

# OPGEBRAND, EN DAN?

Werkdruk leidt steeds vaker tot een burn-out. Promovendus Roald Pijpker doet onderzoek naar hoe mensen van een burn-out herstellen en bekijkt daarbij ook de helende werking van de natuur bij herstel.

**W**erkdruk en de daarmee gepaard gaande stress is de grootste bedreiging van de gezondheid van werknemers en studenten. Je hoeft de tweejaarlijkse medewerkersmonitor van WUR er maar op na te slaan. Veel mensen weten met die druk om te gaan. Bij een groeiend aantal evenwel breekt uiteindelijk het lijntje en onttaardt de druk in wat heet een burn-out. 'Burn-out is een werkgerelateerde aandoening', legt promovendus Roald Pijpker uit. 'Het overkomt vaak heel gezonde mensen, die hard werken en de eigen grenzen niet herkennen. En ergens onderweg gaat het dan fout. Het ontstaan van een burn-out is een proces, waarin mensen zichzelf langzaam maar zeker uitputten en de controle verliezen. Je kunt niet meer werken door fysieke en mentale uitputting. Je functioneert minder, presteert minder, bent vatbaarder voor ziektes.' Landelijk ervaart volgens Pijpker (leerstoelgroep Gezondheid en Maatschap-

pij) een op de zeven werknemers burn-outklachten. Dat kost volgens TNO jaarlijks 3,1 miljard euro aan ziekteverzuim. Met name onder jongeren van 18-35 jaar grijpt de burn-out afgelopen decennia om zich heen. 'Ook bij WUR is het een structureel probleem. Ik zie dat in mijn eigen omgeving en bij studenten. Vier op de tien promovendi kampt volgens onderzoek van het Promovendi Netwerk Nederland met ernstige burn-outklachten.'

## Gezond

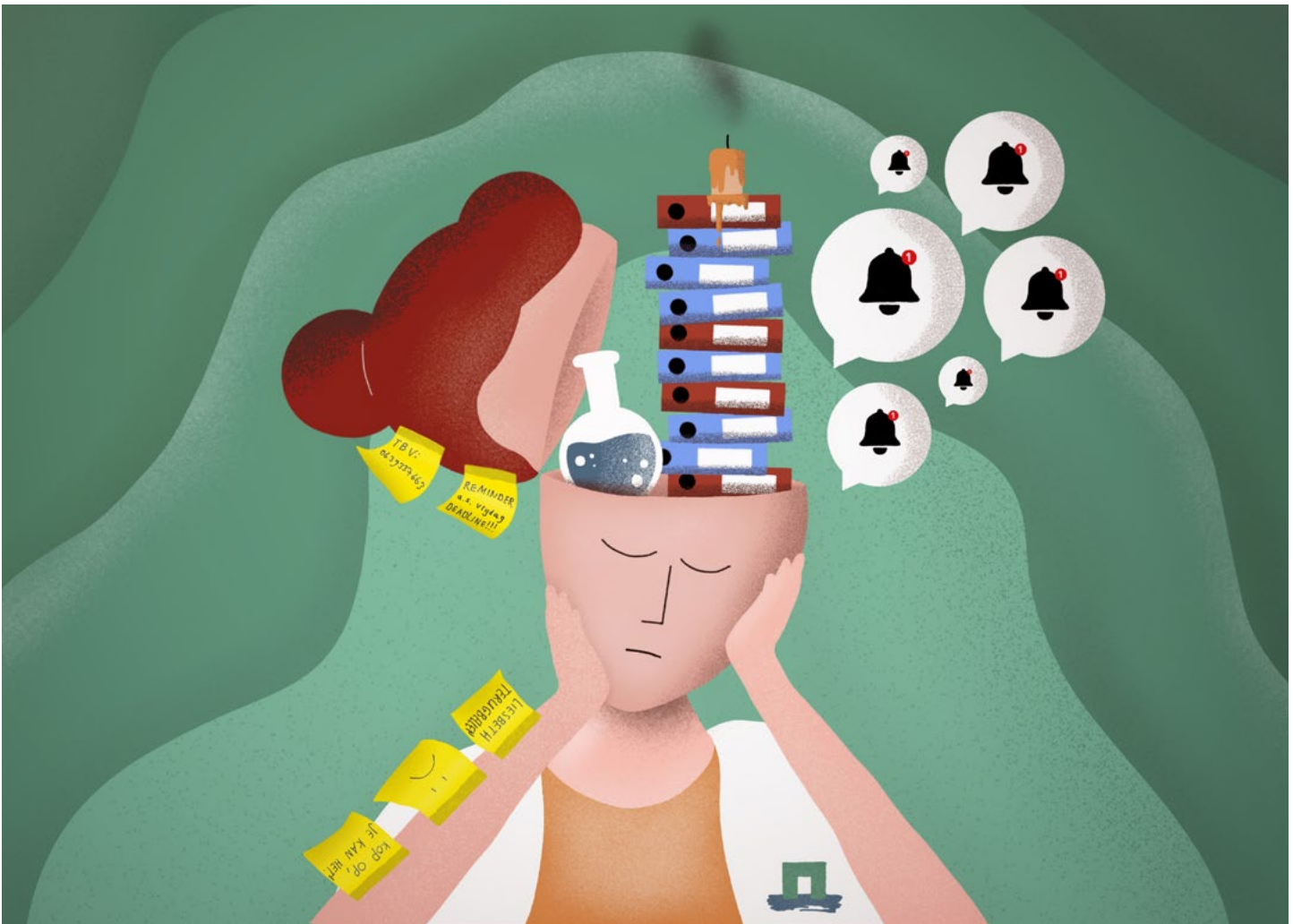
Toch is een burn-out een gezonde reactie, stelt Pijpker. 'Een burn-out is een gezonde reactie op een heel ongezonde situatie. Een burn-out wordt vaak geframed als een individueel probleem, bijvoorbeeld dat mensen zwak zijn, maar dat is niet het hele verhaal. De oorzaken zitten veelal in het systeem en de cultuur van het werk: een te hoge werkdruk, gebrek aan sociale steun en

