

V
R
O
E
G

O P

Ze horen nu de tijd van
hun leven te hebben.
Maar ze voelen zich
uitgeput en gestrest.
Vijf tieners vertellen over
hun burn-out.
'Ik dacht: dat is toch iets
voor volwassenen?'

TEKST: **ANNEMIEKE RUGGENBERG**

EN **LOTTE STEGEMAN**

FOTO'S: **LINELLE DEUNK**



Maike (17): 'Op een dag in februari vorig jaar kon ik niets anders meer dan huilen. Ik kwam mijn bed niet uit, had geen eetlust en wilde mijn vrienden niet zien. Zelfs mijn telefoon, waar ik normaal gesproken aan vastgeplakt zat, vond ik niet interessant meer. Toen ik me na een week nog steeds zo voelde, ging ik met mijn moeder naar de huisarts. Die stelde na een aantal gesprekken en testjes een burn-out vast. Ik was verbaasd. Waarom overkomt dit mij? Hoelang gaat het duren? Ik dacht dat een burn-out iets was voor volwassenen met een drukke baan. Ik was zelf altijd druk met school en allerlei hobby's, maar vond mijn leven niet bijzonder hectisch. Over school maakte ik me wel met een zorgen. Ik wil arts worden en om geneeskunde te studeren, moet je hoge cijfers halen. Voor ziek worden had ik echt geen tijd.

Waar ik bang voor was, gebeurde: door mijn burn-out was ik vaak afwezig van school en moest ik atheneum 5 overdoen. Vrienden gingen door met hun leven, het mijne leek stil te staan. Dat vond ik het lastigste van alles.

Maandenlang zat ik thuis om te herstellen; in het begin was een wandeling met onze hond al een hele opgave. Om te beter te worden, begon ik met schrijven: voor het slapen gaan schrijf ik op waar ik aan denk, zo laat ik gedachten makkelijker los. Ik ging puzzelen om mijn hersenen weer een beetje te trainen. In het begin kostte dat veel energie, het voelde alsof mijn hoofd vol lucht zat. Nu gaat dat steeds beter. Dankzij gesprekken met mijn therapeut ontdekte ik dat mijn manier van dingen aanpakken niet goed is. School, hockey en mijn bijbaan: alles moet altijd perfect en iedereen moet me aardig vinden. Ik leer nu selecteren waar ik wel en niet energie in steek. En als iets me te veel wordt, durf ik het te zeggen. Een hele doorbraak.

Het klinkt misschien gek, maar ergens ben ik blij met mijn burn-out. Ik leer mezelf er beter door kennen. Nu ik op mijn leeftijd al weet wat mijn grenzen zijn, zal zoets me in de toekomst minder snel overkomen. Ik wil nog steeds arts worden. Maar wie weet lukt dat ook als ik niet alleen maar de beste cijfers haal.'

‘Voor ziek worden had ik echt geen tijd’

‘Het is goed voor mijn carrière om nu al veel te werken’

Ivo (16): ‘Al een aantal keer ben ik een paar dagen thuis geweest van school om bij te komen. Ik had het gevoel dat ik écht een burn-out zou krijgen als ik zo door zou gaan. Gelukkig dachten mijn leraren er ook zo over. Ze gaven me carte blanche: ik hoefde mijn huiswerk niet te maken en er werd minder streng gecontroleerd of ik actief meedeed in de lessen.

Ik slaap veel, maar toch blijf ik moe. Sinds een halfjaar heb ik veel hoofdpijn; paracetamol helpt na een tijdje niet meer. Als ik op school zit, ben ik met mijn hoofd ergens anders. Ik schrijf blogs en werk als radio-dj. Ik weet nu al zeker dat ik verder wil in de mediasector. Het is druk in combinatie met school en het gevolg is dat ik constant stress voel.

