

INTERVIEW De wachtkamer bij arbeidspsychologe Anita Roelands zit vol

'Corona biedt ook de kans te ontsnappen aan een burn-out'

De wachtkamer zit vol; overdrachtelijk natuurlijk. Wie vandaag belt zit morgen niet meteen aan tafel bij arbeids- en organisatiepsychologe Anita Roelands. Haar missie: mensen uit een burn-out halen en leren weer te genieten van werk en vrije tijd. Want, onderhuids kookt het op de werkvloer of thuis, werkend aan de keukentafel.



Ronald Massaut
rmassaut@mediathuis.nl

Koog aan de Zaan ■ Visitekaartje van Anita Roelands is het praktijkboek en behandelprogramma 'Nooit meer burn-out'; inmiddels in achtste druk. Ze helpt professionals bij een burn-out, is spreker, schrijver, bedrijfsadviseur, traint coaches en leidinggevenden op de werkvloer om een burn-out te voorkomen. Want 'je kunt het zien aankomen'.

Anita Roelands woont in West-zaan. Ze werkt al een kwart eeuw met deze ziekte die verder gaat dan een 'uitputtingsdepressie'. Ook zij ziet de druk verder toenemen. Alle losse tips die zij door de jaren aan cliënten meegaf vormden de leidraad voor de behandelmethode 'Nooit meer burn-out'. Eenmaal in deze situatie beland en uit het dal gekropen moet het ook echt 'klaar' zijn. Een burn-out, eens maar nooit weer.

Wat is nu precies een burn-out?

„Heel klinisch: een burn-out is een uitputtingsreactie van lichaam en geest. Het stresssysteem is uit ba-

lans. Je hebt te lang, vaak jaren aan een, geleefd onder (te) hoge werkdruk, stressvolle thuis- en/of werkomstandigheden of een ingrijpende verandering in je leven. Bijvoorbeeld een scheiding of een overlijden in de familie. De vakanties hebben je niet kunnen 'redden'. Onder de streep heb je vaak jarenlang roofofbouw gepleegd op je lichaam. Daar loop je nu geestelijk en lichamelijk op vast. Je ervaart ook verschillende emotionele en fysieke klachten. Iemand voelt zich uitgeput; helemaal leeg, opgebrand."

Hoe kom je in deze situatie terecht?

„Doordat de druk en de stress maar voortduren en de problemen zich opstapelen. Het is een vicieuze cirkel waar je in terecht komt. In gedrag: je weerstand en flexibiliteit nemen af, je wordt humeurig, snel aangebrand. Je concentratievermogen neemt af, je creativiteit vermindert. Onbewust merk je dat zelf ook wel. Dat ga je compenseren door nog harder te werken, werk mee naar huis te nemen. Daardoor heb je opnieuw minder tijd om je te ontspannen om de batterij waar al die energie uit komt weer op te laden.

Een mens is net als een smartphone. Als de accu leeg is doet-ie het niet meer. Met dit verschil, de accu van een mens werkt pas goed als deze weer helemaal is opgeladen. Voor iemand met een burn-out vraagt dat veel meer tijd, want de accu is echt helemaal leeg."

Je zegt: 'Je ziet het aankomen'. Waarom gebeurt het dan toch?

„Omdat we de signalen die ik noemde niet serieus nemen, soms negeren; in ieder geval onvoldoende waarnemen als dreigend gevaar. Als een leidinggevende vraagt: 'Kun je dit klusje er nog bij doen of wordt het je te veel', dan zeggen negen van de tien: 'Neenee, het gaat nog wel'. Nou, het gaat helemaal niet! Alleen dat durven de meesten niet te zeggen. Bang als wij zijn, dat als we 'nee' zeggen, dit wordt gezien als teken van zwakte. Dat we niet meer voldoen aan de verwachtingen. Bijna niemand vraagt: 'Wat verwacht je van mij?' Die verwachtingen vullen we zelf in en zijn vaak veel te hoog. We maken onszelf ziek."

Loopt de een meer kans op een burn-out dan een ander?

