

INHOUD

Inleiding	7
1. Burn-out: wat is het eigenlijk?	11
1.1 Burn-out: een definiëring	12
1.2 Burn-outklachten of burn-out?	13
1.3 Veroorzakers van burn-out	14
1.4 Gevolgen van burn-outklachten	15
2. Burn-outklachten en burn-out bij kinderen en jongeren	17
2.1 Enkele cijfers	18
2.2 Schoolburn-out	20
2.3 Oorzaken van burn-outklachten bij kinderen en jongeren	20
2.4 Abstractievermogen	22
3. Een contextuele kijk op burn-out	25
3.1 De contextuele benadering	26
3.2 Zelfvalidatie en geven en ontvangen	27
3.3 De vier dimensies	28
3.4 Leeggegeven zijn	29
3.5 Zelfvalidatie onder druk	30
3.6 De dynamische driehoek	32
3.7 De systemische kant van burn-outklachten	34
4. Signalen van burn-out in en buiten de klas	37
4.1 Discrepancie in gedrag	38
4.2 Andere concrete signalen	39
4.3 Verschillende fasen van een burn-out	39
5. Burn-out en depressie	43
5.1 De rol van de school	44
5.2 Burn-out of depressie?	45
5.3 Depressiviteit: een contextuele definitie	47
5.4 Een depressie signaleren	48
5.5 Begeleiding van een depressieve jongere	49

6. Burn-out en parentificatie	51
6.1 Wat is parentificatie?	52
6.2 Destructieve en constructieve parentificatie	52
6.3 Actieve en passieve parentificatie	53
6.4 Ouder-, partner- en kindparentificatie	54
6.5 Dubbele parentificatie	56
7. Burn-out en perfectionisme	59
7.1 Perfectionisme en faalangst	60
7.2 Perfectionisme: verwant aan actieve faalangst	61
7.3 Perfectionisme vanuit een contextueel perspectief	62
7.4 Perfectionisme en het risico op burn-out	63
7.5 Perfectionisme herkennen	64
7.6 Hoe begeleid je een perfectionistische leerling?	66
8. Burn-out en Elviskinderen	69
8.1 Wat zijn Elviskinderen?	70
8.2 Risicovolle gedragskenmerken van Elviskinderen	71
8.3 De begeleiding van Elviskinderen met burn-outklachten	75
9. Preventie van burn-out in het klaslokaal	81
9.1 Het pedagogische klimaat	82
9.2 Negen belangrijke aandachtspunten	82
10. Preventie van burn-out thuis	91
10.1 Het hedendaagse gezinsleven	92
10.2 Acht belangrijke aandachtspunten	92
10.3 Tot slot: zorg voor jezelf	98
11. Begeleiding van burn-out binnen de school	99
11.1 Hoe ziet de begeleiding binnen de school eruit?	100
12. Begeleiding van burn-out thuis	107
12.1 Begeleiding thuis: aandachtspunten voor ouders	108
13. Burn-out en therapie	115
13.1 De juiste verwijzing	116
13.2 Eerste hoofdlijn bij therapie: gedrag	117
13.3 Tweede hoofdlijn bij therapie: werken aan de bron	118
13.4 Heling: de zelfvalidatie vitaliseren	123
Ten slotte	125
Geraadpleegde literatuur	126

INLEIDING

Soms blijven momenten blijvend in je herinnering. Zo'n moment was een jaar of drie geleden. Tijdens een intervisie met leerkrachten uit het basisonderwijs ging het over Patrick, een achtjarig jochie uit groep 4. Patrick was eigenlijk nooit een opvallende leerling. Hij was braaf, ijverig en zeer sociaal. Tot er alarmerende berichten vanuit zijn thuisomgeving kwamen. Patrick kampte met slaapproblemen, had vaak moeite om 's morgens naar school te gaan en hij trok nog nauwelijks op met zijn vriendjes. Op school bleef hij onopvallend en vooral braaf. Eigenlijk onzichtbaar. De ouders hadden Patrick aangemeld bij een orthopedagoog en die kwam met een voor hen verrassende conclusie: Patrick zat midden in een burn-out. In de intervisiegroep gebeurde vervolgens hetzelfde als bij de ouders: de reacties waren vol ongeloof en verbazing. Hoe kan een kind van acht jaar oud nu in een burn-out zitten? Dat is toch is voor volwassenen en misschien voor adolescenten?

