

Burnout-problematiek onder kerkelijk werkers

‘Burnout voor het eerst aantoonbaar in de hersenen’, zo kopten verschillende media onlangs. Dat is mooi, maar beter en fijner zou het zijn als het niet zover hoeft te komen. Met andere woorden we willen burnout liever voorkomen dan genezen, toch? Ervan uitgaande dat u deze vraag met ‘ja’ beantwoordt, wil ik u aanraden dit artikel te lezen.

Iedereen kent het wel: drukte, stress, zaken die energie vreten. Ook als GPW’er, kerkelijk werker zo u wilt, kan je in het werkveld te maken krijgen met zaken die stress opleveren.

Het voorkomen van spanningen is onmogelijk: altijd en in iedere (werk)situatie zullen zich omstandigheden voordoen die spanning opleveren. Maar wanneer spanning omslaat in chronische stress is de kans op burnout aanwezig. Ook onder kerkelijk werkers doet deze problematiek zich voor.

Definitie burnout

Wat is burnout nu eigenlijk? De Engels term (letterlijk vertaald: opgebrand) die geïntroduceerd werd in de jaren zeventig van de vorige eeuw, verwijst naar een psychische uitputtingstoestand.

Burnout ontstaat niet plotseling, er gaat een – vaak jarenlang – proces aan vooraf, waarin men overbelast is geraakt. Burnout is niet alleen het eindstadium van dit proces, het is ook het proces van het ‘opbranden’ zelf.

Burnout wordt vaak in beelden uitgelegd, denk aan de accu en de batterij die leeg raken. Bij burnout heeft men het gevoel geheel ‘leeg’ of ‘op’ te zijn, alle reserves zijn verbruikt. Er is geen energie meer om nog op te laden.

De balans tussen energietoevoer en energieafvoer is verstoord geraakt. Er is sprake van een disbalans tussen het geven en ontvangen van energie. Er is meer gegeven dan ontvangen. Men is stug doorgestaan ondanks de stress en de seintjes die het lichaam zeer waarschijnlijk heeft afgegeven.

Het herstelvermogen is aangetast, de energie is totaal verbruikt. Hoe groter de uitputting van de energie, des te erger de klachten.

Symptomen burnout

Tientallen jaren geleden beschreven Maslach en Jackson burnout als een syndroom van uitputting, een cynische en afstandelijke houding ten opzichte van het werk en de mensen met wie men werkt en gevoelens van verminderde bekwaamheid.¹ Het ervaren van ongewone vermoeidheidsklachten en geen mentale en emotionele reserves meer bezitten, ofwel uitputting is het meest kenmerkende symptoom van burnout.

Burnout kent hiernaast tal van andere symptomen, vaak onderverdeeld in lichamelijke en psychische klachten en gedragsveranderingen. Denk aan slaapproblemen, hoge bloeddruk, huilbuien, negativisme, afwezigheid en sociale isolatie. Uiteraard heeft niet iedereen met burnout – last van – dezelfde symptomen.

Diagnose burnout

Wanneer ben je burnout? Deze vraag is niet zo gemakkelijk te beantwoorden. Burnout als diagnose bestaat namelijk – nog – niet. Dit komt doordat het verschijnsel niet is opgenomen in de DSM IV.² Er zijn wat betreft de diagnostiek nog geen officiële internationale definities voor burnout. Om de symptomen toch te kunnen classificeren, krijgt iemand met burnout vaak de diagnose aanpassingsstoornis of somatisatiestoornis.³

¹ Maslach, C. & Jackson, S.E., *Maslach Burnout Inventory Manual*, (Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1986).

² DSM staat voor ‘Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders’. Dit is een Amerikaans handboek voor diagnose en statistiek van psychische aandoeningen dat in de meeste landen als standaard in de psychiatrische diagnostiek dient.

