaat er anders mee om. Hij denkt dat je ze juist zo moet gebruiken dat je er voordeel van hebt. ‘Door krampachtig te proberen om mee te komen op een manier die niet bij je past, loop je vast en doe je niets meer.’

## **ADD**

Volgens psycholoog en neuropsycholoog dr. Marijke van de Laar, die jongeren test op ADD en ze behandelt, is ADD vooral een concentratieprobleem. ‘Je probeert je te focussen, en zonder dat je er erg in hebt ben je afgeleid en ben je met je gedachten ergens anders. Het opslaan van informatie in de hersenen verloopt moeizamer doordat je prikkels moeilijker kunt filteren. Als je kijkt naar de hersenfuncties, dan functioneren de hersengebieden die betrokken zijn bij de uitvoerende (executieve) functies minder, zoals de *pre-frontale cortex*, de *basale ganglia* en de *thalamus*. Daardoor heb je aandachtsproblemen, werkgeheugenproblemen en problemen met plannen. Multitasken is moeilijk, want je kunt niet zo goed meerdere dingen in gedachten (dat is je werkgeheugen) vasthouden.’

Hierdoor kun je moeilijker:

- je concentreren;
- je aandacht ergens bij houden;
- plannen en organiseren;
- je motiveren;
- informatie onthouden;
- je impulsen onder controle houden.

Ook ben je dromeriger en leef je veel in je eigen gedachten, en maak je minder dopamine aan.

Tabel: overzicht van kenmerken per stresstype; je kunt je ook herkennen in sommige kenmerken van een ander type.

Turbotype	Crashtype	Hooggevoelige type	Bore-outtype
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoge output, vaak toppresteerders</li> <li>• Rusteloosheid, overactief</li> <li>• Snel praten</li> <li>• Altijd in tijdnood en in stress over deadlines</li> <li>• Altijd op tijd</li> <li>• Angstig, soms paniekaanvallen</li> <li>• Slaapproblemen</li> <li>• Spanning in nek, schouders en kaken</li> <li>• Hoofdpijn</li> <li>• Hartkloppingen</li> <li>• Meer stressgerelateerde ziektes dan bij de andere types</li> <li>• Geneigd tot vetafzetting op de buik</li> <li>• Verminderd libido</li> <li>• Voor vrouwen: verandering in menstruatiecyclus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zeer prestatiegericht</li> <li>• Gaan door, ook al zijn ze ziek of hebben ze last van klachten</li> <li>• Klachten en symptomen komen nadat de stressvolle situatie voorbij is</li> <li>• Negeren waarschuwingssignalen</li> <li>• Plotseling instorten</li> <li>• Extreem vermoeid</li> <li>• Zich niet kunnen concentreren</li> <li>• Versterkte slaapbehoefte</li> <li>• Inspanningsintolerantie</li> <li>• Wazig zien</li> <li>• Vatbaar voor uitdroging</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Artistieke aanleg</li> <li>• Pijn en vermoeidheid</li> <li>• Op kleine dingen overreageren</li> <li>• Extreme vermoeidheid</li> <li>• Gespannen spieren</li> <li>• Gevoelig voor ontstekingen</li> <li>• Veel behoefte aan slaap, vaak laat naar bed</li> <li>• Trillerig</li> <li>• Licht in het hoofd</li> <li>• Schommelingen in bloeddruk</li> <li>• Darmklachten, misselijk, diarree en overgeven</li> <li>• Eczeem, psoriasis, overgevoelige huid</li> <li>• Soms te dik, vet op heupen en dijen</li> <li>• Tegenslag of vroege traumatische ervaring, stress in de baarmoeder</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Waarnemen is vaak goed ontwikkeld</li> <li>• In tegenstelling tot de andere types heeft dit type vaak een lage hartslag</li> <li>• Weinig spankracht van de spieren</li> <li>• Gebrek aan gedrevenheid en motivatie</li> <li>• Verveling</li> <li>• Terugtrekgedrag</li> <li>• Neiging tot black-outs en flauwvallen</li> <li>• Buikkrampen, diarree</li> <li>• Passief gedrag, geen energie</li> </ul>

Je kunt een test doen om je eigen stresstype te achterhalen op [www.carienkarsten.nl](http://www.carienkarsten.nl). Alle stresstypes delen hetzelfde zenuwstelsel. Je hebt dus overlappingen in klachten. Je bent een type in meerdere of mindere mate: zoveel procent het ene, zoveel procent het andere. Bij de hoofdstukken over herstel (26 t/m 30) wordt bij de maatregelen vaak een onderscheid gemaakt per stresstype. Lees vooral hoofdstuk 26 goed. Hierin lees je bijvoorbeeld dat het crashtype intensieve lichamelijke inspanning moet vermijden en moet stoppen met wedstrijden tegen zichzelf te spelen. Het turbo-

type daarentegen mag hardlopen best gaan opbouwen. Goed voor de endorfines, de gelukshormonen! Het hooggevoelige type moet vooral stoppen met piekeren (mentaal rondjes rennen) en het bore-outtype mag best wat actiever worden.

