

Landelijk Expertisecentrum Sociale Interventie

Burn-out: een uitnodiging tot stilstaan

Voorstudie in het kader van Masteropleiding, Masterclass 2
“Onderzoekende professional”

Inhoud

Inleiding	3
1. Breekbare makers.....	5
2. Dikke bult? Over subject – object verhouding.....	8
3. Principieel kwetsbaar en afhankelijk	10
Discussie	14
Bibliografie	16

Inleiding

“Hoe komt het dat iemand met kracht en talent, in de leeftijd wanneer alles er al is om professioneel maar ook op andere terreinen vooruit te gaan, eerst moet instorten?” - spreekt René een suggestie uit voor een vraag die ik voor mijn oefening in het schrijven van rijke beschrijvingen zou kunnen gebruiken. Het gaat om een voorstudie voor een kwalitatief onderzoek. René is René Brohm, een kerndocent bij het Lesi. Samen met Gaby Jacobs geeft hij de tweede masterclass “Onderzoekende professional” in het kader van mijn studie sociale interventie. Ik heb zijn advies gevraagd na afloop van de eerste sessie omdat ik niet weet hoe ik de opdracht moet aanpakken. Mijn medestudenten gaan aan de slag met de rijke beschrijvingen van hun praktijken met fatsoenlijke thema’s rondom onderwijs, werkrelaties en hulpverlening. Ik zit met een burn-out thuis en worstel met mijzelf. Wie vindt het nou interessant? “Het is niet triviaal,” – zegt René. Toch ga ik naar huis vastbesloten om een ander thema te vinden. Zo dicht bij mijzelf wil ik het niet hebben. Het is al pijnlijk genoeg dat ik zo kwetsbaar ben, om dat nou nog helemaal aan de buitenwereld bloot te stellen... Nee, dat doe ik niet.

Ik kan er toch niet omheen, realiseer ik me drie weken later. Mijn toestand houdt me bezig, in een bredere zin dan afkomen van de klachten. Er is iets wat me op metaniveau vaag triggert. Ik moet er iets mee. Mijn derde verhaal gaat over de burnout. Ik haal er makkelijk nog vier verhalen bij van de mensen uit mijn omgeving die met een vergelijkbare pijn hebben te maken (gehad). “Het is een pittig verhaal,” – reageren mijn collega-studenten. Ze maken zich zorgen over mij en vragen of het niet beter is om toch een thema te kiezen waar ik zelf geen onderwerp van ben. Ik ben het met hen eens, het kost me ook veel energie. Ik ga ermee stoppen. Ik zoek een ander thema. Toepassing van zelfreguleringsbenadering (Donkers, 2010), verbinding tussen subject en object. Dat vind ik interessant. Ik schrijf een stuk om aan de vraagstelling te komen. Het stuk gaat over de burn-out...

In een burnout (net als in ander lijden (Baart & Grypdonck, 2008)) ben je alleen. Er zijn wel mensen om je heen. Vaak zien ze dat het niet goed met je gaat en proberen ze je erop te attenderen. Er komt ook hulp van buitenaf: een professionele begeleiding, een vriendelijk medeleven, steun van familie en collega’s. Je stelt je actief op of je kunt even helemaal niks. Er is begrip voor je situatie of soms onbegrip. Je bent tussen mensen of je zit in je eentje thuis. Hoe dan ook, je blijft alleen. Het is een individueel (leer)traject. En het is fijn als er iemand is die dat weet.

Kampen met een burn-out is geen sociale interventie. Echter, Foucault beweert dat juist de zorg voor zichzelf van iemand een goede burger maakt. Manschot gaat voor "een brede moraal van zelfzorg waarin burgers juist door hun zorg voor zichzelf betrokken zijn op elkaar en samen zorgeloos kunnen genieten van het leven" (Dohmen, 2007). Hoe dan ook, besluit ik toch mijn ervaring als vertrekpunt voor deze voorstudie te gebruiken. Omdat het instorten steeds meer lijkt te horen bij het leven van tegenwoordig. Omdat ik me zorgen maak over vrienden en collega's met kracht, talent en passie, die ik op het randje van een overspanning zie balanceren, terug zie kruipen uit een burn-out, ervaringsdeskundig advies hoor geven en weer op het randje zie balanceren... Omdat de inzichten die ik binnen de eerste masterclass van de studie in sociale interventie heb gekregen mijn eigen burn-out enigszins hebben geactiveerd. Omdat ik vanuit het perspectief van kwetsbaar zijn om me heen kijk en steeds vaker bij het observeren van de "gewone" mensen aan de mooie term "zorgwekkende zorgmijders" moet denken.

