



Burn-out, de nieuwe volksziekte

'IK MOEST STEEDS IETS DOEN OM GOED GENOEG TE ZIJN'



Nog niet eerder zaten zoveel jonge mensen opgebrand thuis. De 'ver-teveel-ing' in onze samenleving breekt velen op. Of zorgt een gebrek aan verbinding met een groter zinsverband voor massale uitputting? Predikant Sytze Ypma is er stellig over: "Bidden is goed tegen burn-out."

Tekst: Elleke Bal Beeld: ANP Foto

Op sommige dagen zat Nienke Thurlings 's ochtends een uur lang gedesoriëteerd achter haar bureau. Ze hield zich stevig vast aan het randje van de tafel terwijl het in haar hoofd duizelde. Starend naar het *to-do*-lijstje van die dag kwam er niets uit haar handen. En dat terwijl er zoveel te doen was; als 24-jarige stuurde ze al een team van veertien mensen aan binnen een internationale lobbyorganisatie. Daarna volgden de slapeloze nachten vol angstdromen, aanhoudende griep, en uiteindelijk paniekaanvalen. En toen ze helemaal op was, vertrok ze met een A4'tje vol symptomen naar de huisarts. De diagnose: burn-out.

Maanden van herstel volgden. Ze vertelt erover, thuis op de bank in Nieuwegein, via Skype. Ze is vrolijk, vertelt voluit, maar formuleert secuur. Het leek alsof ze het perfecte leven had, zegt ze. "Ik had een interessante baan, leuke relatie, veel vrienden en lieve ouders. Maar toch was er leegte, die maakte dat ik ja zei tegen dingen waar ik liever nee op zei en steeds meer werk en verplichtingen accepteerde. Ik had het gevoel dat ik steeds iets moest doen om goed genoeg te zijn."

"Toen ik op de bodem van de put zat wist ik dat ik op zoek moest naar het licht." Gesprekken met een psycholoog, maar ook yoga, meditatie en veel rust zorgden ervoor dat ze zich realiseerde dat ze "heel veel moest loslaten, om weer op te kunnen bouwen."

Volksziekte

Uit onderzoek van de landelijke arbo-dienst ArboNed blijkt dat steeds meer jonge mensen thuiszitten door stress en burn-out. In 2014 waren stressklachten de belangrijkste oorzaak voor absentie op het werk. Dit psychisch verzuim komt steeds vaker op jonge leeftijd voor. Honderdduizend jonge werknemers tot 35 jaar moesten het afgelopen jaar langdurig stoppen met werken vanwege stressgerelateerde klachten. Dat aantal was nog nooit zo hoog. "Een nieuwe volksziekte," werd het genoemd in het NOS-journaal, op de dag dat het onderzoek van ArboNed naar buiten kwam. Hoe kan het dat zoveel jonge mensen al opgebrand thuis zitten?

De Duitse benedictijner monnik Anselm →

Grün begeleidt veel mensen met een burn-out. Hij vertelt in zijn boek *Stress en burn-out voorkomen* dat de meesten van hen denken dat ze te hard hebben gewerkt. Hij zegt dan tegen hen dat hij ze niet bewondert omdat ze hard hebben gewerkt, en dat hij ook geen medelijden met ze heeft, omdat ze hard hebben moeten werken. "Helaas", is zijn boodschap, "ik geloof niet dat u door uw werk in een burn-out terecht kwam."

Volgens Grün putten mensen met een burn-out vaak uit troebele bronnen. Die bronnen zijn bijvoorbeeld perfectionisme, je leven door anderen laten bepalen, innerlijke druk om te presteren. Hij omschrijft de ervaring van overspannen zijn als een verstarring, een blokkade in de natuurlijke stroom van energie. Hij haalt de Chinese wijsheidsleraar Lao Tse aan, die veel schreef over "de oerbron van het leven die moeiteloos uit zichzelf opwelt". Volgens Lao Tse is het de taak van de mens om deze oerbron in jezelf te laten stromen.

Te veel

Eerst moet er iets opgehelderd worden. Is het wel waar, raken we in Nederland massaal opgebrand? Trudy Dehue, hoogleraar Theorie en Geschiedenis van de Psychologie aan de Rijksuniversiteit Groningen, heeft er een nuchtere kijk op. In haar geruchtmakende boek *De Depressie Epidemie* (2008) analyseerde ze al eens hoe in een gelukkig en rijk land als Nederland zoveel depressie kan voorkomen. Ze legde bloot hoe het ideaal van de maakbare samenleving werd ingeruild voor dat van het maakbare individu. "Mensen zijn de oorzaak van allerlei soorten falen en verdriet automatisch in zichzelf gaan zoeken. Het zijn geen politieke of maatschappelijke vraagstukken meer, het defect ligt in jezelf", schrijft ze in een interview via e-mail.