„Iedereen kan een burn-out krij-

gen, maar het zijn wel vaak de hardwerkende, loyale, verantwoordelijke, toegewijde ambitieuze medewerkers die tot de risicogroep behoren. Daar komt bij dat zij hoge eisen stellen aan zichzelf, vaak perfectionistisch zijn. Echte doorzetters. Zij gaan door waar het verstandiger zou zijn om te stoppen. Dat kunnen zij niet, maar dat kun je wel leren."

Met de wellicht meest gekoesterde werknemers haal je dus ook de problemen in huis?

„Zo zou je het ook kunnen zien. Al kun je daar als leidinggevende natuurlijk wel op anticiperen. Houd mensen scherp in de gaten en vraag heel gericht: 'Hoe gaat het met je?' Neem de tijd voor zo'n gesprek. Doe dit regelmatig, op een geëigend moment en op een plek waar je even rustig kunt zitten; waar je je ook kunt uitspreken. Of ga samen wandelen. Let op kleine signalen die je krijgt, want juist de risicogroep geeft niet gauw toe dat het ze te veel wordt. Benoem als leidinggevende ook zelf gedragsveranderingen die je waarneemt en stem deze af. Vraag door. Het vergt nogal wat van een leidinggevende om de boel bij elkaar te houden. Je helpt elkaar niet



Anita Roelands geeft ook les aan coaches en hrm-professionals om een burn-out te voorkomen.

FOTO WIM EGAS

om maar te blijven roepen: 'Het gaat nog wel' als dat niet zo is. Daar kan een leidinggevende ook niets mee. Wees om te beginnen eerlijk tegen jezelf en spreek je uit."

Corona zal het er ook niet gemakkelijker op maken.

„Nee, maar aan de andere kant, de vele prikkels in de kantoorruimte dat was toch ook verschrikkelijk. Wat nu ontbreekt is het sociale contact. Veel werkenden voelen zich een-

zaam. We werken ook veel te lang door. Het is wetenschappelijk bewezen dat de concentratie en de kwaliteit van het werk na één uur beeldschermwerk afneemt. Neem even kort pauze."

En als je in een Teams-vergadering zit?

„Ook pauze in een online-Teams en spreek het van tevoren af. Na drie kwartier: plaspaauze, even koffie of thee inschenken. Even weg van dat

scherm, even loslaten. Het kost je IQ-punten als je het niet doet. Hoeveel meer redenen heb je nodig? En ga op zo'n thuiswerkdag zelf tussendoor ook even naar buiten, in de tuin of op je balkon; ga een blokje om. Daarvoor heb je toch ook lunchpauze. Doorbreek de verkeerde leef- en werkpatronen. Je weet zelf hoe het beter kan, maar doe het ook. Ga vijf minuten gestrekt liggen. Ogen dicht, even ontspannen. Wat let je. Niemand die je ziet en je voelt je in-

eens zoveel beter."

Therapeuten zeggen dat je 'beter' uit een burn-out komt. Komen we dan ook beter uit corona?

„Het eerste is meestal waar. Of we als werkenden collectief ook beter uit corona komen, dat staat nog te bezien. Het kan zo zijn dat we het voorbije jaar een leger aan potentiële burn-outpatiënten hebben gecreëerd. Mensen die maar door zijn gegaan en nu al tegen een burn-out

aan zitten. Deze gedwongen thuiswerksituatie is nog niet voorbij. De coronastress duurt voort, het stresssysteem brandt verder op en de accu loopt langzaam leeg. We moeten zo snel mogelijk leren om de negatieve aspecten van corona om te keren naar positieve. En om te luisteren naar onszelf. Vraag: Gaat het nog wel goed met me? Nee, doe er iets aan! Altijd maar rekening houden met een ander is zwaar. Zet je zelf nu eens op 1."



De wachtkamer bij Anita Roelands zit vol.

FOTO WIM EGAS

„Houd mensen scherp in de gaten en vraag heel gericht: 'Hoe gaat het met je?'"



'Nooit meer burn-out' is verschenen in inmiddels de achtste druk.

FOTO WIM EGAS



Stresstest

De wachtkamer is het topje van de ijsberg. Volgens onderzoek loopt een miljoen mensen rond met een dreigende burn-out. Op de website van Anita Roelands, roelandscoaching.nl, staat een gratis stresstest en je kunt ook een gratis e-book downloaden met tips over hoe je gezond aan het werk kunt blijven en een burn-out kunt voorkomen.