Omdat ik wil weten wat wij, zelfbewuste wezens, in eigen handen hebben om de kwaliteit van onze levens op peil te houden. En wat we nodig hebben om betrokken te blijven op onszelf en op elkaar en zo aan een ondersteunende maatschappij bij te dragen. *Moet* iemand met kracht en talent *instorten* om te leren navigeren in de maatschappij van tegenwoordig? Kunnen we ons niet toerusten om het niet te hoeven?

1. Breekbare makers

*Ik ben gewoon het ideale type voor een burn-out.
Nieuwsgierig, nergens van af kunnen blijven, snel
geëngageerd, fysiek en psychisch sterk – en af en toe zelfs een
beetje gek – anders was het me nooit gelukt.
Nina Vestlund (Bronsberg & Vestlund, 2006)*

Ongeveer zes jaar geleden ben ik samen met mijn zoon van 10 vanuit Oekraïne naar Nederland verhuisd. Ik was 31, hoogopgeleid, met ongeveer 10 jaar werkervaring in het ontwikkelen en implementeren van samenwerkingsprojecten op sociaal gebied. Ik kende Nederland goed, voelde me hier behoorlijk thuis en had veel Nederlandse vrienden en (ex)collega's. Toch kon ik de draad niet zomaar oppakken. Verhuizing betekende een nieuwe start in het leven en daar moest hard aan gewerkt worden. Het ging allemaal vlot, maar voelde als één grote inhaaltocht zonder finish in zicht. Ik wilde graag zo snel mogelijk gewoon weer op mijn niveau gaan functioneren en ging hard aan de slag om alle belemmeringen weg te werken.

“Maak er iets moois van!” - zei Monique, de P&O manager van begin 30, op de eerste werkdag op mijn eerste werkplek in Nederland met een vooruitzicht op een vast contract. Ik was enthousiast. Het werk is weliswaar onder mijn niveau, maar ergens moet je beginnen. Bovendien is de functieomschrijving nog niet helemaal af, het moet nog blijken welke kant het op zal gaan. Ik maak er iets moois van. Het is me tot nu toe altijd gelukt.

Zes maanden later komt de eerste frustratie naar boven. Ik verveel me. “Het is helemaal aan jou”, hoor ik mijn leidinggevende zeggen, “Wil je meer – doe het.” Ik ben het met hem eens. Ik doe mijn werk goed en krijg complimenten, maar op de een of andere manier is er vooruitgang noch perspectief in zicht. Mijn werk is simpel en oppervlakkig, en tegelijk heel zwaar. Ik krijg het voor mijzelf niet duidelijk waar het aan ligt. Ik begin te vermoeden dat het ingewikkelder is dan er maar iets moois van maken. Op zoek naar verdieping bots ik tegen de stereotypen en gewoontes die diep geworteld zijn binnen het bedrijf. Ik zie collega's van ongeveer mijn “gewichtscategorie” met frustratie rondlopen. Ik zie de “zwaargewichten” ieder aan eigen winkeltje werken. De junioren mogen wel mee doen, maar veel ondersteuning krijgen ze niet. Er is weinig tijd voor. Ik denk dat ik hier weg moet, maar ja... Heb ik het dan niet kunnen maken? Ik moet gewoon geduld hebben en mijzelf blijven

ontwikkelen. “Werken aan die winkel, je bent hier nog maar kort!” – steunt mijn leidinggevende mij.

Sevilay is een Turkse vrouw van rond de 40. Ze is geboren en getogen in Nederland. De laatste zes jaar werkt ze als adviseur bij één van de grootste adviesbedrijven. Wij drinken koffie bij het raam in de kantine van het bedrijf. De kantine is groot en licht, met glas afgeschermd van de rest van de begane grond. Het is leeg. De vier adviseurs in nette pakken die hier in gesprek zaten toen we binnen kwamen zijn inmiddels vertrokken.