Ik begon op een middelbare school waar alleen vwo-plus wordt aangeboden. Iedereen wilde hoge cijfers halen. Mijn cijfers werden juist slechter. Het probleem is dat je op die vwo-plus-school niet mag blijven zitten, dus toen ik eentiende punt miste, moest ik ervan af. Daar baal ik nog steeds van. Ik vind dat school meer ruimte moet geven om te doen wat je écht leuk vindt. Nu doe ik havo. Echt moeilijk is het niet, maar ik ben nog steeds druk in mijn hoofd.

Op een doordeweekse dag sta ik om zeven uur op. Meestal heb ik les tot een uur of vier. Dan doe ik huiswerk en ga ik aan de slag voor mijn blogs en dj-werk. Omdat ik zoveel last heb van oververmoeidheid en stress, heb ik een coach. Met haar zoek ik naar een goede balans tussen school en andere activiteiten. We hebben bijvoorbeeld afgesproken dat ik op zaterdag geen huiswerk meer maak. Dat is mijn vaste ontspanningsdag, die ik vul met radio maken.

Soms zegt mijn coach dat ik minder moet doen. Maar het is goed voor mijn carrière om nu al veel aan het werk te zijn. Als ik stop met mijn blogs en radiowerk, verlies ik kansen die ik misschien nooit meer krijg.’



Lotte (17): 'Ik had energie voor tien. Ik liep hard, schreef blogs en deed veel aan theater. Ook op school ging het goed. Ik doe tweetalig vwo en haalde goede cijfers. In de vijfde klas maakte ik met vrienden een groot toneelstuk. Alles deden we zelf: het decor, de choreografie en het script. Ik werd steeds gestrester omdat ik alles zo goed mogelijk wilde doen. Ik sliep slecht, kreeg concentratieproblemen en was vaak duizelig. De eindeloze vermoeidheid was echt niet normaal. Ik ging vijf keer naar de huisarts en zelfs naar het ziekenhuis. De artsen konden niks vinden. Ik had geen Pfeiffer, geen bloedarmoede, geen virus. Toen ik ook paniekaanvallen begon te krijgen, werd het me echt te veel. De huisarts verwees me door naar een psycholoog. Na een half uur wist die het: "Je hebt een burn-out." Ik dacht: dat is toch iets voor volwassenen? Toch was ik blij met het stempeltje. Nu kan ik tenminste vertellen wat ik heb. Toen ik wist dat ik een burn-out had, heb ik rust genomen. In het begin voelde dat niet goed. Op sociale media *postte* ik altijd wat ik deed, ik wilde laten zien hoe leuk mijn leven was. Maar nu hing ik wekenlang alleen maar op de bank. Dan voelde ik me extra slecht als ik op Facebook en Twitter las hoe geweldig iedereen het had. Het lastigste aan de burn-out vind ik de depressieve momenten. Dan huil ik alleen maar en lig ik naar simpele tv-programma's te kijken. Voor mijn paniekaanvallen heb ik een WhatsApp-groepje met mijn vriendinnen. Gaat het mis, dan laat ik dat weten en dan belt een van hen om me te kalmeren. Volgens mijn therapeut zijn rust en ontspanning het belangrijkste. Omdat ik in mijn examenjaar zat, raakte ik snel achter. Eerst ging ik halve dagen naar school, later ben ik gestopt. Volgend schooljaar begin ik opnieuw. Ik weet dat dat een goede beslissing was. Maar ik moest wel even slikken toen mijn klasgenoten examens deden en ik niet.'

'Als ik op Facebook las hoe geweldig iedereen het had, voelde ik me extra slecht'

‘Een zeven is bij ons in de klas laag’