Misschien wel het meest onthutsende: kleuters kunnen in een burn-out raken, net als oudere leerlingen in het basisonderwijs. Voor leerlingen in het voortgezet onderwijs geldt hetzelfde. Daar gebeurt het nog vaker.

Wat al breder bekend is, zijn cijfers over de toenemende druk die kinderen en jongeren in en buiten het onderwijs ervaren. Die was al hoog en is tijdens en na de corona-epidemie alleen maar toegenomen. Dezelfde cijfers waarschuwen voor een afnemende mentale gezondheid bij basisschoolleerlingen en leerlingen in het voortgezet onderwijs. Deze druk en kwetsbare mentale gezondheid vormen een destructieve cocktail die bij veel leerlingen (vaak onopgemerkt) leidt tot een burn-out. Daarover vertellen we later meer in dit boek, aan de hand van nog meer harde cijfers en onderzoeksgegevens. Interessant genoeg worden deze cijfers op dit moment nog niet gekoppeld aan de diagnose burn-out, voortkomend uit het gegeven dat burn-out nog geen categorie in de DSM-V-TR is (een diagnostisch handboek voor professionals). Wij vinden het belangrijk dat daar in de toekomst verandering in komt.

Met dit boek willen we dus feitelijk onontgonnen terrein ontginnen. Waarom? Enerzijds omdat daarmee veel onopgemerkt kinderleed kan worden gezien, herkend en erkend, zowel door leerkrachten, begeleiders als ouders. Tot hen richten we ons dan ook vooral in dit boek. Het is van grote betekenis dat juist ook op jongere leeftijd een – al of niet sluimerende – burn-out wordt opgemerkt en begeleid. Anderzijds kan met een tijdige aandacht en begeleiding worden voorkomen dat er persoonlijke achterstanden en leerachterstanden ontstaan. Dat is al heel wat, en

nog niet eens het allerbelangrijkste. Want we weten dat een niet-ontdekte en/of niet-begeleide burn-out zich potentieel razendsnel kan ontwikkelen tot een pathologische problematiek. De meest voorkomende is een depressie. Ook dat is iets wat niet snel wordt gekoppeld aan kinderen en jongeren, terwijl ook depressies vaak genoeg voorkomen bij deze jonge mensen.

Een burn-out kan zich niet alleen ontwikkelen tot een depressie, maar ook tot een gegeneraliseerde angststoornis, al of niet in combinatie met een obsessief compulsieve stoornis. Stuk voor stuk zijn het psychische ziektes die een ingrijpend en destructief effect hebben op het leven van kinderen en jongeren, en natuurlijk ook op hun ouders.

Om een burn-out bij kinderen en jongeren te kunnen herkennen en begeleiden, beginnen we in dit – vooral praktische – boek natuurlijk met helderheid over wat een burn-out nu eigenlijk is. Later spitsen we de theorie (met harde onderzoeksresultaten) toe op kinderen en jongeren. Die vertonen ook wel algemene kenmerken, maar onderscheiden zich ook op bepaalde onderdelen verrassend van volwassenen met dezelfde problemen. We zoeken naar concrete herkenningspunten en signalen in en buiten school. Daarnaast hebben we uiteraard ook aandacht voor thuis.

Naast begeleidingsmogelijkheden besteden we veel aandacht aan preventie. Uit verschillende onderzoeken blijkt opmerkelijk genoeg dat juist het onderwijs zelf een van de veroorzakers is van een burn-out bij kinderen en jongeren, uiteraard in samenhang met de thuissituatie. Preventie is bitter noodzakelijk, en het is (gelukkig) een interventie die weinig inspanning vraagt. Maar het vraagt wel om inzicht en zeker ook om een attitudeverandering bij leerkrachten. Ook ouders kunnen in de thuisomgeving heel wat doen om de ontwikkeling van burn-outklachten te voorkomen. Preventie is wat ons betreft dan ook een sleutelwoord, zowel thuis als op school.

In dit boek richten we ons tot leerkrachten, begeleiders (binnen en buiten de school) en ouders. Dit doen we vanuit de overtuiging dat alleen een partnerschap tussen al deze mensen kan leiden tot een succesvolle aanpak van burn-out bij kinderen en jongeren. Deze noodzakelijke samenwerking brengen we tot uiting met de (her)presentatie van de dynamische driehoek, een model dat al in 2001 door onder andere Ard Nieuwenbroek werd gepresenteerd en dat vandaag actueler is dan ooit.

Wie ons kent, weet dat we in dit boek natuurlijk uitgaan van de contextuele benadering. Die leert ons veel over burn-out en geeft heldere aanknopingspunten voor zowel preventie als begeleiding. Een van de contextuele thema's – parentificatie – krijgt van ons speciale aandacht. We geloven dat parentificatie een bebronning kan zijn van burn-out wanneer we het hebben over leeggegeven kinderen en jongeren. Binnen deze groep nemen de zogenaamde Elvskinderen een speciale plaats in: een subgroep die jammer genoeg nog vaak onbekend en onopgemerkt is.

Een ander concreet thema in relatie met burn-out is perfectionisme. Dat is binnen het onderwijs een dynamiek die vaak niet wordt gezien als 'problematisch'. Helaas kan perfectionisme niet alleen leiden tot een slechtere levenskwaliteit, maar vroeg of laat ook tot een burn-out. Vandaar dat we in dit boek speciaal aandacht besteden aan perfectionisme, volgens sommigen 'de sluipmoordenaar in het onderwijs'.

We hopen met dit boek leerkrachten, begeleiders en ouders zo te informeren over dit heikele thema, dat er meer herkenning en erkenning van het probleem komt, binnen én buiten het onderwijs. We besteden veel aandacht aan preventie en begeleiding. Waar we in dit boek casuïstiek gebruiken, hebben we ons best gedaan om die te anonimiseren.

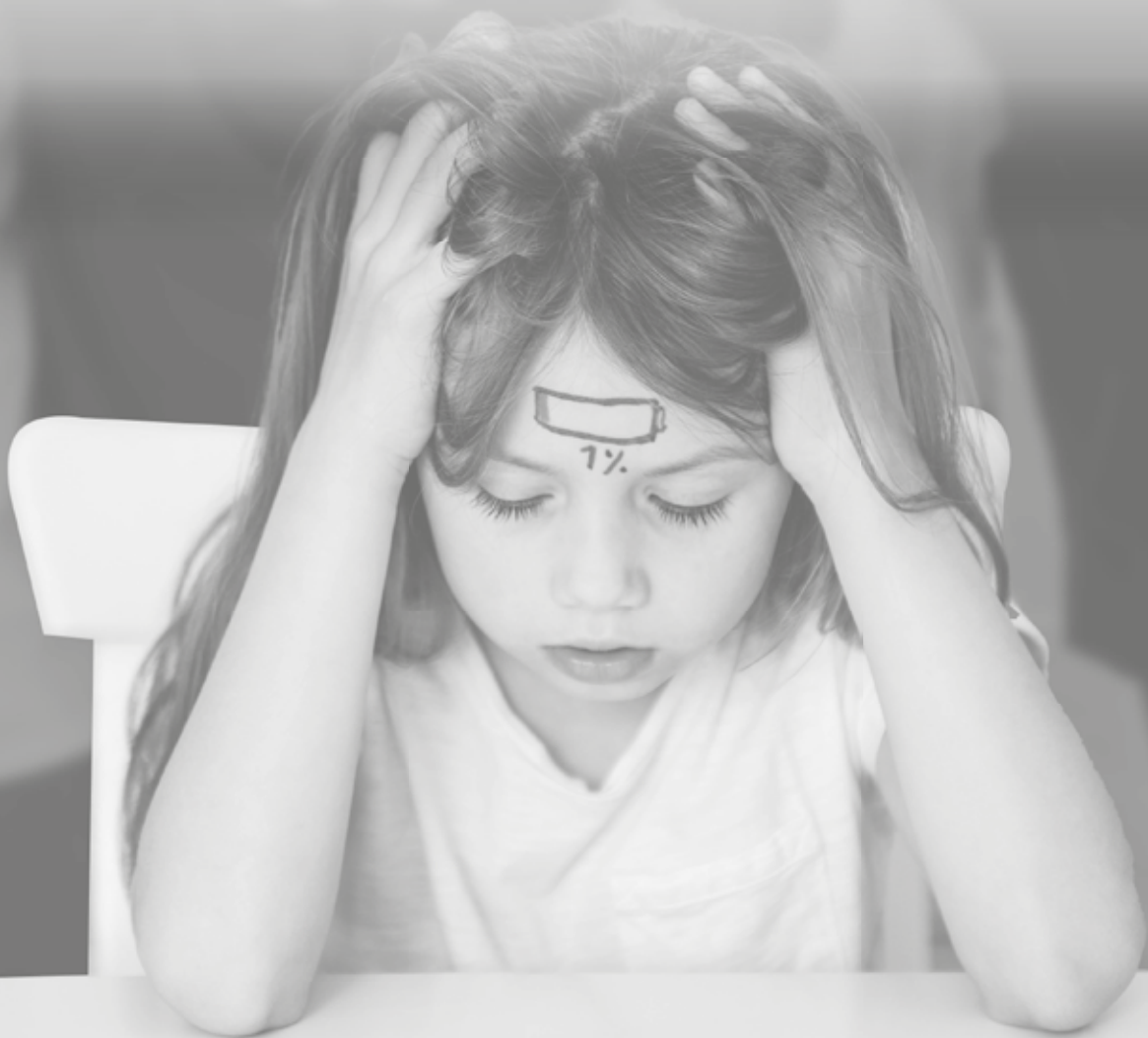
Ten slotte willen we een aantal mensen bedanken voor hun bijdrage aan dit boek. Om te beginnen zijn dat alle kinderen en jongeren, met hun ouders, die ons met hun persoonlijke verhalen hebben geïnspireerd en ertoe hebben aangezet om dit boek te schrijven. Speciale dank voor Eric Santegoeds, die baanbrekend onderzoek heeft gedaan op dit gebied en die ons ook heeft geïnspireerd met zijn onderzoeksresultaten. Daarnaast bedanken we Carianne Burema voor haar betrokkenheid en deskundigheid, en Marleen Postma en Kees van het Maalpad voor hun steun tijdens dit intensieve traject.

Sint-Oedenrode-Tuosist
November 2024

Ard Nieuwenbroek
Judith Kimenai

1.

BURN-OUT: WAT IS HET EIGENLIJK?



Wanneer je de term burn-out intypt in een zoekmachine, word je overstelpt met een enorme hoeveelheid publicaties: kort, lang, in allerlei talen en geschreven op uiteenlopende plaatsen van de wereld. Het valt daarbij op dat er nauwelijks consensus is over de betekenis van het woord. Het is voor ons dan ook onmogelijk om met een eenduidige definitie te komen. We hebben ervoor gekozen om ons in deze zee van publicaties tot de hoofdstroom te beperken. Verwacht in dit hoofdstuk dus geen totaaloverzicht, maar een samenvatting van de hoofdlijnen.

1.1 BURN-OUT: EEN DEFINIËRING

Verderop in dit boek richten we ons alleen nog op kinderen en jongeren. Dat doen we in dit hoofdstuk nog niet. De reden daarvoor is simpel: voordat we dieper ingaan op burn-outs bij deze jongere mensen, moeten we begrijpen wat een burn-out precies is. Hoe kunnen we anders burn-outklachten signaleren bij de jeugd?

1.1.1 GEMENE DELERS

Wanneer we een aantal publicaties over burn-out naast elkaar leggen, vallen een paar gemene delers op. Zo gaat het volgens de vele verschillende onderzoekers bij een burn-out altijd om een **mentale uitputtingstoestand met fysieke gevolgen**. Daarmee wordt dus meteen duidelijk dat lichaam en geest niet zomaar van elkaar te scheiden zijn.

Daarnaast hebben mensen met een burn-out altijd op de een of andere manier **hard moeten werken**. Het gaat dan niet uitsluitend om de economische vorm van werken, maar ook om de psychologische variant. Met andere woorden: mensen met een burn-out hebben op een bepaalde plek in hun leven enorm veel inzet getoond.

Pieter (42) is gelukkig getrouwd en heeft drie kinderen. Hij heeft een leidinggevende functie bij een metaalverwerkingsbedrijf. Op zijn werk wordt hij gewaardeerd: hij haalt zijn targets en heeft een goed contact met zijn collega's en de managers. Hij heeft het prima voor elkaar en voelt dat zelf ook zo.

Op een dag wordt bij zijn moeder dementie vastgesteld. Pieter is enig kind en wil alleen maar het beste voor zijn moeder. Dag en nacht houdt hij zich daarom bezig met wat er komen gaat. Hij leest veel over het ziekteproces en probeert daarnaast uit te zoeken waar zijn moeder in de toekomst kan gaan wonen. Door al zijn gepieker en het opzoekwerk slaapt hij slecht.

Na een tijdje ontstaat er een ruzie tussen Pieter en zijn vrouw. Zij spreekt hem aan op zijn rol in het gezin. Hij is vaak mentaal afwezig en draagt weinig bij. Vooral met de twee puberende kinderen kan zijn vrouw wel wat hulp gebruiken. Zijn vrouw zegt: "Het lijkt wel of ik er helemaal alleen voor sta, nu je zo met je moeder bezig bent." Pieter reageert heftig. Hij schreeuwt tegen haar en loopt vervolgens

boos de deur uit. Dat korte lontje past helemaal niet bij de man die hij altijd was: attent, liefdevol en begripvol.