Vanaf het begin van haar werk vond Sevilay het moeilijk om de juiste houding te vinden. Naar haar gevoel kreeg ze minder ruimte dan haar collega's om zichzelf te zijn en haar professionaliteit op een eigen manier vorm te geven. Als allochtone vrouw moest ze een tandje harder werken om er iets van te maken, dacht ze. “Er worden dingen van me verwacht, maar ik laat het niet zien”, - dacht ze eerst en zocht het antwoord vooral bij zichzelf. Veel later kwam ze tot de conclusie dat het niet helemaal aan haar lag. Uit haar verhaal maak ik op dat Sevilay zich vrij snel ongelukkig ging voelen, maar ze permitteerde zich niet om bij eigen ontevredenheid stil te blijven staan. Ze herhaalt een paar keer: “Ik heb zelf voor het bedrijf gekozen, dus niet klagen”.

Bijna vier jaar later werk ik nog steeds bij hetzelfde bedrijf. Ik heb een vast dienstverband. Monique is al lang vertrokken naar een andere baan. Tijdens onze lunchafspraak enige tijd geleden zat ze stralend te vertellen dat ze daar meer verantwoordelijkheden en uitdaging heeft. Zij had ook ooit een burn-out gehad, nog voor mijn tijd bij het bedrijf. Het kwam niet ter sprake, ik kon toen nog niet weten dat het onderwerp zo interessant voor me zou worden enige maanden later. Op het werk zijn er merkbare veranderingen in de senior – junior verhoudingen. Ik heb mijn functie zodanig geschud dat ik veel minder van de oude saaie klusjes heb. Er komen echter steeds nieuwe in plaats... Ik bevind me officieel ergens tussen de senioren en de junioren, maar inhoudelijk scheelt het niet veel. Ik vind mijn werk in een brede zin nutteloos. Drie keer per week acht uur verveling voelt onmogelijk zwaar. Ik weet inmiddels dat er een mismatch is tussen mij en het werk, maar ik heb het onder controle. Ik ben begonnen aan een leuke studie en concentreer me daarop. Drie keer per week acht uur – waar hebben we het over? Ik maak het wel.

Paulien is rond 38. Ze heeft een pak ondeugende rode krullen. Gedreven in haar onderzoekswerk, met veel ideeën, werkt ze in haar vrije tijd in ontwikkelingsprojecten. Dat zij één jaar lang met een burn-

out zou worstelen had ik me niet kunnen voorstellen. Hoe kon het zo ver komen? Op kracht door blijven gaan, doorzetten ondanks dat het niet lekker ging. "Ik durfde niet te stoppen met mijn werk, want dan zou ik ook met mijn vrijwilligerswerk moeten stoppen. Dat wilde ik per se niet missen", - zegt ze.

Er lijkt een valkuil te zitten in het bewuste sturen. Op weg naar het beoogde doel schieten we ongemerkt in het denken van "maakbaarheid" door. Onze bewuste lijkt ook in de war te zijn. Alles lijkt mogelijk in de wereld van tegenwoordig. Als het even tegen zit – schouders er maar onder. De buurman is het toch gelukt? En die jonge politici op de tv ook? Hoe zo lukt het mij niet om mijn doelen te realiseren binnen het tijdschema dat ik in gedachten heb? Als ik me hard genoeg inzet, dan maak ik het! Baumeister en Vohs waarschuwen voor de beperkingen van de bewuste zelfsturing. "Pogingen om de eigen gedachten, emoties, behoeften, gedragingen en prestaties te sturen, verbruiken een of andere bron die beperkt is en op een gegeven moment uitgeput kan zijn" (Baumeister & Vohs in Donkers, 2010: 157). Bewuste zelfsturing kost nu eenmaal energie, beweert Donkers (2010), met als resultaat het uitgeputte zelf dat geen kracht meer heeft voor het maken van keuzes en het nemen van verantwoordelijkheid.

Bewust had ik het onder controle: alles in het juiste perspectief geplaatst, de onvolmaaktheid van de situatie en mijn eigen ontevredenheid daarmee gerelativeerd. Ten slotte wist ik waar ik naartoe wilde en wat ervoor nodig was. Wat heb ik gemist? Want ik kreeg het ineens heel benauwd. Pijn. Paniek. Weerloosheid. Mijn lichaam nam het over met een indrukwekkende duidelijkheid. Het bewuste was uitgeschakeld op één gedachte na: ik heb het niet waar kunnen maken...

