

**STOP**  
*met*  
**STRESSEN**

D/2014/45/272 – 978 94 014 1835 5 – NUR 770

Vormgeving omslag: Nanja Toebak, 's-Hertogenbosch  
Vormgeving binnenwerk: Studio Lannoo, Tielt

Foto omslag: © Shutterstock / DNF Style  
Illustraties binnenwerk: Leendert Masselink  
Foto Alex Klaassen, p. 10: Jacqueline de Haas  
Foto Annemieke Ruggenberg, p. 16: Ton Koene  
Foto Lotte Stegeman, p. 16: Marco Buddingh  
Foto's Jorieke en Lotte, pag. 17: Kim Einder  
Foto Jeroen van Baar, p. 19: Merlijn Doornernik  
Foto Frits Boer, p. 20: Patrick van der Sande  
Foto Saskia Moonen, p. 21: Sandra Geeve  
Foto Yvonne van Sark, p. 22: Bas Losekoot  
Overige foto's: privébezit

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2014  
Dit boek is een uitgave van Uitgeverij LannooCampus (Houten).  
LannooCampus maakt deel uit van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij de wet bepaalde uitzonderingen mag niets van deze uitgave worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus  
p/a Papiermolen 14-24  
3994 DK Houten (Nederland)  
Postbus 97  
3990 DB Houten (Nederland)

**[www.lannoocampus.nl](http://www.lannoocampus.nl)**

*There is more to life than increasing its speed*

- Gandhi



**ANNEMIEKE RUGGENBERG EN LOTTE STEGEMAN**

# **STOP *met* STRESSSEN**

***HANDLEIDING VOOR JONGEREN  
MET EEN (BIJNA) BURN-OUT***

**LANNOO  
CAMPUS**



# INHOUD

---

**HALLO BURN-OUT: voorwoord Alex Klaasen 11**

**EERSTE HULP**

**Waarom dit boek? 15**

**DE HOOFDROLSPELERS 17**

**DE STRESSKENNERS 19**

**1. ALARMBELLEN**

**Strak van de stress 25**

**2. MEDISCH**

**Ballenbak en glijbaan 35**

**3. PRESTATIEGENERATIE**

**Maximalisten en 'all you can eat' 45**

**4. DIGISTRESS**

**Like, like, like 61**

**5. BURN-OUT EN DAN?**

**Van e-therapie tot een rondje rennen 73**

**6. OMGEVING**

**Ouders en vrienden opgelet! 95**

## **7. TOEKOMST**

**Leven na een burn-out 113**

**DANKJEWEL 119**

**BETROUWBARE LINKS VOOR E-THERAPIE 123**







**ALEX KLAASEN**

# HALLO BURN-OUT

## Voorwoord Alex Klaasen

Augustus 2011. Een fijne vakantie met vrienden in een prachtig huis in Frankrijk. Twee weken lekker ontspannen en bijkomen van het enorm drukke theaterseizoen dat ik had gehad. Ik speelde Toon Hermans in een musical over zijn leven en dat was niet niks, zeg. Avond aan avond een prachtige maar loodzware voorstelling spelen was me niet in de koude kleren gaan zitten. Ik was erg moe en had al een paar maanden last van hyperventilatie en paniekaanvallen op het toneel, tijdens de voorstelling. Doodeng. Ik dacht dat het gewoon vermoeidheid was en hoopte dus dat de vakantie waar ik al zo lang naar uitkeek de oplossing zou brengen. Niets was minder waar. Toen ik daar eenmaal was aangekomen, werd de moeheid alleen maar erger en ik begon me steeds slechter te voelen. Ik kon niet meer ontspannen. Toen ik op een dag bijna mijn stoel niet meer uit kon komen, vroeg een vriendin van me: 'Heb je wel eens aan een burn-out gedacht?'