1.1.2 DEFINITIE VAN HET NIP

Het Nederlands Instituut voor Psychologen (NIP) komt in een whitepaper met een zeer omvattende definitie van burn-out:



Burn-out is een werkgerelateerde staat van uitputting die gekenmerkt wordt door extreme vermoeidheid, verminderde vaardigheid in het reguleren van emoties en cognitieve processen, en mentale afstand. Deze vier kerndimensies gaan gepaard met een depressieve stemming, psychische spanningsklachten – zoals slaapproblemen, piekeren of paniekaanvallen – en met gedragsmatige en psychosomatische spanningsklachten. Burn-out wordt veroorzaakt door een onbalans tussen hoge eisen en onvoldoende energiebronnen in de omgeving van de werkende. Daar kunnen persoonlijke kwetsbaarheden en/of problemen buiten het werk aan bijdragen.”

In dit boek volgen we deze definitie, met de toevoeging dat het niet alleen om betaald werk hoeft te gaan, maar ook om andere vormen van intensieve arbeid. Ook die op persoonlijk vlak.

1.2 BURN-OUTKLACHTEN OF BURN-OUT?

Iemand die burn-outklachten heeft, heeft nog niet meteen een burn-out. Maar het verschil tussen die twee wordt niet altijd gezien. Ook al heeft iemand klachten, dan wil dat niet per se zeggen dat hij ook echt een burn-out heeft. Sterker nog, het is niet eens wetenschappelijk bewezen dat burn-outklachten altijd tot een burn-out en daarmee tot uitval leiden.

Tussen langdurig vermoeid zijn en een burn-out zitten verschillende fasen. Die fasen zijn belangrijk voor de diagnostiek, omdat burn-outverschijnselen niet moeten worden verward met een feitelijke burn-out. In hoofdstuk 4 bespreken we deze fasen uitgebreid.

Niet alleen in de definiëring, maar ook in de diagnostiek van burn-out is veel verscheidenheid. Een betrouwbaar instrument om burn-out bij volwassenen te meten, is de *BAT (Burn-out Assessment Tool)*, ontwikkeld door onder andere professor Wilmar Schaufeli (Universiteit Utrecht en KU Leuven).

Een kanttekening: dit soort tools is enkel geschikt voor volwassenen. Voor jongere leeftijdsgroepen bestaan simpelweg geen vragenlijsten. Dat geeft al aan hoeveel winst er nog te behalen valt op het gebied van burn-out bij kinderen en jongeren. We moedigen wetenschappers van harte aan om de diagnostiek van burn-out bij kinderen en jongeren in hun toekomstige onderzoek mee te nemen.

1.3 VEROORZAKERS VAN BURN-OUT

Deze duiding van burn-out gaat in dit hoofdstuk verder dan alleen de definiëring ervan. In deze paragraaf bespreken we welke fysieke en mentale veroorzakers een burn-out kent. Stress en hormonen spelen de hoofdrol.

1.3.1 STRESS

De basis van een burn-out bestaat uit het ervaren van langdurige stress. Evolutionair gezien heeft die stress een belangrijke functie: hij stelt een mens door middel van hormonen in staat om te vechten of te vluchten bij gevaar. Wanneer stress kortdurend is, kan die dus heel functioneel zijn. Langdurige stress leidt daarentegen tot een psychologische staat die mentale uitputting tot gevolg heeft.

Normaal gesproken leert iemand in zijn leven het onderscheid maken tussen veilige en onveilige situaties. Daarmee leert hij meestal ook hoe hij om moet gaan met stressvolle factoren. Een veilige prikkel veroorzaakt minder stress in het lijf dan een onveilige.

Meestal heeft iemand genoeg tijd om tussen verschillende stressreacties tot rust te komen. Dat lukt bijvoorbeeld prima als iemand zich weer snel veilig voelt na een stressvolle situatie. Maar als het lichaam onvoldoende herstelt van een aantal opeenvolgende stressreacties, kan de opeenstapeling ervan leiden tot burn-outklachten. Vergelijk het met een sporter die nooit hersteltijd neemt tussen grote inspanningen. Ook dat levert na verloop van tijd lichamelijke klachten op die niet zomaar te herstellen zijn.