³ Een aanpassingsstoornis is een psychische aandoening. Deze treedt op als reactie op de emotionele en psychische stress die ontstaat bij belangrijke veranderingen in het leven (bijvoorbeeld overlijden, huwelijk, etc.). Een somatisatiestoornis is ook een psychische

Burnout in het kerkelijk werk

Mensen in de zogenaamde contactuele beroepen, daar waar met mensen wordt gewerkt, zijn extra vatbaar voor burn-out.⁴ In de literatuur zijn daarom het kerkelijk werk en burnout ook al met elkaar in verband gebracht.

Zo zijn onder predikanten verschillende studies verricht naar het vóórkomen van burnout. Het pastorale beroep blijkt spanningsvol. Uit de onderzoeken bleken een aantal werk- en persoonsgerelateerde factoren mee te spelen die het predikantschap ontvankelijk maken voor burnout, zoals: grote werkdruk, rolonduidelijkheid en rolconflicten, ontbreken van collegiale feedback en ondersteuning, subassertiviteit en te hoge verwachtingen.

Ook onder katholieke pastoraal werkers heeft een groot onderzoek plaatsgevonden naar werkdruk en burnout.⁵ Bovengenoemde factoren speelden ook bij de pastoraal werkers een rol in het ontwikkelen van burnout(-symptomen). Maar met name de zaken die samenhangen met de eigen persoonlijkheid bleken een belangrijke invloed uit te oefenen op het al dan niet ontwikkelen van burnout zijn. Denk aan de manier waarop men omgaat met conflicten en de mate van idealisme waarmee het werk wordt gedaan.

Uit kwalitatief onderzoek onder vijf kerkelijk werkers binnen de PKN bleek een samenspel van werkgerelateerde en persoonsgerelateerde factoren de oorzaak

aandoening. Het is een chronisch geestelijk lijden dat zich uit in het onbewust nabootsen van lichamelijke symptomen.

⁴ N.B. Maar burnout doet zich *ook* voor in beroepen die niet gekenmerkt worden door veel contacten met mensen.

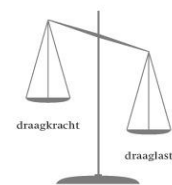
⁵ Onderzoekers Jos Pieper en Anke Bisschops van de Katholieke Theologische Universiteit te Utrecht ondervroegen bijna vijfhonderd parochiepastores naar zaken als werkdruk, emotionele belasting en spirituele herbronning. Religie blijkt soms een goede bescherming tegen burnout. In het boek 'Verterend vuur' zijn de uitkomsten van het onderzoek uitgebreid beschreven.

voor hun burnout(-symptomen).⁶ De persoonsgerelateerde zaken zijn voornamelijk een te groot verantwoordelijkheidsgevoel, perfectionisme, te hoge verwachtingen van zichzelf en/of het werk en moeilijk grenzen kunnen stellen. De gevolgen hiervan zijn: moeilijk taken kunnen delegeren, energievretende inzet, teleurstelling en meer doen dan men aankan. Logischerwijs werken dit soort zaken burnout in de hand. Het ontbreken van steun komt als voornaamste werkgerelateerde factor naar voren. Verschillende omstandigheden liggen hieraan ten grondslag: het ontberen van een collega of een vertrouwenspersoon, een uitblijvende of mislukte samenwerking, een conflictsituatie en zelfs pestgedrag richting de kerkelijk werker.

Factoren burnout

Uit bovenstaande blijkt dat de oorzaken voor het ontwikkelen van burnout(-symptomen) binnen het kerkelijk werk op verschillende terreinen kunnen liggen. Er is vaak sprake van een combinatie van factoren op het werkvlak en het persoonlijke vlak die leiden tot burnout.

In het algemeen kan gesteld worden dat een burnout kan ontstaan door een disbalans tussen de draagkracht en de draaglast van een mens.



Draagkracht wil zeggen belastbaarheid, ofwel hetgeen je kunt dragen, en is te relateren aan de persoon. Draaglast is belasting, ofwel hetgeen je 'moet' dragen, en is te relateren aan de omstandigheden. Op

⁶ Voor meer informatie verwijz ik naar de handleiding *En toen zat ik thuis, over burnout en burnout-symptomen onder kerkelijk werkers*, die voortvloeide uit het afstudeeronderzoek van Miranda Sleiman-Radstaat. Op te vragen via mirandaradstaat@hotmail.com.

de draagkracht kan je zelf de meeste invloed uitoefenen.

