

# Inhoud

|  |    |
|--|----|
| Voorwoord  | 7  |
| <b>1 Over het ontstaan van dit boek</b>                        | 9  |
| <i>Hoe ik de regie over mijn leven kwijtraakte</i>             |    |
| <b>2 Over de huidige behandeling van burnout</b>               | 18 |
| <i>“Hoezo, dit gaat lang duren?”</i>                           |    |
| <b>3 Over de financiële gevolgen van burnout</b>               | 31 |
| <i>Miljardenepidemie of miljardenbusiness?</i>                 |    |
| <b>4 Over de geschiedenis van burnout</b>                      | 43 |
| <i>Als laatste over de finish: ons brein</i>                   |    |
| <b>5 Over het signaleren van burnout</b>                       | 53 |
| <i>Opsporing verzocht</i>                                      |    |
| <b>6 Over een aanpak die echt werkt</b>                        | 61 |
| <i>De regie terug waar die hoort</i>                           |    |
| <b>7 Over preventie</b>  | 67 |
| <i>Een deltaplan helpt tegen water,<br/>niet tegen burnout</i> |    |
| <b>8 Tot slot: we staan aan het begin</b>                      | 71 |
| Dankwoord  | 75 |
| Begrippenlijst   | 77 |

# 1 Over het ontstaan van dit boek

## Hoe ik de regie over mijn leven kwijtraakte

*Mijn reis van nachtmerrie naar droom*

Ergens middenin mijn burnout dacht ik het letterlijk: *dit is allemaal bullshit*. Al die behandelmethoden, al die meningen, al die vooronderstellingen, al die conventies... het is een circus! Het moet anders. Het zal anders. En het kán anders. Let maar op!

## Waarom ik dit boek 'CUT!' noem

Heel simpel: de manier waarop we in Nederland met burnout omgaan lijkt wel een slechte film. In hoofdstuk 2 lees je hoe het in grote lijnen werkt, hoe onzinnig dat vaak is, hoe verschrikkelijk veel geld het kost en hoe het leed van mensen onnodig voortduurt. Die slechte film is niet om aan te zien — daarom roep ik net als op de filmset keihard 'CUT!'. Het moet en kan anders.

Het gaat daarbij niet om de *burnout*, maar om wat we *doen*. Voor, tijdens en na die burnout of wat daarvoor doorgaat. Je houdt soms niet voor mogelijk wat voor toeren er worden uitgehaald met, voor en door mensen in

een burnout. Het meeste daarvan bestempel ik als *bullshit*. Om in goed Engels af te sluiten: *cut the crap* (kap met de onzin) en het meeste leed is geleden. Ook die betekenis heeft de titel van dit boek: kappen met de onzin.

Waarom wordt er zo'n uitzinnig circus draaiend gehouden rond de burnout? Dat komt in dit boek aan de orde, maar eigenlijk zou dat niemand moeten boeien. Een veel betere vraag is: *hoe* wordt er zo'n uitzinnig circus draaiend gehouden rond de burnout? Het antwoord is simpel: dat komt voor een belangrijk deel door vaagheid. Vage klachten. Vage oplossingen. Vage tijdlijnen die zich tot aan de horizon uitstrekken. Vage verhalen van of over mensen die langdurig thuiszitten en die, anders dan bij een gebroken been, nauwelijks vooruitgang te melden hebben. Vage zorgtrajecten door monsterorganisaties, waarin je kunt verdwalen, en vooral vage verdienmodellen van bestaande organisaties.

Ik ben voor duidelijke taal en dat begint met een duidelijke naam. Daarom *'CUT!' Stop burnout, pak de regie*.

---

**KORT** Met de titel *'CUT!'* bedoel ik stoppen met deze slechte film. Kappen met de onzin. Met alles wat we er omheen hebben gecreëerd, de behandelingen en het uitblijven van resultaten. Kappen met dat circus!

---

Vergis je niet: de titel *'CUT!'* is géén *gimmick* en géén grapje. Ik ben voorstander van een ontspannen benadering van het probleem, maar verder ben ik bloedserieus. Het bewijs daarvoor ligt in mijn eigen reis door een burnout en weer terug naar mezelf. Ik ben mijn eigen hobbit, ik heb mijn eigen reis afgelegd door een woest landschap

## 2 Over de huidige behandeling van burnout

**“Hoezo, dit gaat lang duren?”**

*Het burnoutcircus in Nederland*

Je hoort weleens van die wonderlijke genezingen. Iemand ging aan yoga doen en herstelde van een burnout. Dat kan. In zulke gevallen zeg ik: goed bezig! Maar het blijven toevallige schoten in de roos in een circus van diagnoses, behandelplannen, poortwachters en providerbogen. Het is een chaos waarin soms iets goed gaat. Welkom in de oertijd van de burnout.

