

# Regel 1: pas op voor burn-out

## Want starters zijn van alle leeftijdsgroepen het vaakst opgebrand

► Van werknemers tussen de 25 en 34 jaar heeft 12 procent last van burn-outklachten.

► Onder lageropgeleiden en vrouwen komt een burn-out het vaakst voor.

**Door CAROLA HOUTEKAMER**  
ROTTERDAM. Eerst kreeg hij griep, toen longontsteking, daarna Pfeiffer en toen lag hij er een vol jaar uit. Een totale *shutdown*, noemt hij het. „Zelfs de telefoon pakken was te veel, daar moest ik een avond van bijkomen.”  
Arend, nu dertig jaar, brandde tijdens het tweede jaar van zijn promotieonderzoek in de biologie helemaal op. Hij wil liever niet met zijn achternaam in de krant, hij is bang voor negatieve associaties.

Hij kon het zien aankomen. Hij at slecht, rookte te veel, dronk te veel, werkte te hard. Hij ging slechter slapen, kreeg paniekaanvallen. „Maar ik moest eerst over de kop gaan, voordat ik mezelf kon overtuigen dat het zo niet ging. Ik kreeg signalen genoeg.”

Mensen met burn-out zijn fysiek en mentaal uitgeput, volgens de definitie van het Centraal Bureau voor de Statistiek. Hoogopgeleide mensen, en dan vooral vrouwen, lijken opvallend vaak burn-outs te krijgen. Een probleem dat vaak voorkomt bij een eerste baan, lijkt het.

Dat beeld klopt, blijkt uit cijfers van het CBS. Van de mensen tussen 25 en 34 jaar had in 2004 12 procent burn-outklachten, het hoogste percentage van alle leeftijdscategorieën. In 2000 was dat nog maar 6 procent. Vrouwen hadden in dat jaar iets meer last van burn-out dan mannen: 11 tegen 10 procent.

Dat opbranden vooral een probleem onder hoogopgeleiden is, klopt echter niet. Mensen met een vmbo-opleiding hebben het meeste last van burn-out, gevolgd door mensen met niet meer dan de basisschool. Het CBS merkt op dat werkdruk, zeggenschap en ontplooiingsmogelijkheden veel meer zeggen over het risico op een burn-out dan factoren als aantal werkuren, leeftijd, geslacht en beroepsniveau. In banen waar geen ruimte is om invloed te hebben op de uitvoering en het werktempo – vaak banen voor lageropgeleiden – raken mensen eerder opgebrand.

Velen zien een burn-out al jaren van tevoren aankomen. Arend: „Ik werkte elke dag over. Iemand kan dan wel zeggen dat je het rustig aan moet doen, maar dan denk je: wat weet jij van mijn werk? Je luistert toch niet. Totdat je lichaam de boel platlegt.”

De koppigheid is een deel van het probleem, denkt Arend. Koppige mensen zijn misschien juist de mensen die sneller een burn-out krijgen. Ze zijn gedreven en werken hard om hun idee af te krijgen. Dat zijn eigenschappen die nodig zijn om een goede onderzoeker te worden.

Perfectionisten, controlfreaks, mensen die zich laten leiden door de buitenwereld of aardig gevonden willen worden, aanhouders, doorbijters. En vrouwen. Zij hebben net iets vaker een burn-out, zegt burn-outcoach Martine Timmermans van coachingbureau Take Charge. Een aanzienlijk deel van haar klanten bestaat uit vrouwen. „Vrouwen hebben als bijkomend nadeel dat ze alles zelf willen regelen en zich verantwoordelijk voelen. Ze willen er niet de kantjes vanaf lopen. Maar soms is goed ook gewoon goed genoeg.”

Zelf kreeg Timmermans anderhalf jaar geleden een burn-out. Midden in een drukke baan, na een verhuizing. „Ik had een prachtig huis, drie kleine kindjes, een fantastische man. Maar ik voelde niks meer.”

Timmermans is expert in de behandeling van burn-outs, maar met die kennis voorkom je nog geen burn-out, zegt ze. „Mensen weten het allemaal wel, maar ze krijgen het zelf niet



Foto David Galjaard

voor elkaar.” Een coach kan dan helpen, zegt Timmermans, omdat vreemde ogen dwingen. „Bovendien betaal je voor een coach, dat helpt om je aan afspraken te houden.”