Volgens Manschot (in Dohmen, 2007: 148) neigt zelfbeheer van de moderne mens naar zelfoverschatting en moet worden gerelativeerd. Het lijkt dat vooral mensen buiten de risicogroepen, de sterken tussen ons, de neiging hebben om in het maakbare denken te vallen. Ze vertrouwen op eigen kracht, menen lang genoeg te kunnen volhouden en zo veel (alles?) te kunnen bereiken. Ze leggen de lat hoog en zien de eigen kwetsbaarheid niet. Zij weigeren te stoppen ook al staan alle waarschuwingslichten op rood. Ik vraag me af of deze mensen op tijd opgevangen zouden kunnen worden, door de nabije omgeving bijvoorbeeld? Of zijn we nu te laat met het pleidooi over kwetsbaarheid en is het door de ziektes overgenomen? Is een burn-out tot leven geroepen om de mensheid van de maakbare benadering tot zelf te verlossen?

2. Dikke bult? Over subject – object verhouding

In een vroeg stadium is er een grotere kans dat iemand die bezig is in te storten nog een zeker inzicht heeft dat er iets niet in orde is. Hij zit dan waarschijnlijk in wat wij de frustratiefase noemen (...) en is zich ervan bewust dat het leven moeilijk voelt. (Bronsborg & Vestlun, 2006: 260)

Mijn eerste gesprek met Nina, de eerstelijnspsycholoog, is bijna afgelopen. Ik ben overspannen en kan binnenkort een test doen, waaruit zal blijken dat ik een burn-out heb. Na het vertellen van mijn verhaal, invullen van bijbehorende formulieren en ondertekenen van verklaringen waaruit blijkt dat ik niet zonder waarschuwing mijn leven zal beëindigen, vraag ik haar om iets over zichzelf te vertellen. “???” Niemand vraagt het...” – kruipt haar wenkbrauwen omhoog. Na een snelle hergroepering vertelt ze in het kort haar verhaal. Er klinkt duidelijk verwarring in haar stem.

Aan het einde van mijn traject vraag ik Nina om een feedback, hoe heeft ze het werken met mij ervaren? Weer die verwarring. “Je valt op omdat je zulke vragen stelt”, - zegt ze.

De verbazing van Nina vond ik merkwaardig, zeker gezien het feit dat haar praktijk op basis van zelfreguleringsbenadering werkt. Natuurlijk weet ze dat cliënten ook zelfsturende wezens zijn die van “hun kant de professionals in een bepaalde, gewenste richting proberen te sturen”? (Donkers, 2010). Waarom verbaste mijn vraag haar? “Ik zie veel mensen met een burn-out. Ze laten zich makkelijk in een hoekje plaatsen. Met jou is het tot nu toe niet gelukt,” – nu was het mijn beurt om verbaasd te kijken. In hoekje plaatsen? Nou ja, ik zit er natuurlijk ook al in. Een “opvallende objecten” hoekje.

Ik blijf nadenken. Waarom maken mijn vragen mij een uitzondering? Waarom vragen mensen niet naar de verhalen van de hulpverleners? Men zou toch zeker willen weten wat voor iemand zijn huis komt helpen schoonmaken? Willen we dan niet weten wat voor iemand onze ziel gaat helpen opruimen? Bij een burn-out horen depressieve klachten, dus ook minder interesse in de omgeving. Maar dezelfde verbazing klonk ook in de reactie van de fysiotherapeute, met wie ik tegelijkertijd aan de slag was gegaan. Hoort dit soort vragen niet bij de rol van een cliënt/patiënt/hulpontvanger? Staan we er nog stil bij in welke hoek we worden geplaatst of doen we gewoon automatisch mee? Accepteren we niet te gauw een objectrol?

Ik maak een analyse van de eerste twee stukken die ik voor de tweede masterclass heb geschreven met een aantal weken er tussen. De thema's van zelfsturen en verantwoordelijkheid nemen komen in de tweede beschrijving veel sterker naar voren dan in de eerste. Hoewel ik mijzelf in de eerste beschrijving duidelijk in de lijn van een "lijdend voorwerp" zet, zijn er ook de thema's van 'doen' en 'maken' sterk aanwezig. Ik vind het verdacht. Was het nou puur lijden of zat er toch ook leiden bij? De verhouding tussen subject en object hield me al een tijd bezig...

