
Liever royaal door de shit

#Burnout Binnen vier maanden weer op de been na een heftige burn-out. Via de luxe Limburgse kliniek U-center kan dit. 'Dit is ook een soort verslaving. Een verslaving aan werken.'

Tekst **Eveline Domevscek** Foto's **Alexander Schippers**

Snel langs het zwembad, de sauna en het Turkse stoombad. Nog sneller langs de woonkamer met de brede banken, de piano en open haard. Een korte groet naar het keuvelende keukenpersoneel dat net voor de lunch de spierwitte tafellakens rechtrekt en de servetten in een sierlijke punt op tafel zet. Op het aangrenzende terras komt de blonde vrouw eindelijk tot stilstand. Terwijl ze in de zak van haar trainingsbroek naar een aansteker zoekt, kijkt ze naar het uitzicht: groene, gloeiende heuvels met hier en daar een huisje. De blonde vrouw lijkt het prachtige uitzicht niet te zien. Haar blauwe ogen staan op stand oneindig.

'Nou, toedeledokie', een jonge vrouw loopt opgewekt naar haar koffers. 'Sterkte allemaal', zegt ze, terwijl ze glimlachend achterom kijkt naar een groep van zo'n tien uitzwaaiers. Haar zes weken in het U-center, waar mensen met verslavingen, depressies, angststoornissen en burn-outs worden behandeld, zitten erop.

Ondanks dat de privékliniek, een voormalig hotel, in het Limburgse Epen pas drie jaar bestaat, zitten de 52 kamers vol (twee kamers zijn altijd vrij voor noodgevallen). Vooral het aantal mensen dat zich laat opnemen met een burn-out stijgt flink. Dit is niet omdat het aantal opgebrande mensen stijgt trouwens. Volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) heeft 10 procent van de Nederlanders op een bepaald moment in hun leven een burn-out. Dat is al vijftien jaar zo, vanaf het moment dat het CBS burn-outs ging meten. Dit is eerder omdat de Limburgers een gat in de markt hebben aangeboord. Een 'nieuw behandelinzicht' dat mensen met een drugs- of alcoholverslaving samen behandelt met mensen met een depressie of burn-out. Ingrid Weijnen, psycholoog en psychotherapeut en directeur behandeling van het U-center: 'Net als geldt voor mensen met een verslaving of depressie

moet het gedrag van mensen met een burn-out fundamenteel worden veranderd. Een burn-out is in wezen ook een verslaving, maar nu aan werk. Dus leren we patiënten ander gedrag en inzicht aan.' En omdat dat al zwaar genoeg is, moet de omgeving zo comfortabel mogelijk zijn.

In 2010 lieten 150 opgebrande mensen, van de in totaal 450 patiënten, zich er opnemen. Omdat de kliniek geen wachtlijst wil, maar de vraag groeit, denkt de directie aan het openen van een tweede kliniek.

Volgens het U-center kunnen mensen met een burn-out na 6 weken onafgebroken therapie in het resort en dan 8 weken nazorg weer aan het werk. Beduidend sneller dan de anderhalf jaar die mensen met een burn-out er gemiddeld over doen.

Vrolijke jongen

'Ik ben hier maandag ook weg', zegt Herman Grobberhaar enthousiast, terwijl hij naar de vrouw wijst die zojuist is vertrokken. 'Dan zitten ook mijn zes weken erop.' Alsof hij in zijn eigen huis rondloopt, geeft Grobberhaar (62) 'wel even een rondleiding'. 'Prachtig, niet?' vraagt hij en zwaait met zijn arm langs het lunchbuffet. 'Franse kaasjes, fruit, jus, zoveel je wilt. Hier wordt goed voor je gezorgd', zegt hij, terwijl hij veelbetekend over zijn buik wrijft.

Zes weken geleden reed Grobberhaar in een heel andere toestand naar Epen. Bijna 30 jaar leidde hij zijn eigen bedrijf. 'Ik ging altijd maar door, door, door. Ik voelde me schuldig als ik op zaterdag niet naar de fabriek ging. En op zondag moest de administratie nog gebeuren. Vanaf 2009 ging het mis. 'Ik sliep niet meer goed, was continu moe en somber. Ik kon nergens meer van genieten, niet van mijn kinderen, mijn vrouw, mijn paarden, mijn zeilboot, mijn bungalow. Niets', zegt hij, terwijl hij zijn goud beringde vingers afaat. Ook van een maand vakantie kwam hij niet tot rust. Eenmaal thuis moest hij noodgedwon-

gen de leiding van het bedrijf overgeven aan zijn kinderen die – 'echt een godsgeschenk' – bij hem waren komen werken. Grobberhaar zelf lag alleen nog in bed, behalve in de ochtend, dan hing hij in de wc over te geven. 'Als toen iemand tegen mij had gezegd: 'Je wordt morgen niet meer wakker', dan had ik gezegd: hiep hiep hoera.' Dit ging door totdat zijn vrouw er niet meer tegen kon.

