

MIEKE LANNOEY

# BURN-ON

*De functionerende burn-out  
Wanneer de crash uitblijft*



AnkhHermes

Omslag Villa Grafica  
Binnenwerk Stampwerk  
Auteursfoto Rogier Veldman  
NUR 770

De informatie die in dit boek wordt gegeven, is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies. Raadpleeg altijd een arts als er zich problemen voordoen met uw gezondheid. Noch de auteur, noch de uitgever kan verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade die het gevolg is van het opvolgen van de aanbevelingen uit dit boek of van het niet inroepen of niet opvolgen van deskundig medisch advies.

ISBN 9789020219470  
ISBN e-book 9789020219487

© 2022 Mieke Lannoey  
© 2022 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

Uitgeverij AnkhHermes 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.

[www.ankh-hermes.nl](http://www.ankh-hermes.nl)

# Inhoud

Voorwoord 11

Inleiding 13

## **DEEL I** 15

### **1 Wat is burn-on?** 17

Signalerende vragenlijst 17

De stressparadox 19

Het burn-onsyndroom 21

- Definitie & criteria 21
- De dynamiek van ambivalentie = het kenmerk van burn-on 27
- Ondanks hoge lijdensdruk geen crash 28
- Geen crash, wel andere klachten 29

### **2 Burn-on versus burn-out** 33

Verschillen tussen burn-on en burn-out 33

Ernst wordt onderschat 35

Wanneer de crash uitblijft 36

Wanneer crashen geen optie is (in je hoofd) 40

Hoe het vermijden van burn-out kan leiden tot burn-on 43

Waarom je na een burn-out vatbaarder bent voor een burn-on 44

Burn-on bij leidinggevendenden kan voor burn-out  
(en bore-out) op de werkvloer zorgen 46

### **3 Burn-onverhalen 49**

Burn-on in het bedrijfsleven 49

Burn-on in het nieuwe ondernemen (mijn verhaal) 58

Burn-on in de wereld van persoonlijke ontwikkeling en  
spiritualiteit 67

### **4 Verklaring voor de vicieuze cirkel 71**

Automatische responspatronen van het autonome  
zenuwstelsel 72

- Kenmerken van responspatroon 1 72

- Kenmerken van responspatroon 2 76

- Kenmerken van responspatroon 3 77

Ontregeld zenuwstelsel 79

Verstoorde zelfregulatie 80

Dopamine, dopamine, dopamine (meer, meer, meer) 82

Vulling versus vervulling 84

Werkverslaving 84

Ontwenningsverschijnselen en postprestatie depressie 86

Je slecht voelen aan het begin van een vakantie:

ontwenningsverschijnselen 86

Je slecht voelen na afloop van een project: de postprestatie  
depressie 87

### **5 Maatschappelijke tendensen die bijdragen aan burn-on 91**

Individualisering 92

Betekenisarmoede 95

Digitalisering 97

Social media 98

Verstoorde relatie met plezier 101

## **DEEL II** 105

### **6 De weg uit een burn-on** 107

Stap 1: bewustwording en eerlijkheid 107

Stap 2: pauze inlassen 109

Stap 3: S.O.S. anderen 113

Stap 4: gezonde zelfregulatie 116

Stap 5: dopaminevasten en digitale detox 119

Stap 6: het contact met jezelf herstellen 127

Stap 7: nu is alles wat er is 132

Stap 8: is dit nu later? 139

Stap 9: prioriteiten herschikken 142

Stap 10: werk als deel van het leven 147

### **7 Normaliseren van een persoonlijke crisis** 151

Nawoord 154

Over de auteur 155

Dankwoord 156

Literatuurlijst & inspiratiebronnen 157

## Voorwoord

Toen mijn uitgever mij vroeg of ik interesse had om een boek te schrijven over het thema burn-on, had ik eerlijk gezegd nog nooit over het burn-onsyndroom gehoord.

