

Inleiding

De zin van burn-out

Waarom dit boek?

Burn-out treft steeds meer mensen, ongeveer één op de zeven medewerkers krijgt burn-out klachten. In mijn ogen is een belangrijke oorzaak van burn-out de manier waarop wij zijn opgevoed en onderwezen, en geacht worden ons te gedragen. In elk gebied van ons leven krijgen wij de boodschap mee dat we ons best moeten doen en zeker niet zomaar mogen doen waar we zin in hebben. Als kind moeten we al luisteren en stil zijn, ons bordje leeg eten en op tijd naar bed. Op school moeten we stil zitten en opletten. Dan gaan we werken en moeten we onze taken goed uitvoeren en tijdig resultaten behalen. We worden geacht te leven vanuit ons hoofd en vooral goed na te denken. Onze intuïtieve en creatieve vermogens worden verbannen naar het rijk der kinderen en zodra we volwassenen zijn, afgedaan als hobby. Iets voor kunstenaars of zo, maar die tellen sowieso niet serieus mee als het om werk gaat. Zo leren we af om spontaan te leven en worden we geconditioneerd tot succesvolle werknemers en brave burgers. Dit zit diep, in ieder van ons. *We moeten.*

Ik heb in 2002 zelf een burn-out gehad. Je wordt nooit meer echt de oude. Je geheugen wordt minder, je kunt je

minder goed concentreren en minder goed presteren dan eerst. Eén ding weet ik wel. Het is helemaal niet de bedoeling dat je weer de oude wordt. Burn-out wil je namelijk iets leren. Burn-out wil je dwingen om stil te staan, een pas op de plaats te maken en je te herbezinnen op je leven en loopbaan. Niet bij iedereen is burn-out werkgerelateerd, maar bij de meeste mensen wel. Ik koppel mijn burn-out in elk geval wel aan werk, het is zowel mijn grootste bron van vervulling als mijn grootste stressfactor.

Ik herinner me nog goed de spanningen die ik kreeg toen ik na mijn rechtenstudie begon te werken. Ik had me enorm verheugd op die baan. Ik dacht: nu gaat het echte leven beginnen. Na een half jaar bij het ministerie zei ik tegen mijn kamergenoot, die elf jaar ouder was dan ik: ‘Is dit het nou, werken? Moet ik dit nog mijn hele leven blijven doen?’

Hij was even stil. ‘Heb jij dat nu al?’

Ik loste mijn vroege *midlife crisis* op door mijn baan op te zeggen en als *au pair* in het buitenland te gaan wonen. Dat gaf me weer een gevoel van vrijheid en ik ging na mijn terugkeer in Nederland vol goede moed weer aan de slag bij de overheid. Toen ik een baas kreeg waar ik emotioneel - en met klachten als slecht slapen en hoofdpijn - op reageerde, besepte ik dat ik hulp moest inschakelen.

Waarom krijgen we een burn-out? Wat wil het zeggen dat in ons land mensen massaal opgebrand raken? In mijn visie nodigt burn-out je uit om jezelf af te vragen: hoe heeft het zover kunnen komen? Waarom heb ik mezelf uitgeput? Als kind stellen we vele waarom-vragen, het hoort bij onze ontwikkeling. We willen onze omgeving leren kennen en het leven begrijpen. Op elke leeftijd heb je behoefte aan een zinvol leven en aan betekenis. Dus vraag jezelf af: waarom heb ik een burn-out? Je krijgt misschien niet meteen antwoord, maar als het lukt om de vraag te laten leven in jezelf als een soort zoek-vraag, dan krijg je zeker antwoord.

Het is niet makkelijk om je als individu te bevrijden uit de collectieve patronen van *moeten* en te ontsnappen aan de druk die op je wordt gelegd. Het is een verschijnsel dat onlosmakelijk is verbonden met onze maatschappij. Er zijn verwachtingen en daar moet je aan voldoen. Anders hoor je er niet bij. En onze grootste angst is dat we alleen komen te staan. Deze angst maakt ons onvrij. Ik heb in mezelf een diepe drijfveer ontdekt om me te bevrijden van oude patronen die mij belemmeren. En de burn-out heeft me laten zien welke dat zijn. Het wees me ook op negatieve gedachten en de onderliggende angsten. Ik word vrijer elke keer als het me lukt om door mijn angst heen te zakken. Als ik me overgeef en vertrouw op wat er komen gaat, ook al is de toekomst onzeker.