

Recensie: Maike de Bot

Boek: Annegreet van Bergen: 'De lessen van burnout: hoe word je er beter van? Een persoonlijk verhaal'. Uitgeverij Het Spectrum, Utrecht 2000. ISBN: 9789027469021.

Soort boek/ziekte/stijl: een persoonlijk verslag van de door de auteur doorgemaakte burnout. Via haar eigen ervaring komen allerlei oorzaken, symptomen en oplossingen aan bod. Ieder hoofdstuk wordt afgesloten met een beschrijving van opvattingen van wetenschappers en andere deskundigen. Het boek is bedoeld voor mensen die een burnout hebben en zij die risico lopen er een te ontwikkelen, ter ondersteuning en om van te leren.

Over de schrijver: Annegreet van Bergen (1954) studeerde Economie aan de Universiteit van Amsterdam. Ze werkte als journalist voor De Volkskrant en daarna als journalist/coördinator voor Elsevier totdat in 1996 een burnout werd vastgesteld. Veel van haar artikelen voor Elsevier gingen over werkdruk, overspannenheid en burnout. Helaas heeft het haar niet geholpen bij zichzelf tijdig de voortekenen te herkennen.

Korte beschrijving: Onzekerheid, perfectionisme en werk doen dat energie kost in plaats van geeft, zijn de ingrediënten voor de burnout die Annegreet van Bergen overkomt. Op invoelbare wijze beschrijft ze de slepende aanloop tot het moment dat ze eindelijk erkent ziek te zijn. Haar ziekmelding bij Elsevier ervaart ze als opluchting, als een mijlpaal in het proces van beter worden. Met het beeld van een weegschaal haalt ze een in wetenschappelijke publicaties veel gebruikte metafoor aan voor het ontstaan van burnout. De schalen, met daarin draaglast en draagkracht, worden gevuld door zowel objectieve als subjectieve factoren. Dat de weegschaal bij de auteur al jaren ver uit balans was, is voor haarzelf achteraf bekeken overduidelijk. Ze kreeg steeds meer signalen die erop wezen maar reageerde ontkennend en zelfs contraproductief door nog harder te gaan werken. Ze liet de kans om met werk te stoppen schieten en ging meer alcohol te drinken. Na haar ziekmelding ontdekt ze, met hulp van een psychiater, wat ze moet doen om beter te worden. Door zaken op hun beloop te laten en pauzes in te bouwen verhoogt ze haar draagkracht. De last verlaagt ze door te kiezen voor een carrière als schrijfster maar bovenal door te besluiten dat goed, goed genoeg is.

Wat viel op: Annegreet van Bergen ontleedt tot in detail, ieder aspect dat heeft bijgedragen aan haar burnout. Door haar steeds grotere alcoholconsumptie niet onvermeld te laten, schuwt ze niet de minder mooie kanten van zichzelf te tonen. Ze schenkt weinig aandacht aan de exacte diagnose of benaming van de aandoening. Noem het burnout, overspannenheid of 'helemaal oppeldepop' zoals haar psychiater. Het zijn de symptomen die de aandoening definiëren. Extreme oververmoeidheid, cynisme en twijfel aan het eigen kunnen zijn daarvan de belangrijkste. Doordat ze elkaar versterken ontstaat een neerwaartse spiraal die voor de auteur pas eindigde toen ze zelfs simpele dingen als autorijden niet meer kon. Onzekerheid over haar kunnen als coördinator bij Elsevier is voor Annegreet van Bergen een rode draad in haar burnoutervaring. Opvallend is dat dit niet geldt voor haar schijftalent. Ze weet dat ze goed kan schrijven en ook dat dat is wat haar energie geeft. En toch lijkt ze een burnout nodig te hebben gehad om er eindelijk voor te kunnen kiezen.

Citaten: Pagina 21: “Op chronische negatieve stress reageren mensen verschillend, afhankelijk van onze psychologische en fysieke zwakke plekken. [...] Leer je eigen signalen herkennen en er rekening mee te houden.”

Pagina 27: “Wanneer mensen in die –vrije- tijd geen interesses ontwikkelen die ook na aan het hart liggen, raken ze vervreemd van zichzelf. Ze worden monogaam, helemaal afhankelijk van hun werksucces en daardoor ook erg kwetsbaar

Pagina 115: “Nu ik weer beter ben dwing ik mij vaak om na thuiskomst even niets te doen, zeker wanneer ik voel dat ik druk of opgewonden ben door wat ik heb meegemaakt. Ik noem dat decompressie of antichambreeren.”

Pagina 123: “Afbranden is een sluipend proces. [...] Na iedere inzinking krabbelde ik wel weer een stukje omhoog. Daardoor had ik niet in de gaten dat ik per saldo steeds verder afgleed.”

Pagina 133: “De houthakker moest tot diep in de nacht blijven doorwerken omdat hij geen tijd had zijn bijl te slijpen.” Opmerking: Hiermee beschrijft de auteur hoe ze tijdens haar ziekte steeds minder efficiënt haar werk ging doen.

Pagina 228: “Achteraf kan ik niets anders zeggen dan dat mijn burnout me onmiskenbaar goed heeft gedaan. De periode dat ik ziek was, was een time-out waarin ik tot rust ben gekomen en mijn accu heb kunnen opladen. Minstens zo belangrijk was dat ik een tussenbalans van mijn leven heb kunnen opmaken en in alle rust heb kunnen uitzoeken welke dingen bij mij passen, wat me energie geeft, wat verspilde energie is, wat me uitput, met welke reacties ik mezelf in de vingers snijd en welke effectief zijn.”

Recensies: Ad Bergsma (Psychologie magazine, mei 2000): “Van Bergen beschrijft op een prettig leesbare manier hoe zij in de valkuil liep van te hard werken en altijd honderd procent betrouwbaar zijn. Aanbevolen voor iedereen die zelf overspannen dreigt te raken of het al is geworden. En natuurlijk ook voor eenieder die geneigd is op mensen met een burn-out neer te kijken.”

NBD|Biblion (Samenwerkingsverband openbare bibliotheken): “[...] De slotsom van dit boek is positief: een burn-out kan, mits goed begeleid, je leven weer zin geven, en jezelf weer zin in je leven. Aan de achtste druk (2005) werd een nieuw hoofdstuk toegevoegd, waarin de schrijfster terugblijkt op haar leven in de voorgaande zes jaar.”

Gérard Hendriks (medeoprichter van Het Laar, centrum voor werk en persoonlijke ontwikkeling. [Www.managementboek.nl](http://www.managementboek.nl) 23 augustus 2002): “[...] De enige kritiek die ik op het boek heb zijn de 'lessen' die steeds tussen de hoofdstukken staan. Het haalt me uit een boeiend verhaal, maar ja, niemand dwingt me om ze te lezen. Het zal mijn hang naar perfectionisme wel zijn.”