Op het moment dat de vraag kwam zat ik in een sabbatical die ik preventief had ingelast omdat ik voelde dat ik al een tijdje op het randje balanceerde van een nieuwe burn-out.

Ik functioneerde nog, maar daarmee was dan ook alles gezegd.

Mijn uitgever stuurde mij een artikel door over burn-on uit het tijdschrift *Psychologie Heute* en een link naar het boek van pioniers Bert te Wildt en Timo Schiele genaamd *Burn On: immer kurz vorm Burn Out*. Oftewel: 'Burn-on: altijd op het randje van een burn-out'.

Ik wist niet wat ik las, zowel het artikel als het boek beschreven exact de modus waarin ik zat!

Uitgeput zijn en toch maar eindeloos gedreven verder gaan, geen voldoening meer halen uit mijn werk maar het toch in het centrum van mijn leven blijven plaatsen. Aan de buitenwereld de indruk geven dat ik alles voor elkaar had, terwijl ik mij vanbinnen chronisch ontoereikend voelde. Ik had mezelf klemgedren in een vicieuze cirkel die mij steeds verder vervreemde van mezelf en van alles wat me lief was.

Ik ben dan ook ontzettend dankbaar dat dit in België en Nederland nog onontgonnen thema op mijn pad is gekomen. Langzaam maar zeker ging ik het beeld steeds beter begrijpen, waardoor ik mijn eigen burn-onproces een halt heb kunnen toeroepen. Dit was voor mij een voorwaarde om dit boek te kunnen schrijven: het herstel eerst zelf voorleven!

Ik ben geen wetenschapper en ik hou er eigenlijk niet zo van om expert genoemd te worden, omdat ik mezelf zo niet zie. Ik ben gewoon een nieuwsgierig en leergierig persoon. In dit boek, zoals overigens in al mijn boeken, heb ik simpelweg de inzichten uit mijn eigen ervaringen samengebracht met verbanden uit de literatuur.

Ik hoop dat het je iets mag brengen!

Mieke Lannoey

## Inleiding

‘Niet in een burn-out belanden’ lijkt in deze tijd bijna een prestatie op zich. Er is echter weinig om trots op te zijn. Ons dwangmatig gericht zijn op het koste wat het kost blijven doorgaan, heeft immers een nieuw probleem gecreëerd: het burn-onsyndroom. Langzaam maar zeker stevenen we af op een burn-onmaatschappij waarin ‘ik werk dus ik besta’ het levensmotto is geworden.

Onze smartphones staan nooit meer uit en wijzelf ook niet. De gevolgen van dit voortdurend ‘aan’ staan zijn dramatisch. We zijn massaal in overlevingsmodus gaan leven.

Maar spanning en energie die zich opbouwen, moeten ook weer losgelaten worden. Zoals de golf op het omslag van dit boek crasht en vervolgens weer één wordt met de oceaan.

In het geval van burn-on zoekt de opgebouwde spanning niet langer ontlading door middel van een crash of instorting, zoals in het geval van een burn-out, maar door zich naar binnen te keren. Er vindt een implosie plaats die zich kenmerkt door een toenemende innerlijke leegte die volloopt met gevoelens van zelfvervreemding, levensmoeheid en zinloosheid.

Ik hoop oprecht dat dit boek wat meer bewustzijn brengt rondom het thema burn-on, zodat we als samenleving de weg weer kunnen vinden naar wat er in het leven echt toe doet!



## **Wat je kunt verwachten**

In hoofdstuk 1 beschrijf ik wat een burn-on is en deel ik de definitie en kenmerken.

In hoofdstuk 2 zet ik burn-on en burn-out tegenover elkaar en neem ik zowel de verschillen als de verbanden onder de loep.

Aangezien een burn-on meerdere gezichten kent beschrijf ik in hoofdstuk 3 een aantal concrete burn-onverhalen, waaronder ook mijn persoonlijke verhaal.

