

Psycholoog Anita Roelands uit Westzaan schrijft boek over aanpakken burn-outs

'Ik kwam overspannen mijn studie uit'

DOOR VANDA DE HAAN

WESTZAAN - Jezelf voorbij rennen, omdat je te veel hooi op je vork neemt. Psycholoog Anita Roelands (45) weet er alles van. Ze heeft die kennis gebruikt om het boek 'Nooit meer burn-out!' te schrijven, dat vandaag uitkomt. „Ik ben overspannen mijn studie uitgekomen.”

De reden? „Ik deed vier stages, terwijl er maar één nodig was. Tja, ik vond alles te leuk. Na mijn studie psychologie aan de VU in Amsterdam was ik, als 27-jarige, doodop.”

En zij is bij lange na niet de enige, weet de Westzaanse. In haar praktijk Roelands Coaching in Koog aan de Zaan hebben talloze mensen met een burn-out de revue gepasseerd. „Honderden, denk ik.”

Die cliënten zijn de inspiratiebron geweest om haar boek te schrijven, dat overigens binnen een paar maanden uit haar pen rolde. „Ik gaf de mensen in mijn praktijk A4-tjes, waarop diverse leefregels staan. Zoals hoeveel ze nou eigenlijk moeten sporten. Op den duur bungelden al die papieren een beetje bij elkaar, het zag er niet uit.”

En dus besloot Roelands om het geheel te bundelen. Het idee om een boek over haar aanpak tegen een burn-out te schrijven, ontstond snel daarna. „Vandaar dat het zo snel op papier stond, omdat ik tussendoor stukken heb geschreven. Eigenlijk is het gewoon de methode die ik hanteer in mijn praktijk.”

Die methode bestaat uit drie stappen. „Allereerst vergeten veel mensen dat het fysiek gedeelte van belang is. Als je lang gestrest bent geweest, dan heeft dat een grote impact op je lichaam.”

Ze vervolgt: „Zoals het herstellen van lichaamscellen en de afvoer van rotzooi uit je lijf. Dat proces wordt geremd. Tegelijkertijd raast de adrenaline wel door je lichaam, gaat je hart daar-

Geschiedenis van de burn-out

De term 'burn-out' is voor het eerst geopperd in de jaren zeventig door twee Amerikaanse psychotherapeuten. Iemand die met deze aandoening kampt, is hondsme, heeft weinig zelfvertrouwen en is erg afstandelijk ten opzichte van collega's, vrienden en familie. Langdurig blootstaan aan stress op het werk is hoogstwaarschijnlijk een van de belangrijkste boosdoeners die een burn-out veroorzaken. Roelands meent dat ook voor de jaren zeventig mensen rondliepen met deze aandoening. „Vroeger hoorde je het alleen niet, omdat er geen naam voor was.”

door sneller kloppen, staan je spieren strak en verwijden je pupillen.”

Kortom, er is sprake van 'roofofbouw op het lichaam', aldus Roelands. „Omdat er constant energie wordt gevraagd, maar je niet de rust pakt om te herstellen.”

Ontspanning, sporten en bewustwording van stress zijn de belangrijkste beginstappen. Daarna is het simpelweg een kwestie van een complete karakterverandering. „Nou, niet helemaal. Maar ik leer mijn cliënten



Anita Roelands heeft honderden mensen met een burn-out behandeld.

FOTO HDC MEDIA/VANDA DE HAAN

om evenwicht te vinden in hun leven. Ze zijn bijvoorbeeld te perfectionistisch, dat ontstaat waar-

schijnlijk uit een angst om iets niet goed te doen. Die angst hebben we allemaal in ons, maar bij

sommigen slaat het door.”

Of 'Nooit meer burn-out' een succes wordt, blijft de vraag.

„Zo'n soort boek, waarin handvaten worden geboden voor mensen met een burn-out, be-

staat in elk geval nog niet.”

Het boek 'Nooit meer burn-out' is vanaf vandaag te koop via www.bol.com.