

Inleiding

Geen mens verwacht dat werk je actief schade kan toebrengen, maar dat was wel precies wat mijn werk met mij deed. Ik ben praktiserend arts, afgestudeerd in de neurowetenschappen en ik heb meer dan twintig jaar medische training en klinische ervaring opgedaan. Desondanks merkte ik niet dat ik in een burn-out terecht kwam, totdat ik midden in een mentale crisis zat.

Ik ben niet de enige. Volgens een rapport uit 2025 heeft maar liefst 91 procent van de volwassenen in Groot-Brittannië ergens in het afgelopen jaar een hoge of extreme mate van stress ervaren¹. Dus als jij je steeds meer gestrest en overmand voelt door je werk- of zorgverplichtingen, dan begrijp ik dat. Het overkwam mij ook. Ik weet hoe het voelt. En ik kan je helpen daar iets aan te doen. Er is een manier om er doorheen te komen.

Mijn eigen ervaring met een burn-out begon amper zes maanden nadat ik de kwalificatie huisarts had behaald. Er waren pas zes maanden verstreken voordat ik iemand die nooit psychische klachten had gehad, in een volledige crisis belandde. De veranderingen in mijn geest en lichaam als gevolg van mijn burn-out waren zó nadrukkelijk aanwezig dat elk aspect van mijn leven erdoor werd aangedaan en ik herkende niet meer wie ik was geworden. Ik kan met geen mogelijkheid beschrijven hoe verwoestend het was om een totale burn-out te ervaren. Ik zou het niemand toewensen, en juist daarom schrijf ik dit boek.

Want weet je: hoewel een burn-out tegenwoordig zoveel mensen raakt, is er nog altijd heel weinig informatie beschikbaar om diegenen te helpen die eraan lijden. Als ervaren arts met een achtergrond in de neurowetenschap was ik de term 'burn-out'

nooit eerder tegengekomen – niet beroepsmatig en niet als onderdeel van mijn hele opleiding – totdat ik er zelf aan den lijve mee werd geconfronteerd.

Daarom heb ik ervoor gekozen mijn carrière te wijden aan lesgeven over burn-outs, belangenbehartiging voor geestelijke gezondheid en loopbaancoaching. Dat is ook waarom je dit nu leest. Er is meer mogelijk en er is meer informatie om te delen, en ik kan je daarmee helpen. In deze gids komen mijn meer dan twintig jaar ervaring in klinische training en praktijk, mijn achtergrond in de neurowetenschap en mijn eigen ervaring met burn-outs samen om je alles te helpen verklaren wat je moet weten om een burn-out effectief te voorkomen en om ervan te herstellen. Jij krijgt de attributen, technieken en kennis die ik zo graag had willen hebben om mezelf te helpen.

Wie kan dit boek helpen?

Ik ben me ervan bewust dat de redenen waarom je dit boek hebt uitgekozen nogal verschillend kunnen zijn.

Misschien heb je een stressvolle baan en vraag je je af of je op dit moment een burn-out hebt, of misschien heb je het gevoel dat je daarop afkoerst. Misschien weet je dat je al afgemat en burnt-out bent, en hulp nodig hebt. Misschien heb je een burn-out gehad en zit je in het herstelproces. Maar het kan ook zijn dat je je zorgen maakt over een ander en zoekt naar manieren om hun situatie te begrijpen en hen te steunen. Wat je redenen ook zijn dat je dit boek hebt opengeslagen: ik ben blij dat je dat hebt gedaan, want ik weet zeker dat deze gids je de waardevolle inzichten en strategieën biedt om jou precies te helpen met wat jij nodig hebt.