### **De willekeur na de diagnose**

Vaak gaat het al fout bij de diagnose door de bedrijfsarts. “Dit gaat lang duren,” is een uitspraak die menig patiënt te horen krijgt. En “Ga eerst maar eens een paar weken thuis zitten,” is er ook zo een. Deze twee standpunten zijn dermate ingeburgerd, dat mensen zonder uitzondering met ongeloof reageren op mijn stelling dat vrijwel iedereen binnen twee maanden uit haar of zijn burnout kan worden bevrijd. Waar komt al die stelligheid toch vandaan?

Het is bijna niet meer voor te stellen dat de diagnose zich ooit bevond in het stevig afgepaalde domein van de psychiaters. Wee het gebeente van de bedrijfs- of huisarts die het waagde ook maar te suggereren dat een patiënt mogelijk een burnout had. Die kon een spreekwoordelijke elektroshock tegemoet zien. Zo was het nog maar een paar jaar geleden. Maar die drempel is overwonnen: de burnoutdiagnose kan nu al worden gedaan tijdens een eenvoudig bezoekje aan de bedrijfsarts. Bedrijfsartsen zijn vakmensen, dus daar zit het probleem niet direct.

Het probleem is de willekeur waar de patiënt vervolgens aan is overgeleverd. Er zijn bijna net zo veel aanpakken als er bedrijven zijn. Er is geen standaard, voor zo ver ik kan zien, behalve die waarmee dit hoofdstuk begon: de constatering “Dit gaat lang duren.” Zo wordt de patiënt in elk geval vanaf het eerste moment klaargestoomd voor een langdurig traject. We bevinden ons met de behandeling van de burnout nog in de oertijd, hetgeen wordt bewezen door het grote aantal verschillende aanpakken. Doe iets, maar neem de tijd!

Vreemd genoeg voelt iedereen aan dat het advies “Ga eerst maar eens een paar weken thuiszitten,” in heel veel gevallen zo tegenstrijdig is als maar zijn kan. Want je kunt net zo goed het omgekeerde zeggen: “Ga eerst maar eens een paar weken op je werk overnachten.” De vertrouwde ‘logica’ dat een burnout wordt opgelost door te stoppen met werken, is volstrekt discutabel. Om niet te zeggen een

---

Een man belt naar huis. Zijn vrouw neemt op. “Ik kom niet naar huis,” zegt de man. “Wat krijgen we nou?” zegt de vrouw. “Waar ga je dan naartoe?” Waarop de man zegt: “Ik blijf voorlopig een tijdje op kantoor wonen, want ik heb een burnout.”

---



Door onjuiste aannames bij werkgevers en in de zorg is de duur van het verzuim bij een burnout veel langer dan nodig.

verzuim, gebaseerd op een aantal jaren praktijkervaring en cases.

## Welkom in het burnoutbehandelcircuit

Wat er op dit moment kan gebeuren als een werknemer zich ziek meldt en het oordeel burnout over zich krijgt uitgesproken, heeft wel iets weg van een circus. De een krijgt een acrobatenpakje aan en moet toeren verrichten in de nok van de tent. De ander wordt op een paard gezet en moet daarmee rondjes draaien. Maar misschien krijg je wel een clownspak aangemeten en moet je mensen aan het lachen maken.

Ik overdrijf hier met opzet. Hoewel een van mijn mantra's blijft *Alles wat werkt is goed*, vind ik ook dat we ons met z'n allen moeten afvragen of het resultaat wel in het

belang is van de mensen in een burnout. Want daar zijn we het wel over eens: een burnout is géén bullshit. Dat is zwaar lijden.

Kijken we naar de mogelijkheden van dit moment, onderverdeeld in cognitief, fysiek, spiritueel, neurosomatisch en medicatie, dan zien we de volgende:

### **1 Het cognitieve circuit**

Op cognitief niveau zijn er allerhande behandeltrajecten voor mensen in een burnout. De bekendste zijn cognitieve gedragstherapie, rationeel-emotieve gedragstherapie, neurolinguïstisch programmeren en psycho-educatie. Wat op zichzelf zinvolle behandelmethoden zijn, verwordt tot een circus zodra het om burnout gaat, want geen van alle pakken ze de oorzaak van een burnout aan; ze bestrijden meestal slechts de symptomen.

### **2 Het fysieke circuit**

Nederland kent een omvangrijke bedrijfstak die zich bezighoudt met het lichaam. Als burnouter kun je op allerlei manieren aan de slag. Je hebt de serieuze aanpakken, zoals het (bestrijden van) fysieke blokkades, voeding, sporten en bewegen, haptonomie, Japanse drukpuntmassage (Shiatsu) en leefstijltrainingen — maar ook koeknuffelen en lach-, schreeuw- en woedetherapie behoren tot de mogelijkheden. Ook hier geldt: aan de oorzaken wordt niet zo veel gedaan. Wel gebeurt het vaak dat mensen zich als direct gevolg van zulke fysieke coaching ineens veel beter gaan voelen, en dat is natuurlijk al winst.

