

ZIEK DOOR VERVELING

BORE-OUT

Heb je weinig energie en ben je somber, lusteloos of kribbig? Misschien ervaar je te weinig prikkels en uitdaging in je leven en heb je last van een 'bore-out'.

Tekst Dewi Gigengack Illustratie Sjoerd van Leeuwen



Burn-out is een bekende term – totaal opgebrand zijn en daardoor lichamelijk, emotioneel en mentaal niet meer goed functioneren. Maar nu het leven er door de coronamaatregelen voor velen anders uit ziet en we meer op onszelf zijn aangewezen, komt er steeds meer aandacht voor de tegenhanger van burn-out: bore-out.

Een burn-out wordt veroorzaakt door te veel of chronische stress, te druk zijn, over je eigen grenzen gaan en niet kunnen ontspannen. De oorzaak van een bore-out (van het Engelse 'je vervelen') is ernstige onderprikkeling of onderbelasting. Dat uit zich in onder meer lusteloosheid, prikkelbaarheid, moeheid, onverschilligheid, somberheid of slaapproblemen. Dat lijken misschien milde klachten. Maar wie niets aan de oorzaak doet, kan afglijden richting hardnekkige lichamelijke klachten, eenzaamheid of een depressie.

Verveling

De term bore-out wordt – net als burn-out – veel gebruikt in de context van werk. De Zwitserse bedrijfsconsultants Philippe Rothlin en Peter Werder schreven er in 2007 het boek 'Bore-out – Als verveling je werk wordt' over. Destijds had volgens hen 15% van de Zwitserse werknemers in enige mate last van bore-out. Uit een steekproef van de universiteit van Leuven onder Vlaamse werknemers in 2017 bleek dat 6 tot 15% van de werkenden bore-out-gerelateerde klachten had. Jongeren en werknemers in lagere administratieve functies hebben er volgens de Vlaamse arbeidspsycholoog Hans De Witte de grootste kans op. Dat komt doordat hun werk vaker te makkelijk of te weinig betekenisvol is. Maar ook oudere werknemers kunnen een bore-out krijgen als zij geen uitdaging meer ervaren in het werk of als het te routinêus is geworden.

Een bore-out kan worden verward met een burn-out omdat de symptomen deels overlappen, vertelt coach Marianne Kremer. 'Bij een bore-out kun je het ook druk hebben, maar wat je doet is te eentonig of te weinig uitdagend. Dat vreet energie.' Kremer begeleidt werkenden en werkzoekenden met vraagstukken als 'wie ben ik en wat wil ik?'. Ze ziet regelmatig cliënten met bore-out-achtige klachten. 'Bijvoorbeeld werk-

nemers die zich stierlijk vervelen op het werk en daar buikpijn van hebben. Ze hebben dat geprobeerd te compenseren met spannende hobby's als motorrijden, maar beseffen dat dat niet de oplossing is. Of een jonge moeder die hele dagen thuis voor haar kleine kinderen zorgt. Maar ook gepensioneerden die in een gat vallen nadat ze alle klussen thuis hebben afgewerkt – de garage opruimen, de kozijnen schilderen – en zich schuldig voelen dat ze niet van hun pensioen genieten.'

Zingeving

Vaak hangt een bore-out samen met een gebrek aan zingeving. Dat ziet ook ouderenpsychiater Isis Koolhoven. 'Dat gebeurt bijvoorbeeld als iemand zijn identiteit vooral uit het werk haalde en na zijn pensionering het gevoel heeft die verloren te hebben. Hij denkt niet meer nuttig te zijn, heeft geen doel meer en is niet in staat om die identiteit met iets anders in te vullen.' Anders gezegd, als je niets van je eigen interesses kwijt kunt in je bezigheden of als je niet weet waarom je doet wat je doet, voelt dat 'leeg' en zinloos. Dit verklaart ook dat iemand met een volle agenda toch een bore-out kan krijgen.

Koolhoven deed promotieonderzoek naar apathie bij ouderen. Volgens haar heeft dat vaak te maken met bore-out. 'Ik kan me voorstellen dat je door een bore-out apathische symptomen krijgt. Personen met apathie zijn vlak, verliezen hun motivatie en tonen geen initiatief. Maar het verschil met bore-out is dat ze daar ogenschijnlijk geen last van hebben. Vaak is het dan ook de partner of een andere naaste die aan de bel trekt. Daarna blijkt vaak dat ze de kwaliteit van hun leven als minder ervaren.'