In het kader kun je lezen wat wordt gezien als de belangrijkste verschillen tussen deze verschijnselen.

### **Overspannen, burn-out of een depressie?**

Als een situatie meer van je vraagt dan je aan kunt en dat blijft een tijd doorgaan, dan kun je overspannen, burn-out of depressief raken. Mogelijk wil je nog wel doorgaan, maar je kunt echt niet meer.

#### **Overspannen**

Je spreekt van overspannenheid als de aanleiding voor de stress zich minder dan drie maanden geleden heeft voorgedaan. Je kunt emotioneel labiel zijn, je huilt om het minste of geringste, en kunt soms niet meer stoppen met huilen. In zes weken kun je van overspannenheid af zijn. Daar heb je geen medicijnen voor nodig, maar het is wel belangrijk dat je op tijd gaat slapen, veel wandelt, goed eet, weer met vrienden optrekt en dat je je belastbaarheid geleidelijk weer opbouwt.

#### **Burn-out**

Burn-out ben je als je langer dan drie maanden over je grenzen bent gegaan. Bijvoorbeeld als je naast je opleiding nog een bloeiend bedrijfje hebt en er ook nog eens een intensief sociaal leven op nahoudt. Burn-out ontstaat sluipenderwijs. Mensen die burn-out raken, vragen vaak al een jaar of wat te veel van zichzelf, en voelen zich vrijwel altijd uitgeput. Wil je zelf weten of je in de gevarezone zit, ga dan bij jezelf na wanneer je je voor het laatst echt fit voelde. Dan weet je wanneer de roofofbouw is begonnen. Hoe langer dat teruggaat, hoe urgenter het is om te herstellen. Het wezenlijke van burn-out is dat je je totaal uitgeput voelt, en je de controle verliest over wat je aan het doen bent. Je voelt je

vervreemd van je omgeving en je hebt een lage dunk van wat je kunt.

In de praktijk gebruiken hulpverleners vaak een vragenlijst om te kunnen bepalen of er sprake is van burn-out. Zo'n vragenlijst kent drie hoofdonderwerpen: 1) in hoeverre is er sprake van mentale uitputting? 2) in hoeverre is er sprake van een gevoel van distantie van de omgeving? en 3) in hoeverre is er sprake van een verminderd gevoel van eigenwaarde?

Je kunt burn-out voorkomen door op tijd in te zien dat je te veel vraagt van jezelf en door mentaal en fysiek goed voor jezelf te zorgen. Zit je er echt helemaal doorheen, dan doe je er goed aan om professionele hulp te zoeken.

## **Depressie**

Bij depressie staat niet de uitputting voorop, maar een sombere stemming. Je hebt het gevoel mislukt te zijn, er niet toe te doen, en alles lijkt zinloos. Je voelt je bij niets of niemand thuis en hebt het gevoel dat je geen kant meer uit kunt. In het ergste geval mondt het uit in zelfmoord, omdat je denkt dat niets anders je van al je ellende kan bevrijden en dat de wereld beter af is zonder jou.

## **Diagnose**

Omdat depressie een officiële diagnose is, waarvan de behandeling wordt vergoed door de verzekering, krijgen jongeren met burn-outklachten vaak de diagnose 'depressie'. Schrik niet als dat je overkomt. Een goede hulpverlener kan je sowieso van je klachten afhelpen.

## 29 ZIN GEVEN

### *Je eigen motor vinden*

---

‘Mensen van mijn generatie hebben een ongekende drang naar het ervaren van zingeving en geluk, maar we hebben ook eigenschappen die dit juist moeilijk maken,’ schrijft Eric (23) in zijn afstudeerproductie over angst, stress en zingeving.

‘Mijn drang om altijd de beste versie van mijzelf te zijn, zo min mogelijk weerstand te willen ervaren en overal controle over te willen hebben, stonden mijn vermogen om zingeving te ervaren in de weg. Maar dat niet alleen, ook zorgde het ervoor dat ik niet goed om kon gaan met een grote ontregelende ervaring zoals de dood van mijn broer. Zaken als een sterk geloof in de maakbaarheid van het leven, de hang naar succes, geloven dat alles leuk moet zijn en de druk om altijd de beste versie van jezelf te moeten zijn zorgden in mijn leven voor veel stress.’