Daar was het. Iemand had het gezegd. En nee, daar had ik nooit aan gedacht. Na een en ander te hebben opgezocht was het eigenlijk meteen duidelijk: ik had inderdaad een burn-out. Ik heb al het werk afgezegd. Dat moest ook wel, want ik kon letterlijk niets meer. Opgebrand, uitgespeeld, einde oefening. En dan zit er niks anders op dan dat hele proces doormaken: uitrusten, maar dan ook echt uitrusten, praten, heel veel praten, lekker janken, je omringen met lieve mensen die voor je zorgen, op zoek naar waar het eigenlijk vandaan kwam en (en dat heeft bij mij eigenlijk het langst geduurd) erkennen en accepteren dat je even niks meer kunt. En dus ook even niet meer hoeft. Toen ik dat punt voorbij was, begon bij mij de 'genezing'. Het in kaart brengen van wat je jaren 'fout' deed en wat je daarom hier heeft gebracht: dat was een enorm leerzaam proces en heeft ervoor gezorgd dat ik nu een ander mens ben. Een beter mens, een rustiger mens. Want tjonge jonge, wat was

ik onrustig zeg. Ongeduldig, gehaast, perfectionistisch, verslaafd aan presteren. Hoort bij het vak, dacht ik ...

Niet waar.

Het is iets wat wij, 'burn-outies', gemeen hebben: we zijn gevoelig, wellicht hypergevoelig, en we kunnen slecht omgaan met druk. En dat komt in alle lagen van de bevolking voor, in alle leeftijdscategorieën. Daar word je mee geboren, niks aan te doen. Maar je moet het van jezelf weten. En leren hoe je ermee omgaat: sluit je af voor te veel indrukken die zorgen voor stress in je hoofd, kijk daarom ook uit met te veel sociale media, doe vooral nooit meer dan één ding tegelijk en doe regelmatig iets wat je echt ontspant. Ik weet nog goed dat ik dacht: dit gaat nooit over, ik kan me niet voorstellen dat ik hier ooit uit kom. En toch is het gebeurd. Ik heb veel gehad aan mensen die me belden omdat ze zelf een burn-out hadden gehad. Het hielp mij enorm dat ze vertelden over hun symptomen die precies dezelfde waren als de mijne! Het is een rare ziekte die psychologisch veel met je doet. Maar hulp zoeken bij mensen die het ook hebben gehad, is het beste wat je kunt doen. Je hoofd is even in de war en daarom is het belangrijk om van mensen die het ook hebben meegemaakt te horen dat alles goed komt. En daarom zeg ik bij dezen: het komt goed. Echt.

Toen ik werd gevraagd om een voorwoord te schrijven voor dit boek voor scholieren, twijfelde ik geen moment. Ik heb namelijk op de middelbare school ook een burn-out gehad. Alleen wist ik toen niet wat het was en heb ik destijds geprobeerd het weg te drukken. Ik weet nog goed dat ik zat te bibberen in de les, met ook daar weer de paniekaanvallen en hyperventilatie. Vreselijk. Vooral omdat je jong bent en niet begrijpt wat er met je aan de hand is. Wat ik maar wil zeggen: laat je niet gek maken. Niet door anderen, maar vooral niet door jezelf. Praat erover. Met een leraar, vriend, vriendin, ouder, dokter, of wie je ook maar vertrouwt. Het is een onduidelijke ziekte, maar hoe eerder je erbij bent, hoe beter. Want het is te genezen. En het mooie is: dat doe je zelf. En dat is iets om trots op te zijn. Je leert jezelf kennen. Je komt erachter wat goed voor je is en wat niet. En dat is voor iedereen, of je nou 15 bent of 95, de beste garantie voor een gelukkig en gezond leven.

Alex Klaasen, 10 juni 2014





# EERSTE HULP

## Waarom dit boek?

Het was Lotte (17) die ons, ergens in november 2013, voor het eerst kennis liet maken met een burn-out bij middelbare scholieren. Ze blogt voor jongerenkrant *7Days* en liet de redactie (ons dus) weten een tijdje uitgerangeerd te zijn. Burn-out. Toen kort erna ook Jorieke voorbijkwam en we vervolgens hoorden over Pedro, was het voor ons duidelijk: daar moesten we over schrijven. En tijdens onderzoek voor het verhaal stuitten we op nog meer uitgebluste tieners. Een rondvraag op twintig middelbare scholen bevestigde dat ‘onze’ jongeren niet de enigen zijn. Meer dan de helft van de scholen had leerlingen met een burn-out (gehad). Ook verschillende (jeugd-)psychologen gaven aan in hun praktijk steeds meer jongeren met burn-outverschijnselen tegen te komen. Dit alles sterkte ons in het vermoeden dat dit onderwerp meer aandacht verdiende dan die paar pagina’s in *7Days*.