autonomie, etcetera. Je ziet het veel in de academische wereld, in het onderwijs en de zorg.'

Pijpker doet onderzoek naar hoe mensen van een burn-out herstellen. Het korte antwoord: dat weten we niet. 'Het is de burn-outparadox in de wetenschap', zegt Pijpker. 'Er zijn duizenden artikelen geschreven over oorzaken en gevolgen van een burn-out, maar effectief bewezen interventies voor herstel zijn er amper.' Pijpker bestudeert dat herstel vanuit de salutogene benadering, die zich richt op gezondheid en de factoren die daaraan bijdragen. 'De klassieke pathogene benadering richt zich op de factoren die ziekte veroorzaken en kijkt naar individuele



Tekst Roelof Kleis



Er zijn duizenden artikelen over oorzaken en gevolgen van burn-out, maar effectief bewezen interventies zijn er amper. Illustratie Studio Geniek

beperkingen van mensen', legt hij uit. 'De salutogene benadering kijkt juist naar wat mensen goed kunnen, naar hun capaciteiten en hulpbronnen in de omgeving die het mogelijk maken om op een zinvolle en duurzame manier te participeren.'

Een gebroken been herstelt wel weer, maar voor veel ziektes geldt dat niet. Pijpker. 'Maar je kunt er wel mee leren omgaan, door niet te focussen op de klacht, maar op de kracht van het individu. Dat is wat de salutogenese doet. Het richt zich op de veerkracht van

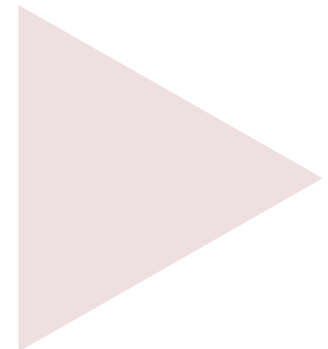
de mens om om te kunnen gaan met alledaagse uitdagingen en belangrijke levensgebeurtenissen. In dit geval dus het krijgen van een burn-out. Salutogenese vervangt niet het medische systeem, maar is daarop aanvullend.'

#### **Behandelruimte natuur**

Op basis van uitvoerige diepte-interviews onderscheidt Pijpker vier fasen in het herstel van een burn-out. Herstel

---

**'BURN-OUT IS EEN GEZONDE REACTIE OP EEN HEEL ONGEZONDE SITUATIE'**



## ‘BUITEN IS NIET BETER DAN BINNEN, MAAR HET KAN IETS TOEVOEGEN AAN HET HERSTELPROCES’

begint met rust nemen en de situatie accepteren zoals-ie is. Dan komt het begrijpen van hoe het zover heeft kunnen komen. Pijpker: ‘Daar komen vaak therapeuten bij in beeld. Een psycholoog of bijvoorbeeld een haptonoom. Mensen met een burn-out zijn vaak niet in staat gevoelens te herkennen en begrijpen. Wat voel je bij de dingen die je doet en wat betekent dat voor je? Dat is een essentieel onderdeel van het herstelproces.’