Niet alleen bij apathie, maar ook bij andere psychische problemen zoeken ouderen niet snel hulp, vertelt Koolhoven. 'Ze zijn veel minder bezig met de eigen psyche dan bijvoorbeeld dertigers en veertigers.' Meestal komen ouderen via een omweg bij haar. 'Hun klachten uiten zich

'Doe iets dat bij je past. Zo geef je jezelf toestemming om gelukkig te zijn'

Experts aan het woord



MARIANNE KREMER (1967) is loopbaan- en persoonlijk coach en heeft een praktijk in Finsterwolde.



ISIS KOOLHOVEN (1968) is ouderrenpsychiater en werkt in een psychiatrische kliniek van Antes Zorg in Rotterdam.



vaker lichamelijk dan psychisch. Dan heeft iemand forse pijn, maar blijkt dat er sprake is van een depressie. Als we die behandelen, gaat de pijn vaak ook weg.'

Koolhoven werkt in een kliniek in Rotterdam waar 65-plussers met ernstige psychiatrische klachten worden opgenomen. 'De meeste mensen met psychische klachten hebben voldoende aan de praktijkondersteuner van de huisarts of de basis-GGZ. Wij zien de ergste gevallen, het topje van de ijsberg. Ouderen die in onze kliniek worden opgenomen met een ernstige depressie zien het leven bijvoorbeeld niet meer zitten. Dat moeten we eerst behandelen. Zodra eten, slapen, concentratie en stemming zijn verbeterd, kijken we wat verder nodig is. Eenmaal weer thuis kan iemand beginnen aan een deeltijdbehandling waarbij wordt gekeken naar interesses, mogelijke activiteiten en het verbeteren van sociale contacten.'

Levensfase

Koolhoven ziet regelmatig ouderen die denken dat verveling, somberheid, eenzaamheid en/of lusteloosheid nu eenmaal bij hun levensfase horen. 'Het kwalijke is dat de omgeving daar vaak in meegaat, waardoor iemand steeds minder onderneemt. Maar over die gedachte kan ik heel kort zijn - die klopt niet. Het is niet goed voor je gezondheid om te stoppen met hobby's, naar buiten gaan en sociale contacten onderhouden. Zelfs als je lichamelijke problemen krijgt, bijvoorbeeld met lopen of je evenwicht, is er vaak nog van alles mogelijk. Zo werd twee jaar geleden een 90-jarige vrouw in onze kliniek opgenomen die haar hele leven had geschilderd. Ze dacht dat ze daar nu te oud voor was, maar ze was ernstig depressief. Na de behandeling heeft ze het schilderen weer opgepakt.'

Schaamte is een andere reden dat mensen niet snel uitkomen voor hun psychische klach-

ten. Zo proberen werkenden met een bore-out de situatie vaak te verhullen door druk te lijken, bellend rond te lopen of door dossiers mee naar huis te nemen. Kremer: 'Als ze er wel iets over vertellen, bagatelliseert de omgeving dat vaak met "je hebt toch een goede vaste baan?". Hierdoor denken ze dat ze niet mogen mopperen, omdat het altijd erger kan.'

Erkenning

Zowel de psychiater als de coach hameren op het belang van het voorkómen van een bore-out, evenals op herkenning en erkenning ervan. Mocht je zelf verschijnselen hebben of die bij je partner of een andere naaste zien, trek aan de bel. 'Wat dat betreft is corona misschien naast een oorzaak ook een kans', zegt Kremer. 'Nu velen van ons een stap terug hebben moeten doen in de snelheid van leven, staan we meer stil bij wat we belangrijk vinden en waar we ons goed bij voelen. We vragen ons af of we nog tevreden zijn met wat we doen.'

Een aanpak die kan helpen, is voor jezelf op een rij te zetten wat je enthousiast maakt en waar je energie van krijgt. Wat is voor jou belangrijk en interessant? Welke activiteit wil je op dat gebied ondernemen? Kies vervolgens bezigheden waar je voldoening in vindt. Kremer: 'Sommige van mijn cliënten gaan een opleiding of cursus doen, zoals kunstgeschiedenis of rechten aan de Open Universiteit. Iemand die altijd leiding heeft gegeven is bestuurswerk gaan doen bij een stichting. Anderen doen vrijwilligerswerk bij een vereniging, politieke partij of bij de Voedselbank. Een gepensioneerd docent gaat een ochtend per week naar school om vluchtelingenkinderen extra aandacht te geven. Doe iets dat bij je past, waar je trots op bent en dat uitdagend en zinvol is. Zo geef je jezelf toestemming om gelukkig te zijn.' ■

MEER INFORMATIE

 consumentenbond.nl/gezondheid

OM TERUG TE LEZEN

 gezondgids.nl/archief
Burn-out