Angus (17): ‘Mijn dagen waren overvol. Ik vertrok om zeven uur naar school en kwam rond half vier thuis. Dan ging ik naar schaatstraining. In de auto maakte ik mijn huiswerk. Ik doe gymnasium en haal het liefst hoge cijfers. Bij ons in de klas is een 7 laag. Als ik 's avonds laat terugkwam van trainen, at ik om negen uur. Erna deed ik nog wat huiswerk of schreef gedichten. Zo ging dat vijf dagen per week. Ook in het weekend schaatste ik veel. Ik deed wedstrijden en wilde aan het NK meedoen. Maar twee jaar geleden werd ik steeds vaker ziek. Mijn gewrichten deden pijn en ik kreeg concentratieproblemen. Ik was zo moe dat

mijn hartslag zelfs omhoogging van een stukje lopen naar de bus. Snel naar school fietsen lukte ook niet meer, binnen de kortste keren was ik buiten adem. Ik voelde me constant gestrest en had het gevoel dat er veel van me werd verwacht. Niet door school of door mijn ouders, ik wilde graag zelf alles perfect doen. Omdat ik een studie wil volgen aan een goed aangeschreven universiteit in Schotland deed ik mijn best om een hoog gemiddelde te halen. Maar mijn eindexamens heb ik niet kunnen maken. Afgelopen december ging het mis. Ik was zo moe dat ik gewoon mijn bed niet meer uitkwam. Ik sliep veertien uur per nacht, soms

zelfs meer, maar het hielp niet. Ik stopte met school – dat voelde in het begin als falen. Vooral omdat mijn vrienden hun examens wel gewoon deden. Je bent ineens een soort buitenstaander. Een sportarts noemde me overtraint en een psycholoog stelde een burn-out vast. Nu probeer ik zoveel mogelijk rust te nemen en vaker nee te zeggen. Als ik stress voel, denk ik aan iets kalmerends, zoals een Japanse tuin. Het heeft geen zin om me er kwaad over te maken, dus probeer ik er zo stoïcijns mogelijk mee om te gaan. Mijn trainer zei eens: ‘Rust is de beste training.’ Dat is mijn nieuwe motto.’



‘Ik dacht alleen maar: straks heb ik een gat in mijn cv’

Jorieke (19): ‘Echt mis ging het toen ik net in Utrecht op kamers woonde. Ik had helmwee, huilde elke avond de ogen uit mijn hoofd en deed 's nachts geen oog dicht. Ik lag te piekeren over van alles: of ik een goede journalist zou worden, of ik op school wel vrienden zou krijgen... Naast mijn studie Journalistiek schreef ik voor Scholieren.com en werkte ik in een winkel. De stress kolkte 24 uur per dag door mijn lijf. Op een ochtend gebeurde het: ik stak hyperventilerend de straat over zonder op het verkeer te letten. Gelukkig kwam ik zonder kleerscheuren op school aan, maar diezelfde avond ben ik naar mijn ouders gegaan. Het ging gewoon echt niet meer.

Met mijn vader ging ik naar de huisarts. Die vroeg of ik niet te veel deed. Tja, ik werkte 120 uur per maand naast mijn studie, maar dat wilde ik. De huisarts adviseerde me minder hooi op mijn vork te nemen. Ging de stress in drie maanden niet over, dan moest ik terugkomen. Een paar weken later zat ik er weer. “Gefeliciteerd”, zei de dokter, “je hebt een burn-out.” Ik dacht meteen: straks heb ik een gat in mijn cv.

Ik vertelde op mijn werk wat er aan de hand was en werd minder ingeroosterd. De hoofdredacteur van Scholieren.com gaf me geen opdrachten meer. Of ik dat nou leuk vond of niet. Met school ben ik niet gestopt; ik wilde

mijn carrière niet in gevaar brengen. Toen de zomer aanbrak ben ik bij mijn ouders gaan slapen, slapen en nog eens slapen. Was ik wakker, dan hing ik hullend op de bank. En hoe erg ik bewegen ook vind, ik ging sporten. Dat was geweldige therapie. Langzaam ging het beter. Ik heb een hekel aan jubelverhalen, van “hoera, ik had een burn-out”. Onzin, het is niet leuk. Maar ik ben er wél door veranderd. Ik ben minder bezig met wat een ander van me vindt. Mijn burn-out zit nog wel in mijn achterhoofd. Ben ik gestrest, dan denk ik: is dit een signaal dat het slechter gaat? Ik kan nu beter relativeren. Wat bezielde me om bij de huisarts aan mijn cv te denken? Wat nam ik mezelf serieus? →