De verveling op het werk werd ondraaglijk. Op een gegeven moment kreeg ik het benauwd alleen al bij de gedachte dat ik weer naar kantoor zou moeten. Een raadsel voor de omgeving. Je kunt het niet optimaal vinden, maar om daar ziek van te worden? "Verwend gedrag," – concludeerde mijn vriend.

Gerard Donkers vindt mijn reactie op verveling niet verbazingwekkend. Erich Fromm lijkt ook iets over onverdraagbare verveling te hebben geschreven. "En op het werk? Voelde je je daar ook benauwd?" - vraagt hij. We drinken koffie in een café vlak bij het centraal station in Nijmegen. Het is ons eerste gesprek in het kader van mijn studieonderzoek, waarin Gerard mij gaat begeleiden. "Nee, natuurlijk niet...", - ik snap even niet waar hij naartoe wilt. Op het werk heb ik toch een rol... Ik speel daar een nuchtere, tevredene vrouw, alles is oké. "S ú b j e c t – s ú b j e c t...", - zegt Gerard nadenkend.

Met de twee basiscompetenties van intrapersonlijke zelfregulatie – 'erkennen van gevoelens en behoeften' en 'verstand, gevoel en gedrag op elkaar afstemmen' (Donkers, 2010) – had ik intussen kennis gemaakt in het kader van de eerste masterclass. "Zijn we ons bewust van mogelijke discrepanties tussen gevoel, verstand en gedrag?" – lees ik opnieuw in "Grondslagen van veranderen" (p. 172) onder de subtitel "belangrijke doorvragen". Ik heb er (onbewust) voor gekozen om er niet al te veel over na te denken. Ontdekken dat er een discrepantie zit tussen wat ik denk, wat ik voel en wat ik doe zou mijn bewuste traject van het *maken van een leuke carrière bij dit bedrijf* in gevaar brengen. Dat de carrière niet wilde lukken heb ik opgelost door mijzelf ik een objectpositie (de slachtoffer) te plaatsten en mijn werk (de leidinggevende, senior collega's) in een subjectpositie (de monster). Zo klopte het plaatje weer. Ik was aan de passieve kant, dus hoefde ik niets in mijn doen en laten te veranderen.

Doordat mensen niet inzien dat ze *bezig zijn* een burn-out te krijgen gaan ze door met een rol. Ze verliezen zich erin en kunnen niet meer "zelf de regie

blijven voeren over het rolfunctioneren” (Donkers, 2010: 174). Ze zoeken geen hulp en belanden uiteindelijk gedwongen in de rol van een hulpontvanger.

3. Principieel kwetsbaar en afhankelijk

Mijn collega Justine is momenteel thuis met haar tweede burn-out in anderhalf jaar tijd. Het is veel serieuzer dit keer. Na een week in de crisisopvang wacht ze nu thuis op een plek in een herstellingsoord.

Toen ze na haar eerste uitval net terug aan het werk was, kwam ze op een bedrijfsfeest. Eén van de medewerkers werkte zo-veel-jaar bij het bedrijf. In zijn rede stond de directeur stil bij het feit dat de collega in kwestie bijna nooit ziek was geweest. Merkwaardig, gezien het feit dat de bedrijfsartsen van tegenwoordig zo begrijpend zijn... Justine vatte het persoonlijk op en was er kapot van. Na een paar nachten niet te hebben geslapen, stuurde ze de directeur een mail waarin stond hoe rot ze zich voelde na zijn uitspraak. Ze kreeg een mail terug met een verslag over wat ons bedrijf allemaal doet om goed voor haar medewerkers te zorgen.

Wij zijn kwetsbaar en afhankelijk van anderen. Het thema van kwetsbaarheid houdt de mensheid eeuwenlang bezig. Verschillende filosofische stromingen hebben er ideeën over ontwikkeld. Een innerlijke citadel van de stoïcijnen en de kunst van het onderscheiden van de grenzen van eigen invloed van Epictetus zijn daar enige voorbeelden van. Volgens Aristoteles (in Dohmen, 2007: 89) is de handelende mens altijd kwetsbaar en afhankelijk. Een beschouwelijk leven en het opgaan in filosofie kan helpen om de kwetsbaarheid te verminderen. De moderne handelende mens is *heel* kwetsbaar - is mijn conclusie.