---

Als je weet wat je wilt met je leven, kan dat je behoeden voor een burn-out. Als je vindt waar je warm voor loopt, krijg je meer energie, voel je je beter in je vel zitten, en kun je beter met tegenslagen en frustratie omgaan. Je hebt dan minder behoefte aan afleiding en kunt je makkelijker focussen op dingen die er voor jou echt toe doen.

Mocht je burn-out zijn geraakt, dan is het ook zo dat je weer herstelt door te voelen waar je echt warm voor loopt. Zo’n ontregelende ervaring als burn-out kan er juist voor zorgen dat je voelt

dat er meer in het leven is dan je eigen geluk, en dat je je wilt verbinden met iets wat je eigen bestaan, en je eigen belang overstijgt.

Eric raakte op drift na het overlijden van zijn broer. Hij zocht naar de zin in het leven zonder zich af te vragen wie hij was en waar hij voor stond. Hij wilde zo snel mogelijk weer gelukkig zijn en geen negatieve emotie ervaren. Ondertussen voelde hij zich almaar ongelukkiger. Hij begon aan opleidingen, en brak die weer af. Hij ging naar twee psychotherapeuten, maar bleef angstig.

Wat Eric wel hielp, was dat hij inzag dat zijn eigen probleem niet iets specifiek was voor hem, maar voor zijn hele generatie. 'De millennial,' schrijft Eric, 'kan best goed met druk en tegenslagen omgaan, maar slaagt er minder in om voldoening en geluk te ervaren. De onrealistische verwachtingen, het streven om de beste versie van jezelf te worden, dat geeft stress.'

In plaats van te hollen naar geluk en succes, kun je beter stilstaan bij het ongeluk dat je is overkomen, zo leerde Eric van de remonstrantse hoogleraar Christa Anbeek. Anbeek adviseert om dat te doen door met anderen te praten over je eigen kwetsbaarheid. Voor Eric werkte het beter om te mediteren. Gevoelens die hij jarenlang had weggestopt kwamen weer naar boven. In plaats van dat dat vervelend was, verminderden hierdoor juist de stress en panieklachten en kreeg hij weer echt contact met anderen. Hij leerde het leven te laten gebeuren in plaats van het constant te kneden naar het perfecte plaatje dat hem voor ogen stond.

In haar eigen zoektocht naar zingeving schrijft psycholoog Esfahani Smith dat in haar gesprekken met mensen over een goed en zinvol bestaan vier pijlers genoemd worden: ergens bij horen, een doel hebben, verhalen vertellen en transcendentie. Dat zijn goede richtingwijzers voor je eigen zoektocht naar wat ertoe doet in je leven.

‘Wie graag oplossingsgericht leest, kan een van de boeken van Carien Karsten lezen.’ – de Volkskrant

## HOE REAGEER JIJ OP STRESS?

Iedereen reageert anders op stress. Ga jij door tot je erbij neervalt, of schiet je bij het minste of geringste in de paniekstand? In *Minder druk* ontdek je welk stresstype jij bent en welke valkuilen daarbij horen. Als je die eenmaal herkent, is het makkelijker om te voorkomen dat je burn-out raakt. Dankzij praktijkvoorbeelden, concrete tips en ervaringsverhalen leer je wat je kunt doen bij drukte en stress.

Want je bent niet de enige die daar last van heeft. Maar liefst driekwart van de jongeren tussen de 16 en 25 jaar kampt met stress en burn-outklachten. Dat komt vaak door een hoge prestatiedruk, sociale media, studieschulden en aan het perfecte plaatje willen voldoen. Herkenbaar? Lezen maar!

Uit het boek:

‘Millennials worstelen nogal veel met zichzelf. Het is de groep waarbij de meeste burn-out voorkomt. We zijn steeds op zoek naar korte piekervaringen. Dat kan dodelijk vermoeiend zijn.’

– Eric, 23 jaar

‘Burn-out heeft mijn leven veranderd. Ik had altijd het idee dat ik psycholoog wilde worden. Maar tijdens mijn burn-out ontdekte ik dat ik schilderen heel leuk vind. Ik volg nu het oriëntatiejaar van de Rietveld Academie.’ – Britt, 15 jaar



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

**KOS  
M•S**

NUR 770  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen