

Lotje Steins Bisschop en Roselien Herderschee

Aanstellers of pechvogels?

Naar een idee van
Christiaan Vinkers en Jeroen de Ridder



burn-out
ontrafeld ●

De Tijdstroom, Utrecht



© De Tijdstroom uitgeverij, 2021.

Tekst: Lotje Steins Bisschop en Roselien Herderschee

Tekeningen: Lotje Steins Bisschop

Initiatief: Christiaan Vinkers en Jeroen de Ridder vanuit De Jonge Akademie

De royalty's van de auteurs gaan naar onderzoek naar destigmatisering van psychische problemen.

Met dank aan: Zohra Ajaarouj, Arno van Dam, Stine Jensen,

Onno Meijer, Frederieke Schaafsma, Wilmar Schaufeli en

Dirk De Wachter.

Mede mogelijk gemaakt door: Angélique Cramer, Hanneke Hulst,

Jeroen de Ridder, Liesbeth van Rossum en Christiaan Vinkers

vanuit De Jonge Akademie. www.dejongeakademie.nl

Uitgegeven door De Tijdstroom uitgeverij bv,

Postbus 775, 3500 AT Utrecht.

E-mail: info@tijdstroom.nl.

Website: www.tijdstroom.nl.

ISBN 978 90 5898 344 2

NUR 870



Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting pro (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl). No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher. De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.





Woord vooraf

Waarom *weer* burn-out aanvliegen?



Nog een boek over burn-out? Ja, nog een boek over burn-out. Een belangrijk boek, vinden wij, omdat het tijd is voor een grondige verkenning van het begrip waar zo moeilijk grip op te krijgen is. Wat weten we er nu eigenlijk over?

Dat veel mensen er last van hebben is duidelijk, al helemaal als we de statistieken erop naslaan. Zo laat het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) zien dat er in 2018 ruim 250.000 mensen overspannen waren, dat 17% van de werknemers burn-outklachten had en dat bij 37% van de werknemers werkstress de oorzaak van ziekteverzuim is. Tegelijkertijd stuiten deze gegevens al meteen op de eerste onduidelijkheid: wat is eigenlijk het verschil tussen overspannen, burn-out en werkstress?



Dit is niet de enige ruis in het burn-outfenomeen. De verhalen van deskundigen, over wat een burn-out is, en van patiënten, over wat zij doormaken, zijn vaak uiteenlopend. Zo ook de reacties die het verschijnsel oproept. Sommigen beginnen vermoeid te zuchten als ze de term horen en spreken geërgerd van een modeverschijnsel. Anderen ergeren zich dáár weer aan en vinden dat we het fenomeen serieuzer moeten nemen. Bij de één is de burn-out na een paar weken over, de ander is jaren ziek. De één ervaart het als stress, de ander als ernstige somberheid. In het ene krantenartikel lees je zelfs dat het fenomeen helemaal niet bestaat, in het andere bericht lees je dat we kampen met een heuse 'burn-outepidemie'.



Kortom: veel verschillende boodschappen. Geen wonder dat er dan ruimte is voor onbegrip en als dreigend gevolg daarvan: polarisatie. Stellige opvattingen komen dan lijnrecht tegenover elkaar te staan.



**Burn-out?
Aansteller!**




**Burn-out?
Pechvogel!**

Hoe moeten we deze verschillende berichten interpreteren? Praten we wel over hetzelfde als we het over *de* burn-out hebben?


We zochten dat uit door het fenomeen aan te vliegen vanuit verschillende invalshoeken. Je maakt kennis met een burn-outprofessor, maar ook met een muizenonderzoeker en een maatschappijduider. Met een psycholoog en ook met een



kinderboekenschrijver. Met dit boek willen we verschillende opvattingen naast elkaar zetten, in plaats van tegenover elkaar, zodat ze samen één geheel vormen. We willen een indruk geven van de veelzijdigheid en complexiteit van het begrip burn-out, zoals we daar vandaag de dag mee te maken hebben. Geen aanstellerskwaal, geen pechvogelseuvel, maar een fenomeen met verschillende manifestaties.



En nog iets: we denken dat het nuttig is om je al vroeg, als het werkende leven lonkt of nog maar net begonnen is, af te vragen wat een burn-out nou precies is. Het zou best kunnen dat hoe meer je er over weet, des te beter je begrijpt waar je op kunt letten om te voorkomen dat stress jou te veel wordt. Daarom hebben we dit boek geschreven voor jongvolwassenen. Maar, 'jongvolwassen zijn' is geen eis: ook als je niet meer zo jong bent, of als je eigenlijk nooit volwassen bent geworden, mag je dit boek gerust lezen.



Inhoud.

1 Je zal het maar hebben

Na het lezen van dit hoofdstuk heb je een indruk van hoe een burn-out kan voelen. **.17**



De pechvogel

2 Wat is het?

- De professor -

Wilmar Schaufeli is emeritus hoogleraar arbeids- en organisatiepsychologie aan de Universiteit Utrecht. Hij zette het verschijnsel wetenschappelijk op de kaart. **.28**



Wilmar
Schaufeli

3 Waar het vaak begint

- De huisarts en POH-GGZ -

Zohra Ajaarouj



Zohra Ajaarouj is praktijkondersteuner in een huisartsenpraktijk en gespecialiseerd in de geestelijke gezondheidszorg (POH-GGZ). Zij is in het hulpverlenerstraject vaak een van de eersten die zich over mensen met een burn-out ontfermt. **.52**

4 Moeten we bomen knuffelen of aan de antidepressiva?

- De psycholoog -



Arno van Dam

Arno van Dam weet als psycholoog hoe het is om mensen met een burn-out te behandelen. Ook zijn promotieonderzoek richtte zich op burn-out. **.66**

5 Moeten we niet gewoon minder werken?

- De bedrijfsarts -

Frederieke Schaafsma is bedrijfsarts. Vanuit werkgevers krijgt zij regelmatig de vraag om hun werknemers te begeleiden als zij door burn-out uitvallen. **.92**



Frederieke Schaafsma

6 Kunnen muizen een burn-out hebben?

- De wetenschapper -

Onno Meijer is hoogleraar aan de Universiteit Leiden en cortisol-expert: hij weet precies welke stofjes er in het lichaam vrijkomen door stress. **.114**



Onno Meijer

7 De loden last van de moderne maatschappij

- De maatschappijduider -

Dirk De Wachter analyseert als psychiater niet alleen individuele patiënten, maar ook de westerse samenleving en de rol die stress daarin speelt. **.135**

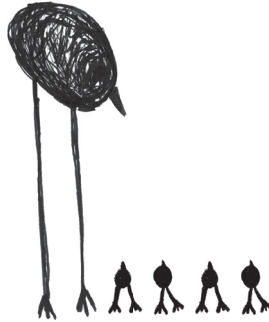


Dirk De Wachter

8 Hoe vertellen we het de kinderen?

- De kinderboekenschrijfster -

Stine Jensen schrijft (filosofische) kinderboeken. Zij ziet ruimte voor verbetering over de manier waarop we onze kinderen met stress leren omgaan. **.154**



Stine Jensen

9 Waar zijn we na al dat vliegen beland?



Aan het einde van dit boek bespreken we wat al deze verschillende aanvliegroutes ons hebben geleerd. **.170**