

Acteur Francisco Schuster (22) crashte vorig jaar door een overvolle agenda. Voor Lisa, amper 29, herkenbaar. Ze zit voor de derde keer tegen de rand. Is er minder taboe bij jonge mensen of ligt de lat écht hoger dan vroeger?

“Er was veel onbegrip. Ik ging zogezegd mee in een trend”



Francisco Schuster getuigde over zijn burn-out in 'Café Congé'. © BELGA

CHLOË STYLEMANS

Hij was 21 en het water stond hem aan de lippen. Francisco Schuster (22) vertelt in *Café Congé* op Play4 dat hij vorig jaar de balans tussen werk en privé kwijt was. Hij belandde in het ziekenhuis met een darmontsteking door de stress en vermoeidheid. “Mijn lichaam zei: als je niet luistert, trekken we de stekker eruit.”

Klinisch psycholoog en auteur Séverine Van De Voorde schrikt niet van de leeftijd. Zij ziet in haar praktijk zelfs pubers van veertien die kenmerken van een burn-out vertonen. Steeds meer. “Het gaat om fysieke klachten zoals *brain fog* (verward en verstrooid zijn, red.) of last van de darmen. Maar ook om neerslachtigheid. Het zijn signalen dat je lichaam overspannen is. Als die klachten minsten zes maanden aanhouden zonder recupereren, dreig je in een burn-out te belanden.”

Professor arbeidspsychologie Hans De Witte (KU Leuven) vergelijkt het met een veer die je uitrekt. “Mensen kunnen zeker stress aan. Het hoort bij het leven. Maar soms trekken we zo lang en hevig aan onze veer,

waardoor die niet meer in de plooi valt.”

Paniekaanvallen

De veer van Lisa De Lange (29) knakte. Ze had een burn-out als 19-jarige student en op haar 24ste als social media advisor. “Bij de eerste zat ik vast in een studierichting die niets voor mij was, maar die ik begon vanuit een druk om iets aan de universiteit te doen. Er was onbegrip, vooral door ouderen. Je werkt niet, dus is een burn-out niet realistisch, klonk het. Ze zeiden dat ik meeding in een trend.”

De 'trend' herhaalde zich. “Ik kwam in een bedrijf terecht met jonge mensen. Ze hadden allemaal te veel op hun bord en schoven dingen door, waardoor niemand rust kreeg. Ik kreeg Whatsapp-berichten in de avond, in het weekend en op vakantie.” Lisa kreeg paniekaanvallen. “De raad van anderen was om te ontspannen. Dat lukte niet. Als ik naar een voorstelling ging, hyperventileerde ik. Elke prikkel was te veel. Ik had geen mentale ruimte.”

“Ik denk dat mensen soms blind zijn voor wat zich afspeelt. Als ik rondkijk, zie ik zoveel die op zijn. Geen lunchpauzes, altijd



bezig zijn, op alles 'ja' zeggen. Ik leerde dat af. Toch voel ik dat ik weer op het randje zit. Ik merk dat ik 's morgens moeilijk uit bed raak. Als dat aanhoudt, ben je niet gewoon moe. Dan is er een probleem.”

Altijd druk

Uit een studie van 2019 blijkt dat mensen tussen de 18 en 34 jaar meer burn-outklachten vertonen dan ouderen. Professor De Witte ziet een oorzaak in de stijgende werkdruk. “De vereisten

en overvolle agenda.
keer tegen de rand.
ogor dan vroeger?

na de

je (29)
out als
haar
visor.
in een
oor mij
vanuit
niversi-
begrip,
werkt
niet rea-
den dat

ich. "Ik
cht met
en alle-
en scho-
loor nie-
k kreeg
in de
en op va-
niekaan-
leren was
dat lukte
orstellung
e ik. Elke
had geen

sen soms
h afspeelt.
ovelen die
uzes, altijd

bezig zijn, op alles 'ja' zeggen. Ik leerde dat af. Toch voel ik dat ik weer op het randje zit. Ik merk dat ik 's morgens moeilijk uit bed raak. Als dat aanhoudt, ben je niet gewoon moe. Dan is er een probleem."

Altijd druk

Uit een studie van 2019 blijkt dat mensen tussen de 18 en 34 jaar meer burn-outklachten vertonen dan ouderen. Professor De Witte ziet een oorzaak in de stijgende werkdruk. "De vereisten

Lisa ziet veel
leeftijdsgenoten
die ook dicht
tegen een crash
aan zitten. © IF



**"De raad van
anderen was om
te ontspannen.
Dat lukte niet. Elke
prikkel was te veel"**

LISA DE LANGE
HAD BURN-OUT

in een job zijn de laatste jaren toe- genomen. Jongeren zijn begin- ners op de arbeidsmarkt. Ze moe- ten hun plaats nog vinden en wil- len vaak opklimmen. Zij voelen die druk dus het hardst."

Livia De Picker is psychiater en werkt met mensen die geen ma- nieren vinden om met veel stress om te gaan. "Zestig procent van onze aanvragen komen van jon- geren onder de 25 jaar. Daarnaast zie ik vooral veertigers. Ik kan beide groepen vergelijken en merk dat mensen het vroeger ook moeilijk hadden, alleen zochten ze geen hulp. Er is van- daag zeker minder taboe en daar- om zien we meer aanmeldingen. Maar ook ligt er nu een druk op jongeren die nooit stopt. Sociale media maakt dat ze zich con- stant met de hele wereld vergelij- ken, waar dat vroeger na school stopte. Mensen krijgen het ge- voel dat ze harder hun best moe- ten doen."

Ook Van De Voorde wijst op die overprikkeling. "Ons brein matcht niet met deze maats- chappij. Door onder meer onze telefoon krijgen we prikkels bin- nen die we niet kunnen verwer- ken. We scrollen, kijken tv en be- antwoorden nog een bericht." De focus is er, maar de 'ontfocus' ontbreekt. "Ons systeem kan zich te weinig herstellen. Adem- halingsoefeningen, in de natuur zijn, connecteren met anderen: jonge mensen zijn dat verleerd."

Geen verwende generatie

Is deze generatie niet te ver- wend? De drie experts zeggen unaniem 'neen'. "De jongere ge- neratie heeft andere verwachting- en over een job. Ze willen groeien en hechten waarde aan een fijn team. Ze zullen het sneller melden als er daar iets wringt, daar waar mensen vroeger lan- ger bij dezelfde job beleven han- gen", zegt De Picker.

Wat wel klopt: we mogen de jeugd niet overbeschermen. "Onderzoek bewijst dat je jon- geren niet helpt door hen af te schermen van stress. Wel door hen te ondersteunen bij een te- genslag, zodat ze weten hoe daar- mee om te gaan. Zo zullen ze bij negatieve feedback of een con- flict op de werkvloer veerkrach- tiger zijn."

Drie
"Nutr
heel g