

Eerst wat **psychologische en sociale aspecten**:

De term burnout is van de psycholoog Herbert Freudenberger die in New York een kliniek voor verslaafden en thuisloze mensen runde. Hij ontdekte dat niet alleen de verslaafden maar ook zijn eigen medewerkers hulp nodig hadden. Eerst werden ze door hun werk geïnspireerd, maar nu voelden ze zich emotioneel uitgeput, cynisch en down, en ze gaven hun patiënten niet meer de nodige aandacht.

Van een echte burnout genees je maar langzaam. Dat kan jaren duren. Het is daarom belangrijk om op tijd de **alarmsignalen** van een burnout te herkennen:

- het gevoel uitgeput te zijn- je blijft je gestrest voelen en onzeker, ook nadat je een opdracht goed volbracht hebt.
- Ook merk je dat je innerlijk afstand van je werk neemt en
- slechter gaat presteren.

Om het vol te houden kunnen we sluipenderwijs meer alcohol gaan drinken of gaan snoepen (suiker voor de nodige energie). Zelfs al slaap je goed, je voelt je moe en hebt geen puf meer om aan je conditie te werken door bv. sport.

De omstandigheden op het werk kunnen een burnout bevorderen. Bijvoorbeeld als je te weinig steun ervaart van je leidinggevenden, of je voelt je onheus behandeld. Je krijgt teveel werk op je bordje of je opdracht en rol blijven vaag. Ook kunnen soms de waarden van het bedrijf botsen met de jouwe.

Meestal echter is het vooral onze eigen houding die een burnout bevordert. We kunnen denken dat we perfect moeten zijn. We gaan extra hard werken om te verdoezelen dat we niet zo goed zijn als iedereen denkt. Dit wordt nog bevorderd door onze cultuur waarin we soms alles moeten willen en kunnen: een veeleisende baan hebben, de partner en kinderen aandacht geven en ook nog driemaal in de week op fitness.

We kunnen ook naar burnout kijken **vanuit het oogpunt van de spiritualiteit of het geloof**:

De profeet Elia (1 Kon. 18-19) ging op de berg Karmel een wedstrijd aan met de profeten van de afgod Baäl. In naam van God liet hij vuur neerkomen zodat er honderden omkwamen. Daarop liet koningin Izebel hem achtervolgen. Elia vlucht de woestijn in en gaat uitgeput onder een bremstruik zitten. Hij verlangt naar de dood, zegt hij, want hij heeft zijn werk niet beter gedaan dan zijn voorouders. Hij valt in slaap tot een engel hem wekt die zegt: Word wakker en eet wat. Na gegeten en gedronken te hebben valt Elia weer in slaap en weer wekt de engel hem. Hij moet verder op reis. Uiteindelijk verbergt hij zich in een grot van de berg Horeb. Kom naar buiten, zegt God, dan kom ik bij jou. Dat doet Elia. Eerst is er een geweldige windvlaag, maar daarin was de Heer niet. Na de windvlaag kwam een aardbeving. Ook

daarin was de Heer niet. Toen kwam er vuur, het vuur waarmee Elia op de Karmel de Baälprofeten had gedood. Ook in het vuur was de Heer niet. Toen kwam er een zachte bries van waaruit God sprak, wat de vastgelopen profeet op een nieuw spoor zette.

In dit verhaal over Elia komen we de drie alarmsignalen van een opkomende burnout tegen.

- Allereerst is hij uitgeput, letterlijk dood-moe. Dit lijkt op een depressie. Elia is in de woestijn. Het leven is droog, het heeft voor hem geen geur of kleur meer.
- Ook neemt hij innerlijk afstand tot zijn werk dat hij als negatief ervaart. 'Het is genoeg geweest Heer', verzucht Elia terwijl hij gaat zitten onder de bremstruik. Hij wil niets meer. Zijn werk kan hem niet meer bezielen, het sloopt alleen maar energie.
- Tenslotte gaat hij slechter presteren, het derde signaal van een opkomende burnout. 'Neem mijn leven Heer, want ik heb het niet beter gedaan dan mijn voorouders', zegt Elia. Had hij dan slecht werk verricht toen hij op de Karmel die profeten liet doden? Dat lijkt er wel op. Hij wordt immers stevig door God gecorrigeerd. God leert hem dat hij niet in het geweld is – in een krachtige windvlaag of aardbeving of vuur. Nee, hij spreekt tot Elia vanuit een zachte bries.

Samenvattend kunnen we concluderen dat een burnout ten diepste het gevolg is van **een onjuist beeld** van ons werk, van onszelf en van God. Elia had een macho beeld van zichzelf en van God. Hij dacht dat hij een competitie aan moest gaan met de profeten van Baäl en hen moest doden. In die opvatting loopt hij vast. Dat is een woestijnperiode die een tijdje kan duren. Je loopt vast maar een nieuwe kijk op jezelf, je werk en God heb je nog niet. In de mystieke traditie staat dit bekend als 'de donkere nacht'.

Het is dan belangrijk om engelen om je heen te hebben: mensen die je helpen met de kleine alledaagse dingen zoals op tijd eten en drinken. Mensen die je wakker houden zodat je niet wegglijdt in een passieve laat-maar-het-kan-me-niks-meer-schelen toestand.

Vroeg of laat geeft God dan een nieuw perspectief. Elia ontdekte dat hij geen profeet is die een spierballengod dient, zoals de Baälpriesters op de Karmel deden. Hij komt heel anders in het leven en zijn werk te staan en gaat beter presteren dan ooit. Gods zachte bries stuwt hem in een nieuwe richting en uiteindelijk zalft hij zelfs twee nieuwe koningen en een nieuwe profeet.