

Een burn-out wordt doorgaans geassocieerd met opgebrande veertigers of vijftigers. Fout, ook jongeren kunnen zich enorm over de kop werken. Sterker: de aantallen tieners nemen toe.

tekst MARGOT C. POL foto's ELS ZWEERINK

JONG & OPGEBRAND

HET IS ZONDAG 9 FEBRUARI. Aan tafel bij talkshowhost Eva Jinek vertelt studente Jorieke van Noorloos: 'Ik voelde me een ontzettende loser. Kom op zeg, 18 jaar en nu al opgebrand. Zelfs mensen die dichtbij me stonden, begonnen te twijfelen: is dit niet gewoon een fase van volwassen worden? Ga maar een weekendje slapen, zeiden ze, dan komt het wel weer goed.' Aan de tv-tafel zit ook psychiater Bram Bakker. Droogjes: 'Je bent nooit te jong voor een burn-out.'

Van Noorloos is bepaald niet de enige jonge 'loser'. De term burn-out, verwijzend naar werkgerelateerde fysieke en geestelijke vermoeidheid met als resultaat een opgebrand gevoel, vaak in combinatie met paniekaanvallen, concentratieproblemen, depressieve gedachten en het idee dat zelfs de simpelste taak te veel is en dat minstens zes maanden lang, kennen we al sinds de jaren zeventig. Maar in de jaren negentig is de aandoening echt groot geworden. Volgens onderzoeksinstituut TNO had in 2012 ongeveer 13 procent van de beroepsbevolking last van burn-outklachten, wat neerkomt op zo'n 900 duizend mensen. Maar de tijd dat je voor een burn-out minstens 40 moest zijn en in het bezit van een veeleisende carrière en een wurghypotheek, is voorbij. Tegenwoordig kun je

al op je 18de opgebrand zijn. Uit een onderzoek van het jongerenpanel van *EenVandaag* samen met de jongerenkrant *7Days* onder ruim tweeduizend scholieren en studenten blijkt dat schrikbarend veel jongeren rondlopen met burn-outklachten. Zo'n 40 procent van de ondervraagde scholieren heeft last van keuzestress en 52 procent heeft het gevoel naast school aan hun cv of carrière te moeten werken; liefst 76 procent ervaart de prestatiedruk als hoog, vooral op school. Uit een rondvraag op twintig scholen bleek dat de helft van de leerlingen

ANOUK GEERTSMA
17, TWEDE JAAR
MBO-STYLING,
WIERINGERWERF

'Ik heb er geen zin meer in, ik wil niet meer leven. Achteraf gezien weet ik niet of ik het écht meende, maar zo voelde het een jaar geleden wel. Vlak daarvoor was ik gewisseld van opleiding, waardoor ik in een klas terechtkwam waar iedereen elkaar al kende en alle groepjes al waren gevormd. Niemand praatte tegen me. Wel werd er veel geroddeld, mijn klasgenoten vonden me lui. Voor mijn gevoel faal ik al als ik een schoolopdracht niet tot op de millimeter nauwkeurig uitvoer, maar in dat jaar werd ik zo moe dat ik dat niet kon volhouden, en uiteindelijk kreeg ik de opdrachten niet eens meer af. Als leraren me dan de klas uitstuurden, stond ik met tranen in mijn ogen; waarom begrepen ze niet dat ik het niet expres deed? Ik kwam elke dag huilend thuis. Mijn hartoperatie vlak daarvoor en een nare ervaring met een jongen, dat was nu eenmaal gebeurd en ik ging gewoon weer door, hield ik mezelf voor, maar die rotklas was de druppel. Ik ben keihard op m'n bek gegaan. Niets lukte meer, ik kreeg last van stemmingswisselingen, soms was ik supervrolijk en tien minuten later weer extreem somber, maar naar een psycholoog? Ik was toch niet gek? Toch ben ik maar gegaan, want mijn ouders moesten tenslotte ook met mijn stemmingen leven. De psychologe zag gelijk dat ik een burn-out had. En een depressie, blijkbaar had ik de trauma's van de operatie en die jongen niet verwerkt. Hoe moe ik ook was, ik ben niet gestopt met school. Je komt er niet uit door op bed te blijven liggen, ik geef mezelf liever een schop onder mijn kont en als ik me echt slecht voel, ga ik zingen en gitaarspelen. Op een dag heb ik het op school verteld. De meeste leerlingen wilden het eerst niet geloven: hè, jij? Jij bent toch altijd zo vrolijk? Ik ben er wel vrienden door kwijtgeraakt. Ze zeiden: 'Je leest onze WhatsApp-berichten wel, maar je reageert niet', terwijl ik ze net daarvoor had uitgelegd dat ik zwaar depressief was. Nou, láát dan maar. Vroeger kon ik daar erg over piekeren, tegenwoordig denk ik: die vrienden waren geen echte vrienden. Ik heb geleerd beter naar mezelf te luisteren in plaats van me altijd aan te passen. En nu zeggen mensen dat ik zo volwassen ben geworden, maar dat snap ik niet, ik ben toch gewoon mezelf?'



