

# Op de koffie bij burn-outspecialist Anita Roelands

KIDDO gaat de werkvloer op en drinkt een kop koffie met iemand die over zijn werk vertelt. In deze aflevering ontmoeten we **Anita Roelands** (53), Registerpsycholoog NIP\* Arbeid & Organisatie met een specialisme in burn-out. 'Ook voor kinderen is het belangrijk soms even niets te hoeven.'

**I**k begeleid managers en directeurs bij overspannenheid of burn-out om vervolgens werkplezier, vitaliteit en gezondheid in het DNA van de organisatie te krijgen. Nog nooit was het percentage mensen met een burn-out zo hoog. Ook steeds meer jongeren en kinderen hebben last van burn-outverschijnselen. Kinderen die last hebben van overbelasting of uitputting herken je grofweg aan dezelfde symptomen als volwassenen met een burn-out:

- emotioneel reageren en/of overspoeld worden door eigen emoties
- overprikkeling
- piekeren
- lichamelijke spanning
- zich terugtrekken
- minder goed presteren (op rekenen en taal bijvoorbeeld)
- slecht slapen, langer willen doorslapen en/of vaker wakker worden

**Kinderen kunnen misschien** zelf niet alles uitleggen en benoemen, daarom is het voor volwassenen belangrijk op veranderend gedrag te letten. Een kind dat vaak last heeft van buikpijn, een kind dat van heel vrolijk plots gesloten of emotioneel wordt, een kind dat sneller overprikkeld raakt of ineens een ander slaappatroon krijgt; het kunnen allemaal aanwijzingen zijn voor overbelasting of uitputting.

**Meestal komt dit** door een combinatie van factoren: sociale druk, prestatiedruk, spannende levensgebeurtenissen zoals verhuizing of scheiding, een onveilige situatie thuis of op school, bepaalde persoonlijkheidskenmerken zoals het graag goed willen doen en sensitief zijn voor de omgeving. Ook onze maatschappij speelt een grote rol bij het ontstaan van overbelasting. Ouders stralen soms onbewust uit dat hun kinderen bijvoorbeeld (cito)toetsen goed moeten maken of dat ze naast school

'Het is belangrijk om "aan" staan af te wisselen met opladen'

verschillende vaardigheden (sporten, hobby's) moeten leren. Kinderen pikken non-verbale signalen gemakkelijk op en trekken onbewust conclusies over de verwachtingen van hun ouders. Ouders en opvoeders moeten leren hoe ze de vitaliteit en gezondheid van hun kinderen kunnen verbeteren.

**Kinderen staan vaker** en langer op "aan", onder andere door het toegenomen schermgebruik. Sommige ouders denken dat kinderen even bijkomen en

ontspannen achter de iPad. Maar achter een scherm zitten is fysiek belastend en kinderen krijgen continu prikkels binnen. Daardoor blijft hun neuro-hormonale systeem op "aan" staan. Het is belangrijk dat kinderen dat "aan" staan afwisselen met opladen. Maar wat helpt daarbij? Een paar tips:

- Je kunt na een halfuur cognitief werk of schermgebruik het hoofd uitzetten door iets beweeglijks te doen. Dansen, tikkertje, balspelletjes...
- Het bewust gebruiken van zintuigen helpt te ontspannen en op te laden, dus werk met zintuigen in de lesstof. Neem de tijd om iets te proeven, horen, zien, voelen of ruiken.
- Laat kinderen na school eerst bijkomen of spelen voordat ze weer iets anders moeten.
- Kinderen laden ook op door korte ontspanmomenten. Doe samen de ogen dicht, voel je voeten, benen, billen, rug, schouders en armen. Het ontspannende effect van zo'n oefening werkt niet alleen voor kinderen, maar ook voor volwassenen! Als ouders, pedagogisch medewerkers en leerkrachten dit inbouwen in hun dagelijkse routine hebben kinderen daar een leven lang profijt van.'

\*Nederlands Instituut van Psychologen



Anita Roelands is auteur van het boek *Nooit meer burn-out! – in drie stappen leren genieten van werk en leven*, een praktisch werkboek om stapsgewijs te herstellen en NOOIT meer een burn-out te krijgen.

