

# Inhoud

Voorwoord	9
<b>DEEL I DE THEORIE</b>	<b>13</b>
1 Een partner, huisgenoot of een vriend met burn-out	15
2 Borg staan voor een ander	33
3 Complicerende factoren	43
4 Een bipolaire levenshouding	49
5 De oorzaak en de aanleiding van een burn-out	63
6 De innerlijke ouder en het innerlijke kind	73
7 Uitsluitend leven vanuit de ouderlijke dimensie	89
8 Het potentieel van de patiënt	101
9 We hebben elkaar nodig	113
<b>DEEL II DE PRAKTIJK</b>	<b>121</b>
10 'Sorry, maar het lukt niet meer'	123
11 Fase 1: relativeer de 'ouder' in je partner of vriend	137
12 Fase 2: stimuleer het 'kind' in je partner of vriend	155
13 Fase 3: verbinding tussen 'ouder' en 'kind'	173
14 Fase 4: anticiperen op de toekomst	193

15 Fase 5: reflecteren op hoe het gaat	211
16 Fase 6: vasthouden wat je geleerd hebt	223
Nawoord	231
Literatuurlijst	233
Meer informatie	237
Register	239

## Voorwoord

Elk jaar krijgen meer mensen een burn-out. In 2007 kampte elf procent van de beroepsbevolking met burn-outklachten, in 2010 was dat dertien procent.<sup>[1]</sup> Burn-out treft mensen in alle lagen van de bevolking, van jong tot oud, in meer of in mindere mate. En nu is jouw man, vrouw, vriend of vriendin getroffen door een burn-out. Misschien zag je het al langere tijd aankomen, misschien was het van de ene op de andere dag helemaal mis. Hoe dan ook, feit blijft dat je iemand in huis hebt die moe is, doodmoe.

Leven met en zorgen voor iemand met een burn-out is heel moeilijk. Moet je je partner of vriend activeren, of mag je hem juist rustig in bed laten liggen? Moet je hem aanmoedigen 'leuke dingen' te gaan doen, moet hij zo snel mogelijk weer een beetje aan het werk? De meningen verschillen hierover.

Dit boek is niet geschreven voor je partner of vriend, voor hem hebben we een ander boek geschreven.<sup>[2]</sup> Met dit boek willen we jou als naastbetrokkene vertellen hoe je om kunt gaan met je partner, hoe je hem kunt hel-

pen. En we willen je tegelijkertijd in bescherming nemen, tegen jezelf en je uitgeputte medemens. Zo kun je, met respect voor je eigen behoeftes, een waardevolle rol spelen in de moeilijke periode die je partner of vriend doormaakt.

Wij doen dit aan de hand van specifiek voor mensen met burn-out ontwikkelde en inmiddels al beproefde methode die wij de bipolaire methode noemen. Bipolair in de ware zin van het woord, met inachtneming van de tegenstellingen waaruit het leven bestaat. In tegenstelling tot wat de westerse maatschappij voorstaat, geloven wij niet dat een mens voortdurend actief of productief moet en kan zijn. Zoals er geen dag is zonder nacht, zo is er geen activiteit zonder passiviteit. Wij zijn van mening dat jij, als naastbetrokkene, ook gebaat bent bij deze methode. Niet zodat je je partner of vriend kunt 'behandelen', niet als hulpverlener, maar als voorbeeld. Je kunt je partner of vriend de bipolaire benadering meegeven als levenswijsheid, die hij zelf kan leren waarderen. Je bent als het ware een procesbegeleider.

De relatie die jij hebt met je partner of vriend is bepalend voor het succes van de hulp die je biedt. Dat is mooi natuurlijk, maar diezelfde relatie komt onder enorme druk te staan door de burn-out. Er zal dus verdriet zijn, er zal ruzie zijn, en je zult je af en toe tekortgedaan voelen. Dit is een belangrijk verschil met een professionele hulprelatie, zoals die tussen een therapeut en een cliënt. Wij willen daarom naast je gaan staan om er zo samen uit te komen. Een ding willen we je nu al meegeven, en dat is dat het echt voorbij gaat, het wordt beter. Sterker nog: een burn-out kan een enorme meerwaarde betekenen in het leven van degene die het doormaakt. Het kan zijn ogen openen voor mogelijkheden, wensen en ver-

langens waarvan hij vergeten was, of nooit heeft geweten, dat hij ze had. Dit geldt voor jou echter in dezelfde mate! Alles wat wij via jou meegeven aan je partner of je vriend, geven we met dezelfde bedoeling en overtuiging ook aan jou.

