

'Niemand vertelt je wat een burn-out is wanneer je ermee kampt'

Vrije Tribune ([//www.knack.be/nieuws/auteurs/vrije-tribune-9.html?show=opinions](http://www.knack.be/nieuws/auteurs/vrije-tribune-9.html?show=opinions))

18/01/19 om 05:20 - Bijgewerkt op 16/01/19 om 15:11

Eind september 2017 implodeert journalist Marijn Sillis (30): burn-out. Na meer dan een jaar komt hij tot een vreemde vaststelling. Niemand heeft hem ooit uitgelegd wat een burn-out precies is. Toch is dat noodzakelijk, schrijft hij in [een bijdrage voor Sociaal.net](https://sociaal.net/verhaal/vertel-me-wat-het-is-burn-out/) (<https://sociaal.net/verhaal/vertel-me-wat-het-is-burn-out/>) die *Knack* kon overnemen.



© iStock

Paniek aanval

Op een doordeweekse dinsdagochtend word ik op de trein gekaapt door een paniek aanval.

Ik draai als een tol, ben kotsmisselijk, hap naar adem. Mijn zicht vervaagt, in het station durf ik niet meer op mijn fiets stappen. Ik ga te voet naar mijn werk, alsof ik dronken over een springkasteel waggel. Niet veel later zwalp ik opnieuw huiswaarts.

|| Niemand vertelt je wat een burn-out is wanneer je ermee kampt.

Op mijn eerste doktersbriefje lees ik: 'surmenage'. Dokter Google vertaalt dat als overspanning, het voorgeborchte van burn-out. 'Prima, dat kunnen we nog keren', denk ik. Op het volgende attest verschijnt het woord burn-out. 'Oké dan maar, ik weet wat me te wachten staat.'

Niets blijkt minder waar.

'Je hebt een burn-out', klinkt zo ongeveer hetzelfde als: 'Proficiat, je mag op trektocht door de woestijn.' Je weet wat een trektocht is en je weet wat een woestijn is. Maar als je niet door een woestijnmens gegidst wordt, maak je de gekste dingen mee en kan je verdomme lang onderweg zijn.

Schrikken en schreeuwen

Ik zag elke maand mijn huisarts, volgde een traject bij een psycholoog, ging naar een burn-outcoach. Ik kan me niet herinneren dat een keer grondig uitgelegd werd wat burn-out is, wat er écht met me aan de hand was. Of wat er nog zou komen.

Aanvankelijk telde ik zo'n 25 klachten, voor mij de basis van mijn burn-out. Maar in latere fases geraakte ik regelmatig in paniek door nieuwe kwalen. Mijn hulpverleners bestempelden die altijd als normaal, maar wel pas op het moment dat ik er zelf naar vroeg.

Nooit werden mogelijke klachten proactief gecommuniceerd.

Labiel als Trump

Niemand waarschuwde me er bijvoorbeeld voor dat ik soms zo labiel zou zijn als Donald Trump.

Als journalist had ik geen traan gelaten in verzengende Iraakse of ijsskoude Libanese vluchtelingenkampen. Maar plots stroomden de tranen over mijn wangen bij een tv-fragment over stotteraars.

Wanneer mijn lief onverwachts een kookpot liet kletteren, schrok ik zo fel dat ik kon schreeuwen en huilen tegelijkertijd. En moest ik daarvan bekomen onder een deken. Je begint voor minder aan jezelf te twijfelen.

Moedig

Toen ik bijna meteen naar de psycholoog ging, werd dat als moedig bestempeld. Maar de eerste weken draaide ik er net niet van mijn stoel van vermoeidheid. Ik had niet de moed om naar een broodautomaat te wandelen, laat staan dat ik plots aan het 'Grote Meesterwerk Ik' kon werken.

Ik analyseerde gedachten en gevoelens, ging op zoek naar rustgevers. Ik moest zelf aanvoelen wat me goed deed. Voelen!

Ik voelde toen zo verdomd veel dat ik er letterlijk misselijk van werd. Ondertussen stak ik die niet uitgelegde burn-out tussen m'n oren, als een voornamelijk psychisch probleem dat ik in m'n hoofd moest oplossen. Terwijl het veel meer was dan mijn hoofd.

