

## **Burnout. Wat kan de omgeving verwachten en doen?**

Als er iemand in je omgeving burnout is merk je dat meestal aan de volgende verschijnselen:

- wisselende stemmingen, die meestal variëren tussen huilbuien, irritaties, boosheid, agressie, zich terugtrekken, humeurig zijn en aanverwante stemmingen. Positieve zijn er helaas meestal niet veel.
- vermoeidheid; mensen die burnout zijn zijn letterlijk opgebrand, uitgeput en vaak merk je dat aan dat ze nergens zin in hebben, alles teveel vinden en moe zijn (maar niet altijd kunnen slapen)
- gejaagd zijn; de meeste mensen met burnoutklachten hebben het heel druk, rennen zich uit hun sloffen om alles af te krijgen (het meeste lukt niet en daardoor rennen ze nog harder) en piekeren over wat ze allemaal nog moeten doen
- concentratie- en geheugenverlies; ze vergeten heel veel en kunnen maar kort luisteren naar wat iemand te vertellen heeft
- ze zijn vooral bezig hun hoofd boven water te houden dus hebben weinig energie en aandacht voor hun omgeving. Daardoor verwaarlozen ze vaak hun partner, kinderen, vrienden en collega's in meer of mindere mate. Dit vinden ze meestal verschrikkelijk maar ze kunnen niet anders, zijn echt bezig met overleven en kunnen gewoonweg niet meer dan dat.

Voor de omgeving van een burnoutpatient is deze periode heel zwaar en het is daarom belangrijk dat beide zijden weten wat verstandig is om te doen en hoe de patient en diens omgeving geholpen kunnen worden.

Allereerst is het belangrijk om te weten dat burnout een lichamelijke (!) ziekte is. Een tijdelijke ziekte, die in de meeste gevallen goed te genezen is. De meeste mensen doen er ongeveer een jaar over om zich weer heel goed te voelen, maar al veel eerder treden er verbeteringen op waar ook de omgeving veel van kan merken.

### ***Burnout kent verschillende fases:***

#### **De fase waarin de persoon bezig is ziek te worden.**

Voordat iemand burnout raakt is er meestal al jaren roofofbouw gepleegd, oftewel: is er voortdurend een toestand geweest waarin iemand op zijn of haar tenen liep en het maar net kon volhouden. Dit kan door gebeurtenissen rond de persoon, door hoe de persoon zelf met dingen omgaat of door een combinatie van die twee.

De omgeving merkt vaak al lang dat het niet goed gaat en adviseert en waarschuwt de persoon in kwestie maar die wil het niet horen of kan het niet stoppen. Het wordt van kwaad tot erger.

In deze fase merk je dat er grote stress is waarbij de persoon heel erg probeert alles nog goed te doen, met een, vaak al, negatief resultaat.

De omgeving kan weinig anders doen dan de persoon af en toe wijzen op wat er gaande is en uitnodigen ontspannende dingen te gaan doen. Niet forceren, dat wekt alleen nog meer spanning op.

#### **De fase waarin de persoon uitvalt/instort.**

Als de grote spanning niet meer teruggedraaid kan worden leidt de roofofbouw vaak tot uitval. De persoon stort in bij de laatste druppel. Soms is dat een ruzie met iemand, soms is het een leuke nieuwe uitdaging. Het kan ook zijn dat iemand een lichamelijke ziekte krijgt die maar niet over gaat. Hoe dan ook: in deze fase merkt de persoon dat het echt mis is en dat het niet meer met een vakantie of weekendje goed slapen op te vangen is. Dit is het moment waarop iemand zich ziek meldt.

De omgeving merkt het instorten en ziet meestal een extreme reactie, schijnbaar overdreven maar als je de voorgeschiedenis kent heel logisch.

Het beste dat je kunt doen is luisteren naar de persoon en niet bestrijden hoe hij/zij zich voelt. Zeg vooral niet: "Ach, ik ben ook weleens moe!"

## De eerste fase van herstel.

In deze fase moet de zieke vooral proberen rust te vinden om zijn/haar lichaam de uitputting te laten overwinnen. Slapen is prima als het lukt maar heel veel mensen zijn te gestressed om te slapen.