Nog enkele opmerkingen vooraf:

Omwille van de leesbaarheid hebben we het boek verdeeld in twee delen. In het eerste deel gaan we dieper in op de bipolaire benadering. We leggen uit wat deze precies behelst en wat de uitgangspunten zijn. In het tweede deel geven we een concrete beschrijving van de fases van het herstelproces.

Om onze benadering kracht bij te zetten, maken we gebruik van vele herkenbare voorbeelden uit onze therapeutische praktijk. Deze voorbeelden kunnen herkenbaar zijn, of verrassend, verdrietig en soms grappig. De boodschap is altijd: je staat niet alleen.

In dit boek spreken we je aan met ‘je’ en ‘jij’, niet om hip of al te familiair te zijn, maar omdat we naast je willen staan, als gelijken.

Wanneer we spreken over partner of vriend, bedoelen we daar elke relatievorm bij die voorstelbaar is binnen het kader van een vriendschappelijke, liefdevolle of liefdesrelatie. En wanneer we spreken over hij, bedoelen we natuurlijk ook zij.

Clémence Leijten en Armando Theunisse  
Mei 2013

## NOTEN:

- 1 Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS), webmagazine dinsdag 25 oktober 2011.
- 2 Leijten, C., & Theunisse, A. (2012). *Burn-out, een nieuwe benadering*. Amsterdam: Boom.

**DEEL I**

**De theorie**





## Een partner, huisgenoot of een vriend met burn-out

‘Jij een burn-out, ongelooflijk, anderen krijgen een burn-out, maar jij niet, jij bent juist altijd zo actief!’ Tegenover je zit iemand die alsmaar gaapt, die bang is en moe. De huisarts heeft gezegd dat hij een burn-out heeft en heeft hem geadviseerd een periode kalm aan te doen.

Als naastbetrokkene wil je je partner, huisgenoot of vriend met een burn-out helpen. Je geeft allerlei adviezen: ‘Knap je eens op’, ‘Ga fijn wandelen’, ‘Beter nog, ga eens lekker op vakantie!’ Maar je adviezen lijken niet te helpen. Wat is een burn-out eigenlijk? Moet je mensen met een burn-out wel aansporen om allerlei dingen te doen? Wat zou het prettig zijn om te weten wat je kunt doen om je partner of vriend te helpen. Op deze vragen gaan wij in dit hoofdstuk in.

Donderdagavond, 21.30, in de intercity naar Eindhoven. Het is stil en buiten is het donker. In het donkere raam zie ik mezelf en de vrouw die tegenover mij zit. Ze knijpt in de armleuning van haar stoel en gaat steeds verzitten. Ze hapt naar adem. Ik zeg, meer tegen mezelf dan tegen de vrouw: ‘Het duurt lang.’ De vrouw schuift heen en weer

op het bankje en kijkt naar buiten. Dan kijkt ze weer voor zich uit. Ze komt half overeind en gaat weer zitten, ze zwaait met haar hoofd, met haar vingers knijpt ze in haar lippen en haar wangen. Ze heeft een paniekaanval.

Zonder inleiding begint ze te praten: ‘Ik had last van hartkloppingen, hoofdpijn en slapeloosheid. Mijn bloeddruk bleek veel te hoog en ik slikte al enige tijd medicijnen om mijn hartslag tot rust te brengen. “Je bent overspannen,” zei mijn huisarts. Hij zei: “Blijf maar een paar weken thuis.” Dat is nu vijf maanden geleden en ik ben nog steeds niet in staat om te werken.’

Dat ze praat lucht op, misschien ook omdat ik instemmend knik. Ze praat door: ‘Bij de hulpverlening vond ik geen gehoor voor mijn klachten. Ze zeiden alleen dat ik een beetje minder hard moest werken. Uiteindelijk heb ik zelf op internet gezocht en kwam ik erachter dat ik een burn-out heb.’ Ze is halverwege de dertig, niet onknap, sober gekleed, niet opgemaakt, geen sieraden. Ze is alert, alsof ze elk moment kan opspringen, haar ogen gaan razendsnel heen en weer en ze spreekt krampachtig en gejaagd.