Manschot (in Dohmen, 2007: 148) noemt mensen principieel kwetsbaar en afhankelijk van elkaar. Hij waarschuwt tegen de nieuwe moraal van zelfredzaamheid, waarin mensen de verantwoordelijkheid voor eigen leven op zichzelf moeten nemen. Dohmen (2007: 149 - 150) maakt een mooie analyse van het onderscheid dat Manschot maakt tussen de niet-inmenging, bemoeizucht en betrokkenheid. Manschot waarschuwt tegen een makkelijk te maken sprong van niet-inmenging naar niet-betrokkenheid. De betrokkenheid is echter noodzakelijk omdat mensen van elkaar afhankelijk

zijn en dat heeft weer te maken met de kwetsbaarheid van het menselijk bestaan.

Vera woont in Utrecht. Ze werkt niet om voor haar kinderen en haar dementerende moeder te zorgen. De moeder woont in Groningen. Na elk bezoek moet Vera een paar dagen bijkomen. Ze is bezig om een plek voor haar moeder in een verzorgingshuis in Utrecht te regelen. Op een avond kom ik haar tegen. Vera is van slag. Om 10.00 uur kreeg ze een telefoontje van het verpleeghuis. Er is een plek. Voor 11.00 uur moest ze beslissen of ze het willen. Vera raakte in paniek, ze zou meer tijd voor de beslissing willen hebben. "12.30 dan", - zei de mevrouw van het verpleeghuis. "Zo ja – dinsdag moet de moeder verhuizen". Nina heeft toegezegd. Het is voor iedereen beter, maar het is ingrijpend. Ze is bang en verdrietig omdat het allemaal zo snel moest.

Volgens Donkers (2010: 20) staan onze "innerlijke krachten en processen in een permanente wederkerige beïnvloedingsrelatie tot de natuurlijke en maatschappelijke omgeving". De verschillende verhalen die ik heb gehoord en mijn eigen ervaring laten zien de grote invloed van de omgeving op het herstelproces. Het zwak mogen zijn van een betrokken ander helpt de innerlijke kracht weer op te bouwen.

Justine krijgt professionele hulp. Haar vriend komt in het gesprek echter duidelijk naar voren. Dankzij zijn steun mag haar innerlijke energiebron op een heel laag vuurtje blijven. Hij doet geen appel op haar kracht. Dat vind ze een bijzondere ervaring. Na eigen zeggen is ze er nog "zwakker" door, geen schijn van sterkte is meer nodig. Haar kracht heeft zich dankbaar verstopt ergens binnen om straks weer terug te kunnen komen.

"Menselijke verhoudingen zijn niet enkel relaties tussen vrij met elkaar interacterende of informatieuitwisselende personen. Verhoudingen tussen mensen hebben ook een institutioneel en structureel karakter. (...) Ons handelen is structureel ingebed in culturele, ecologische, sociale, economische en politieke systemen" Donkers, 2010: 181). Niet durven vragen om hulp wordt als één van de redenen van sociale isolatie genoemd. Mensen durven niet kwetsbaar te zijn, een ander met eigen problemen belasten. Iemand die heel diep uitgeput raakt is ook niet in staat om een appel te doen op de omgeving. Zo blijven de aanwezige krachten onbenut.

Het was zo erg dat Paulien niks meer kon. Haar man moest stoppen met werken om voor de kinderen te zorgen. Paulien had hulp nodig, maar ze kon er niet om vragen. "Het was zo erg dat ik geen halfuur op

mijn kinderen kon passen. Ik kon niks meer. Het was zo fijn geweest als er iemand een keer kwam helpen... De maatschappelijke werkster zei dat ik een gezonde man heb. Maar hoeveel kun je van hem vragen?" Het doet me pijn om dit te horen. Had ik haar maar gebeld... "Ik zou toch doen alsof er niets aan de hand was," – stelt ze me gerust.

Het belang van een netwerk van vrienden en relaties kan niet worden overschat. Dohmen (2007) besteedt een apart hoofdstuk aan een "pleidooi voor een moderne vriendschapscultuur". De vier grote deugden van een echte vriendschap zijn "liefdevolle betrokkenheid, betrouwbaarheid, moed en zelfrespect" (p. 271). Allemaal passende ingrediënten om iemand uit een burn-out te helpen.