Nu we weten dat stress zo'n grote invloed heeft op het lichaam, is het interessant om na te gaan wat er hormonaal gezien gebeurt als iemand stress ervaart.

1.3.2 HORMONEN

Bij een vlucht- of vechtreactie komen drie belangrijke hormonen vrij:

- adrenaline
- noradrenaline
- cortisol.

Adrenaline en noradrenaline zorgen samen voor scherpte en alertheid. Daardoor kan iemand snel reageren bij gevaar. Zodra het gevaar geweken is, neemt het adrenaline- en noradrenalinengehalte in je bloed binnen enkele minuten weer normale waarden aan.

Cortisol is een hormoon dat de hele dag door zijn werk doet in een menselijk lichaam. Het reguleert bijvoorbeeld het bioritme en het immuunsysteem. In stresssituaties komt extra cortisol vrij. Deze toename zorgt ervoor dat er meer energie in het lichaam vrij kan komen. Het is daardoor mogelijk om langere tijd een grote inspanning te leveren. Maar cortisol remt ook de werking van orgaanfuncties die in een stresssituatie minder belangrijk zijn, zoals die van het immuunsysteem. Verder zorgt cortisol ervoor dat het lichaam weer terugkeert naar een staat van rust als het gevaar geweken is en dat het geheugen de stressvolle situatie goed opslaat. Zo herkent

iemand een vergelijkbare situatie in de toekomst sneller. Cortisol verdwijnt pas na enkele uren uit het bloed nadat het gevaar geweken is.

Hoewel de hormoongestuurde vecht- en vluchtmechanismen de mens in zijn bestaan al vele diensten hebben bewezen, gebruiken we ze in deze tijd regelmatig op de verkeerde momenten: wanneer er in velden of wegen geen vijand te bekennen is. Een conflict met je leidinggevende is natuurlijk geen levensbedreigende situatie. Toch pompt het lichaam de stresshormonen nog net zo hard rond als in situaties die wél over leven en dood gaan. Met alle gevolgen van dien.

Omdat cortisol langer in het lichaam aanwezig blijft dan adrenaline en noradrenaline, is er een groter risico op stapeling. Daardoor kan de cortisolspiegel bij langdurige stress permanent hoog worden. Lichaam en geest zijn dan in een constante staat van paraatheid. Met andere woorden: de waakvlam staat continu hoog. Daardoor is niet alleen de ontvlambaarheid groter, maar gebruikt de waakvlam ook heel veel energie.

De werking van stresshormonen kan ook leiden tot een black-out, bijvoorbeeld bij een belangrijke presentatie. Dan activeren de hormonen de hersendelen die gericht zijn op emoties en primitieve acties, zoals vechten en vluchten. De hersendelen waarin de kennis over de presentatie opgeslagen liggen, worden als het ware op non-actief gesteld.

Hanna (22) volgt de opleiding Communicatie. Op een dag heeft ze een presentatie waarmee ze een belangrijk vak afsluit. Als Hanna de trap op loopt richting het lokaal, voelt ze een enorme angst in zichzelf opkomen. Eenmaal bij de deuropening overmant de angst haar volledig. Hanna vertelt: "Ineens wist ik helemaal niets meer. Ik wist niet eens meer over welk vak de presentatie ging. Het was alsof in mijn hersenen de gordijnen dicht gingen. Ik kon niets anders doen dan blijven staan en doelloos voor me uit staren."

Hanna's black-out was het gevolg van een primitieve angst. Die schakelde haar geheugen tijdelijk volledig uit.

1.4 GEVOLGEN VAN BURN-OUTKLACHTEN

Burn-outklachten kunnen de volgende gevolgen hebben:

- Iemand voelt zich volledig incompetent. Gedachten als 'ik kan toch niks', 'het wordt me te veel' of 'ik krijg dit toch nooit af' voeren de boventoon.
- De prestaties op het werk nemen af.
- Als de problemen lang genoeg duren, leiden de klachten uiteindelijk tot een burn-out.

Een burn-out zelf kun je zien als een mentale uitputtingsslag die mensen brengt tot een totaal onvermogen om te kunnen functioneren. De waakvlam dooft dan volledig. Doordat die lange tijd hoog heeft gestaan, raakt de levensenergie – de brandstof – uiteindelijk op.

Tot nu toe hebben we gesproken over burn-out in het algemeen. Dit boek richt zich verder voornamelijk op kinderen en jongeren. Ook bij hen komen burn-outklachten voor. In hoofdstuk 2 gaan we daar dieper op in.