

Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	11
DEEL I THEORIE EN PRAKTIJK: DE BIPOLAIRE BEHANDELING VAN EEN BURN-OUT	19
1 Menselijke eigenschappen en bipolariteit	21
2 Leven met tegenstellingen	31
3 De diagnose burn-out	49
4 De bipolaire behandeling van burn-out	71
DEEL II THEORIE IN PRAKTIJK: VAN HERSTEL NAAR RE-INTEGRATIE	91
Fase 1 De 'ouder' relativeren en op zoek gaan naar het 'kind'	93
Fase 2 Je overgeven aan het 'kind' in jezelf	113
Fase 3 Evenwicht tussen 'ouder' en 'kind'	123
Fase 4 Anticiperen op re-integratie	141
Fase 5 Reflecteren en rapporteren	167
Fase 6 Een nieuw begin	181

Nawoord	185
Literatuur	195
BIJLAGEN	199
Bijlage 1 Verslag van het herstelproces van Jeroen	201
Bijlage 2 Brief aan de bedrijfsarts	237
Bijlage 3 Brief aan de werkgever	243
Bijlage 4 Energiemeter	245
Bijlage 5 Het zelfportret van Eva	247
Register	253
Over de auteurs	255

Voorwoord

Burn-out is een steeds vaker voorkomende ziekte, meer dan tien procent van de beroepsbevolking kampt met burn-out, of klachten die aan burn-out gerelateerd zijn. Een groeiend probleem, voor de individuen die het treft, hun naasten, hun collega's, hun werkgevers en uiteindelijk voor de gehele samenleving. Wat is er aan de hand, dat zoveel mensen burn-out raken? Kunnen we niet meer hard werken? Is burn-out een modeziekte?

Daarover kunnen we kort zijn: nee. Burn-out is een ziekte die vooral actieve, ondernemende mensen treft, omdat zij de neiging hebben om gedurende lange tijd, zonder onderbreking te werken. Alleen dan tel je mee. Deze houding is een levenshouding voor velen van ons geworden. We zien onszelf liever als actief dan passief. Dat is dus wat wij van onszelf laten zien aan anderen, wat wij zien op televisie, in sociale media, in reclame-uitingen: blij, actieve, sociale en succesvolle mensen voor wie geen berg te hoog is. Omdat wij gevoelig zijn voor onze omgeving – we willen er graag bij horen – zijn wij zeer ontvankelijk

voor deze eendimensionale, unipolaire boodschap. De balans tussen activiteit en passiviteit is hierdoor uit zicht geraakt. Sterker nog, passief gedrag is zelfs volstrekt onwenselijk geworden.

Uit zorg voor het welzijn van mensen met een burn-out, van wie velen geen baat hadden bij de bestaande behandelwijzen, hebben wij een andere invalshoek gekozen: een bipolaire benadering. Wat wij met dit boek beogen, is een lans te breken voor ieders passieve kant, het 'kind' in ieder, om zo de balans te herstellen zodat wij evenwichtig, bipolair, in het leven kunnen staan.^[1]

Wij danken Harrie Leijten voor zijn onafgebroken inspirerend meedenken.

Clémence Leijten, Armando Theunisse en Paul Maasen
Naarden, oktober 2012

NOOT:

- 1 Onze zienswijze zetten wij eerder uiteen in het boek *De kracht van burn-out*: Theunisse, A. & Leijten, C. (2008). *De kracht van burn-out*. Kampen: Ten Have. Tweede herziene druk via Movendus, Naarden.

Inleiding

Kind vergeten

Eva was een levenslustige, creatieve vrouw van 39, getrouwd met Jan, moeder van twee dochters van drie en acht. Zij schildert en heeft een goedlopende eigen galerie. Maar schijnbaar van de een op de andere dag veranderde haar leven: alles kostte opeens moeite. Ze verzuchtte: 'Ik ben zo moe. Ik wil wel, maar ik kan niet meer. De crèche belde 'waar ik bleef', was ik gewoon vergeten mijn kind op te halen! Ik maak fouten. 'Stom' vind ik dat van mezelf. Ik ben uren bezig met een simpele maaltijd die ik normaal in en handomdraai maak. Ik denk dat ik gek word, Alzheimer heb.' Eva ging naar de huisarts. Hij zei: 'Jij bent niet gek, je hebt een burn-out.' Hij verwees haar door naar een therapeut.