Omdat ik tijdens voordrachten en nu ook in dit boek soms grapjes maak en woorden gebruik als bullshit en cut!, denken sommige mensen dat ik anderen niet serieus neem. Niets is minder waar. Een wandeling in de natuur, met veel zuurstof en stilte, kan een mens uit een dip tillen.

## 1 Kosten en baten voor de economie

Nu zou het helpen als we aan elk onderdeel van het hier-voor genoemde rijtje een prijskaartje kunnen hangen en zo berekenen wat dit het bedrijfsleven en de samenleving kost. Laten we eens een schets maken van wat de burnout in een jaar kost, met wat we nu weten. Ik laat de verzekeringspremies en -uitkeringen achterwege, want dat is hogere wiskunde; maar eigenlijk horen die er ook bij.

---

### Negatieve rekensom Nederlandse economie

(INKOMENSCHIFFERS CPB, 2016)

|  |                       |
|--|-----------------------|
| aantal mensen in een burnout .....   | 400.000               |
| gemiddelde loonsom bij 1 jaar burnout gebaseerd op modaal .....  | € 36.500              |
| gemiddelde vervangingskosten medewerker.....   | € 36.500              |
| burnout-behandelingskosten: Arbo en verzuimdienstverlening, gemiddelde verzuimduur vanwege burnoutklachten 242 dagen ..... | € 16.335              |
| <b>ONDER DE STREEP</b>   | <b>€ 19,8 miljard</b> |

- *Waar de Nederlandse teller na 1 jaar staat (400 000 x € 49.500)*  
Uiteraard zijn de gewone loonkosten van € 34.500 niet meegerekend. Het gaat om de éxtra kosten.

Ik schrik er zélf van en dit is allemaal nog aan de lage kant gehouden. Maar eerlijk is eerlijk: veel cijfers kunnen we in Nederland niet precies vaststellen. Dat begint al bij de burnout zelf: het centraal aanmelden van mensen in een burnout laat nog te wensen over. Daarom is deze rekensom niet in beton gegoten. En dan nog: als je het aantal mensen in een burnout én de behandelkosten halveert, is het nog altijd € 8,4 miljard schade per jaar!



# 5 Over het signaleren van burnout

## **Opsporing gezocht**

*Hoe signaleer je een mogelijke burnout?*

Typerend voor de burnout is de lange incubatietijd. Je zou zeggen: daar liggen de mogelijkheden tot preventie voor het oprapen. Waarom worden nog altijd veel mensen overvallen door een aandoening die zich lang van tevoren aankondigt? Misschien is er toch nog sprake van een taboesfeer die vroeg ingrijpen lastig maakt. Hoog tijd dus voor gewone, alledaagse, nuchtere aandacht voor de signalen van een naderende burnout.

## **Geen spoken zien, wel opletten**

Ik begin dit hoofdstuk met een beetje lood in de schoenen. Als de nu volgende opsomming zo'n beetje half wordt gelezen, lopen we met z'n allen het risico in een heksenjacht terecht te komen. Iedereen met een waas voor de ogen en bij het minste of geringste hoofdpijntje of vermoeidheidje al vrezend voor een burnout.

Hoewel het te verwachten valt dat het aantal mensen in een burnout voorlopig nog zal toenemen, moeten we ook geen spoken gaan zien. Nuchter blijven dus.

## Waar je zelf op kunt letten

Laten we maar met jou beginnen, beste lezer. Ik ga je niet bang maken, ik leg je gewoon de feiten voor. Hier zijn de belangrijkste signalen die erop kunnen wijzen dat je een krakend schip bent dat mogelijk eerder naar de haven moet koersen.

### 1 Fysieke signalen

De verschijnselen waar je op kunt letten zijn op zich niet zo bijzonder: het gaat er vooral om dat ze plotseling opduiken:

- hoofdpijn,
- buikpijn,
- hartkloppingen,
- versnelde ademhaling,
- terugkerend opgejaagd gevoel,
- plotselinge andere pijntjes.

De meesten van ons schrijven dergelijke plotseling opkomende verschijnselen toe aan emoties. Bijvoorbeeld: “Ik ben me wild geschrokken van de plotselinge reorganisatieaankondiging en nu heb ik hoofdpijn.” In werkelijkheid is dit natuurlijk geen emotie: plotseling opkomende pijntjes of pijnen zijn een signaal dat er stress is geactiveerd door het lichaam. Onze fysiologie werkt nu eenmaal zo: er gaat een knop om en het lichaam reageert daarop.

### 2 Iets over stimulus respons

Onze cultuur heeft de neiging alles te beredeneren. Susan Sontag schreef hierover al in de jaren zestig in *Against interpretation*: “Onze cultuur is gebaseerd op overmaat, met als gevolg een continu verlies van scherpte in onze zintuiglijke waarneming.” Dingen die we zouden kunnen