Hieronder is te zien welke zaken de draagkracht en draaglast bepalen.

Draagkracht	Draaglast
Leefgewoonten	Alledaagse stresssituaties
Sociale steun	Belastende werkfactoren
Gezondheid	Belastende privéfactoren
Assertiviteit	Belangrijke gebeurtenissen in het leven
Conflictstijl	Problemen
Manier van denken	Eisen/verplichtingen
Manier van omgaan met problemen en gebeurtenissen	

Burnout voorkomen

Behalve de hierna genoemde partijen, kunnen ook de opleidingsinstituten bijdragen aan het voorkomen van burnout in het kerkelijk werk. Al in de opleiding moet er aandacht worden besteed aan burnout-problematiek in het kerkelijk werk én aan de persoon van de kerkelijk werker in spe.

De kerkelijk werker zelf

Mensen met burnout die reflecteren op hoe het zover heeft kunnen komen, komen vaak bij zichzelf uit. Vaak zijn zaken in de eigen persoonlijkheid en in het eigen handelen mede verantwoordelijk waren voor de burnout. Om die reden alleen al is het belangrijk om naar jezelf te kijken wil je burnout voorkomen. Zelfkennis is nodig om je zwakke en sterke kanten te leren kennen. Wanneer je jezelf goed leert kennen zul je gaan herkennen waardoor stress bij jou wordt veroorzaakt en kan je daarop beter anticiperen.

Vragen die helpen je zelfkennis te vergroten: Welke normen hanteer ik met betrekking tot het werk? Wat is het hart van het kerkelijk werk volgens mij? Welke eisen stel ik aan mezelf en aan anderen? Hoe deel ik mijn tijd in (werk en privé)? Leef ik gezond? Wat helpt mij ontspannen? Wil ik graag aardig gevonden worden? Durf ik het te zeggen als

ik het ergens niet mee eens ben? Hoe ga ik om met conflictsituaties en problemen? Welke conflictstijl hanteer ik? Wat gebeurt er met me als ik geen waardering of steun krijg? Wat heb ik nodig om mijn werk goed te kunnen doen? Kan ik mijn grenzen aangeven? Kan ik complimenten ontvangen? Hoe is het met mijn sociale netwerk gesteld? Met wie bespreek ik mijn problemen?

Uit onderzoek blijkt spiritualiteit een hulpbron te zijn die beschermt tegen burnout. Daarom zijn vragen die betrekking hebben op de eigen spiritualiteit ook belangrijk om jezelf te stellen:

Hoe krijgt de relatie met of tot God vorm? Lukt het me, om behalve voor anderen, ook voor mezelf te bidden? Zo niet, wat staat er in de weg? Kan ik moeiten bij God neerleggen of neem ik al het leed van de wereld op me? Neem ik tijd om Bijbel te lezen en te leren over God? Kan ik stil zijn, in nabijheid van God? Zo niet, wat houdt me tegen? Wat is mijn Godsbeeld? Moet ik van Hem presteren? Heb ik het idee dat ik mijn eigen heil moet verdienen?

De antwoorden maken inzichtelijk waarin je mogelijk vaardigheden moet aanleren, normen moet afleren, denkpatronen moet bijstellen, je tijd anders moet indelen etcetera. Met als doel de balans van draagkracht en draaglast in evenwicht te brengen en te houden. Wanneer er namelijk sprake is van een langdurige disbalans is de kans op burnout aanwezig.⁷

Vraag uzelf dus regelmatig af:

Hoe ziet mijn balans eruit? Slaat de balans door naar de ene of de andere kant? Hoe komt dat? Welke zaken bepalen mijn draagkracht, en welke mijn draaglast?

Ofwel welke risicoverhogende factoren zijn er in mij en in mijn werk met betrekking tot burnout?