Lichamelijke uitputting

Dat ik voor de stomste dingen zou huilen, dat ik amper nog wist wie ik was en me volledig leeg voelde: het was logisch. Omdat de basis van burn-out chronische stress is.

Niet heel accuraat samengevat: die stress genereert cortisol, die dan weer negatieve invloed heeft op hersendelen zoals de prefrontale cortex, hippocampi of amygdala. Anders gezegd: lichaam en geest slaan samen op hol.

Maar niemand had me daar dus voor gewaarschuwd. Die simpele informatie leerde ik namelijk niet van hulpverleners, maar uit Nederlandse artikels met neurowetenschappers

[Brankele Frank \(https://www.vn.nl/burn-out/\)](https://www.vn.nl/burn-out/), en

[Nikki Korteweg \(https://www.nrc.nl/nieuws/2017/05/19/ik-zocht-een-quick-fix-voor-mn-brein-9333021-a1559458\)](https://www.nrc.nl/nieuws/2017/05/19/ik-zocht-een-quick-fix-voor-mn-brein-9333021-a1559458).

|| Neem ik mijn dokter, psycholoog of coach iets kwalijk? Niet echt. Ze hebben hun best gedaan.

Dat niet-weten zorgde voor vreselijke onrust. Maar dat begon me pas meer dan een jaar later te dagen. Nadat ik toevallig op [de blog van de Nederlandse psycholoog Robbert Houtman \(https://isamupsychologen.nl/een-burn-tussen-je-oren-en-waarom-dat-geloven-je-herstel-zal-ondermijnen/\)](https://isamupsychologen.nl/een-burn-tussen-je-oren-en-waarom-dat-geloven-je-herstel-zal-ondermijnen/) stootte.

Uitputtingsreactie

Burn-out is voor Houtman 'primair een lichamelijke uitputtingsreactie'. Die laatste twee woorden waren cruciaal voor mij. Net als deze stelling: 'Hoe meer je burn-out als iets lichamelijks kunt zien en hoe meer je snapt wat je wel en niet van jezelf kunt verwachten, hoe sneller je lichaam in herstel kan komen.'

Deze eenvoudige zin verduidelijkte voor mij alles: 'Het lichaam is op hol en tegelijk uitgeput. Wat tot allerlei gekke symptomen kan leiden, met veel zorgen en frustraties tot gevolg.'

En nu komt-ie: 'Meer nog dan bij alle andere klachten denk ik dat de juiste info over burn-out je al van een dolend pad kan afhelfen. Het heeft alle tijd nodig, maar snappen waar je in zit en wat dat betekent, geeft je een kader waarmee je jezelf kunt begrijpen en je je herstel kunt optimaliseren.'

Dàt had ik dus gemist. Net als Houtmans' herkenbare vervolgblogover herstel, trouwens.

Artikels en praatjes

Neem ik mijn dokter, psycholoog of coach iets kwalijk? Niet echt. Ze hebben hun best gedaan. Mijn dokter heeft uren tijd en empathie voor me vrijgemaakt, van de psychotherapie heb ik dingen opgestoken, mijn coach stelde me regelmatig gerust (wat ook scheelt).

Ik was bovendien niet moedig genoeg om hen bovenstaande twijfels voor te leggen. En ik heb wellicht goed geacteerd: dat het al bij al behoorlijk met me ging, omdat ik zo snel mogelijk weer aan het werk wilde.

De vraag is ook: Konden ze wel grondig uitleggen wat burn-out is? Als burn-outer valt het op. Elke dag opnieuw word je platgeslagen met het woord in artikels, op televisie of in dagelijkse gesprekken. De grap is evenwel dat die stukken of praatjes nooit over de kern gaan: Wat de ziekte precies inhoudt.

Maar weten we dat eigenlijk wel helemaal?

Toen ik de jonge psychiater dr. [Thomas Pattyn](https://twitter.com/ThomasPattyn) (<https://twitter.com/ThomasPattyn>), mijn frustraties voorlegde, klonk diens antwoord zo: 'Ik denk dat het 'infoprobleem' dat je omschrijft zeker bestaat en dat daarvoor verschillende oorzaken zijn. Maar als niet volledig geweten is vanwaar de klachten komen, wat de 'diagnose' van burn-out juist inhoudt, dan is er een groot risico dat de behandelingen en begeleidingen allerlei kanten oplopen. En dat de elementen die we wel kennen soms ondergesneeuwd geraken.'