Voor de duidelijkheid is dit boek dus voor jou als:

- je een baan hebt die veel stress geeft en veel van je vraagt;
- je je vaak uitgeput en overmand voelt;
- je het gevoel hebt dat je emotioneel niet wordt gesteund in je werk, of dat de eisen van je baan meer van je vragen dan je huidige bronnen of capaciteiten toelaten;
- je bang bent dat je steeds minder goed om kunt gaan met werkstress;
- je vrouw bent of deel uitmaakt van een gemarginaliseerde groep, ouder of verzorger bent en daarbij ook een stressvolle baan hebt;
- je de kenmerken van een burn-out vertoont maar niet zeker weet wat je moet doen om effectief aan je herstel te werken;
- je herstelt van een burn-out en begeleiding zoekt bij de veranderingen die je moet doorvoeren om te zorgen voor een succesvol, blijvend herstel;
- je bang bent dat iemand die je na staat lijdt aan een burn-out.

Waar gaan we het over hebben?

Succesvol omgaan met een burn-out behelst – helaas – veel meer dan wat eenvoudige strategieën voor zelfzorg en stressreductie. Ik zal je veel vaardigheden aanleren, en je alles vertellen wat je moet weten over het omgaan met een burn-out.

Ik hoop dat de informatie die ik bied bij een aantal van jullie een burn-out kan voorkomen (omdat adviezen ter voorkoming van een burn-out gek genoeg bijna dezelfde adviezen zijn om van een burn-out te herstellen). Maar voor diegenen die al in een burn-out zitten geef ik een op bewijs gebaseerd (*evidence based*) uit zes stappen bestaand herstelplan.

Daartoe verdeel ik deze gids in drie aparte delen. In deel I proberen we burn-outs te begrijpen, kijken we naar wat een burn-out is (en wat niet!), de factoren op het werk die een burn-out veroorzaken en de mensen die het grootste risico lopen. Deel II

gaat over het herkennen van een burn-out. Ik neem je mee door de zelftest voor burn-out, zodat je elke burn-out bij jezelf kunt herkennen en bovendien leert hoe je het bij anderen kunt herkennen. In deel III pakken we dan het herstel van een burn-out aan. In dat deel schets ik de zes cruciale stappen naar herstel, onderverdeeld in drie fasen:

- **FASE ÉÉN:** Gezond worden
 - **Stap 1:** Toegeven dat er een probleem is
 - **Stap 2:** Afstand nemen van het werk
 - **Stap 3:** Je gezondheid herstellen
- **FASE TWEE:** Je voorbereiden op verandering
 - **Stap 4:** Stilstaan bij je normen en waarden
 - **Stap 5:** Mogelijkheden voor je werk verkennen
- **FASE DRIE:** Verandering doorvoeren
 - **Stap 6:** Veranderen hoe je werkt
 - **Bonusstap 1:** Gezond blijven na veranderingen
 - **Bonusstap 2:** Obstakels voor verandering herkennen en overwinnen

Ik heb in het hele boek oefeningen opgenomen om je te helpen vertrouwd te raken met het materiaal, zodat je die kunt uitproberen als en wanneer je het gevoel hebt dat je daar klaar voor bent. Wat de opgenomen oefeningen betreft wilde ik zeker weten dat ze impact hebben, maar ze ook toegankelijk zijn en relatief snel uit te voeren.

Ik zal je begeleiden bij alles wat je nodig hebt om effectief te herstellen, en om dat herstel te laten aanhouden. Omgaan met een burn-out is geen gemakkelijk of kort proces, maar samen kunnen we het beslist aan!

Hoe je dit boek gebruikt

Een boek van kaft tot kaft lezen kan overweldigend zijn, vooral wanneer je je al gestrest en burnt-out voelt. Daarom heb ik deze gids in stukken verdeeld. Je kunt ze achter elkaar lezen maar je kunt er ook naar behoefte stukjes en beetjes uit lezen. Begin gerust op het punt dat voor jou het best voelt, afhankelijk van je energiepeil en je persoonlijke situatie. Maar als je wat houvast wilt, raad ik je het volgende aan:

