

Marina Schriek (44) heeft twee keer een burn-out gehad. Inmiddels runt ze een coachingspraktijk waar ze mensen die opgebrand zijn, helpt om weer overeind te krabbelen. Regelmatig houdt ze lezingen bij bedrijven over het voorkomen van stressgerelateerd verzuim. Onlangs verscheen haar boek *Gefeliciteerd met je burn-out. 'Als je er middenin zit, is het lastig om te beseffen dat het je ook iets goeds kan opleveren.'*

Als je lichaam aan de noodrem trekt

Door Oscarine Vonk

De eerste keer dat Schriek een burn-out kreeg, was op haar 28e. De aanleiding was een reorganisatie bij het softwarebedrijf waar ze toen werkte. 'Ik raakte mijn baan op de marketingafdeling kwijt en kreeg een administratieve functie. Opeens moest ik de hele dag orders invoeren, iets wat totaal niet bij mij past. In mijn hoofd zat ik aan dat bedrijf vast. Het kwam gewoonweg niet in mij op om ergens anders te solliciteren. Achteraf heb ik weleens gedacht: hoe kon ik zo dom zijn, maar toen vond ik dat ik het gewoon moest volhouden.'

Makkelijk was het niet. 'Die nieuwe baan vrát energie. Ik was ongelooflijk moe. Als ik alleen al de trap opliep, was ik totaal uitgeput. In die tijd sliep ik enorm veel, maar zodra ik wakker werd, begon ik weer te malen over wat ik allemaal nog moest doen. Uiteindelijk heb ik het zo ver laten komen dat ik in de zieketwet terecht kwam.'

Schriek kreeg niet het label 'burn-out' opgeplakt voor haar vermoeidheid en emotionele uitputting. Haar huisarts vond dat haar symptomen overeenkwamen met die van de ziekte van Pfeiffer. De test gaf een negatieve uitslag, maar voor haarzelf was het verhaal zonnklaar. 'Aan mijn omgeving vertelde ik dat ik een soort Pfeiffer had die niet gediagnosticeerd kon worden. Voor mij was het een acceptabele verklaring voor hoe ik mij voelde. We leven in een maakbare maatschappij waarin je je gevoelens onder controle moet hebben. Overspannen raken is toch iets voor watjes, vond ik toen. Het kwam echt niet bij mij op dat mijn ziekte geen fysieke oorzaak had, maar een emotionele.'

Uiteindelijk veranderde Schriek van baan, maar niet van levensinstelling. Haar perfectionisme, ambitie en inzet bleven onveranderd. In haar nieuwe functie als projectleider draaide ze al snel weken van zestig uur. 'Ik was de enige vrouw in

die functie en wilde mezelf bewijzen. Het kostte me enorm veel energie. Ik ging over al m'n grenzen heen en stond mezelf niet toe om op een minder hoog niveau te presteren of het rustiger aan te doen. Ik hield mezelf op de been met koffie, sigaretten en snacks. Mijn vermoeidheid negeerde ik.' Als een project was afgerond, meldde Schriek zich vaak een paar dagen ziek om bij te slapen. Daarna kon ze er weer even tegen. Zo ploeterde ze jarenlang voort totdat ze voor de tweede keer volledig opgebrand raakte.

Hoe kreeg je een tweede burn-out?

'Omdat ik de eerste keer niet onder ogen had willen zien dat ik overspannen was geweest, had ik niets aan mezelf hoeven te veranderen. Ik bleef maar in dezelfde valkuilen stappen. Nog steeds trok ik veel werk naar mij toe en moest alles perfect zijn. Vaak was ik doodmoe, maar dat hoorde bij mijn drukke en

stressvolle leven, vond ik. De weekenden gebruikte ik om bij te tanken. Dan sliep ik zo'n twaalf uur per nacht. Dingen die ik leuk zou moeten vinden, zoals afspreken met vrienden, vond ik steeds minder leuk. Maar ik negeerde alle signalen en ging gewoon door. Op een gegeven moment knapte er iets in mij. Letterlijk. Ik kon niets anders meer doen dan huilen. Toen voelde ik wel dat er iets goed mis was.'

Wat zijn de signalen dat de kaars is opgebrand?