⁷ N.B. burnout kan niet alleen ontstaan door teveel stress, een tekort aan stress kan evenwel leiden tot burnout(-symptomen). Er is een bepaalde hoeveelheid spanning/stress nodig om uitgedaagd te worden en tot actie te komen, wanneer dat uitblijft kan men eveneens last krijgen van burnout-symptomen.

De kerk als werkgever

Veel oorzaken van burnout zijn gerelateerd aan externe factoren, als de hoeveelheid werk, de werksituatie of de organisatiestructuur. De draaglast wordt bepaald door dergelijke factoren. Om de draaglast te verminderen heb je de medewerking van anderen nodig. Wanneer je de hoeveelheid werk voor jezelf wilt verminderen door taken te delegeren, heb je anderen nodig die de taken kunnen overnemen. Hier ligt een belangrijke taak voor de kerk als organisatie en werkgever. Zo zal zij een klimaat moeten scheppen waarbinnen samenwerking mogelijk is en wordt gestimuleerd.

Ieder mens heeft behoefte aan erkenning en steun. Er kan worden aangenomen dat er behalve de beloning die maandelijks op de rekening te zien is, er behoefte is aan een verdergaande waardering voor het werk. Zodra deze waardering structureel uitblijft wordt dit een stressfactor met alle mogelijke gevolgen van dien. Hierin is dus eveneens een belangrijke rol voor de werkgever weggelegd. Op verschillende wijzen kan zij steun bieden:

- door de kerkelijk werker te vragen: waar heb je behoefte aan? Zonodig aanbieden van praktische ondersteuning, in werkzaamheden
- door interesse te tonen in de kerkelijk werker en zijn werkzaamheden
- welbevinden van de kerkelijk werker in de gaten houden. Hoe gaat het met je?
- aanbieden van cursussen/coaching
- gevoel van vertrouwen in de kerkelijk werker geven, zonder hem aan zijn lot over te laten
- met gebed om de kerkelijk werker heen staan

Kortom de kerk als werkgever heeft de taak om de vinger aan de pols te houden. Het dient aanbeveling hiervoor regelmatig tijd in te ruimen. Er moet voorkomen worden dat de kerkelijk werker een eiland binnen de gemeente wordt en het idee heeft alles alleen te moeten doen.

U kunt als kerkelijk werker de bovenstaande punten langslopen en nagaan wat er in de eigen werksituatie beter of anders kan. Ga

erover in gesprek, vertel uw behoeften. Uiteraard heeft de werkgever hierin een verantwoordelijkheid en dient deze hierop alert te zijn. Maar als hij zijn verantwoordelijkheden niet uitvoert, is het aan u om hem daarop te attenderen en uw wensen uit te spreken.

Om bovenstaande te bereiken is goede communicatie van beide partijen vereist.

Tenslotte kan de werkgever verkeerde verwachtingen van de kerkelijk werker omtrent het werk voorkomen door vanaf het begin (opstellen vacature) duidelijk te zijn in wat er van de kerkelijk werker wordt verwacht. Wees helder in de taakomschrijving, de mogelijkheid tot samenwerking en de eisen die aan de kerkelijk werker worden gesteld.

Professionaliteit mag van een werkgever worden verwacht, dus ook van een kerk(enraad). Sluit bij deze verwachting aan en zorg voor professionele kaders. Zijn er binnen de gemeente geen geschikte mensen te vinden, vraag dan om ondersteuning van buitenaf.

Preventieve maatregelen

De kerkelijk werker kan diverse, algemene, maatregelen treffen om burnout te voorkomen. Ze vallen in drie categorieën uiteen. De maatregelen hebben tot doel de draaglast en draagkracht in balans te brengen.

Verminderen van de draaglast

Het gaat er in deze niet om, om stress te vermijden, maar om stress te – leren – doseren.

- Verminderen hoeveelheid werk

Allereerst is het verstandig jezelf te houden aan de arbeidsovereenkomst en niet verantwoordelijkheden uit te voeren die niet tot je takenpakket behoren of veel meer uren te maken dan waar je voor bent aangenomen.