In hoofdstuk 4 ontdek je hoe een ontregeld zenuwstelsel voor verstoorde zelfregulatie zorgt, wat aan de basis ligt van de vicieuze cirkel waarin je tijdens een burn-on terecht komt.

In hoofdstuk 5 verklaar ik waarom het burn-onsyndroom zo eigen is aan deze tijd en welke evolutionaire veranderingen daarvan aan de basis liggen.

In hoofdstuk 6 vind je een uitgebreid stappenplan boordevol toepasbare tips waarmee ik mijn eigen burn-onproces heb weten om te keren.

Ik sluit het boek af met hoofdstuk 7 (het getal van voltooiing) waarin ik omschrijf waarom persoonlijke crises eigen zijn aan het leven en nodig zijn voor zowel jouw evolutie als de evolutie van de planeet.

*Ik heb er voor het gemak voor gekozen om te schrijven in de hij-vorm, maar het gaat uiteraard zowel om vrouwen als mannen.*

# Deel I

## Wat is burn-on?

### Signalerende vragenlijst

Voordat we het gaan hebben over wat een burn-on is, zet ik alvast de belangrijkste rode vlaggen op een rij. Stuk voor stuk signalen die in de richting van een burn-on wijzen. Ik ben benieuwd hoeveel en welke er van toepassing zijn op jou en jouw leven.

- Heb je het gevoel dat je leven alleen nog maar draait rond werk, to-do's, verplichtingen... dat je steeds nog van alles moet en altijd ergens naartoe onderweg bent (letterlijk of figuurlijk)?
- Is het moeilijk voor je geworden om echt te ontspannen? Blijf je mentaal bezig met wat er allemaal nog moet gebeuren? Lijkt het alsof je altijd 'aan' blijft staan, wat je ook doet?
- Spendeer je minder tijd met je geliefden dan je zou willen of ben je – als je tijd met hen doorbrengt – vaak niet echt in het moment aanwezig?
- Kom je maar niet toe aan het afspreken met vrienden of het uitoefenen van je hobby's ondanks dat je dat wel zou wil-

len? Heb je het gevoel dat de leuke dingen van het leven naar de achtergrond zijn verschoven? Lijkt spontaniteit uit je leven te zijn verdwenen en/of kun je je haast niet meer herinneren wanneer je voor het laatst echt hebt genoten of plezier hebt beleefd?

- Heb je het gevoel dat, wat je ook doet, je altijd wel iets of iemand teleurstelt of tekortdoet? Voel je je daar weleens schuldig over?
- Voel je je weleens vervreemd van jezelf, van de persoon die je ooit was en de dingen die jou ooit definieerden? Lijk je jezelf amper nog te herkennen? Leef je niet meer geheel in lijn met wat voor jou echt belangrijk of van waarde is in het leven?
- Vraag je je soms af wat er mis met je is, omdat je alles hebt wat je gelukkig zou moeten maken (of waarvan je ooit dacht dat het je gelukkig ging maken) en je je desondanks leeg en onvervuld voelt? Probeer je dit gevoel voor anderen (uit schaamte) verborgen te houden?
- Ben je er trots op dat je het – ondanks de (psychische) moeheid die je voelt – toch kunt blijven volhouden? Heb je besloten dat een burn-out je nooit (meer) zal overkomen? Blijf je liever puur op wilskracht functioneren dan toe te geven (aan jezelf en de buitenwereld) dat het eigenlijk niet zo goed met je gaat?

Zijn de rode vlaggen flink aan het wapperen? Weet dan dat je zeker niet de enige bent! Bijna iedereen met wie ik in de aanloop van dit boek over burn-on heb gesproken, herkent zich in deze signalen. Overigens mensen met zeer uiteenlopende

levens! Burn-on lijkt dan ook eigen te zijn aan deze tijd; iets waar ik in hoofdstuk 5 verder op inga.