Prestatiedruk én keuzestress

Over krap twee maanden buigen zo'n tweehonderdduizend scholieren zich weer over de eindexamens. Lang niet voor allemaal de afsluiting van een relatief zorgeloze schooltijd. Ruim een kwart, 26 procent, van ruim duizend ondervraagde Nederlandse scholieren heeft wel eens symptomen van een burn-out gehad; 46 procent bleef ooit thuis van school met het gevoel opgebrand of vermoeid te zijn. Dat bleek recent uit een onderzoek door het IV Jongerenpanel van *EenVandaag* en de jongerenkrant *7Days*.

De resultaten ondersteunen de bevindingen uit het onderzoek *Stress in America* van de American Psychological Association uit 2014. Daaruit bleek dat tieners tijdens een schooljaar zelfs vaker dan volwassenen zeggen 'ongezond veel stress' te ervaren. Eenderde zei er depressief of triest van te worden. Maar de meesten denken niet dat die stress impact heeft op hun geestelijke of lichamelijke gezondheid. Zorgwekkend, want een burn-out treft niet alleen volwassenen.

'Van de jongeren die ik therapie geef, heeft een kwart burn-outklachten,' zegt de Amsterdamse kinder- en jeugdpsycholoog Saskia Moonen. Steeds meer van haar tienercliënten hebben klachten als somberheid, huilbuien en concentratie- en slaapproblemen. Volgens Moonen zijn ook lichamelijke klachten als hoofdpijn, buikpijn en misselijkheid typische alarmbellen voor een burn-out. 'Mijn cliënten zijn meestal al door hun huisarts onderzocht. Als die niets vindt, wordt gekeken naar hun geestelijke gezondheid.' Volgens de psycholoog hebben veel van deze tieners dezelfde karaktertrekken: 'Sociaal gevoelig, creatief en perfectionistisch.'

Ambitieuze jongeren met zulke eigenschappen bezwijken sneller onder de druk van school en hun sociale omgeving. Volgens neurowetenschapper Jeroen van Baar (24), auteur van *De prestatiegeneratie*, groeit het aantal maximalisten oftewel *maximizers*, mensen die alle opties willen vergelijken en de allerbeste kiezen. 'Volgens Amerikaans onderzoek zijn zulke mensen gedoemd om altijd n t niet tevreden te zijn.'

De drang om te excelleren is ten dele te wijten aan het schoolsysteem, zegt Van Baar. 'Op het vwo lijkt het steeds belangrijker om extra vakken te volgen, of een intensief honoursprogramma. De selectie op basis van niveau vindt steeds vroeger plaats. Daarvan kan een ambitieuze jongere flink gestrest raken.' Ook is het aantal noodzakelijke keuzes flink toegenomen. Welk profiel te kiezen? Hoe bouw je alvast aan een cv?

Ruim 76 procent van de middelbare scholieren ervaart grote prestatiedruk, blijkt uit het onderzoek van *EenVandaag* en *7Days*. Sociale media kunnen die druk verder opvoeren. Van Baar zegt dat met name Facebook wordt gebruikt voor jubelverhalen. 'Als ikzelf al zie hoe succesvol mijn vrienden zijn, voel ik me minder speciaal.' En Facebook negeren is lastig; de neurowetenschappelijke literatuur bewijst het verslavende effect ervan. 'Sociale informatie is fijn voor mensen. In je hersenen levert dat een shot dopamine op. Dus daar zit je weer te scrollen, terwijl je huiswerk moet maken.' Zo belanden scholieren in een neerwaartse spiraal.

Tieners doen er verstandig aan de eerste symptomen van een burn-out te beschouwen als een signaal om gas te

te nemen, adviseert emeritus hoogleraar kinder- en jeugdpsychiatrie Frits Boer. 'Maak keuzes en praat met mensen die je vertrouwt. Gaat het steeds slechter met je, ga dan naar de huisarts.'