- **Als je een erg stressvolle baan hebt en manieren zoekt om zelf stevig overeind te blijven**, dan raad ik je aan bij het begin te beginnen: in deel I.
- **Als je op het randje zit en niet zeker weet of je een burn-out hebt**, dan kun je misschien het beste met deel II beginnen en uitzoeken óf je het hebt. Ben je nog niet zo ver en wil je een burn-out voorkomen, dan is mijn suggestie om meteen met deel III aan de slag te gaan en je te focussen op herstelmethoden.
- **Ben je herstellend**, dan kun je misschien het beste meteen met deel III beginnen, waar de focus op herstel ligt. Dat geeft je de ruimte je te concentreren op de dingen die op dit moment voor jou het geschiktst zijn.
- **Maak je je zorgen om een ander**, ga dan gerust meteen naar deel II, waar je kunt leren hoe je een burn-out herkent en waar je mijn advies kunt lezen over hoe je een ander kunt helpen.

Mijn verhaal

Ik vind het belangrijk om je, voordat we echt beginnen, te vertellen over mijn eigen ervaring met burn-outs, omdat ik daar in de rest van dit boek op terugkom. Ik wil je wel waarschuwen: mijn burn-out-ervaring was extreem! Ik deel het nu met je, zodat je

weet dat je er niet alleen voor staat (in welke situatie je je bij het lezen van dit boek ook bevindt).

Ik heb twee keer een burn-out doorgemaakt en ik hoop dat je, doordat ik mijn verhaal vertel, beseft dat als *ik* er doorheen kon komen, jij dat ook kunt. Ik heb gaandeweg bovendien veel fouten gemaakt, voordat ik uiteindelijk volledig herstelde, en ik hoop dat jij daarvan kunt leren en mijn valkuilen zult vermijden!

Na zes jaar opleiding mocht ik mezelf in 2008 voor het eerst arts noemen. Daarna studeerde ik nog eens tien jaar (eerst in anesthesie, daarna in eerstelijnszorg). Rond 2018 was ik bevoegd huisarts en nam ik een baan aan in die functie. Maar vanaf dat moment ontwikkelde ik razendsnel iets wat ik nu ken als een burn-out. Indertijd had ik geen idee wat er aan de hand was, want tijdens mijn hele studie medicijnen en gedurende de tien jaar durende postdoctorale opleiding werd de term ‘burn-out’ niet één keer genoemd. Daardoor had ik toen – tijdens mijn eerste burn-out – geen idee wat me overkwam, laat staan dat ik besepte dat hetgeen mij overkwam een erkende aandoening was waar een naam voor bestond! Ik wist alleen dat ik, toen ik voor het eerst een burn-out kreeg, wanhopig was.

Misschien vraag je je af hoe deze eerste burn-out van mij eruitzag. Nou, in die tijd ging ik nog steeds naar mijn werk en deed ik alles wat ik moest doen, maar vanbinnen lag ik totaal overhoop. Ik had een ellenlange lijst van symptomen – zowel fysiek als mentaal. Ik had vreselijke hoofdpijnen en permanent een gevoel van druk op mijn keel, alsof ik stikte. Ik had levendige nachtmerries en ik was uitgeput, hoelang ik ook sliep. Ik had zeer verontrustende, onbeheersbare intrusieve gedachten die grotendeels draaiden om nare dingen die mijn twee kinderen zouden overkomen. Daarnaast was ik ongelooflijk negatief en pessimistisch, en genoot ik nergens van. Ik was de belangstelling voor al mijn hobby's kwijtgeraakt en voelde me ongelooflijk slecht gemotiveerd. Ik raakte gemakkelijk van streek door de kleinste dingen, wat in mijn

gezin voor problemen zorgde. Ik merkte dat ik te zorgzaam was, maar me tegelijkertijd volkomen verdoofd voelde. Ik ging mezelf verwaarlozen, door niet op mijn fysieke gesteldheid te letten. Ook vond ik het moeilijk op het werk beslissingen te nemen, en beslissingen die ik normaal gesproken zomaar nam, lieten nu veel langer op zich wachten. Ik was geobsedeerd door de vraag of ik dingen over het hoofd zag (als arts raakte dit me echt omdat patiëntenzorg de kern vormt van wat we doen). Mijn hoofd werd gewoon de meest uitputtende plek om te zijn. Maar ondanks dit alles had niemand er weet van.