Rustige dingen doen die niet moeten, waar geen verplichting op rust, zijn het beste.

Deze fase kan lang duren, vooral als het rusten niet lukt (dat komt doordat het lichaam te actief is door een te hoog adrenalineniveau), maar als de persoon zelf gaat voelen wat rust geeft zal er langzaam verbetering optreden.

De omgeving kan in deze fase het beste de persoon zoveel mogelijk met rust laten. Als er niet aan de persoon getrokken wordt is hij/zij eerder hersteld. Ook samen leuke dingen doen vindt hij/zij nu meestal niet leuk. Dat is niets persoonlijks, het is pure uitputting.

Vervelend is dat sommige dingen wel kunnen en sommige niet. Er kan bijvoorbeeld wel een wandeling gemaakt worden maar de hond uitlaten is teveel. Dat is moeilijk voor de omgeving. Zorg dat je hierin ook goed voor jezelf zorgt, dus niet alles accepteren of voor de zieke gaan doen. Het is het beste om gewoon je eigen gang te gaan en de zieke zoveel mogelijk met rust te laten. Dan voelt hij/zij zich niet zo schuldig en heb je zelf niet steeds de teleurstelling over zijn/haar gedrag.

In deze fase moet de persoon gaan leren luisteren naar de signalen van het lichaam: 'Ben ik moe? Wil ik nu een boterham eten of liever een koekje?' Het klinkt kinderachtig maar het gaat hier echt om basale zaken. Het lichaam is tenslotte jaren genegeerd en heeft nu aandacht nodig, rustige aandacht.

## De tweede fase van herstel.

In de tweede fase (vaak na een paar weken of maanden) kan de persoon al veel meer dingen doen, ook dingen die moeten gebeuren. Er is al minder uitputting en de persoon heeft al beter door wat het lichaam wil. Het gaat nog heel vaak mis en daardoor kan het verwarrend zijn voor zowel de persoon zelf als de omgeving wat nou wel en niet kan. De ene dag gaat het goed en doet hij/zij de hele tuin, de andere dag is er alleen maar moeheid en chagerijn. Heel vervelend maar heel normaal. Het kan niet sneller gaan dan stapje voor stapje, zoals bij veel ziekten.

De omgeving kan in deze periode wat afspraken maken met de persoon die burnout is, zoals huishoudelijke taken verdelen. Zorg dat je hierbij geen druk uitoefent, dus als de was een dag later wordt gedaan is het niet anders. Kleine overzichtelijke klussen zijn heel goed te doen, als er geen 'deadline' op ligt.

Ga ook leuke dingen doen met elkaar waarbij rust belangrijk is. Dus geen drukke omgeving, veel mensen of geluiden. Uitjes in de natuur zijn heel heilzaam, vraag maar wat de persoon zelf als leuk ervaart in deze fase!

## De derde fase van herstel.

In deze fase is de persoon alweer bijna de 'oude' of beter gezegd: de nieuwe, want meestal wil iemand niet meer terug naar de gestresste persoon die altijd over zijn/haar grenzen ging of liet gaan. Je zult straks met iemand te maken hebben die meer voor zichzelf opkomt maar ook rustiger in het leven staat. Dat kan heel prettig zijn maar soms ook weleens jammer. Het is onomkeerbaar, dat is zeker, want van de oude 'persoon' werd de persoon ziek en kan dat niet meer terugdraaien.

In deze fase gaat het ook nog weleens mis, maar veel minder vaak. Je hoeft de persoon nu niet meer zo vaak te ontzien en kan duidelijkere afspraken maken.

Blijf praten, blijf vragen, want een situatie in verandering is voor alle partijen nieuw en dus moet er veel uitgewisseld worden. De meeste mensen veranderen door een burnout op een voor henzelf en hun omgeving op een prettige manier: ze worden 'echter', meer ontspannen, kunnen echt genieten en gaan veel meer relativeren wat echt belangrijk voor ze is. Maar voordat het zover is moeten er wat barricades genomen worden...

April 2002

Brigitte Heijink, psycholoog in het gilde van CSR-therapeuten (Chronische Stress Reversal)