Voor vrienden en zakenrelaties kwam zijn opname echter als een complete verrassing. 'Die zeiden: 'Jij? Zo'n vrolijke jongen? Altijd klaar om anderen te helpen. Ga toch gewoon fietsen man, daar knap je van op.' Grobberhaar schudt zijn hoofd. 'Ik wilde inderdaad altijd iedereen gelukkig maken, maar zo werkt het dus blijkbaar niet. Als iemand me nu een lul vindt omdat ik een keer niet ja zeg, dan is dat maar zo.' Gedecideerd loopt hij naar zijn volgende programmaonderdeel: paardencoaching.

Paardencoaching? 'Ja, dat doen we omdat de wijze waarop een paard op jou reageert iets over jou zegt', legt Weijnen uit. 'Stel, je krijgt zo'n paard niet in beweging, terwijl je wel leiding geeft aan mensen, wat zegt dat nou? Het is één van de onderdelen die inzicht in jezelf geven. De andere onderdelen leren je juist dit gedrag te veranderen. En weer een ander deel doe je in groepstherapie, met mensen met andere problemen. Of je nu een verslaving hebt of een burn-out, vaak



heb je in beide gevallen een laag zelfbeeld en heb je dus altijd wat aan asertiviteitstraining.'

Grobbehaar past precies in het plaatje dat Weijnen van iemand met een burn-out schetst: angstig, neerslachtig, concentratie- en geheugenverlies, spierpijn, hoofdpijn en nekklachten. Gedragsveranderingen horen er ook bij, zoals ineens passiever zijn, meer roken en drinken of ineens alle gezellige dingen overslaan die juist ontspanning moeten geven. Een burn-out wordt al decennialang als ziekte gezien, toch rust er nog steeds een taboe op. Weijnen: 'Overspannenheid is de wat lichtere variant, burn-out is chronischer en ernstiger van aard met klachten die je belemmeren in je dagelijkse functioneren. Bij overspannenheid kun je nog zeggen: ik blijf een paar dagen thuis en dan gaat het wel weer. Bij een burn-out merk je dat rust niet meer werkt.' Weijnen: 'Weet je wat het paradoxale is? Het zijn de beste werknemers die het grootste risico op een burn-out lopen. Het zijn juist die betrokken en bevolgen mensen die nooit 'nee' zeggen en die altijd hun werk netjes op orde hebben. Die dus ook nooit zeuren dat het te veel wordt, dan gaan ze wel 's avonds of in het weekend door'. Volgens Weijnen hebben introvertere mensen die emotioneel wat minder stabiel zijn meer kans op burn-out dan extraverte types. Die laatste zullen namelijk veel sneller bij de baas aan de bel trekken als het werk te veel wordt.

Een burn-out komt nooit alleen door werk, zegt Weijnen. Zoals bij Albert Hietink, de directeur van het U-center, bijvoorbeeld. Bij hem waren het een bedrijf dat zwaar te lijden had onder de internetbubbel, een derde kind én een verbouwing. Hoewel hij in zo'n toestand in het ziekenhuis werd opgenomen dat hij al afscheid van zijn kinderen had genomen, was hij binnen negen maanden weer hersteld. Hietink: 'Ik had zelf bijeengesprokkeld wat hier in zes weken met patiënten wordt gedaan, oftewel uren gesprekken met psychologen die me lieten inzien wie ik ben en waar het misgaat, sporten om weer energie te krijgen, veel rusten en mediteren om afstand te doen van je gedachten maar ook cognitieve gedragstherapie waarin me een andere levenshouding werd aangemeten. Dus tevreden zijn met wat je hebt, leren grenzen te stellen en vooral doen wat je leuk vindt.'

Uurtje relaxen

Remko Hamers (35), niet zijn echte naam, deed wél wat hij leuk vond maar kreeg toch een burn-out. De rijkshoofdhouder met de Noord-Hollandse tongval belde niet veel later het U-center, waar hij vandaag voor zijn derde en laatste 'terugkomdag' weer even is. Op 23 februari zat zijn fulltime opname hier erop. 'Ik ga na-