Is er in Nederland sprake van een burn-outepidemie? Dehue laat zich niet verleiden tot een uitspraak. "Wat een epidemie moet heten, hangt af van je definitie daarvan." Maar ze vindt het opvallend dat het woord 'burn-out' momenteel sterk in opkomst is. "Meer dan 'depressie' verwijst dat woord naar omstandigheden voor ervaren ongeluk", zegt ze. De groeiende populariteit van dit woord drukt



'Wat een epidemie moet heten hangt af van de definitie ervan'

misschien een groeiend besef uit van de 'verteveeling' in onze samenleving, zoals de socioloog Joop Goudsblom het in een boektitel noemt. We nemen te veel hooi op onze vork, we willen te veel en moeten te veel."

Opgebrand zijn komt volgens Dehue vaker voor omdat we onze problemen nu in termen daarvan bezien. "Maar", voegt ze toe, "het moet gezegd dat we inderdaad ontzettend veel meer prikkels hebben. Mensen die werken, werken vaak te hard. En degenen die niet hard werken moeten evengoed eindeloze berichtenstromen verstouwen en ook zij stellen zichzelf allerlei perfectie-eisen. Wordt het zomer dan moeten we als voortvluchtige hazen allemaal de snelweg op en vliegtuigen in om elders te geraken. En als we terugkomen is er opnieuw te weinig tijd om ons zelf, onze kinderen en ons huis te perfectioneren."



Trudy Dehue: "Falen en verdriet mogen per definitie niet bestaan."

Ze noemt het boek *Schaarste* van de econoom en socioloog Eldar Shafir en Sendhil Mullainathan, die tekort aan tijd gelijk stellen aan tekort aan geld. Van beide raak je uitgeput omdat je constant moet woekeren met je tekort. Dehue: "Dat we nu ons leed benoemen als 'burn-out' betekent misschien dat we dat beginnen te beseffen".

Manische cultuur

Het besef dat we bijna opbranden is er ook op de dag dat Sytze Ypma in een café in Groningen plaatsneemt om over de opkomst van de burn-out te praten. Dat heeft echter meer met de temperatuur van 37 graden te maken dan met onze psychische gesteldheid. Het onderwerp burn-out houdt Ypma al een tijdje bezig. De godsdienstpsycholoog en predikant van de Protestantse Gemeente in het Friese Scharnegoutum vindt het opmerkelijk dat zoveel jonge mensen die eigenlijk nog vitaal moeten zijn, al uitgeblust raken. Ypma schreef eerder het boek *Geloven als anti-depressivum* (2009), over hoe religie via symbolen, rituelen en verhalen een therapie zou kunnen zijn voor de depressieve mens. De burn-out komt volgens hem voort uit dezelfde manische cultuur die ook het ontstaan van depressie stimuleert. Burn-out is een complex verschijnsel, maar individualisering speelt er volgens hem een grote rol in. Vroeger was er een wij-cultuur: je werd gedragen door familie, een religieuze gemeenschap of het bedrijf waar je werkte. "Dat doet iets anders met je energie, dan wanneer jij als individu afgerekend wordt op alles wat je doet." En dan is er nog de toenemende drang om te presteren, waarin we alleen maar tekort kunnen schieten, zegt Ypma. Wie niet volgens de hoogste maatstaven presteert, valt buiten de boot. Er zit zoveel verborgen druk in mensen, ziet hij, steeds is er dat stemmetje dat zegt: *Doe ik het wel goed? En kom ik wel mee?*

Andere samenleving

Trudy Dehue richt zich in haar werk op ons ongeduld met falen en verdriet, en dan in verband met de grote toename van het aantal mensen dat een psychiatrische diagnose krijgt. "Dat alle falen en verdriet een stoornis moet heten, betekent

per definitie dat falen en verdriet niet mogen bestaan”, zegt ze. “Stoornissen moeten immers worden opgeheven. Dit verschijnsel zie ik als onderdeel van een zogeheten neoliberale meritocratische samenleving, een samenleving die ervan uitgaat dat succes en gezondheid een kwestie van individuele keuze en verantwoordelijkheid zijn. Andersom geldt dat dan voor mislukking en ongezondheid ook, wat mensen enorm onder druk zet.” Van burn-out en stress spreken in dit verband, vindt Dehue beter dan overal het woord depressie voor gebruiken. Maar ook deze termen leiden in haar ogen op een beperkte aanpak van het probleem. Door onze problemen zo te benoemen, raak je namelijk louter het individuele niveau, zegt ze. “Ieder gaat dan apart van elkaar met zijn of haar eigen individuele behandeling aan de gang. Zelf denk ik dat we gezamenlijk naar een andere samenleving zouden moeten streven.”

Dehue vervolgt: “Duidelijk is dat mensen in onze samenleving als geheel hun eigen verhaal weinig kwijt kunnen, omdat we weinig tijd hebben voor elkaar.”

