

# Jong, ambitieus en rijp voor burn-out

**VOORAL ROTTERDAMSE YUP VAAK SLACHTOFFER**

**ROTTERDAM** • Rotterdam staat bekend als de stad van nuchtere, harde werkers. Maar die harde werkers blijken vaak overwerkt te zijn. Rotterdam is, volgens cijfers van het CBS, de burn-outhoofdstad van Nederland. „Ik was zo in paniek, ik dacht: ‘Binnen een kwartier heb ik een ambulance nodig’. En ik durfde het niet te vertellen.”

MAARTEN VAN WIJK

Als op kantoor wordt vergaderd en de dan 27-jarige Richard is niet uitgenodigd, kan hij maar aan één ding denken: hij moet erbij zijn! Hij kent de onderwerpen immers.

Thuis leest Richard de stukken nog eens van de vergadering waar hij niet nodig was en maakt zich er druk over. Ondertussen zijn zijn vrienden gaan stappen. Maar Richard is er niet bij. Waarom niet? Mist hij iets? Richard wordt er onrustig van, hij wil ook leuke dingen doen, net als de rest.

En dan is ook nog zijn vriendin zwanger. De babykamer moet worden gebouwd, er is veel te regelen, de bevalling gaat komen, het leven gaat veranderen. Komt dat allemaal wel goed?

Op het werk voelt Richard zich steeds vaker duizelig, alsof hij gaat flauwvallen. Flauwvallen terwijl hij een presentatie geeft: het zou een afgang zijn.

Hij raakt in paniek en gaat naar huis. Thuis googelt hij zijn klachten en concludeert een hersentumor te hebben. Hij durft niemand te vertellen over zijn flauwtes, angsten en paniekaanvallen, tot hij zich uiteindelijk 2 weken ziek moet

Richard

*‘Die burn-out was mijn belangrijkste levensles’*

melden. Tijd voor de psycholoog.

Een burn-out: het komt vaker voor dan je denkt. In de stad Rotterdam loopt liefst 20 procent van de beroepsbevolking rond met burn-outklachten. Daarmee is de stad burn-

outhoofdstad van Nederland. Volgens de meest recente cijfers van TNO en het CBS kampt 19,3 procent van de Haagse beroepsbevolking met burn-outklachten. In Amsterdam is dat 18,2 procent. Het landelijk percentage schommelt rond de 12,5 procent.

Het laatste decennium vormen niet de veertigers de grootste risicogroep, maar vooral jongeren. Zij verwachten veel van het leven, maar kunnen slecht met de teleurstellingen omgaan.

„Bij mensen ligt tegenwoordig al jong druk om een succesvol leven te hebben,” zegt Wouter-Jan van Keulen, van de Rotterdamse Praktijk voor Zelfmanagement, gespecialiseerd in burn-out. „Ze moeten erbij horen met een goede baan, een leuke relatie hebben. Op Facebook laten vrienden en bekenden zien hoe druk ze zijn met leuke dingen. Mensen voelen dat ze daaraan mee moeten doen. Ze plannen hun leven zo vol, na een tijd kunnen ze niet eens meer even niks doen. Zo raken ze uitgeput. Bovendien gaan in de realiteit veel dingen helemaal niet zo perfect, maar door sociale druk durven velen dat niet toe te geven.”

Hard werken en niet zeuren kortom. „Een Rotterdamse, maar eigenlijk ook een Neder-

landse mentaliteit,” meent Van Keulen. „In Zuid-Europa vinden ze prestatie minder belangrijk. Daar zitten ze soms dagen met de familie en doen ze soms ook gewoon een tijd niks. Erg gezond, als je het niet overdrijft.”

SYMPTOMEN

Bang om ‘erover te praten’ is Rotterdammer Richard niet meer. Na een bezoek aan de psycholoog leerde hij dat hij niet uniek was: de angst voor een hersentumor is bijvoorbeeld een van de meest voorkomende symptomen bij een burn-out. „Toen ik later met vrienden of collega’s ging praten over wat ik had gevoeld, bleken dat heel veel mensen soms burn-outklachten hadden. Gevoelens van paniek en willen weggrennen, of nervositeit omdat je het ‘niet leuk genoeg hebt’, dat soort dingen.”

De oplossing heeft hij, inmiddels 32, ook gevonden: dingen die niet belangrijk zijn loslaten, de aandacht steeds op één ding tegelijk richten, het hoofd leegmaken met sport en zenmeditatie. „In mijn huidige baan geef ik leiding aan twintig mensen. Het werk is veel zwaarder dan vroeger, maar nu kan ik het wel aan, en toen niet. Die burn-out was mijn belangrijkste levensles.”



Rotterdam scoort hoogst op burn-out



Het onderzoek is gedaan in de 40 Corop-gebieden, die bestaan uit meerdere aangrenzende gemeenten.

© AD 080713 | CvW | Bron: NEA, 2011, TNO/CBS

Rotterdammer Richard raakte op zijn 27ste overwerkt. Hij wilde toen te veel dingen perfect doen. FOTO ARIE KIEVIT