## **De stressparadox**

Hoewel velen zich zullen herkennen in een of meerdere signalen, is er echter een verschil tussen burn-onfases en het burn-onsyndroom. Ieder van ons komt vroeg of laat in zijn leven wel een keer in een burn-onfase terecht. Fases waarin je het gevoel hebt dat je geleefd wordt zonder echt aan jezelf toe te komen. Denk aan de jaren dat je met kleine kinderen zat, aan de periode dat je aan het bouwen of verbouwen was en/of toen je de mantelzorg voor je hulpbehoevende ouder(s) op je schouders nam. Jaren waarop je terugkijkt en je verwonderd afvraagt hoe je die in hemelsnaam bent doorgekomen. En als je dit leest zit je er misschien nog wel middenin.

Hoewel deze fases wel tot een burn-out kunnen leiden, zeker in combinatie met een stressvolle baan, is er niet automatisch sprake van het burn-onsyndroom. In de eerste plaats omdat er bij burn-onfases zoals in bovenstaande voorbeelden normaal gesproken geen sprake is van de ambivalentie of tegengestelde drijfveren die voor het innerlijk spanningsveld zorgen, wat het kenmerk bij uitstek is van dit nieuwe syndroom.

Er ligt als het goed is ook geen dwangmatige prestatiedrang onder. Uiteraard zijn er uitzonderingen. Als je het gevoel hebt dat je in de ogen van je ouders bijvoorbeeld nooit goed genoeg was, en je probeert om in de laatste fase van hun leven alsnog hun erkenning te krijgen (waarbij je je tot het uiterste uitslooft en je eigen gezin verwaarloost, ook al weet je dat al je moeite tevergeefs is), dan is dat natuurlijk een ander verhaal.

Een ander verschil met het burn-onsyndroom is dat er tijdens burn-onfases perspectief is dat het in de toekomst beter of rustiger wordt. Je kinderen groeien op en gaan meer dingen

zelfstandig doen, de bouw of verbouwing komt klaar en de zorg valt weg wanneer je ouder herstelt, naar een verzorgingshuis kan of komt te overlijden (waarna er hopelijk tijd en ruimte wordt gemaakt voor het rouwproces). Daarna komt er – als het goed is – automatisch weer meer balans in je leven.

Daarnaast geven de situaties uit de voorbeelden ons, naast stress, ook vaak een gevoel van zingeving. Ze liggen in lijn met onze diepere waarden. Dit wordt de ‘stressparadox’ genoemd. Wat ons stress bezorgt zijn vaak net die rollen en activiteiten die ons ook voldoening brengen.

Denk eens aan de dingen die het meest betekenisvol zijn in je leven. Denk vervolgens na over de dingen waardoor je de meeste stress ervaart. Vaak is hier een overlap, bijvoorbeeld je kinderen geven je leven betekenis maar zorgen er ook voor dat je het druk hebt en moe bent.

Ook dit boek is daar een voorbeeld van: enerzijds haal ik veel voldoening uit het schrijfsproces omdat ik creativiteit, iets kunnen delen met anderen en intussen zelf bijleren als erg zinvol ervaar. Tegelijkertijd bezorgt de druk van de deadline mij ook wel wat stress. Maar deze stress zorgt er dan ook weer voor dat ik effectief aan het schrijven ben en niet zit te lanterfanten.

De stressparadox daagt ons met andere woorden op een positieve manier uit. Als we ons niet gestimuleerd zouden voelen, zouden we nergens voor in beweging komen en uiteindelijk al onze veerkracht verliezen. Zonder een zekere basisspanning zouden we letterlijk ons bed niet uit kunnen komen. Niets om handen hebben is dus zeker niet de oplossing. Zo heb ik gemerkt dat de periodes in mijn leven waarin ik me neerslachtig voelde, juist de periodes waren waarin ik te veel tijd voor mezelf had en er geen zinvol doel was waar druk bij kwam kijken. Om het in de lijn van dit boek te zeggen: de periodes waarin ik innerlijk nergens voor brandde.