Voordat we aan het verhaal begonnen, hadden we geen enkele kennis van burn-out. Dat het fenomeen ontbreekt in psychologisch handboek DSM en dus officieel niet bestaat, wisten we niet. We pretenderen nu, na een paar maanden van schrijven en onderzoeken, nog steeds niet dat we experts zijn op het gebied van stress of burn-out. We laten in dit boek dan ook graag deskundigen aan het woord: psychologen en psychiaters. Na uitvoerige gesprekken met hen werd trouwens duidelijk dat het verschijnsel zich lang niet zo simpel laat omschrijven als – we noemen maar wat – een gebroken schouder.

Gelukkig konden de jongeren die in dit boek aan het woord komen – en die helaas aan den lijve hebben ondervonden hoe het is om zo jong al opgebrand te zijn – zélf de meeste duidelijkheid scheppen. Met hun uitgebreide verhalen en tips, aangevuld en verduidelijkt met die van de experts, wil-

len wij middelbare scholieren die worstelen met te veel stress of een heuse burn-out verder helpen. Hopelijk biedt dit boek nieuwe inzichten, steun en handige tips voor jongeren die dreigen te bezwijken onder de stress. En wie weet, misschien is dit voor hen een eerste stap naar een stresslozer bestaan.

Annemieke en Lotte





## DE HOOFDROLSPELERS

---

Dan vragen we nu uw aandacht voor ... de hoofdrolspelers! Door het hele boek heen zie je deze jongeren opduiken:



**Naam:** Jorieke

**Leeftijd:** 19

**Burn-out:** van december 2012 tot februari 2014

**Maar ook en vooral:** een vat vol tegenstrijdigheden. Ze is extravert en verlegen, houdt van plannen maar is ook spontaan en vooral extreem chaotisch. Jorieke is ambitieus en dol op schrijven, fotografie, uitgaan, reizen, talen, cultuur, glitters, dierenprints, dj-herrie, spaghetti en dingen doen waar ze eigenlijk helemaal niet goed in is.

**Naam:** Lotte

**Leeftijd:** 17

**Burn-out:** van oktober 2013 tot juni 2014

**Maar ook en vooral:** een creatieve duizendpoot die het liefst van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat met van alles en nog wat bezig is. Houdt van taal, theater, films en de wereld in het algemeen. Heeft een bloedhekel aan dagenlang op de bank hangen en niks (kunnen) doen.





**Naam:** Pedro (niet zijn echte naam)

**Leeftijd:** 19

**Burn-out:** van 2012 tot eind 2013

**Maar ook en vooral:** een jongen die een gevaarlijk groot deel van zijn hersenspinsels met (soms iets te veel) enthousiasme uitvoert. Hij schrijft veel, van serieuze artikelen tot vrolijke columns. Als hij zwijgt, zit zijn hoofd te vol met tollende gedachten.

**Naam:** Anouk

**Leeftijd:** 17

**Burn-out:** sinds maart 2014

**Maar ook en vooral:** een open en heel gevoelig meisje. Ze is spontaan en muzikaal, ze zingt het liefst de hele dag. Verder is ze ook nog creatief, lief, zorgzaam en perfectionistisch en houdt ze van gezelligheid.



**Naam:** Ivo

**Leeftijd:** 16

**Te gestrest:** sinds begin 2014

**Maar ook en vooral:** Rustig, maar tegelijkertijd druk. Vriendelijk en behulpzaam. Slecht in plannen, neemt soms te veel hooi op zijn vork. Mediaman in hart en nieren en absoluut niet verlegen.

## DE STRESSKENNERS

---

Aan dit boek werkten maar liefst negen experts mee. We stellen hen even voor:



**Achternaam:** Van Baar

**Voornaam:** Jeroen

**Beroep:** neurowetenschapper

**In dit boek ...** legt hij uit wat een maximalist is en waarom die het soms behoorlijk moeilijk kan hebben.

**Waarom hij?** Omdat hij er zelf een is. En dat zat hem blijkbaar zo hoog dat hij er een boek over schreef. Het heet *De prestatiegeneratie* en is, zoals hij het zelf omschrijft, een pleidooi voor 'middelmaticheid'.