'Een burn-out ontstaat na een langere periode van stress. Vaak krijg je dan klachten die geen duidelijke oorzaak hebben: slecht slapen, hoofdpijn of buikpijn. Daarnaast vind je alles steeds minder leuk worden. Dingen waar je voorheen altijd voor te porren was,ervaar je als een last. Omdat je zo uitgeput bent, wordt je steeds inefficiënter en moet je harder werken om op hetzelfde niveau te blijven functi-



Marina Schriek tijdens een van haar lezingen

oneren. Omdat je zo moe bent en geen plezier meer ontleent aan dingen, word je steeds onverschilliger en cynischer. Als je niets met die symptomen doet dan trekt je lichaam op een gegeven moment aan de noodrem.'

Wat raad je mensen aan die een burn-out hebben?

'Een burn-out is een crisis op microniveau. Sommige mensen rennen van de ene burn-out naar de andere omdat ze hun gewoontes niet onder de loep willen leggen. Het is belangrijk dat je ei-

nzicht maakt je als mens enorm krachtig.'

Wat was je drijfveer om een boek over het fenomeen te schrijven?

'Ik heb me in het onderwerp verdiept en daarnaast ben ik natuurlijk ervaringsdeskundige. Als coach werd het mezelf al snel duidelijk dat ik niet iedereen kan helpen. Wat ik vaak in mijn praktijk zie is dat mensen wel weten wat goed voor ze is, maar het lastig vinden om de theorie ook in de praktijk toe te passen. Om te herstellen van een burn-out moet je ingesleten patronen doorbreken en dat is heel moeilijk. Ik zag dat er een behoefte was aan praktische tips. Die heb ik opgeschreven. Het is een zelfhulpboek waarmee mensen direct aan de slag kunnen. Ik laat zien hoe mensen door bepaalde technieken toe te passen weer kunnen stralen.'

Zijn er mensen die een grotere kans hebben om een burn-out te krijgen?

'Iedereen kan een burn-out krijgen, maar ik denk dat mensen die veel zelfvertrouwen hebben wel minder risico lopen. Die veroordelen zichzelf niet zo hard als ze iets niet kunnen. Ze accepteren zichzelf zoals ze zijn en hebben niet het gevoel dat ze iets moeten bewijzen. Dat geldt overigens ook voor mensen die emotioneel goed in balans zijn. Niet dat je dan geen last ondervindt van stress, maar als je stevig in je schoenen staat dan laat je het meestal niet zover komen dat je helemaal opgebrand raakt.'

Wat doe je om te voorkomen dat het je nog een keer overkomt?

'Tijdens de coachingsopleiding die ik heb gevolgd, heb ik veel inzicht gekregen. Toen heb ik het nodige aan mezelf veranderd. Het is geen knop die je omdraait, maar een continu proces. Ik moet eraan blijven werken. Als ik nu voel dat het niet goed gaat omdat ik te veel hooi op mijn vork neem, gaan me-

teen de alarmbellen af. Dan reset ik mezelf door even pas op de plaats te maken en rust te nemen. Vroeger deed ik dat niet. Ik was heel gulzig, wilde alles doen en stelde het moment waarop ik pauze nam steeds maar weer uit. Dan dacht ik: nog even dit en nog even dat. Ik had ik al wel veel geleerd, maar

weinig afgeleerd. Inmiddels ben ik een stuk minder perfectionistisch geworden. Ik kan nu zeggen dat iets goed genoeg is. Vroeger vond ik dat het altijd nóg beter kon. Ik was altijd maar bezig om mezelf te bewijzen. Ik leefde naar wat anderen van mij verwachtten. Dat is zó vermoeiend.'

Burn-out in cijfers

Uit het meest recente onderzoek van het CBS blijkt dat 13 procent van de Nederlandse werknemers burn-outklachten ervaart. Op een totaal van 7 miljoen werknemers komt dit neer op ruim 900 duizend personen. Hoge werkdruk, geringe zeggenschap over de uitvoering van het werk en weinig steun van collega's en leidinggevenden maken de kans op een burn-out groter. Ook leeftijd is van invloed op het risico om opgebrand te raken.

Werknemers tussen de 45 en 54 jaar tellen het hoogste percentage met burn-outklachten. Jongere werknemers (tussen de 15 en 24 jaar) hebben de minste klachten. Mannen hebben iets vaker klachten dan vrouwen. Verder blijkt dat de kans op burn-outklachten bij alleenstaande werknemers hoger is. Een op de zes alleenstaanden tegen een op de negen werkenden met een partner en kinderen ervaart burn-outklachten. (Cijfers CBS)