Rob van Pagé (2003) gebruikt het potentieel en kracht van het eigen netwerk om families uit een crisis te helpen. Het succes van zijn benadering wordt al te vaak gemeten door een tegenstelling formeel – informeel. Het viel me op hoe verdedigend de toon was van de presentatie van Rob van Pagé in het kader van masterclass één. Vermindert de eigen kracht conferentie nou de hoeveelheid van officiële hulp? Kan het de plaats van officiële hulp innemen? Dit soort vragen leken doorslaggevend te zijn voor de omgeving om het wel of niet goed te keuren. Zo'n discussie lijkt me volledig overbodig. Het gaat niet om een keuze tussen professionele en informele hulpverlening. Het gaat hem om de juiste combinatie van de twee. We moeten niet verwachten van de formele hulpverlening dat ze volledig voorziet in onze behoeften aan betrokkenheid en erkenning. Het kan niet lukken binnen een tijdbepaald gesprek. De formele hulp kan echter de informele hulp activeren en ondersteunen. Zo een eigen kracht conferentie zou ook in het geval van een burn-out kunnen helpen.

Uit de kindertijd dragen we de warmste herinneringen aan degene die er voor ons was. Mijn vriendin beschrijft zo een persoon in het Russisch als iemand die "aan is", in tegenstelling tot "uit". Net als het licht. Andries Baart gebruikt het woord 'presentie' om dezelfde doorslaggevende kwaliteit van aanwezigheid te duiden. We voelen onmiskenbaar of iemand present, er "met en voor de ander" is (Baart, 2001). Net als kinderen voelen we ons een stuk gelukkiger als degene met wie we samen zijn "aan is": behalve aanwezig ook present is. We zijn ook blij als we de kans krijgen (en die ook kunnen benutten) om iets voor een ander te betekenen. We moeten nog leren om er bewust stil bij te staan en te accepteren dat we anderen nodig hebben. We moeten leren minder zelfredzaam te zijn. Iets om op de kleuterschool mee te oefenen?

Na een paar vragen concludeert Gerard dat ik nog niet eens begonnen ben met mijn herstel. Volgens Nina kan ik weer verder. Als ik het wil, kunnen we onze gesprekken in het nieuwe jaar voortzetten: de verzekering zal het vergoeden, ik werd handig genoeg aan het einde van het jaar ziek. Nee, ik denk ook dat ik nu klaar ben, ik probeer het verder zelf wel, als het niet gaat weet ik haar weer te vinden...

Discussie

Kampen met een burn-out is geen sociale interventie. Een burn-out komt zo vaak voor dat bijna iedereen tegenwoordig weet ongeveer over welke klachten het gaat als iemand een burn-out heeft. Het is min of meer gewoon. Het wordt vaak gezien als een persoonlijke kwestie of iets tussen jou en jouw werkgever. Ik vraag me af welke maatschappelijk fenomeen zich hier voordoet?

www.leren.nl refereert aan de volgende cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS): "in de periode 1997 tot en met 2004 had ongeveer 10% van de Nederlanders tussen de 15 en 65 aan op enig moment last te hebben gehad van een burn-out of van burn-out-verschijnselen. En omdat met een burn-out tenminste zo'n half jaar gemoeid is, zijn dat cijfers waar niet alleen artsen en patiënten van schrikken maar ook economen. Het opvallende is bovendien dat dit percentage sinds 1997 nauwelijks is veranderd. Het bedroeg toen 10%, zakte even naar 8% en staat in 2004 op 11%. Nog wat cijfers: jaarlijks zorgen psychische klachten, in het bijzonder die klachten die te maken hebben met depressie, burn-out of overspanning voor ongeveer dertig procent van de totale instroom in de WAO".

Er is veel bekend over de burn-out: verschijnselen, verloop, risicogroepen. Het is complex en desondanks veel algemene factoren die het kunnen veroorzaken geloof ik toch dat elk geval verschillend is, ook al laten we ons misschien makkelijk in hoekjes plaatsen. Een mijns inziens belangrijk gemeenschappelijk kenmerk van alle gesprekken met de ervaringsdeskundigen die ik heb gehad is dat ze naar eigen mening sterker uit de burn-out zijn gekomen. Is een burn-out dan een nuttige ervaring die je iedereen kunt wensen? Zijn bepaalde inzichten en waardigheden op een andere manier te krijgen? Zo ja - waar ligt het hem dan in dat we toch eerst moeten instorten? Ongeduld? Te veel eisen aan zichzelf stellen? Te lang door moeten gaan? Worstelen met eigen identiteit? Het is alles bij elkaar en nog veel meer. Het moderne leven vraagt veel van ons, wij vragen veel van het leven en van onszelf. Alles moet ook snel. Zijn we gewoon niet meer in staat om het bij te houden en zichzelf zodanig te sturen dat het lichaam niet zou hoeven in te grijpen? Zijn we aan een nieuwe stap in onze evolutie toe en komt het ooit vanzelf goed? Of kunnen we hier iets mee?

