

Vakantie:

TIJD VOOR EEN BURN-OUT

Terwijl je zou denken dat de vakantie juist rust geeft aan gestreste werknemers, blijkt dat zij na een tijd lang (te) hard werken vaak geen energie meer kunnen opbrengen om vakantie te vieren. De vakantie is bij uitstek een periode waarin burn-outs bij overwerkte mensen naar buiten komen. De GGZ-kliniek U-center in Epen verwacht na de zomer dan ook meer burn-outpatiënten te ontvangen.

door Maud Schaepkens

In de vakantie heb je eindelijk dan die rust waar je zo lang naar uitgekeken hebt. Maar ook moet je ineens stilstaan, heb je de tijd om na te denken en alles te voelen. Symptomen van overwerktheid die al die tijd verbloemd werden door het harde werken, krijgen nu opeens de ruimte om naar buiten te treden.

Jolanda Franken, psychotherapeut-seksuoloog en directeur behandeling van het U-center in Epen, de eerste privékliniek in Nederland voor mensen met psychische problemen, ziet een duidelijke toename van het aantal burn-outpatiënten in en na de vakantieperiode. Zijn over het algemeen zo'n acht à tien van de vijftig patiënten in het U-center burn-outpatiënt, in de vakanties loopt dat aantal minstens op met vier. „Na een tijd van hollen, is de vakantie een tijd van stilstand. Voor de een betekent dat rust, bij de ander leidt het juist tot stress”, legt Franken uit.

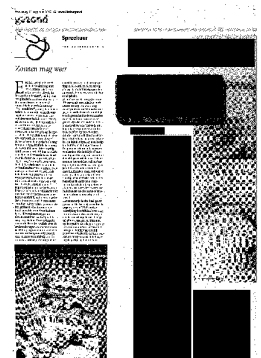
Zo'n vijftien jaar geleden was de zogenaamde 'managerziekte' alom bekend. Hardwerkende managers gingen doordeweeks als een tierelier, maar zodra ze vrij kregen, waren ze niks meer waard. Ze verloren al hun energie en werden ziek. Burn-out is te vergelijken met deze managerziekte. Bij een burn-out bestaat namelijk ook een verband met het werk. Overwerken, geen 'nee' kunnen zeggen: het kan allemaal leiden tot overspannenheid en uiteindelijk ook tot een burn-out. Wat begint met misselijkheid op weg naar het werk, verhevigt tot hoofdpijn en slaapklaarten - burn-outsymptomen, die in het

begin vaak nog ontkend worden door de patiënt. Dit kan vervolgens weer leiden tot bijvoorbeeld (overmatige) inname van slaappillen of alcohol.

„Burn-out sluipt erin”, benadrukt Franken. „Over je grenzen gaan en onzekerheid over je baan, het speelt allemaal een rol.” Niet alleen het werk, maar ook de privésituatie telt mee. „Van de moderne moeders en vaders wordt veel verwacht. Een mooi huis, een goede baan en natuurlijk moeten ze ook nog goede ouders zijn. Als op een gegeven moment de hoofd- en rugpijntjes er insluipen, dan zijn dat de eerste burn-outsymptomen.” Het zijn voornamelijk de 35- tot 45-jarigen met een aanleg voor perfectionisme, die gevoelig zijn voor een burn-out. Ze halen altijd het onderste uit de kan. In de vakantie moet van alles ingehaald worden. De tijd die eerder - als gevolg van drukte op het werk - niet besteed kon worden aan echtgenoot en kinderen, moet in de vakantie gecompenseerd worden. Relaties moeten hersteld worden en ineens moet er ook weer opgetreden worden als goede, zorgende ouder. „Dat levert veel druk op, want ineens 'moet' er weer tijd gemaakt worden voor elkaar”, aldus Franken.