Meer mening dan feit

Thomas Pattyn stuurde met zijn antwoord drie dingen mee.

[Een video](https://www.npostart.nl/de-burn-out-epidemie/02-09-2018/POMS_AT_13081597) (https://www.npostart.nl/de-burn-out-epidemie/02-09-2018/POMS_AT_13081597), waarin zelfs drie Nederlandse psychiaters niet tot dezelfde conclusies komen over burn-out.

Daarnaast een artikel van liaison-psychiater Marc Stein uit het vakblad 'De Nieuwe Psychiater'. Het stuk had de veelzeggende titel: 'Burn-out, een containerbegrip?!' en in de inleiding deze zin: 'Er is geen biomarker voor burn-out. In de DSM-5 is er geen definitie te vinden.' En verder: 'Ik zie dat huisartsen, en ook veel psychiaters, het probleem (h)erkennen, maar dat de gelaagdheid van het begrip burn-out nog onvoldoende is doorgedrongen.'

Het [derde stukje](https://www.volkskrant.nl/columns-opinie/burn-out-ontbeert-wetenschappelijke-basis~b7611043/) (<https://www.volkskrant.nl/columns-opinie/burn-out-ontbeert-wetenschappelijke-basis~b7611043/>),

van de Nederlandse psychiater Christiaan Vinkers, vond ik helemaal boeiend. Of wat dacht je van deze zin: 'Het is een reëel probleem, maar wat we over burn-out denken te weten is meer mening dan feit.' En ook: 'Iedereen doet alsof duidelijk is wat een burn-out is, terwijl we dat eigenlijk niet precies weten en professionals het niet goed kunnen vaststellen.'

Veelkoppige kern

Wat de conclusie dan is? In tegenstelling tot anderen behoed ik me voor grote uitspraken. Zo wil ik allerminst betogen dat alleen al het verschaffen van basisinformatie de remedie zou zijn.

Een veelkoppig monster als burn-out verdraagt geen gemakkelijke oplossing. Of om psycholoog Houtman nog eens te citeren: 'De beste leermeester is nog altijd de burn-out zelf.' Maar, en daar ben ik na die vele rotte maanden van overtuigd geraakt, het zou burn-outers wel helpen als ze die basisinformatie zouden krijgen.

|| Geef burn-outers uitgebreide, duidelijke informatie over wat geweten is over burn-out.

Bij dezen eerst een oproep aan collega-journalisten (en anderen): gooi niet om de haverklap het woord op. Mijd welbespraakte burn-out-commerçanten met mooie theorieën, zoek in de plaats eens neurowetenschappers op of een saaie psychiater. Hoed je voor lijstjes met zogezegde tips of cijfertjes, als je zelfs niet tot de kern van de ziekte geraakt.

Om tot die kern te komen, reken ik op bloggende psychologen zoals Robbert Houtman (die naar mijn beleving ook op het juiste herstelpad zit). Maar ook op psychiaters zoals Christiaan Vinkers of Thomas Pattyn, dokters die in tijden van burn-out-overload eerlijk durven toegeven dat er opvallend weinig wetenschappelijke kennis is over de ziekte.

Om Vinkers een laatste keer te citeren: 'Het is de vraag of alle tijd, geld en moeite die we in burn-out steken zinvol is zolang we niet goed weten wat het is.'

Geef informatie!

Mijn belangrijkste oproep is er een aan hulpverleners.

Geef burn-outers uitgebreide, duidelijke informatie over wat geweten is over burn-out. Zorg voor de tools om die kennis helder aan te brengen. Leg uit wat chronische stress is, verklaar lichamelijke uitputting. Licht toe wat de impact daarvan is. Zeg wat er in al die zieke hoofden en lijven gebeurt.

Al was het maar met een simpele burn-outwebsite, ouderwetse folders of wat dan ook. Maar vertel ons alsjeblieft eindelijk wat het is, burn-out.

[Deze tekst verscheen oorspronkelijk bij Sociaal.net. \(https://sociaal.net/verhaal/vertel-me-wat-het-is-burn-out/\).](https://sociaal.net/verhaal/vertel-me-wat-het-is-burn-out/)