

## Nooit meer dezelfde na een burn-out: 'Ik ben veel vergeetachtiger'



"Ik weet niet of ik een derde burn-out kan voorkomen", zegt presentator Sophie Hilbrand in een interview met Psychologie Magazine. Ze is niet de enige: veel mensen die een burn-out hebben, blijven met klachten kampen. Soms wel jarenlang. "Dit gun je niemand."

Alsof je hoofd vol zit met watten. Heel veel watten. Waardoor je niet meer kun nadenken. Zó voelt een burn-out, ervoer Arjen Luijendijk (52) vijftien jaar geleden. Of was het veel langer geleden? Hij weet het niet meer precies. "Dat noem ik een restverschijnsel van mijn burn-out", zegt hij. "Mijn geheugen is nooit meer geworden zoals-ie was."

Wat Arjen verder nog wel weet? Dat hij dodelijk vermoeid was. "Het was oktober, ik zei tegen mijn vrouw: 'Maak me maar wakker in februari.' Hij was op, leeg, maar moest over een flinke drempel heen om het toe te geven. "Ik had een drukke fulltimebaan waarin ik veel overuren draaide omdat ik van mezelf dingen moest afmaken. Mijn vrouw en ik hadden een zoontje en hadden net een huis gekocht. Dat was leeg opgeleverd, dus naast die drukke baan klusten we veel."

### Niets willen missen

Ondertussen deed Arjen nog vrijwilligerswerk en ging hij naar iedere borrel, verjaardag en elk etentje dat op de sociale agenda stond. "Ik wilde niets missen en was ook niet van plan om op de rem te trappen."

Dus deed Arjens lichaam dat zelf. "Mijn lijf zei: 'Ho eens effe, meneer Luijendijk, tot hier en niet verder'. Ik heb twee maanden lang geslapen. Mijn vrouw heeft alles alleen gedaan; ik was er gewoon niet. Ik weet nog hoe mijn zoontje aan mijn bed stond en ik zei: 'Papa wil eigenlijk even slapen'. Dat deed me zo'n zeer."

Na die maanden ging het 'beetje bij beetje beter'. "Ik ging meer wandelen, wat hielp, en werd begeleid door een fijne coach." Inmiddels gaat het goed, hij begeleidt zelfs mensen met een burn-out, maar de oude word je nooit meer, zegt Arjen. "Ik moet heel veel op een briefje schrijven,

anders vergeet ik het. Mijn besef van tijd is weg: of iets twee weken geleden was of vijf maanden? Ik weet het niet meer." Ook namen vergeet hij, net als plaatsen.

Arjen is lang niet de enige die kampt met wat in de wetenschap '**cognitieve problemen**' heet. Arno van Dam is klinisch psycholoog aan Tilburg University en volgde voor zijn onderzoek twee jaar lang mensen met een burn-out. "Het goede nieuws is dat de meeste mensen, driekwart, volledig herstellen." Maar: hij zag ook dat het herstel soms lang duurt. "Het duurt vooral lang voordat je **cognitieve functies**, zoals je concentratie en je geheugen, herstellen."

### Chronische klachten

Er zijn ook mensen bij wie die klachten chronisch zijn geworden. Mensen die last blijven houden van hun concentratie, niet goed meerdere dingen tegelijk kunnen doen, snel overprikkeld raken of moe worden. "Een vierde van de mensen die ik heb onderzocht, kampte met deze problemen. Die mensen zeiden ook: 'Ik ben niet meer dezelfde als vroeger'." Hoe dat kan, weten onderzoekers niet precies. Van Dam vermoedt dat dit vooral gebeurt bij mensen die te lang zijn doorgelopen met burn-outklachten.

Hoewel Arjen Luijendijk dat ook hardop durft te zeggen, is hij er niet rouwig om. "Ik had die burn-out nodig als wake-upcall", zegt hij. "Bovendien kan ik leven met mijn vergeetachtigheid." Eigenlijk is hij 'vooral heel opgelucht' dat hij niet meer dezelfde is als vóór de burn-out. "Ik had nooit een opgeladen batterij, genoot nergens écht van. Nu stel ik veel meer prioriteiten. Bovendien ben ik emotioneler geworden, gevoeliger. Niet per se iets negatiefs. En ik ga sinds mijn burn-out zorgvuldig om met mijn energieniveau. Ik ben, op die vergeetachtigheid na, een betere versie van mezelf geworden."

Bron: RTL-nieuws 2017