„Uiteindelijk kan zelfs geen onderscheid meer gemaakt worden tussen energiegelovende en energievretende activiteiten. Zelfs spannende activiteiten met de kinderen en seks met je partner worden dan als een 'moetje' ervaren. En als je echt te lang op de tenen hebt gelopen, is het kaarsje opgebrand.”

Hoe kun je een burn-out voorkomen? Het helpt in ieder geval als iemand zijn of haar houding verandert. Franken ziet in zowel de professionele praktijk als de dagelijkse omgeving dat mensen steeds meer waarde hech-



ten aan hun privésituatie, waardoor er meer balans ontstaat tussen werk en thuis. Ook worden vriendschappen steeds belangrijker. „Maar deze attitudeverandering gaat heel gestaag en tot nu toe is zij slechts bij een selecte groep waarneembaar.” Maar die andere houding, de relativering van het werk, is in de huidige economische crisis-situatie niet eenvoudig. „Ontslaggolven kunnen ervoor zorgen dat ook jij onverwachts op straat komt te staan. Je moet dus alert blijven op je werk. Maar zorg ervoor dat het niet extreem wordt. Want alles waar 'te' voor staat, is niet gezond.”

Kortdurende, intensieve behandeling

Jolanda Franken, psychotherapeut-seksuoloog en directeur behandeling van het U-center, constateert dat een intensieve aanpak van zes weken (non-stop, de patiënten verblijven dag en nacht in het resort in Epen) voor burn-outpatiënten goed werkt. De in Epen toegepaste bio-psycho-sociale behandeling houdt in dat wordt gekeken naar de fysieke en mentale gesteldheid van de patiënt, maar ook naar de

werk- en thuissituatie. Arts, fysiotherapeut, psychotherapeut en andere deskundigen dragen bij aan de behandeling. Indien nodig worden tevens familieleden, de leidinggevende en andere belangrijke personen in de omgeving van de patiënt erbij betrokken. „Dat alles heeft in relatief korte tijd een positieve invloed op het denken en doen van de patiënt”, legt Franken uit. „Een burn-outpatiënt wordt ge-

leerd zijn grenzen aan te geven en meer te genieten van het nemen van rust.” Draaide hij voorheen vrijwel iedere dag overuren, nu wordt hem aangeleerd een betere balans te vinden tussen werk en privé. Na de klinische behandeling wordt de patiënt niet aan zijn lot overgelaten, want er staan terugkomdagen gepland en de patiënt kan gebruikmaken van supportgroepen door het hele land.

Burn-out: zo kan het gaan...