Ik zei al dat ik in die tijd gewoon naar mijn werk ging, en afgaand op feedback van collega's uit die tijd presteerde ik nog altijd goed en bood ik mijn patiënten veilige zorg. Het was een opluchting dit te horen (omdat ik verstrikt zat in een afschuwelijke cyclus van zorgen over mijn besluitvorming en beslissingsmoeheid), maar het betekende ook dat niemand anders op het werk had gemerkt dat ik in een crisis zat. Ik voelde een intense schaamte en eenzaamheid terwijl ik in m'n eentje met mijn burn-out worstelde, en in gedachten las ik mezelf de les omdat ik kennelijk niet om kon gaan met de druk van het werk.

Mijn symptomen logen er niet om, maar ik dwong mezelf harder te werken in de onjuiste en onterechte overtuiging dat ik me op de een of andere manier wel uit de situatie kon 'werken'. Toen dat niet lukte, legde ik de schuld volledig bij mezelf. Het kritieke moment kwam toen ik een paniekaanval kreeg, en dat was me mijn hele leven nog nooit gebeurd. Het bracht me tot het schokkende besef dat ik ergens diep in zat, maar dat ik het niet kon beheersen. Ik wist dat ik op het werk iets moest veranderen, dus sprak ik daarover met mijn manager en werd mijn werkbelasting gehalveerd. Daar was ik dankbaar voor maar ik was niet zelfverzekerd genoeg om te gaan voor wat ik echt nodig had: ziekteverlof.

Ik beseftte al snel dat een verminderde werklast onvoldoende was om me te laten herstellen en dus besloot ik mijn baan op te

zeggen. Ik was van plan flexibeler te gaan werken terwijl ik mezelf bijeenraapte en mijn volgende carrièrestappen overwoog. Op dit punt wist ik niet dat ik een burn-out had, maar ik wist dat er iets heel erg mis was. Ik dacht dat als ik mijn huidige baan gewoon achter me zou laten, ik mijn problemen óók achter me kon laten. Ik verwees mezelf naar Practitioner Health (specialisten in geestelijke gezondheidszorg voor personeel dat in Groot-Brittannië in de publieke gezondheidszorg werkt), maar helaas kreeg ik geen afspraak voordat in 2020 de pandemie begon. Ik was juist een maand voor de eerste lockdown gestopt met mijn baan, en zo was ik razendsnel van een baan met zekerheid terechtgekomen in snel veranderende (en enorm onrustbarende) omstandigheden.

In die tijd had ik diverse medische banen en intussen wist ik er wel zo mee om te gaan dat ik afstand kon nemen van de baan die me had opgebrand. Toch werkte ik nog altijd onder een vergelijkbaar grote druk – en nu had ik ook de erbij gekomen druk van het werken in de gezondheidszorg tijdens de pandemie. Ik voelde hoe de burn-out langzaam terugkwam.

Als ik er nu op terugkijk, besef ik dat ik tijdens mijn eerste burn-out fouten heb gemaakt, waardoor mij een tweede burn-out kon overkomen. Sommige van die fouten kwamen gewoon doordat ik geen idee had dat ik in een burn-out zat en gewoon niet wist wat ik moest doen om te herstellen. Zo nam ik bijvoorbeeld geen vrij van mijn werk (terwijl ik die mogelijkheid wel had) vanwege het enorme schuldgevoel bij de gedachte dat ik me ziek zou melden en dan mogelijk problemen zou veroorzaken voor mijn collega's en patiënten. Andere fouten waren te wijten aan de omstandigheden, die ik volstrekt niet in de hand had. Zo had ik bijvoorbeeld nooit kunnen voorzien dat ik tijdens de pandemie de enige kostwinner moest worden (en dat nadat ik eindelijk de baan had opgezegd die me had opgebrand), maar dat moest op dat moment wel gebeuren. Nadat ik de baan die me in deze situatie had gebracht had opgezegd, hoopte ik op wat tijd om uit te rusten, te herstellen en