'Ik faal als ik
een school-
opdracht niet
tot op de
millimeter
nauwkeurig
uitvoer

wel eens burn-outverschijnselen heeft. Is dat nieuw? Ja, zeggen deskundigen. Ybe Meesters, als klinisch psycholoog verbonden aan het burn-outprogramma van het Universitair Medisch Centrum Groningen: 'Aan het begin van ons programma behandelden we vooral 50-plussers die moeite hadden met toenemende werkdruk en reorganisaties. Tien jaar later zien we steeds jongere mensen, soms pas studenten.'

De jongste burn-outcliënt van Saskia Moonen, kinder- en jeugdpsycholoog, is nog jonger: 14. Niet alleen de tweede klas van het gymnasium, ook haar turnkampioenschappen op hoog niveau, haar sociale leven en haar foto's op Facebook: alles wilde ze zo goed mogelijk doen. Een zes of zeven was op geen enkel vlak genoeg, tot ze zo veel slaapproblemen kreeg dat ze 's ochtends haar bed niet meer uitkwam en school niet meer zag zitten. Ja, 14 is wel heel jong, erkent Moonen. 'De ouders van het meisje waren ook verbaasd: op die leeftijd had ik daar nog geen last van, zeiden ze. Maar dit is wel een heel andere tijd, dacht ik toen.' Wat is er dan zo anders? 'De eisen van de maatschappij zijn veel hoger geworden. Je moet sneller je diploma halen, je hebt hogere cijfers nodig voor de loting van je studie... Alles moet zo goed en zo snel mogelijk, ook onder druk van ouders en vrienden.'

En dan heb je nog de tieners die zichzelf overladen met leuke dingen, voegt Jean-Pierre van de Ven toe, psycholoog bij het Fonds Psychische Gezondheid. Volgens hem is er eigenlijk een heel positieve verklaring is voor die steeds vroegere burn-outs: jongeren mogen én kunnen tegenwoordig veel meer. 'Er zijn allerlei leuke projecten, op school maar ook daarbuiten, en dan is het ook nog eens crisis geweest, waardoor mensen vindingrijk zijn geworden. Vroeger dacht je: ik ga medicijnen studeren en word dokter, dan komt het wel goed. Jongeren van nu hebben minder vertrouwen in de gebaande paden, ze hebben het gevoel dat ze het echt zelf moeten doen, en ze doen het nog ook.' Alleen kunnen onder extreme drukte ineens problemen naar boven komen, zoals