Krachteloos

Stef was een energieke accountant. Hij is 45 jaar, gelukkig getrouwd en vader van twee kinderen die tot de beste leerlingen van de klas horen. Stef vond het geen probleem om werkweken van zestig uur te maken. Hij zegt

dat hij altijd een actief leven heeft gehad, maar nu komt er niks meer uit zijn handen. Hij is erg moe en zegt dat hij ook last heeft van aanvallen van hyperventilatie. Hij heeft geen kracht meer en vindt dit erg vervelend, want zoals hij aangeeft is hij nog jong en wil hij graag verder met zijn leven en zijn carrière. Die ‘aanvallen’ en die continue moeheid belemmeren hem nu.

Stef is door zijn huisarts naar onze praktijk doorverwezen. De huisarts had gezegd: ‘Je hebt een burn-out.’ Stef moet de hele dag huilen. ‘Ik vind dat zo soft van mezelf’, zegt hij: ‘Op mijn werk hebben ze me ook al naar huis gestuurd omdat ik zat te janken. Nu ben ik al een paar dagen thuis, dat is me nog nooit overkomen: ik heb twintig jaar gewerkt en ik ben nog geen dag ziek geweest. Ik ken mezelf niet meer. Ben ik een watje geworden? Ben ik nog een vent?’

Meteen na binnenkomst vraagt hij wat hij zelf kan doen om van zijn burn-out af te komen. Hij wil er namelijk alles aan doen. Hij vraagt zich af of hij een boek kan lezen waar dit in staat, zodat hij een oplossing kan vinden.

Toen de eerste cliënten met deze zorgen zich in onze praktijk meldden, kozen wij voor de bekrachtigingstheorie van Lewinsohn en het zelfreguleringsmodel van Rehm (Van der Molen e.a., 2007). Wij hebben hen aangemoedigd om een positievere kijk op hun leven en hun werk aan te leren, om meer waardering te hebben voor wat goed gaat en minder aandacht te besteden aan wat er ontbreekt. Wij raadden hen methodes aan om negatieve gedachten bij zichzelf te onderkennen en deze om te zetten in positieve, om positieve eigenschappen in zichzelf te benadrukken en om bewust te werken aan een positief zelfbeeld.

Langzamerhand begonnen wij in te zien dat deze benadering niet het gewenste resultaat had, zeker niet op de langere termijn. Cliënten kwamen bij ons terug en zeiden: ‘Ik krijg het maar niet voor elkaar om voortdurend “lekker” te werken. Hoe ik het ook probeer, er zijn dingen die ik gewoon niet prettig vind. Het werk is vaak niet leuk, hoe ik ook tegen mezelf zeg dat ik het positief moet bekijken.’ In feite vroegen wij onze cliënten om negatieve dingen in hun leven te negeren. De goed bedoelde adviezen ontkenden dat ‘wel lekker’ werken met ‘niet lekker’ werken gepaard gaat. Dat werk én leuk is én niet leuk. Dat er én dingen zijn die je kunt én er dingen zijn die je niet kunt, hoe je ook je best doet.