*Burn-out* is de Engelse term voor een situatie waarin iemand heel moe is en de kracht niet voelt om iets te doen. Hij is moe en toch kan hij niet slapen. Hij heeft pijn in zijn spieren en toch is er geen sprake geweest van zware arbeid. Hij vergeet dingen, terwijl hij intelligent is en kien. Hij zou de hele dag willen huilen, terwijl er niets verdrietigs aan de hand is. ‘Om niets’ wordt hij bang. Hij kan zich niet concentreren, maar in zijn hoofd maalt het voortdurend.

Burn-out is een totale malaise. Je hebt het gevoel dat je het allemaal niet meer kan; je *wilt* wel, maar je komt

niet vooruit. Alsof je voeten vastgelijmd zijn aan de grond, alsof er gewichten aan je vingers hangen, alsof er in je nek een zak zand ligt met een onmetelijk gewicht. Mensen krijgen een burn-out omdat zij een periode voortdurend actief zijn geweest. Zij moeten leren passief te zijn, en daarom moet je hen juist niet activeren.

### *Actieve mensen zijn toch leuk?*

Wat is er mis met actief zijn? Het is toch juist goed als iemand actief is? Actieve mensen zijn leuk, ze dragen een hoop bij aan de samenleving, het is juist een goede eigenschap. Dat is de teneur van onze maatschappij: zo veel mogelijk actie, altijd nieuwe dingen. Passief zijn, overgave, is in onze samenleving een onderontwikkelde eigenschap.

Hier zijn wij het niet mee eens. Activiteit kan alleen prettig zijn in het besef dat de activiteit afgewisseld wordt met periodes van luiheid, van passiviteit. Alleen dan immers is activiteit een spanning die motiveert. In ledigheid kun je voelen: ‘Wat is het leven boeiend, wat kan ik een hoop,’ en zo ontstaat inspiratie en hernieuwde zin in actie. Iemand die van zichzelf doorlopend actief moet zijn, die niet in staat is tot passiviteit, ervaart een continue ongezonde druk. Hij is altijd gejaagd. Hij kan niet stil zitten. Zijn lichaam en geest zijn in constante staat van paraatheid.

Paul was altijd actief. Hij was altijd voor iets te porren: toen het buurthuis moest worden verbouwd, legde hij dat vloertje; toen er een boom gekapt moest worden in de tuin van de burens, had hij precies de goede zaag; de jaarlijkse buurtbarbecue regelde hij: hij zorgde voor de

barbecues, hij haalde het vlees en de wijn en regelde de stoelen en de tenten voor als het zou gaan regenen; Paul zei nooit ‘nee’. Hij vond van zichzelf dat hij niet afwachtend mocht zijn, niet zonder initiatief. En als er dan eens niets uit zijn handen kwam, dan sprak hij zichzelf vermanend toe en zette hij zichzelf weer aan het werk. Zelf zegt hij hierover: ‘Ik had van huis uit geleerd dat je er moet zijn als mensen je nodig hebben. Mensen konden altijd op mij rekenen.’ Zo kenden zijn vrouw en kinderen hem, zijn ouders, zijn collega’s en de mensen in de buurt. Paul koesterde actief zijn als een prachtig ideaal. ‘Ik was actief,’ zegt hij, ‘en dat wilde ik graag zo houden.’ Daarom nam hij zijn mobiele telefoon overal mee naar toe, zelfs als hij na het werk anderhalf uur rende door de bossen. Het kon toch niet zo zijn dat hij niet bereikbaar zou zijn, zei hij. Nu heeft hij een burn-out.

Veel mensen, met name mensen met een burn-out, hebben er moeite mee om passief te zijn. Dat heeft te maken met hoe zij over zichzelf denken, met hun omgeving, met hun opvoeding, maar ook met de maatschappij. Paul had heus wel eens zin om lui te zijn, maar dat negeerde hij. Hij accepteerde dat niet van zichzelf en wist zich gesteund door de heersende mening over luiheid. Luiheid dient te allen tijde onderdrukt te worden, dat leren we van onze ouders, dat leren we op school. Actief gedrag wordt beloond met complimenten, diploma’s en medailles.