angsten of de onverwerkte gevolgen van een echtscheiding. 'Alles stapelt zich op en op een zeker moment wordt het stapeltje te hoog, hoe leuk al die afzonderlijke projecten ook zijn.' Daar zit je dan, als opgebrande jongere. Thuis. Terwijl je vrienden eind-examen doen en feestend juichen dat het leven nu écht begint, ga jij om drie uur 's middags naar bed. En het ergste is dat je klasgenoten je vaak niet geloven en volwassenen je klachten niet serieus nemen. Je bent immers nog zo jong. Van de Ven vindt dan ook dat scholen, huisartsen en mensen in het algemeen het probleem best wat serieuzer mogen nemen, hoe eerder je immers erbij bent, hoe beter. Anders dan volwassenen, die vooral lijden onder de vermoeidheid van een burn-out, slaan jongeren extreem aan het piekeren. Geen wonder, zegt Van de Ven: je tienerjaren zijn een moeilijke levensfase, waarin je voor het eerst je eigen leven overziet en moet bedenken of je de goede richting op gaat. Je staat psychisch onder druk. En dan zijn pubers geneigd zich overal voor te schamen, zeker voor een burn-out, en al helemaal voor een psycholoog, voegt jeugdpsycholoog Moonen toe. 'Als ik cliënten buiten tegenkom, wordt er niet gegroet! Het is taboe, je wilt als puber niet zwak overkomen en je bent constant bang dat je je aanstelt. Als volwassene kun je in overleg met de arbo-arts een tijdje thuiszitten of aangepast werken, voor jongeren was het lang niet done thuis te blijven van school.' Kortom: 'Een burn-out is zwaar, en zonder het volwassen leed te willen bagatelliseren, misschien voor tieners nóg zwaarder.'

Vandaag verschijnt *Stop met stressen, handleiding voor jongeren met een (bijna)burn-out* van Annemieke Ruggenberg en Lotte Stegeman bij uitgeverij LannooCampus.

ANGUS POSTMA 18, TWEEDE KEER EXAMENJAAR VWO, NIEUWVEEN

'Huiswerk maakte ik eigenlijk nooit, alleen in de auto onderweg naar de schaatstraining: zes keer per week in de winter, acht keer per week in zomer. Als het goed ging met schaatsen, zou ik een uitnodiging voor Jong Oranje krijgen. Natuurlijk was het best druk, maar iederéén in de groep had het druk met school en huiswerk en buitenschoolse activiteiten, op een gegeven moment weet je niet meer hoe het is om je níét moe te voelen. Dus toen ik twee jaar geleden steeds vaker een griepje kreeg, dacht ik dat het gewoon een slecht seizoen was. Daarom ging ik extra hard trainen en sloeg ik de rustperiode van zes weken over. Pas toen ik naar school ging om de decaan te vertellen dat ik een tijdje niet zou komen omdat ik zo moe was, realiseerde ik me hoe slecht het echt ging. Het is maar 200 meter lopen van de bushalte naar mijn school, maar halverwege moest ik even gaan zitten. Buiten adem, hartslag 180. De sportpsycholoog constateerde overtraindheid en een burn-out.'

Misschien hadden de trainers het kunnen zien aankomen, maar ik wil ook geen zeikscheet zijn. Tenslotte deed ik al die dingen omdat ik ze zelf leuk vond. Al had ik wel het gevoel dat ik al mijn kwaliteiten wilde benutten, altijd en overal, ook bij de debatclub en de schrijfclub. Zei mijn vader: ach, dat kun je makkelijk, dan zag ik dat niet als aanmoediging, maar als een teken dat ik hem zou teleurstellen als het níét zou lukken. Ik denk te veel na, denk ik. Het helpt ook niet dat ik een enorme perfectionist ben en altijd voor iedereen klaar wil staan. Of dat ik lang gepest ben en er op mijn 16de achterkwam dat ik bi ben, misschien speelt dat ook mee. Sinds dat bezoekje aan de decaan in december zit ik thuis. Eerst deed ik echt niks, zelfs niet eten: een vork optillen, kauwen, slikken, ik kon de motivatie bijna niet opbrengen. Ik sliep dag en nacht. Mijn schaatskleding had ik opgeborgen, anders bedacht ik steeds hoe zonde het was. Ik heb op een te hoog niveau geschaatst om het nu nog voor mijn plezier te kunnen doen. Vooral in het begin voelde het alsof ik een jaar van mijn leven had verspild, iedereen in mijn oude klas was geslaagd voor het eind-examen. Hopelijk ga ik volgend jaar zelf sterrenkunde of filosofie studeren. Of allebei.'