Maakbaarheid

De toenemende welvaart van de afgelopen vijftig jaar, de hoge vlucht van de medische wetenschap en de grotere bestaanszekerheid voor de inwoners van ons land, lijken ertoe geleid te hebben dat veel mensen nare zaken en tegenslagen als ongewenste en vermijdbare zaken zijn gaan zien. Bij veel mensen is daardoor de overtuiging gegroeid dat zij door positief te denken hun leven kunnen controleren, dat zij door positieve gedachten kunnen bereiken wat zij willen en dus gelukkig kunnen zijn. Wij realiseerden ons dat wij op die manier zijn geprogrammeerd door onze omgeving, door de media, door de samenleving. Er is in de voorbije decennia een opvatting ontstaan dat de mens ‘de wereld aankan’, dat een mens alles kan bereiken wat hij wil, als hij ‘er maar voor gaat’, als hij altijd actief is. Het is de Amerikaanse droom van de krantenverkoper die miljonair wordt, het is de po-

litieke opvatting dat de samenleving maakbaar is. Zo worden unipolaire, dat wil zeggen, onwerkelijke beelden geschapen en onhaalbare idealen als haalbaar voorgesteld. De mens dient volgens deze opvatting te streven naar het positieve en weg te blijven van het negatieve.

Maar wat negatief is in een leven, laat zich niet ontkennen. Dat bleek ook uit de verhalen van mensen die na een burn-out terugkwamen. Het eenzijdig benadrukken van positieve elementen als tegenwicht voor de negatieve, leverde niet het gewenste resultaat. Vroeg of laat staken de negatieve elementen toch de kop weer op. Angst om narigheid op het werk of voor tegenslag, liet zich niet wegdrücken. Zo kwamen wij tot het inzicht dat mensen hun negatieve gevoelens niet moeten proberen te ontlopen, maar dat ze moeten leren ermee om te gaan en ze te integreren in hun leven. Ieder leven kent positieve en negatieve elementen: beide dienen onder ogen gezien, aanvaard en doorleefd te worden. Deze twee polen moeten gelijkmatig aandacht krijgen, ook als een van de twee niet zichtbaar is. Dit is het principe van bipolariteit. Door de twee polen steeds op elkaar te betrekken, blijven zij met elkaar in balans. Zoals de dag bij de nacht hoort, zo hoort de dood bij het leven, ziekte bij gezondheid, activiteit bij passiviteit. Het een kan niet zonder het ander.

De bipolaire benadering

Dit principe van bipolariteit werd het uitgangspunt van onze theorie en de daaruit voortvloeiende therapie. Het is cruciaal voor de gezonde mens dat hij zowel actief als passief is, dat hij zowel denkt als voelt, en dat beide

polen steeds evenveel aandacht krijgen. Wanneer een van beide polen ontkend of onderdrukt wordt, raakt het evenwicht verstoord en ontstaat er een disbalans. Er is dan sprake van een unipolaire situatie. Burn-out ontstaat in een unipolaire situatie.

Natuurlijk is stress in de werksituatie een belangrijke factor bij burn-out, wij zien daarin echter eerder een *aanleiding* dan een *oorzaak* van de ziekte. Wij zijn van mening dat de oorzaak gezocht dient te worden in een levenshouding die gedurende te lange tijd eenzijdig gekoerst heeft op activiteit, op controleren, op regelen en op denken, en die ten koste gaat van passiviteit, loslaten, ontspannen en voelen. Dit noemen wij een unipolaire levenshouding. De genezing van burn-out ligt daarom in het aanleren van een bipolaire levenshouding, waarin denken en voelen, actief zijn en passief zijn, evenveel aandacht krijgen. Wij zetten in op een ‘nieuwe’ manier van leven en werken, die gebaseerd is op een door ons ontwikkelde theorie van bipolariteit. Deze benadering blijkt al jaren succesvol en is in 2011 geaccrediteerd door het Nederlands Instituut van Psychologen (NIP). De behandeling volgt de richtlijn die in 2011 door de Landelijke Vereniging van Eerstelijnspsychologen (LVE), het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG) en de Nederlandse Vereniging voor Arbeids- en Bedrijfskunde (NVAB) werd opgesteld.

De bipolaire behandelmethode en methode van re-integratie ontwikkelt een nieuwe visie op leven en werken, op de oorzaken en aanleidingen van burn-out, op basis van het principe van bipolariteit: ieder mens dient een balans te vinden tussen activiteit en passiviteit (de