Vervolgens komt de erkenning van de nieuwe fysieke en mentale capaciteiten. ‘Het onder ogen zien dat je niet meer dezelfde bent als voorheen. Het tevreden zijn met je nieuwe zelf. Dat leidt in de praktijk vaak tot aanpassingen in het werk, een andere functie of zelfs een andere baan. Je werkstijl moet veran-

deren: je moet je bewust zijn van mogelijke valkuilen en daarmee om kunnen gaan. Je moet nadenken over wat je wel en wat je niet meer wilt of kunt doen en dat delen met collega’s. Je moet de controle over je leven hervinden en behouden.’

De essentie van Pijpkers onderzoek is evenwel de invloed van de natuur op het herstelproces. Daartoe onder-

zoekt hij de effectiviteit van zogeheten buitenpsychologen. Pijpker: ‘Dat zijn GZ- en basispsychologen die de natuur inzetten als behandelruimte. Ze gaan dus letterlijk met de cliënt naar buiten. Dat kun je passief doen, door hetzelfde te doen als binnen, maar dan tegen een ander decor. Of actief, door de natuur als co-therapeut te gebruiken. Een voorbeeld: sommige mensen hebben heftige dingen meegemaakt en door een voorwerp dat daaraan is verbonden te begraven, laat je dat metaforisch achter je. Of je gebruikt de natuur als spiegel. De lente bijvoorbeeld als metafoor dat verandering ook mooi kan zijn.’

Buitenpsychologie is nog een tamelijk onbekend begrip binnen de geestelijke gezondheidszorg. In Nederland zijn een vijftigtal buitenpsychologen actief. Pijpker gaat er vijftien volgen met in totaal dertig cliënten met een burn-out. ‘Met mijn onderzoek wil ik laten zien dat het een aanvullende en verrijkende benadering kan zijn op de traditionele aanpak. Niet dat buiten beter is dan binnen, maar het kan iets toevoegen aan het herstelproces van een burn-out. De evaluatie die ik doe, gaat hopelijk helpen om te leren wanneer buitenpsychologie werkt, voor wie, wanneer en waarom. Maar herstel van een burn-out blijft maatwerk. Buitenpsychologie werkt niet voor iedereen, anders zouden boswachters geen burn-out krijgen.’ ■

### ‘IK PRAAT ER LIEVER NIET OVER’

*(Het relaas van een ervaringsdeskundige WUR-collega die anoniem wil blijven)*

‘Hoe het zover kwam? Het korte verhaal: privé en op het werk kwamen te veel dingen op hetzelfde moment samen. Ik werkte halve dagen en deed daarnaast een studie. Dat werden hele dagen door de vervanging van een collega. Dat kwam bovenop de steeds intensiever wordende mantelzorg voor mijn dementerende moeder. Die som werd me te veel. Ik was wel moe, maar ik jakkerde maar door. Ik kan moeilijk nee zeggen.

‘Een half jaar nadat mijn moeder overleed, toen privé en werk weer ‘normaal’ waren geworden, stortte ik in. En meteen goed ook. Ik was onrustig, gestrest, sliep slecht. Ik gaf mezelf een schop onder de kont, omdat er niks uit mijn handen kwam. Ik vond mezelf lui. Ik had gewoon totaal niet door wat er echt aan de hand was. Dat heeft een jaar geduurd. Toen pas begon het bij me te dagen dat ik een burn-out had. Je leest wat, je googelt wat. De huisarts bevestigde het uiteindelijk.

‘Er zijn maar een paar mensen die weten dat ik een burn-out heb. Ik loop er niet mee te koop. Ik praat er liever niet over. Zo zit ik

nou eenmaal in elkaar. Misschien vind ik het nog steeds wel een beetje zwak van mezelf dat ik een burn-out heb. Het accepteren is een langzaam en moeizaam proces geweest. Dat heeft bij mij wel twee jaar geduurd. De meeste mensen komen weer uit een burn-out, maar ik dus niet.

‘Ik heb mij nooit ziek hoeven melden, omdat ik na die vervanging weer halve dagen ging werken. Maar na vier uurtjes is de koek wel op. Ik heb de volledige support van mijn leidinggevenden. Dat wil ik graag gezegd hebben. Er is alle begrip voor mijn situatie. Het werk is zo aangepast dat ik alleen de klussen doe waar ik plezier aan beleef en waar geen tijdsdruk op zit. Zolang ik dingen doe waar ik energie van krijg, rolt het leven wel door.

‘Ik zit al drie jaar in deze situatie. Geleidelijk went het en leer ik ermee leven. Het is een zoektocht naar een manier van leven die onder de huidige omstandigheden bij mij past. Ik was gewend om een polsstok te hebben van vier meter lang, waardoor ik de lat ook op vier meter kon leggen. Dat is nu twee meter geworden. Het zij zo.’