Bevorderen van de cultuur van zelfzorg lijkt me geen onnozele interventie. Ik denk ook dat met de snelle ontwikkelingen van het moderne leven kan men er niet vroeg genoeg mee beginnen. Hoort het kennis maken met het concepten als zelfzorg en zelfregulatie niet thuis tussen verplichte taken in het onderwijs, vanaf groep 1 van de basis school? Of krijgen we dan weer te maken met de bureaucratie van protocollen en stappenplannen met het

risico van doorschieten in de formaliteit? Is het überhaupt haalbaar om zo een interventie uit te voeren? Is het verantwoord om daaraan te beginnen? Wie zou de doelgroep moeten zijn als het om volwassen mensen gaat? Moet iedereen het niet voor zichzelf uitzoeken, eigen balans en houvast in het leven vinden? Ik denk dat het antwoord er ergens tussenin ligt, tussen zelfredzaamheid en interveniëren.

Om er meer van te komen weten zou ik willen kijken naar de verhouding tussen het idee van zelfredzaamheid en zelfverantwoordelijk van de moderne mens en het beeld van een "principiële kwetsbaar en afhankelijke" wezens die we zijn. Mijn onderzoeksvraag zou daarom kunnen luiden als: **"Hoe leven de concepten van aan de ene kant zelfredzaamheid en zelfverantwoordelijkheid en aan de andere kant 'principiële kwetsbaarheid en afhankelijkheid van elkaar' naast, met en door elkaar in het zelfbeeld van de moderne mens, en hoe manifesteert deze verhouding zich in zijn of haar leven?"**

Ik zou willen vertrekken vanuit de ideeën van zelfregulatie (Donkers, 2010) en zelfzorg (Dohmen, 2007). Bij het zoeken naar het antwoord op mijn vraag zou ik expliciet willen kijken wat de neiging tot het een of het ander concept (zelfredzaamheid of afhankelijkheid) betekent voor het toepassen van de basiscompetenties van zelfregulering (Donkers, 2010). Andersom, hoe beïnvloedt de mate van de aanwezigheid en actief gebruik van de competenties de neiging tot het een of het andere zelfbeeld. Wat houdt het begrip 'goede zelfzorg' in voor de mensen met verschillende neigingen tot zelfbeeld als een zelfredzaam of een principiële afhankelijk individu? En wat betekent de (mate van) aanwezigheid van de basiscompetenties voor het vermogen tot de goede zelfzorg? Ik hoop dat mijn bevindingen zullen kunnen worden gebruikt voor het toetsen, bevestigen of aanpassen van de theorie van zelfregulatie van Donkers en in hoeverre de theorie van zelfregulatie en de theorie van zelfzorg elkaar aanvullen.

Bibliografie

Baart, A. (2001). *Een theorie van presentie*. Utrecht: Lemma.

Baart, A., & Grypdonck, M. (2008). *Verpleegkunde en presentie/ Een zoektocht in dialoog naar de betekenis van presentie voor verpleegkundige zorg*. Den Haag: Uitgeverij LEMMA.

Brohm, R., & Jansen, W. (2010). *Kwalitatief onderzoeken: praktische kennis voor de onderzoekende professional*. Delft: Eburon.

Bronsberg, B., & Vestlund, N. (2006). *"Hoe ga je een burn-out te lijf"*, Nederlandse vertaling. Uitgeverij Ten Have.

Dohmen, J. (2007). *Tegen de onverschilligheid: pleidooi voor een moderne levenskunst*. Amsterdam: Ambo.

Donkers, G. (2010). *Grondslagen van veranderen: naar een methodiek zonder keurslijf*. Den Haag: BOOM/LEMMA.

Pagé, R. v. (2003). *Eigen Kracht, Family Group Conference in Nederland*. (R. v. Pagé, Red.) Amsterdam: SWP.