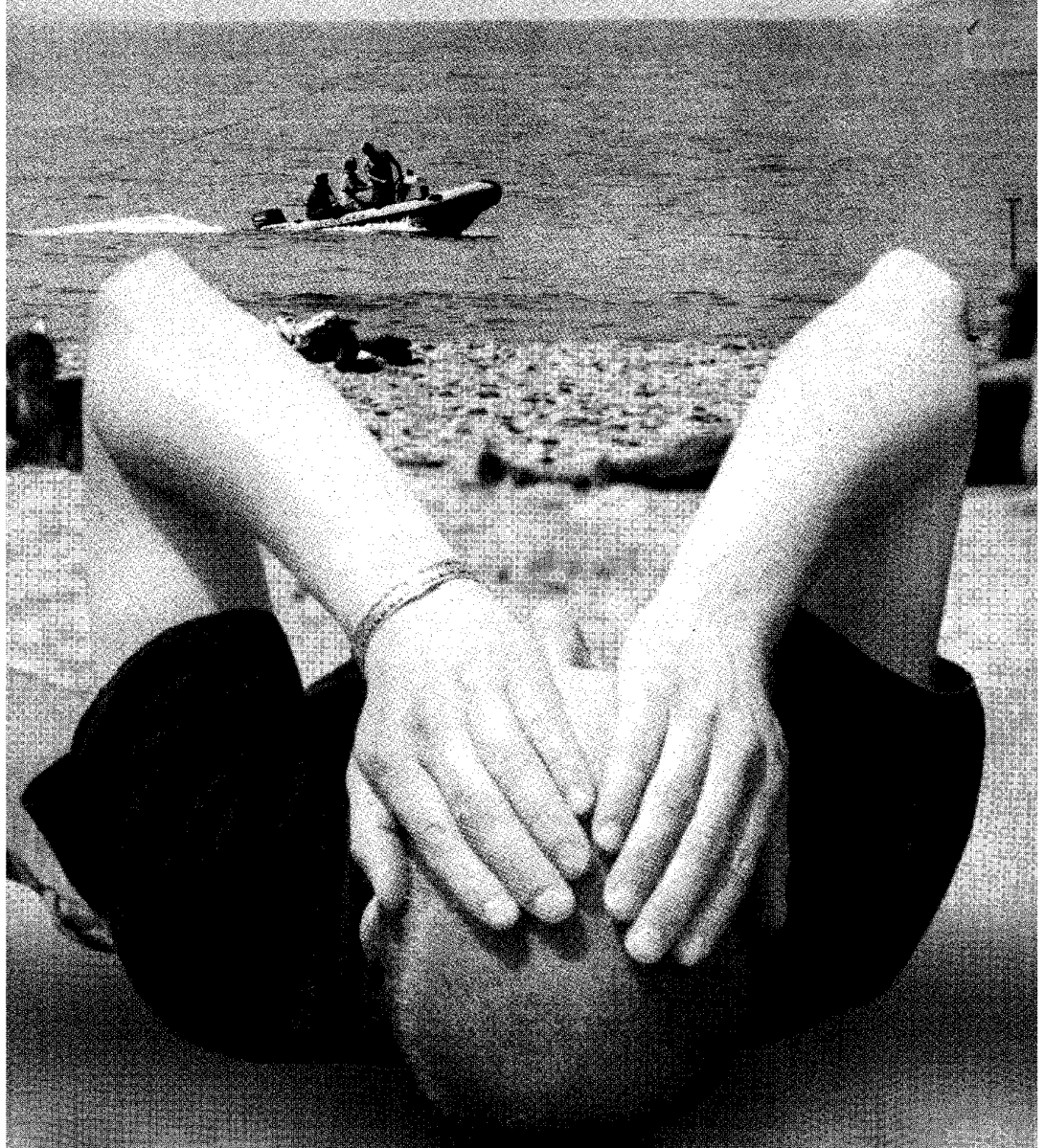
Jan (45 jaar) werkt bij een bank en vertrekt deze zomer samen met zijn vrouw naar Kreta. Maar wat een met luxe overgoten vakantie moet worden en een inhaal-slag voor de relatie, draait vooral uit op een slaap- en piekervakantie. Avonden lang ligt Jan onderuitgezakt op de bank naar de tv te staren. Hij heeft geen fut meer. Hij heeft zich het hele jaar uit de naad gewerkt en er is geen sprankje energie meer over. Jan is duidelijk in de greep van een burn-out, die zich in de maanden voorafgaand aan de vakantie langzaam heeft opgebouwd.

Marieke (37 jaar) is journaliste. Ze heeft hart voor haar werk en draait dan ook vaak overuren. Om de deadlines te halen, zit ze vaak nog tot na middernacht achter haar computer. Deze zomer vertrekt Marieke

**Je afspraak
(weer)
te laat?**

limburger.nl/mobiel
snel even het laatste nieuws

met man en kinderen naar Zuid-Frankrijk. Eindelijk tijd voor het gezin. Eenmaal daar kan ze alleen maar languit in een strandstoel liggen. Aansporingen van haar man om eindelijk eens wat meer aandacht aan de kinderen te geven, irriteren haar en leiden tot ruzie, waarna ze met hevige hoofdpijn het bed in duikt. Ze is op. Net als heel wat andere Nederlanders kampt Marieke met een burn-out.



fotomontage **Robert Muts**