Verder kunnen kerkelijk werkers wel eens te veel activiteiten in te weinig tijd op de agenda hebben staan. Benut mogelijkheden om taken te delegeren en taken uit handen te geven. De verantwoordelijkheid wordt

hiermee breder gemaakt. Positief effect hiervan is dat je leert loslaten.

- *Verminderen veroorzakers stress*

Ontdek en onderken welke activiteiten en factoren je teveel stress opleveren. Verminder, waar mogelijk, deze zaken.

- *Bespreekbaar maken draaglast*

Bouw momenten in waarop je met iemand spreekt over die zaken die de draaglast vergroten. Dat kan gaan over belastende omstandigheden in het werk of in de privé sfeer. Praat met iemand die je in vertrouwen kan nemen, bijvoorbeeld een collega (predikant, kerkelijk werker) of iemand van buitenaf (mentor).

Openheid is heel belangrijk in het voorkomen van burnout. Spreek daarom ook thuis (partner, vriend/vriendin etc.) over de zaken die je bezighouden. Kortom: uit emoties en zoek sociale ondersteuning.

Vergroten van de draagkracht

Hierin ligt de nadruk op de persoon en het ontwikkelen van zijn assertiviteit. Er kunnen vaardigheden ontwikkeld worden, zoals: het leren kennen en stellen van grenzen, voor jezelf opkomen, leren omgaan met conflicten, goed om kunnen gaan met je tijd en prioriteiten stellen. Hiernaast helpen de volgende concrete voorbeelden ook de draagkracht te vergroten:

- Plan de dagen niet helemaal vol of te strak. Creëer op elke dag rustmomenten.
- Ontdek en onderneem activiteiten die je energie geven.
- Luister naar eventuele waarschuwingsignalen van je lichaam of uit de omgeving en onderneem daar actie op door bijvoorbeeld rust te nemen.
- Overvraag jezelf niet en sluit aan bij je eigen kunnen.
- Schroom niet om hulp te vragen. Schakel (professionele) hulp in als je vastloopt.
- Maak tijd voor de eigen spiritualiteit. Zoek God, in gebed, meditatie, in de Bijbel. Luister naar Zijn stem en laat je door Hem vullen met (draag)kracht.

Beter leren omgaan met stress

Dit kan alleen als je stress bij jezelf herkent.

Herkennen van stress is dus stap één. Dit kan bijvoorbeeld door een test te doen.⁸

Zet vervolgens voor jezelf op een rijtje welke prikkels of gebeurtenissen er in je (werk)leven zijn die stress veroorzaken en energie vreten. Ga voor jezelf na wat maakt dat deze zaken je stress opleveren. Bedenk wat je nodig hebt, aan vaardigheden en energiegevers, om met deze zogenaamde stressoren om te gaan.

Om met stress om te kunnen gaan is gezond leven vereist. Dus voor iedereen geldt, kerkelijk werker of niet: voldoende slapen, gezond eten, regelmatig bewegen en ontspannen.

Maar laten we, naast onze eigen menselijke inspanningen, ons richten op God, fundament van het leven.

Richt u op Zijn stem, leef uit Zijn – genezende – kracht. We hoeven niet te proberen het allemaal uit eigen kracht te doen, want daar redden we het toch niet mee. We leven immers niet meer onder de Wet. Het Evangelie heeft ons vrijgemaakt, de weg is open om in Zijn bevrijdende kracht verder te gaan. Of dat nu een weg is zonder, tijdens, met of na burnout.

Wie de Here verwachten, putten nieuwe kracht. (Jesaja 40: 31)

Aanbevolen literatuur

Bisschops, A. e.a., *Verterend vuur: Over burnout in het basispastoraat*, (Zoetermeer: Uitgeverij Meinema, 2007), pp. 204.

Dingemanse, P., *Wat burnout met je doet*, (Zoetermeer: Uitgeverij Boekencentrum, 2003), pp. 177.

Verbree, A., *Eclips: Verslag van een burnout*, (Barneveld: Uitgeverij Plateau, 2003), pp. 199.

⁸ Een aanrader is de online test op: <http://www.123test.nl/burnout/>