Arend kwam er ook niet uit zonder hulp. Hij klopte na een vruchteloze therapie aan bij een reguliere psycholoog van een gespecialiseerd centrum voor arbeid en psyche. Arend: „Op den duur zie je gewoon niet meer hoe het beter moet. Dan is het fijn om gesteund te worden. En om te horen dat het normaal is wat je meemaakt.”

Arend begon met twee uur per week en werkte na een jaar weer fulltime. „In rap tempo rondde ik daarna mijn proefschrift af. Ik dacht dat mijn carrière voorbij was toen ik instortte, maar dat bleek onwaar. Ik voel me nu sterker dan voor ik ziek werd.”

### Hoe herken je een burn-out?

Herken je jezelf in de volgende eigenschappen, dan is er een kans dat je richting een burn-out gaat:

- Je maalt 's avonds en droomt 's nachts over werk.
- Werk is 's ochtends het eerste waar je aan denkt als je opstaat.
- Je hebt moeite naar je werk te gaan: je moet jezelf erheen 'trekken'.
- Je hebt nauwelijks zin meer in seks en drinkt te veel alcohol.
- Je bent snel geïrriteerd en eigenlijk altijd moe.

### Hoe vermijd je een burn-out?

De volgende tips kunnen helpen een burn-out te voorkomen:

- **Leer grenzen stellen.** Breng in kaart waar de stress vandaan komt, en besteed taken uit die te veel zijn.
- **Laat los.** Vermijd het kijken van werkmail in het weekeinde als dat je weer een paar uur achter de pc houdt. Pak momenten van ontspanning door sport, stappen, of gewoon op de bank met een boek.
- **Regel privé zaken.** Laat je partner ook wat doen. Zorg voor een goed vangnet: mensen in de buurt die taken kunnen overnemen.

### ► daarom

**L**ets face it: er is weinig zo vervelend als een nieuwe collega die het meeste wil halen uit zijn eerste baan.

Gelukkig liggen ze er binnen een paar maanden meestal weer uit.

Laat me het uitleggen. Hij zegt: „Ik wil me voor de opiniepagina gaan verdiepen in de relatie tussen de verkiezingen in de Verenigde Staten en het democratiseringsproces in Latijns-Amerika.” Of: „Ik denk dat het goed is voor mijn ontwikkeling als ik meega met die delegatie naar de Antillen.” Wat een leidinggevende wil horen is: „Wat kan ik voor je doen?”

Hij maakt: essays, interviews en reisreportages waaraan de beste eindredacteuren vervolgens nog uren werk hebben om het publicabel te maken.

Welkom is: een goed beantwoorde *next question*.

Daar hebben we wat aan. Als je collega's dát van je zeggen bij je eerste baan, dan wordt het leuk. Want dan gaan zij iets in jou zien. En iets voor jou doen. Ze gaan je interessante klussen geven. Ze gaan je helpen als het nog niet helemaal lukt. Ze gaan je het vak leren. En inderdaad, zo haal jij weer meer uit je eerste baan.

En als ik nog iets mag zeggen: laat de chef met rust. Zoek collega's elders in de organisatie als je iets wilt voorleggen. Maak vrienden, vooral vrienden die je iets kunnen en willen leren. Maak je een netwerk. Vertellen de chef wel dat je goed bent. Want een collega waar de organisatie iets aan heeft, die wil iedereen. Die moet blijven, salarisverhoging krijgen, promotie. En trouwens, de chef ziet toch alles. Hij ziet vooral wie tijd kost en wie tijd oplevert. Blijf je iemand die tijd kost, kijk dan uit naar een andere eerste baan.

**HANS NIJENHUIS,**  
chef redactie *nrc.next*

### ► inhoud

Starters zijn gevoelig voor een burn-out: meer dan één op de tien jonge werknemers heeft er last van. Een burn-out voorkomen kan, want je ziet het vaak al ver van tevoren aankomen.  
► pagina 3

Een eerste baan is het begin van een carrière. Hoe kom je deze belangrijke periode zo verstandig mogelijk door?  
► pagina 4 en 5

Trucjes om indruk te maken op je baas en een slim systeem om te voorkomen dat je als starter altijd koffie moet halen. *nrc.next* geeft tips voor de beginnende werknemer.  
► pagina 7

HR-managers hebben een takenpakket dat een stuk complexer en belangrijker is dan vroeger. Drie HR-managers van grote bedrijven vertellen hoe zij startend talent begeleiden en proberen te behouden.  
► pagina 8 en 9

Deze bijlage gaat verder op internet met een vragenrubriek, een weblog en meer.  
► pagina 11