

Wat leuk! A2

Les 7: Ik voel me niet zo lekker.

Track 37

Leuk. Luisteren!

- ◇ Goedemorgen, lieve luisteraars, welkom bij ons uurtje gezondheid op radio 2. Vandaag is het thema overspannen zijn, of zoals we dat nu allemaal noemen: een burn-out hebben. Wat zijn de symptomen? Wat kun je ertegen doen? Daarover wil ik graag spreken met mijn twee gasten: Anke Smedinga die een coachingsbureau heeft en vaak met mensen te maken heeft, die nieuwe wegen zoeken, onder andere ook als gevolg van een burn-out. En dan nog Jaap Boonstra die zelf een behoorlijke burn-out heeft gehad en nu weer op de goede weg is. Goedemorgen.
- ◆ Goedemorgen.
- Goedemorgen.
- ◇ Anke, kun jij me vertellen wat een burn-out eigenlijk is? Hoe herken je een burn-out?
- Het woord zegt het al: opgebrand. Je kunt niets meer, je hebt geen energie meer. En het ergste is dan ook nog dat je zelf ook geen energie meer hebt om je daar uit te helpen.
- ◇ Jaap, herken je dat?
- ◆ Oh ja! Ik was helemaal op. Kon niets meer. Het was zelfs zo erg, dat ik tijdens een vergadering op mijn werk ineens begon te huilen, ik kon niet meer ophouden. En ik was moe, eindeloos moe. Ik sliep slecht, had steeds weer lichamelijke klachten, vaak verkouden, voelde me slap, mijn hoofd hield niet meer op te denken, ik was heel snel boos, ongeduldig.
- ◇ Typische symptomen, Anke?
- Nou en of!
- ◇ En toen? Wat heb je toen gedaan. Jaap?
- ◆ Eigenlijk was het mijn baas. Hij zag mij daar zitten, hoe ik daar zat te huilen. Hij heeft me meegenomen en gezegd dat het zo niet door kon gaan. Heeft de bedrijfsarts erbij geroepen en die zei dat hij me voorlopig vrij zou geven.
- ◇ Anke, dat is waarschijnlijk het beste, of niet? Even een tijdje er helemaal uit?
- Mmm, niet helemaal. Dat dachten we vroeger. Maar als de burn-out door stress op het werk wordt veroorzaakt, dan is het niet eens zo goed lang vrij te nemen. Je moet leren beter met je werk om te gaan. Maar je zou ook eens kunnen gaan nadenken of je werk wel bij je past. Een ingrijpende vraag. Die kun je ook niet alleen beantwoorden. Daar heb je echt professionele hulp bij nodig.
- ◇ En hoe ziet de hulp er dan uit?
- Een psycholoog kan je helpen. Die kan je helpen met de vraag: wat zou ik kunnen doen om meer energie te hebben? Wat kost me energie? Wat geeft me energie? En misschien zou het ook wel eens goed zijn niet altijd alles zo perfect te willen doen. Leren nee te zeggen. Zowel in je werk als in je privé leven.
- ◇ Mm, klinkt logisch. Heb jij ook psychologische hulp gezocht, Jaap?
- ◆ Ja, gelukkig wel. Via de bedrijfsarts. En dat was echt goed. Al die goed bedoelde adviezen van vrienden en familie... "Als ik jou was, ging ik gewoon eens een maandje op vakantie", "je zou eens wat meer aan sport moeten doen", "eet gezond, met veel fruit en groente". Goed bedoeld, maar daar had ik niets aan. Ik kon het niet. Doodmoe. En in de therapie heb ik geleerd wat ik nu eigenlijk echt wil en wat ik niet wil.
- ◇ Werk je nu weer?
- ◆ Ja, maar ik heb een andere functie gekregen, die veel beter bij me past. Daardoor ben ik veel meer ontspannen. En als ik nu stress op voel komen, dan trek ik mijn jas aan, ga even naar buiten. Tijdens het lopen denk ik dan aan wat ik zou moeten doen. Dat werkt perfect. Klinkt eigenlijk zo simpel, hè?

- Ja, maar als je overspannen bent, dan zou je niet eens op zo'n idee komen! Dat moet je echt leren. Afstand nemen, niet te perfect willen zijn, meer beweging,..
- ◇ Hoe groot is het burn-outprobleem in Nederland eigenlijk?
- Nou ja, het Centraal Bureau voor Statistiek zegt dat 10% van de bevolking met burn-outsymptomen te maken heeft. En dat zou dan de economie door ziekmeldingen, behandelingen, therapieën en zo zo'n 4 miljard euro kosten.
- ◇ 4 miljard euro? Zoveel? Ooh, daar zou je toch acuut van overspannen raken?
- Ja, het is een serieus probleem waar we echt iets aan moeten doen. Gelukkig zijn er veel mogelijkheden er iets tegen te doen. We hebben bijvoorbeeld vorige week nog met de minister van ...