tuurlijk niet zitten afwachten. Ik moest hier vanaf', verduidelijkt hij. Hij leunt achterover en legt zijn handen in zijn nek. 'Het is fijn om hier terug te zijn, hier word ik rustig.' Inmiddels voelt Hamers zich ook thuis rustig en wil hij zelfs zijn eigen reikiopleiding beginnen. Hij buigt naar voren: 'Tuurlijk ben ik nog wel bang dat ik mezelf weer verlies en weer keihard ga werken, maar nu heb ik een heel sterk gevoel dat zegt: stoppen jij, nu een uurtje relaxen.' Ook een tweemaandelijks bezoekje aan de psycholoog en de bijeenkomsten voor oud-U-centerpatiënten moeten het 'terugvallen' voorkomen.' In het U-center kreeg hij zeven dagen, 45 uur per week therapie. Daar leerde hij te ontspannen. 'Dat deed ik nooit. Zomaar even naar de sauna of in bad. Ik kan mezelf nu inprenten dat niet alles gelijk af hoeft. De post bijvoorbeeld, die handelde ik eerst meteen af. Al was het een hele stapel. Dat doe ik nu niet meer.'

Zacht geklop op de deur van Weijnens kantoor. Een grijze man loopt gebogen met een boek onder zijn arm naar de tafel en schuift aan. De knoopjes van zijn kreukloze shirt zijn geopend, zijn gezicht gebruid. De onbezorgde lach die je bij zijn uiterlijk zou verwachten, ontbreekt volledig. Sinds anderhalve week zit hij in Epen. Hij praat langzaam en afen toe drukt hij met zijn handpalmen in zijn oogkassen. Zijn echte naam wil hij niet zeggen, wel dat in januari zijn beste vriend is vermoord en hij vervolgens een 'zakelijk conflict' kreeg binnen zijn bedrijf. Van de kalmingsmiddelen waar zijn huisarts hem 'mee volstopte' is hij inmiddels af, van zijn paniekaanvallen, holle ogen en korte nachten nog niet. 'Het is keihard werken hier', zegt hij moeizaam. 'Maar ach, dat ben ik gewend. Ik ben ontzettend resultaatgericht.'

Hij is niet de enige wiens uiterlijk positief afsteekt tegen zijn ellendige relaas. Ook anderen zijn door de sauna, het zwembad, het solarium en de massageruimtes uiterlijk opgeknapt. Hietink krijgt er geregeld opmerkingen over. 'We behandelen onze patiënten als hotelgasten. Wij verzorgen ze omdat zij dat een tijd lang niet voor zichzelf hebben gedaan. Dat heeft een reden: patiënten herstellen sneller. Zeker in deze mooie, rustige omgeving.' Dan haast hij zich te zeggen: 'We hanteren gewoon de GGZ-tarieven, hoor. Het is in principe opgenomen in je basisverzekering, afhankelijk van je polis wordt 70 tot 100 procent vergoed.'

Toch zijn veel van de patiënten van het U-center ondernemers of leidinggevenden, die wel wat luxe gewend zijn dus. Juist door deze aanpak reist die doelgroep massaal af naar het zuiden. Grobbehaar was bereid extra te betalen voor een suite in

plaats van een 'standaardkamer'. Het kan hem niet schelen dat het U-center een luxe uitstraling zou hebben. 'Beter dan in een oud ziekenhuis op een donkere kamer zitten. Daar word je hartstikke chagrijnig van. Maar ook al heeft dit de ambiance van een hotel, je gaat hier hoe dan ook door de shit.' Grobbehaar ritst zijn fleecetrui dicht en lacht. 'Maar als het dan toch moet, dan liever royaal door de shit.'

Made in Germany

Het U-center werd opgericht door textielondernemer Jeroen Visser, die het behandelconcept uit Duitsland overnam waar zijn alcoholverslaafde vrouw – met succes – was behandeld.

Opgebrand

Universiteit Maastricht, waar het U-center mee samenwerkt, deed onderzoek onder 12.000 werknemers en kwam op 16,4 procent burn-outs.

Compulsive helpers

'Compulsive helpers hebben zelf hulp nodig', zei de Britse verslavingsarts Robert LeFever, inspiratiebron voor het U-center.

Bore-out

Ook het tegenovergestelde van een burn-out steekt de kop op: een bore-out. Moe, geïrriteerd en lusteloos omdat je je doodverveelt.

Burn-out

De term 'burn-out' werd het eerst gebruikt in 1975 in de VS. Er werd overspannen mee bedoeld, maar het was geen medische diagnose.

Kegel? (1)

Volgens directeur Albert Hietink moeten werkgevers (of hr-managers) leren de voortekenen van een burn-out op te pikken.

Kegel? (2)

'Spreek collega's aan die er gespannen uitzien, die nooit meer meegaan naar borrels of degenen die al op maandagochtend met een kegel lopen.'

Wat als ik morgen niet meer wakker word? Hoera.

Herman Grobbehaar in slechtere tijden

Het zijn de beste werknemers die het grootste risico lopen.

Ingrid Weijnen Directeur behandelingen U-center