me te herpakken. In plaats daarvan moest ik meteen weer fulltime werken. Daardoor had ik niet de kans om mijn manier van werken of omgang met stress afdoende te veranderen, dus was ik vatbaar voor een terugval. Dat was ook precies wat er gebeurde.

Omdat ik mijn tweede burn-outcrisis in 2021 zag aankomen, wilde ik wanhopig graag voorkomen om weer in zo'n duister dal terecht te komen. Daarom verwees ik mezelf opnieuw door naar Practitioner Health. Deze keer lukte het me wél om een afspraak te maken, en toen ik officieel was gediagnosticeerd met een burn-out, werd ik onder de zorg van een huisarts en een therapeut geplaatst. Met hun steun leerde ik tijdens mijn tweede burn-out technieken en strategieën om met de symptomen om te gaan, en kwam ik op de weg naar herstel terecht. De kennis die ik in die periode opdeed over burn-outs hielp me de fouten te ontdekken die ik tijdens mijn eerste burn-out had gemaakt. Die kon ik voortaan corrigeren. Zo had ik de eerste keer bijvoorbeeld geen vrijaf genomen, maar de tweede keer nam ik negen maanden vrij van mijn werk in de publieke sector. Dat gaf me voldoende afstand van de factoren op mijn werkplek die mijn burn-out voedden en daardoor kon ik me bezighouden met de veranderingen die ik nodig had om beter te worden. Ik volgde ook een intensieve therapie om vaardigheden te leren om te kunnen omgaan met de vreselijke angsten die ik had, en om bruikbare handvatten te krijgen die me hielpen beter om te gaan met stress.

Een van de verrassendste dingen die ik had geleerd tijdens de behandeling van mijn tweede burn-out was het feit dat hoe ik me voelde tijdens de burn-out niet aan mezelf lag: het was een gevolg van belangrijke veranderingen in de structuur en functie van mijn hersenen en van veranderingen in mijn stresshormonen, die mijn lichaam direct beïnvloedden. Toen ik tijdens mijn herstel eindelijk een punt bereikte waarop ik de energie had om me bezig te houden met het lezen van research over burn-out, vielen de stukjes plotseling op hun plek. Ik was niet onderuitgegaan om-

dat ik niet goed genoeg was in coping of omdat er iets mis was met mijn vaardigheden in het omgaan met stress. Dat was een absolute openbaring! Ik had volstrekt geen controle over mijn symptomen. Die wetenschap hielp me om mezelf te vergeven dat het was gegaan zoals het was gegaan. Als je nu zelf in een burn-out zit of die in het verleden hebt gehad, hoop ik ook dat jij door mijn uitleg in dit boek misschien wat begrip (en misschien wat vergeving) kunt opbrengen voor jezelf. (In hoofdstuk 1 ga ik dieper in op de veranderingen in je hersenen en in je lichaam.)

Mijn ervaring met burn-outs heeft me veranderd en heeft me een volstrekt nieuwe kijk op het leven gegeven. Mijn werk bestaat nu uit het op allerlei manieren geven van voorlichting aan zo veel mogelijk mensen. Online maak ik digitale producten en socialmediacontent, en ik ben als medisch influencer verbonden aan het Fides-programma voor de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) om te helpen desinformatie over gezondheid te bestrijden. Als coach en mentor help ik individuele cliënten door hun burn-out-herstel en carrièreveranderingen, en ik verzorg daarnaast openbare lezingen om mensen op dezelfde manier te helpen. Mijn werk over burn-outs is geplaatst in publicaties van *The Lancet* tot *LADbible*.

