



Foto: Henriëtte Guest

Werken tot je er bij neer valt

‘Burn-out is als een psychologisch faillissement’

Ellenlange vergaderingen, papieren rompslomp en vervelende oudergesprekken: het kan de nodige stress opleveren. Maar wat als je continu dat gejaagde gevoel hebt en het waakvlammetje langzaam uit gaat? *Schooljournaal* zet alle *inns and outs* van een burn-out op een rij.

‘Als ik terug kijk, zie ik dat ik dicht tegen een burn-out aan zat. De muren kwamen letterlijk op me af. Ik had een allergie ontwikkeld voor alledaagse zaken, zoals het geluid van de lesbel of de deur van een lokaal. Ik werkte lang door en had veel moeite om goed te slapen. Ook had ik een terugkerende droom: dat ik een rivier over moest, maar dat de brug veel te hoog was, of juist ontzettend laag.’ Aan het woord is Arnold Lokhorst, eigenaar van een adviesbureau voor het onderwijs en ex-docent. Zo’n

zeven jaar lang gaf hij Engels op een middelbare school en had hij tal van neventaken. Dat leverde de nodige stressmomenten op, zo blijkt uit bovenstaand verhaal. Inmiddels is Lokhorst al enkele jaren niet meer actief als leraar, maar het onderwijs en stresspreventie blijven hem nog altijd boeien. Zodoende schreef hij *Sparkling in het onderwijs*. In dit boek worden de verschijnselen productiviteit, arbeidsvreugde en burn-out in het onderwijs onder de loep genomen. Bovendien worden er handvatten

gegeven om inzicht te krijgen in het ontstaan van werkdruk en hoe hier mee om te gaan. Een interessant gegeven, want uit cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) uit 2004 blijkt dat maar liefst één op de tien Nederlanders is ‘opgebrand’. Opvallend is dat van alle beroepssectoren het onderwijs de kroon spant: 13% van de leraren had in dit jaar een burn-out. Hoe komt het toch dat onderwijspersoneel hier gevoeliger voor lijkt te zijn? Lokhorst wijt het hoge percentage

aan specifieke beroepsaspecten die stressverhogend zijn. 'De uren die leraren maken, zijn geconcentreerd in relatief weinig weken. Deze piekbelasting wordt nog eens versterkt door onder meer rapporten en ouderavonden aan het einde van zo'n onderwijsperiode', verklaart hij. 'Verder is het zo dat onderwijzers een hoog verantwoordelijkheidsgevoel hebben. Er wordt van hen verwacht dat ze zowel didactisch, pedagogisch als organisatorisch bezig zijn, en er komt ook nog eens een berg administratie bij kijken. Daarbij is het een beroep waarbij je veel intensieve contacten hebt met zowel leerlingen als collega's. Bovendien ervaren veel leraren dat ze vrijwel geen invloed hebben op de organisatie van hun werkzaamheden.

'In het onderwijs worden stress en burn-out gezien als teken van zwakte'

Als een les om half negen begint, moet er wel iemand staan. Hij kan niet zeggen: "Vandaag komt het niet uit, we beginnen een uurtje later".'

Wanneer wordt er gesproken van een burn-out?

'Er was een periode dat een burn-out haast een modeverschijnsel was. Als het even tegen zat, werd er al geroepen dat het dan een burn-out moest zijn. Ik beperk me liever tot de diagnostische definitie, ontwikkeld door psycholoog Christina Maslach in de jaren tachtig. Zij bedacht speciale vragenlijsten, waarbij onderscheid werd gemaakt in drie dimensies: emotionele uitputting, distantie en persoonlijke bekwaamheid. Als mensen hoog scoren op de eerste twee punten en laag op bekwaamheid, dan kan wetenschappelijk en medisch worden vastgesteld dat er sprake is van een burn-out. Huismoeders kunnen ook dergelijke verschijnselen vertonen, maar ik vind het te ver gaan om dat een burn-out te noemen.

Want als je het in het wetenschappelijke kader bekijkt, is het een aandoening die altijd gerelateerd is aan werk. Wél kunnen de symptomen van oververmoeidheid, overspannen zijn en een burn-out ontzettend op elkaar lijken.'

Dus overspannen zijn is niet een synoniem voor een burn-out?

'Nee, het zijn twee verschillende zaken wat mij betreft. Oververmoeidheid ontstaat meestal in een relatief korte periode en kan snel overgaan door het een tijd rustig aan te doen en veel te slapen. Iemand die overspannen is, heeft zich vaak te lang ingespannen in combinatie met heftige emotionele gebeurtenissen, zoals het overlijden van een dierbare, een verhuizing of een scheiding. Bij zo'n

gebeurtenis is het belangrijk om tijd te nemen voor het rouw- of verwerkingsproces. Iemand met een burn-out moet drastisch iets veranderen aan zijn verhouding met het werk. Of het ook te maken heeft met jarenlang roofofbouw plegen op je lichaam? Dat kan, maar stel dat een burn-out enkel fysiek zou zijn, dan zou het na een periode van lichamelijk herstel weer over moeten zijn. Een burn-out wordt ook wel eens vergeleken met een psychologisch faillissement: je hebt jarenlang keihard geïnvesteerd met hoge verwachtingen, maar je komt steeds dieper in de rode cijfers terecht.'

Zijn er mensen die extra gevoelig zijn om opgebrand te raken?

'Afgezien van karakter en gebeurtenissen uit het verleden – want dat zijn ook voedingsbodems voor een burn-out – hebben mensen die opgebrand zijn een hoge mate van betrokkenheid en een hoge gerichtheid op kwaliteit. Het zijn vaak de gedreven

werknemers, met een groot potentieel. In het onderwijs worden stress en burn-out toch nog vaak gezien als een teken van zwakte. Terwijl het eigenlijk een signaal is dat je een goede werker bent. Ook perfectionisme kan een rol spelen.

