

Burn-out, de ziekte die je niet ziet



De Morgen - 04 Dec. 2015

Omroepster Eva Daeleman communiceert open over haar burn-out en oogst een vloed aan vitriool. 'Get a life', wordt er nog enigszins beleefd geschreven, maar er zijn ook grovere commentaren. Nochtans is burn-out niet beperkt tot oudere mensen die al een hele loopbaan achter de rug hebben.

Het gaat even niet meer, schreef Eva Daeleman op Facebook. "De batterijen zijn platter dan plat." De 25-jarige omroepster, die bij zender MNM werkt, stopt voor onbepaalde tijd met werken. "Onvermoeibaar, was ik. Dacht ik te zijn. Tot midden september het licht uitging. Mijn lijf protesteerde en mijn hoofd nog meer." Even rusten bracht geen soelaas, Daeleman gaat nu in behandeling voor een burn-out. En dat komt haar, naast veel steunbetuigingen, ook op veel venijnige commentaren te staan.

Dat een jonge, frisse verschijning met een job in de media het niet meer aankan, kunnen velen niet vatten. Ook collega Erika Van Tielen kreeg eerder te maken met vlammeende kritiek toen zij getuigde over hoe opgebrand zij was. "Get a life", luidt een van de meer fijnbesnaarde commentaren. Vooral commentatoren die zelf beweren zwaar fysiek werk te doen (of gedaan hebben) vallen de presentatrice aan.

Foute associatie

Burn-out, zegt experte **Elke Van Hoof (VUB)**, roept nog steeds hardnekkige associaties op van mannen en vrouwen die aan het eind van een zware carrière niet meer kunnen. "Burn-out wordt vooral gelinkt aan te lang en te hard werken. De associatie met oudere mensen zit er diep in. Dat strookt niet met haar ervaring in de praktijk, zegt de psychologe. "Leeftijd is geen doorslaggevende factor om te voorspellen wie een burn-out kan oplopen. Bij iemand van 25 denken we aan het onbezorgde leven, van het ene feestje naar het andere."

Dat de job van Daeleman zeer zichtbaar is - tot voor kort was ze presentatrice op de VRT, ze is vaak te horen op de radio - draagt volgens Van Hoof bij aan het onbegrip. "We zien geen vrouw die op het punt staat door de knieën te zakken. In tegendeel: ze geeft het beste van zichzelf. We kunnen niet begrijpen dat zij ziek is, want ze ziet er niet ziek uit."

Het is een probleem waar veel patiënten mee kampen, zegt Van Hoof. "Het is zeer menselijk om ons oordeel te baseren op hoe iemand er uitziet. Wie kanker krijgt, verliest zijn haar. Een gebroken arm gaat in het gips." Wel geven zij aan dat er meestal veel begrip is voor burn-out. In de directe omgeving, ten minste. "Vaak hebben collega's, vrienden of familie het wel zien aankomen.

Reconstruerend kunnen zij zeggen: we begrijpen het. Voor iemand die je enkel uit de media kent, ligt dat natuurlijk veel moeilijker." 'Moedige Eva'

Burn-out is een moeilijk grijpbaar fenomeen. Uit een onderzoek in opdracht van de FOD Werkgelegenheid blijkt dat de prevalentie varieert van 1 tot 48 (!) procent. Bevragingen onder werknemers leveren dan weer percentages van 30 à 40 procent op. De aandoening zou in stijgende lijn zitten. In Nederland is het aantal werknemers dat uitvalt door stress in vijf jaar tijd gestegen met factor acht. Nog uit Nederlands onderzoek blijkt dat wie bezwijkt onder de stress gemiddeld 180 dagen afwezig is.

Wat we zeker weten, zegt Van Hoof, is dat de vraag naar veel flexibiliteit en het gevoel je job niet meer zelf onder controle te hebben, in combinatie met te weinig recuperatie, belangrijke oorzaken zijn. Daarom is de zorgsector zo gevoelig, zegt zij. "Van chirurg tot zorgkundige, maar ook poetshulp en andere ondersteunende diensten. Zij moeten constant pompen onder druk en in shiften werken." Dat zie je trouwens ook de media, zegt Van Hoof. "Vele deadlines, te lang zonder pauze werken en altijd maar blijven gaan. Ik vind het zeer moedig dat Eva met haar worsteling naar buiten komt."

SOFIE VANLOMMEL

Copyright © 2015 De Persgroep Publishing. Alle rechten voorbehouden