Zou het gezamenlijk zoeken naar nieuwe vormen van zingeving een goede manier zijn om burn-out terug te dringen? Dehue betwijfelt het. “Wiens definitie van zingeving zal de ware zijn? Geld willen verdienen en de beste willen zijn is voor velen ook een vorm van zingeving, al zie ook ik daar veel nadelen van. Tegelijk snakken veel mensen naar andere vormen. Ze willen niet-materiële welvaart, bijvoorbeeld in de vorm van rust en tijd voor jezelf en elkaar. Ze willen ook hun leven beter gaan begrijpen, wat helpt in de zoektocht naar de omstandigheden waarin jij als individu optimaal gedijt. Ze willen besef van het lot en voor sommigen heeft dat de vorm van geloof in een God.”

Vrijplaats

Ypma ziet ook die toenemende behoefte aan plekken waar mensen rust kunnen vinden, en kunnen opladen. Hij hoort na een dienst mensen vaak zeggen: “Het heeft mij goed gedaan om even niks te hoeven.” Daar komt volgens hem ook de hernieuwde interesse voor het klooster vandaan. “Terwijl de monniken verdwij-



Sytze Ypma: “We kunnen veel leren van katten.”

nen, worden de gastenverblijven gevuld door mensen die hongerig zijn naar stilte en rust.”

Ypma merkt op dat we veel van katten kunnen leren, die hebben lange pauzes tijdens hun dag. Ze spinnen veel, zoals vrouwen vroeger breiden. “We hebben meer plekken nodig waar dat kan, spinnen, breien. In een diepere laag komen en herstellen.”

Mensen vinden dat tegenwoordig niet vaak meer in de kerk, zegt hij, maar in een weekend zen-meditatie, in yoga, of iconen schilderen. Hij vindt het *Nijkleaster* in Jorwert – pioniersplek van de Protestantse Kerk in Nederland – een geslaagd voorbeeld van een plek waar stilte, bezinning en verbinding zijn te vinden, als een soort nieuwe drie-eenheid. “Daar heeft de mens van tegenwoordig honger naar.”

Maar waarom zoeken niet méér mensen rust en zingeving in religie en in de kerk? Zou dat niet zorgen voor minder burn-outs? Ypma lacht, en grapt dat hij



‘Vraag jezelf eens: zou er niet iets af kunnen vandaag?’

dat thema wel eens verdringt. Maar hij vervolgt op een serieuze toon: “Nijkleaster wil een dijk zijn tegenover alles wat ons overspoelt. Dat zou een kerk ook moeten zijn, een vrijplaats om tot je diepere zelf en zin terug te keren. Alleen moet de kerk dan eerst het tij weer meekrijgen en zelf van binnenuit zoeken naar taal en rituelen waarin mensen kunnen wonen.”

Bidden is goed tegen burn-out, zegt Ypma even later nog stellig. “Als je bidt kun je de machten onder ogen zien die je mogelijk naar een burn-out toe zuigen. Het kan een vrijplaats bieden, een ruimte ontstaan waarin je de Hof van Eden in jezelf vindt. Daar kun je zomaar heengaan, daar kun je vruchten plukken die goed voor je zijn, weerbaarheid opbouwen.”

Spiritueel

Weerbaarheid heeft Nienke Thurlings de afgelopen jaren opgebouwd. Twee jaar na haar burn-out begon ze de website jong-burn-out.nl, omdat ze zelf veel behoefte had aan ervaringsverhalen van anderen. Ook werkt ze weer met veel plezier, nu als *career service officer* aan de Radboud Universiteit Nijmegen, waar ze het loopbaanbeleid voor studenten ontwerpt. Ze is een ander mens geworden na haar burn-out, vertelt ze. Spiritualiteit speelt een veel grotere rol in haar leven. “Ik denk dat het mooie van onze tijd is dat iedereen de ruimte heeft om zijn eigen geloofsovertuiging te zoeken, maar veel mensen doen dat niet. Er is dus met de secularisering meer keuzevrijheid gekomen, maar ook spirituele armoede. En wij mensen zijn niet alleen een lichaam, maar ook een psyche, een emotioneel wezen en een spiritueel wezen. Als een of meerdere van die onderdelen verwaarloosd worden, raak je je kern kwijt. En dat is denk ik de basis van mijn burn-out geweest.” Thurlings is inmiddels in opleiding tot yogadocent, en ze is zich aan het verdiepen in de Baghavad Ghita.

Aan het eind van het gesprek denkt ze na over de vraag wat er in de samenleving meer zou moeten gebeuren om de burn-outs terug te dringen. En dan zegt ze, zachtjes maar vastbesloten: “Nee, niet meer. Ik denk dat er minder moet gebeuren. Vraag jezelf eens: zou er niet iets af kunnen vandaag?” ●