Tegenwoordig zijn het niet alleen veertigers en vijftigers die het krijgen: ook jongere mensen kunnen opgebrand raken. Ik vermoed dat dat komt omdat jongeren in een ander soort onderwijs terecht komen, waar meer en veel hogere eisen gesteld worden. Dat hoeft niet dé oorzaak te zijn van een burn-out, maar de verwachting dat je veel dingen tegelijkertijd moet kunnen doen, kan wel een oorzaak zijn voor stress. Bovendien zijn de huidige twintigers en dertigers van een generatie waarin er veel meer keuzemogelijkheden zijn. De fase van "Waar gaat het om in mijn leven en mijn werk?", komt daardoor ook vaak eerder.'

Wat kun je er tegen doen?

'Begin jaren negentig adviseerden bedrijfsartsen rust en gingen mensen thuis zitten. Maar men wordt daar niet automatisch beter van: ik heb cliënten gehad die zich daardoor nog slechter voelden dan toen ze net uitvielen. Dat komt omdat als mensen langdurig thuis zitten, ze de neiging hebben meer te gaan piekeren en zodoende in een neerwaartse spiraal terecht komen. Wat je wel kunt doen om te herstellen, is voldoende slaap én beweging. Met voldoende sport en beweging gaat de spierspanning omlaag en worden hormonen – die zijn aangemaakt door grote hoeveelheid stress – gestabiliseerd. Maar wat je vooral moet doen, is zaken op een rijtje zetten en de balans opmaken. Wat wil je bereiken, wat moet er anders? Uiteindelijk komt het er op neer dat je je werk anders aanpakt. Hierin heeft de werkgever ook een verantwoordelijkheid. Lukt het niet om compromissen te sluiten, dan zal je een andere werkomgeving moeten zoeken. Want een school verander je niet zo snel in je eentje.'

Maar ook de balans opmaken lukt niet iedereen puur op eigen kracht?

'Voor de een werkt dat het beste door naar een psycholoog te gaan of speciale therapie te volgen. Maar je kunt ook op een heel andere manier een burn-out benaderen. In plaats dat je kijkt hoe je kunt voorkomen dat je opbrandt, kun je ook kijken wat mensen moeten doen om plezier te hebben in hun werk. Dat is wat ik in mijn boek *flow* noem, een begrip bedacht door de Hongaarse professor Csikszentmihalyi. Bij *flow* kijk je vanuit een positieve invalshoek. Er zijn bepaalde valkuilen die kansen op een goede flow belemmeren, zoals het gemis aan feedback. In het onderwijs is men nogal niet erg scheutig met feedback, tenzij het negatief is. Maar er zijn manieren om die terugkoppeling te verzamelen. Andere belangrijke voorwaarden voor *flow* zijn het minimaliseren van de vele afleidingen die ontstaan door een drukke omgeving en intrinsieke motivatie en zingeving. Wanneer je te weinig stil staat bij wat jij wilt in je werk en of dat nog overeenkomt met de doelstellingen van de organisatie, heb je een grote kans op stress. Niet zelden doen mensen er dan juist een extra

schepje bovenop en gaan ze nóg harder werken, omdat de organisatie zaken laat liggen.'

Zit er ook een positieve kant aan een burn-out?

'Absoluut, maar dat is vaak lastig in te zien voor iemand die er midden in zit. Want die mensen zitten echt diep in de put en dat is natuurlijk verschrikkelijk. Maar op een gegeven moment ga je weer die helling om-

hoog en zal je belangrijke waarden in je leven opnieuw hebben bekeken en veranderd. Door je valkuilen in kaart te brengen, word je een stuk bewuster in je gedrag. Een burn-out kan daardoor achteraf gezien voor veel mensen een geschenk zijn.'

Kan iemand er écht helemaal bovenop komen?

'Veel mensen zullen ook na hun burn-out waakzaam moeten zijn dat ze niet weer tegen de lamp lopen, maar er is niks mis met opletten. Door een burn-out ben je je bewuster geworden van je gedrag én je grenzen en dat maakt je natuurlijk ook alerter. Er zijn ongetwijfeld mensen waarbij een burn-out nooit helemaal over gaat. Maar in de jaren zestig ging men ervan uit dat als het kaarsje was opgebrand, het nooit meer aan zou gaan. Dat is echt niet zo. Voor sommigen zal het lang duren voordat hun energieniveau weer op peil is, maar een burn-out is wel degelijk herstelbaar. Het vlammetje kan zeker nog wel ontstoken worden.'

Lisette Jongerius *



Foto: Henriëtte Guest

Symptomen van een burn-out

Signalen van oververmoeidheid, overspannen zijn of een burn-out kunnen erg op elkaar lijken. Wel is het raadzaam dat wie van meerdere van onderstaande punten last heeft, pas op de plaats maakt:

- vergeetachtigheid
- slechte concentratie
- gedachten die maar blijven malen
- terugvallen op oude gedragspatronen, bijvoorbeeld uit de kindertijd
- emotioneel labiel: snel tot tranen geroerd zijn of juist apathisch
- meer gaan roken en drinken
- minder of meer gaan eten
- toenemend of afnemend libido
- hoge spierspanning
- aanhoudende hoofdpijn
- rug- en schouderpijn
- maagklachten
- gevoeliger voor blessures
- slaapproblematiek: moeite met inslapen en/of doorslapen

Meer weten? Zie www.sparklingstream.nl

Sparkling in het onderwijs
(ISBN 9024414881, € 23,60)
van Arnold Lokhorst is verkrijgbaar bij boekhandels of via www.sparklingstream.nl