Ten onrechte wordt luiheid gezien als een ondeugd. Voor ieder mens is het van belang dat hij periodes vol activiteit afwisselt met periodes van passiviteit en het is belangrijk dat deze periodes soepel in elkaar overgaan, dat het stroomt tussen die periodes. Na een paar uur hard werken is het belangrijk een tijdje niets te doen. Na

een langere periode van hard werken is vakantie noodzakelijk. Het woord vakantie is afgeleid van het Latijnse *vacare*, dat leegmaken betekent; in dit geval jezelf leegmaken van de drukte en spanning van het werk.

In de intercity vertelt de vrouw: ‘Achteraf zie ik dat de problemen al waren begonnen voordat ik op mijn werk instortte, misschien wel al vijf jaar daarvoor. Ik heb er nog vier jaar mee doorgewerkt. Op het laatst sliep ik door de spanning nog maar drie uur per nacht. Dan ging ik uit bed om nog wat te werken of mijn mail te checken. Ik had hoofdpijn, maagklachten, uitslag in mijn gezicht. Al die tijd had ik niet in de gaten wat er aan de hand was. Pas toen ik was gestopt met werken, merkte ik hoe slecht ik eraan toe was. Ik kon niet stilzitten, ik kon me niet concentreren. Ik ging op pad met de auto, maar als ik eenmaal op mijn bestemming was, wist ik niet meer hoe ik er gekomen was. Ik liet alles uit mijn handen vallen. Een boek lezen lukte niet en ik kon niets meer onthouden. Ik ken mezelf niet meer. Altijd ben ik ondernemend en energiek geweest. Nu zit ik als een neuroot in de trein.’

Ik vroeg haar wat er gebeurd was op haar werk, waardoor zij had besloten dat zij niet langer door kon gaan. De vrouw vertelde dat zij een boeiende baan had gehad met veel verantwoordelijkheden, ze was een ambitieuze adjunct-directeur van een uitgeverij. Altijd aan het werk, altijd mensen aan het motiveren, nooit nam ze een moment voor zichzelf. Altijd de wijste, altijd sterk, de locomotief achter een heleboel wagentjes, duwend/stimulerend; vol met ideeën, altijd enthousiast. Het besef dat er echt iets mis was, kwam geleidelijk. ‘Als ik stil zat kon ik zomaar ineens heel bang worden. Dan kwamen de

muren op me af, dan moest ik lopen, dan moest ik naar buiten. Als ik bijvoorbeeld voor een spoorwegovergang stond te wachten, had ik het gevoel dat ik om zou vallen. Dan hield ik me vast aan de spoorbomen voor ze weer opengingen. Dat gevoel had ik ook in de rij bij de kassa van de supermarkt. Ik heb het nu, nu ik in de trein zit en ik er niet uit kan als ik dat wil.' Ze zei: 'Ik realiseerde me dat ik tijdens stafvergaderingen die ik voorzat steeds vaker in paniek raakte, en dat was niet omdat ik me niet had voorbereid.' Zij meldde zich bij de bedrijfsarts, die haar aanraadde een weekje naar New York te gaan en musea te bezoeken, iets wat zij altijd graag deed. Ze nam een week vrij en ging naar New York, maar voelde zich te moe om iets te ondernemen. Na die week voelde ze dat de wereld om haar heen draaide, zag ze af en toe vlekken voor haar ogen, ze ging überhaupt steeds slechter zien. Toen meldde ze zich ziek.

Maar daarmee namen haar klachten niet af; ze werden steeds erger. Ze kwam zelf tot de conclusie dat dit niet de symptomen waren van een normale vermoeidheid. Een arbeidsconflict was de druppel die de emmer bij haar deed overlopen. Maar er was meer, zei ze: ze had een nieuwe relatie, ze had al vroeg een kind en dan die drukke baan waar een nieuwe directeur een heel ander beleid voerde dan zij voorstond. Ze werkte tachtig uur per week, maar eigenlijk hield het werk nooit op. Ze zei: 'Zolang ik voldoende waardering kreeg lukte het allemaal wel, maar toen die wegviel, kon ik niet verder, hoe graag ik dat ook wilde.' Ze probeerde van alles, melatonine, slaappillen, vitaminepillen, sauna, diëten, maar niets hielp. 'Nu ben ik bang dat het nooit meer goed komt. Dat vind ik erg: ik vind het vernederend niets te doen en mijn hand op te moeten houden. Ik wil