Hoewel de carrièreveranderingen die ik (als gevolg van mijn burn-out) heb doorgemaakt niet zijn wat ik ooit had verwacht, gehoopt of gepland, kan ik geruststellen dat het werk dat ik nu doe me gelukkiger maakt dan ooit. Ik geniet er elke dag van om het stigma over burn-out (en geestelijke gezondheid in het algemeen) weg te nemen. Ik ben eeuwig dankbaar dat ik deze kansen heb gekregen om deze voorlichting over burn-outs te verspreiden. Mijn missie bestaat eruit dat ik blijf delen wat ik heb geleerd, en mijn volgende stap is om deze informatie met jou te delen.

EEN BELANGRIJKE OPMERKING

Voordat we verdergaan wil ik heel duidelijk zijn over het volgende: Als jij denkt dat je een burn-out of psychische crisis hebt, is het cruciaal om *eerst* deskundige hulp in te schakelen. Dit boek is weliswaar geschreven door een praktiserend arts, maar is niet bedoeld om medische hulp of begeleiding van een therapeut te vervangen. Dit is een gids die je helpt een burn-out te voorkomen en ervan te herstellen, en die de gaten vult die niet worden getackeld door de traditionele medische of psychologische behandeling van burn-outs.

Psychische crisis

Overweeg alsjeblieft zo snel mogelijk deskundige hulp in te schakelen als je herkent in een van de volgende crisissymptomen:

- Gedachten aan zelfbeschadiging of zelfmoord (zoek alsjeblieft dezelfde dag nog hulp)
- Verlamme stress of verlies van functies
- Aanzienlijke zelfverwaarlozing (bijvoorbeeld niet wassen, eten of drinken)
- Paniekaanvallen
- Nachtmerries, flashbacks of hyper-alert zijn
- Intrusieve gedachten
- Aanzienlijke slaapproblemen
- Onzorgvuldige fouten en niet kunnen focussen
- Het gevoel verdoofd of de weg kwijt te zijn, of het gevoel geen controle te hebben
- Terugtrekken uit relaties en socialiseren
- Afhankelijkheid van eten, alcohol of recreatieve drugs om het aan te kunnen

Als je een van de hierboven genoemde crises doormaakt, dan heb je gewoon niet de mentale, emotionele of fysieke capaciteit om deze gids te lezen en de veranderingen te implementeren die nodig zijn voor jouw herstel. Gebruik de weinige, kostbare energie die je hebt alsjeblieft voor het krijgen van de hulp die je nu nodig hebt, en kom hier zo nodig later nog eens terug voor extra steun.

Therapie

Dit boek is geschreven als aanvulling op therapie, niet als vervanging daarvan. Ik weet echter dat het niet voor iedereen gemakkelijk is om in therapie te gaan, en als dat voor jou geldt, dan geeft deze gids je beslist wat technieken en begeleiding om je herstel desondanks in te zetten. In dat geval raad ik je aan dit boek als volgt te gebruiken:

- **Als het kan, zoek dan een therapeut:** De adviezen die ik met je deel vormen een fantastische aanvulling op het werk dat je dan al doet. Ik laat je alle aanvullende dingen zien die je naast je therapie moet doen om te herstellen, zoals kijken naar je carrièremogelijkheden.
- **Als je wacht op een afspraak met een therapeut:** Dit boek geeft je wat eenvoudige, op therapie gebaseerde oefeningen en technieken om mee te beginnen terwijl je wacht. Je kunt dat advies dan blijven toepassen om je lopende herstel extra te ondersteunen.
- **Als je geen toegang hebt tot een therapeut:** Dit boek geeft je wat eenvoudige, op therapie gebaseerde oefeningen en technieken om mee aan de slag te gaan. Het advies hier is niet bedoeld om een therapeut te vervangen, maar als je moeite hebt toegang te krijgen tot dergelijke hulp, dan kan het beslist helpen.