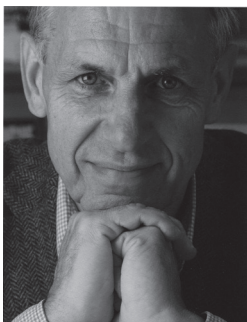
**Achternaam:** Bakker

**Voornaam:** Bram

**Beroep:** psychiater en schrijver

**In dit boek ...** vertelt hij hoe belangrijk bewegen is voor opgebrande jongeren.

**Waarom hij?** Omdat hij veel jongeren met een burn-out behandelt, die hij heel veel laat sporten. Minder met je hoofd doen en meer met je lijf, is zijn devies.



**Achternaam:** Boer

**Voornaam:** Frits

**Beroep:** emeritus (met pensioen) hoogleraar kinderen jeugdpsychiatrie

**In dit boek ...** legt hij uit wat een burn-out eigenlijk is en wat er met je lijf gebeurt als je stress hebt.

**Waarom hij?** Omdat hij gigantisch veel weet over geestelijke aandoeningen bij kinderen en tieners.



**Achternaam:** Van der Beek

**Voornaam:** Fenna

**Beroep:** toegepast psycholoog én huiswerkcoach

**In dit boek ...** praat ze over haar ervaringen met tieners die burn-outverschijnselen hebben.

**Waarom zij?** Ze is gespecialiseerd in het behandelen van jongeren. Trouwens, ze is ook de coach van hoofdrolspeler Lotte.



**Achternaam:** Calis

**Voornaam:** Mayke

**Beroep:** journalist en historica

**In dit boek ...** is zij aan het woord over socialbesitas – verslaafd zijn aan sociale media dus.

**Waarom zij?** Samen met verslavingsdeskundige Herm Kisjes schreef ze het boek *Socialbesitas*. Daarvoor ondervroegen ze bijna vijfhonderd jongeren over hun socialemediagebruik.



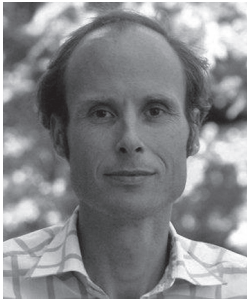
**Achternaam:** Delespaul

**Voornaam:** Philippe

**Beroep:** bijzonder hoogleraar zorginnovaties in de geestelijke gezondheidszorg

**In dit boek ...** is deze hoogleraar de stressexpert. Klinkt al een stuk simpeler.

**Waarom hij?** Philippe ontdekte dat steeds meer tieners in de geestelijke gezondheidszorg terechtkomen. Hij denkt dat dat deels kan komen doordat jongeren meer druk en stress voelen dan vroeger.



**Achternaam:** Dewulf

**Voornaam:** David

**Beroep:** arts en oprichter van het Instituut voor Aandacht en Mindfulness in Gent

**In dit boek ...** treedt hij – niet heel verrassend – op als mindfulnessexpert.

**Waarom hij?** Simpel: omdat hij diverse boeken schreef over mindfulness voor jongeren en ook trainer en opleider is.



**Achternaam:** Moonen

**Voornaam:** Saskia

**Beroep:** GZ-psycholoog, gespecialiseerd in jongeren

**In dit boek ...** vertelt ze over kenmerken van een (beginnende) burn-out en hoe ze jongeren met zulke klachten behandelt.

**Waarom zij?** Omdat de opgebrande tieners tegenwoordig de deur van haar praktijk bijna platlopen.



**Achternaam:** Van Sark

**Voornaam:** Yvonne

**Beroep:** directeur van YoungWorks Academy (onderdeel van jongerencommunicatiebureau Youngworks)

**In dit boek ...** doet Yvonne suggesties over manieren waarop jongeren ambitieus kunnen blijven zónder te bezwijken onder prestatiedruk.

**Waarom zij?** Ze houdt zich dagelijks bezig met wat jongeren bezighoudt. Ze schreef bovendien *Puberbrein Binnenstebuiten* (de titel zegt genoeg) en *Over de Top* (over hoe jongeren het beste uit zichzelf kunnen halen).