Omdat burn-out geen officieel erkende diagnose is, geven jeugdpsycholoog Moonen en collega's opgebrande tieners geregeld de diagnose 'depressie'. Dat etiket geeft sneller mogelijkheid op vergoeding van een behandeling. 'Er is veel overlap tussen burn-out en depressie,' licht Boer toe. 'Maar bij een depressie ontbreekt de zin om dingen te ondernemen. De meeste mensen met een burn-out willen van alles, maar kunnen gewoon niet meer.'

Moonen gebruikt in haar praktijk veel elementen uit de cognitieve gedragstherapie: 'Onzekere, perfectionistische jongeren interpreteren situaties vaak te negatief. Ze denken al snel dat ze niet goed genoeg zijn. Dat is een irrationele gedachte die ze zelf hebben gecreëerd.' Moonen kijkt ook heel kritisch met tieners naar de buitenproportioneel hoge eisen die ze vaak aan zichzelf stellen. 'Ik vraag ze om in een schriftje bij te houden wanneer ze te veel druk voelen. Als ze leren inzien waar hun denkfouten zitten, kunnen ze die herstellen. Dat voorkomt veel stress.' ■

Meer lezen over tieners en burn-out?

Annemieke Ruggenberg en Lotte Stegeman, *Stop met stressen, handleiding voor jongeren met een (bijna) burn-out*, LannooCampus, € 17,99: met veel informatie en tips van experts, plus uitgebreidere versies van de interviews op de vorige pagina's.



'Ik zou nooit zomaar vertellen dat ik een burn-out heb'



Op verzoek van alle geïnterviewden zijn hun achternamen weggelaten.

Anouk (17): 'Mijn klachten begonnen twee jaar geleden. Ik zat in de derde van de mavo en had een vriend die niet goed voor me was. Hij was dominant en manipulatief, en behandelde me zo slecht dat ik volgens mijn therapeut een soort trauma heb opgelopen. In diezelfde periode kreeg ik last van mijn hart. Ik bleek een hartritmestoornis te hebben waaraan ik ben geopereerd. Na die operatie kwam ik vaker niet naar school omdat ik zo moe was. Klasgenoten vonden dat ik me aanstelde. Daar kreeg ik nog meer stress van. Het jaar daarop was ik gewoon niet mezelf. Ik was nooit echt gemeend blij. Eigenlijk alleen toen ik mijn examens haalde, maar dat duur-

de niet lang. Ik begon aan een nieuwe opleiding waar ik erg last had van de druk. De opdrachten die ik maakte, vond ik nooit goed genoeg en daar voelde ik me constant gestrest door. Ik wisselde van opleiding en kwam terecht in een klas waar de groepjes al waren gevormd. Het lukte niet om echt contact te maken met klasgenoten. In die tijd begonnen de migraineaanvallen. Ik was in die periode erg moe en sliep slecht. Zelfs zingen, mijn allergrootste hobby, deed ik niet meer. In de tweede week van mijn nieuwe studie stortte ik in. Ik had nul energie. Het liefste lag ik alleen maar op de bank en zelfs dan voelde ik me moe. Via bekenden kwam ik terecht bij een

psychosociaal therapeut. Die liet me een testje doen, waaruit kwam dat ik een burn-out heb. Heel verbaasd was ik niet, want ik las een blog van een leeftijdsgenoot met een burn-out, en in dat verhaal herkende ik me. Dankzij de therapie voel ik me een stuk beter. Het helpt om meer rust te nemen. Vooral structuur is belangrijk. Ik probeer me aan een vast schema te houden. Sinds de leraren en klasgenoten weten dat ik een burn-out heb, is de druk eraf. Ze zijn aardig voor me en houden er rekening mee. Toch zou ik het nooit zomaar tegen iemand zeggen. Ik schaam me er niet voor, maar zou het alleen vertellen als het echt nodig is en als ik iemand vertrouw.'