**Bram Bakker:
'Je bent nooit te jong voor een burn-out'**



'Eerst deed ik niks, zelfs niet eten; een vork optillen, kauwen, slikken; ik kon de motivatie bijna niet opbrengen'

De foto is gemaakt door [naam] van [naam] op [naam]. De afbeelding is auteursrechtelijk beschermd door [naam].

'Mijn sociale leven moest zo leuk mogelijk zijn, de foto's daarvan postte ik op Facebook'



LOTTE KOK 17, TWEDE KEER EXAMENJAAR TWEETALIG VWO, ERMELO

'Ik ben eigenlijk heel optimistisch, ik hou van leuke dingen doen en ik haatte een zaterdagavond op de bank, dan voelde ik me een mislukking. Maar in december kon ik plotseling helemaal niets meer, behalve somber op diezelfde bank hangen. Ik was ineens mezelf niet meer. Gelukkig zei de psycholoog: 'Dit ben jij niet, dit is je burn-out.' Ze zei ook dat ik te perfectionistisch was. Dat begreep ik eerst niet, want voor school was ik tevreden met een 7, maar later snapte ik haar wel. Ik schreef elke maand vier artikelen en een reportage voor een jongerenkrant en een site en ook mijn sociale leven moest zo leuk mogelijk zijn, de foto's daarvan postte ik op Facebook. Het klinkt extreem, maar Facebook was voor mij een soort openbaar dagboek en wat ik erop zette, werd een standaard voor mezelf, ik wilde dat elke dag het waard werd om te posten.

Het eindexamenjaar begon in september al meteen slecht met een toneelstuk dat ik samen met klasgenoten had geschreven en geregisseerd. Doordat ik vond dat de uitvoering honderd procent perfect moest zijn, was het enorm stressvol en begon ik gelijk al met een leerachterstand. Toen het daarna ook nog uitging met mijn vriendje en een collega onverwacht overleed, begon precies de eerste toetsweek. Wiskunde werd een fiasco, waardoor de rest ook minder ging. Ik had nog nooit een onvoldoende gehad, nu stond ik een 3 gemiddeld! Ik zag het niet meer zitten, had geen idee hoe ik het examenjaar moest doorkomen, ik was zó moe. In maart ben ik met school gestopt. Ik zat thuis op de bank en deed waar ik vroeger zo'n hekel aan had: niets, afgewisseld met huilen en films kijken en hardlopen. In de donkerste perioden wist ik echt niet meer hoe ik een goede draai aan mijn leven moest geven. Soms kreeg ik een paniekaanval, dan stuurde ik een bericht naar de groeps-WhatsApp en dan belde er een lieve vriend of vriendin om me kalmeren. Vier van mijn vrienden die net als ik creatief en ambitieus zijn, hebben ook een burn-out gehad. Inmiddels gaat het beter, ik doe geen dingen meer om andere mensen te laten denken dat ik een leuk leven heb, en een zaterdagavond op de bank is nu prima. Toch had ik liever gehad dat het iets medisch was, iets dat met een pilletje op te lossen was geweest. Want het duurt maanden voor je weer helemaal jezelf bent.'

rtentie

GUBBELS

in Oranje

Expositie
5 september t/m
30 november 2014

Paleis Soestdijk

www.paleissoestdijk.nl