

Jonge mensen tussen de 30 en 35 met dyslexie hebben een grotere kans op burn-out, merkte de Larense dyslexiebehandelaar Trudy Joling. Dat kan geen toeval zijn, dacht ze.



Dyslexiebehandelaar Trudy Joling: „Mensen met dyslexie denken, praten en schrijven anders.

Dit kan veel stress opleveren, bijvoorbeeld op het werk.”

FOTO STUDIO KASTERMANS/LEON DAKKUS

Van dyslexie naar burn-out

Selien Koster

Laren ★ Al jarenlang helpt ze jongeren en volwassenen bij het leren omgaan met dyslexie. Toen in haar praktijk bleek dat veel dyslectische mensen kampen met burn-out klachten, ging ze op onderzoek uit. „Mensen met dyslexie denken, praten en schrijven anders. Dit kan veel stress opleveren, bijvoorbeeld op het werk”, vertelt de Larense dyslexiebehandelaar Trudy Joling. „Er kwamen steeds meer volwassene in mijn praktijk die naast dyslectisch ook burn-out waren. Ik dacht: dit kan geen toeval zijn”, begint de dyslexiebehandelaar. „Naarmate ik met hen aan het werk ging, kwam ik erachter dat mensen tussen de 30 en 35 met dyslexie inderdaad veel vaker een burn-out hebben. Niet zo gek ook: als je dyslectisch bent, verwerk je informatie anders. In deze tijd van talloze e-mails en het zoeken van

In deze tijd van e-mails en internet, raak je overprikkeld

informatie op internet, raak je overprikkeld. Bovendien was dyslexie vroeger nog niet iets waar veel aandacht aan besteed werd. Het was iets wat je gewoon moest accepteren. Zonde, want er is zoveel aan te doen.” „Mensen die dyslexie hebben, zijn visueel ingesteld. Daarom hebben ze meer last van prikkels. Ze communiceren anders, wat kan resulteren in commentaar van collega's of leidinggevende. Het is bijvoorbeeld typisch voor dyslecten dat ze een

geschreven zin beginnen met het lijdend voorwerp en eindigen met het onderwerp. In functioneringsgesprekken krijgen ze te horen dat ze niet goed genoeg zijn, terwijl ze - juist door hun originele manier van denken - veel kunnen toevoegen. Daarnaast is de druk vanuit de maatschappij en het werk – 's avonds en op vakantie nog mailen, in het weekend doorgaan en de hele dag internet en social media in de gaten houden – enorm. Mensen komen niet meer bij.”

Onzeker

Een van de cliënten van Trudy was Mariëlle (47). „Ik kwam bij Trudy voor mijn dyslexie”, vertelt ze. „Dankzij haar ben ik mijzelf beter gaan begrijpen en zag ik in dat de baan die ik op dat moment had niet bij mij paste. Na een jarenlange salesfunctie, maakte ik de switch naar Marketing. Teksten schrijven was een groot onderdeel

van het werk, maar dat is gewoon niet mijn sterkste kant. Ik voelde me onzeker. Waarom had ik daar zoveel moeite mee? Ik kan juist hartstikke goed verwoorden waar ik tegenaan loop, maar ik krijg het niet op papier. Dankzij Trudy weet ik nu dat ik informatie anders verwerk. In de jaren '70, toen ik de diagnose kreeg, had ik 'woord-blindheid'. Dyslexie betekende niet zoveel, ik moest gewoon wat beter mijn best doen. Nadat ik bij Trudy ben geweest dacht ik: ik ben niet minder dan anderen, ik snap nu hoe het werkt in mijn hoofd. Hoe ik gegevens verwerk. Uiteindelijk ging ik weer terug naar sales. Ik ben ervan overtuigd dat ik anders in een burn-out was beland.” Je hoort het overal, de burn-out. Maar komt deze vorm van overspannenheid echt vaker voor of lijkt dat maar zo? Lianne de Graaff, schrijver van het boek 'BV Ik' en therapeut op het gebied van burn-

Hun originele manier van denken voegt juist veel toe

outs, vertelt meer. „Een burn-out komt inderdaad meer voor, bij steeds jongere mensen. Toen ik 33 was, 15 jaar geleden, belandde ik zelf opgebrand thuis”, begint Lianne. „In die tijd vonden dokters het heel bijzonder, want: 'ik was nog in een burn-out was beland.' Je hoort het overal, de burn-out. Maar komt deze vorm van overspannenheid echt vaker voor of lijkt dat maar zo? Lianne de Graaff, schrijver van het boek 'BV Ik' en therapeut op het gebied van burn-

andere: internet en social media. De mobiel is niet meer uit handen van mensen weg te denken. Dat geeft extra veel druk. Sommige mensen geven al een 'like' op Facebook om iemand te pleasen.”

Wandelen

„Maar het komt natuurlijk niet allemaal door internet. Het klinkt betuttelend, maar vroeger waren op zondag de winkels dicht. Mensen gingen wandelen of met het gezin een dagje weg. Tegenwoordig moeten we 7 dagen per week overal bij betrokken zijn. En de werkdruk wordt hoger, zeker bij grote bedrijven. De ene reorganisatie na de andere. Dat betekent dat de doelstellingen hetzelfde blijven, maar met minder mensen behaald moeten worden. En daarnaast is alles in the open. Het lijkt of je overal bij moet zijn en een mening over moet hebben. Dat levert veel stress op.”

‘Mijn lichaam gaf aan: nu is het genoeg’

Selien Koster

Daisy (36) heeft op het moment een burn-out. „Sinds afgelopen zomer zit ik thuis.” **Hoe merkte je dat je een burn-out hebt?** „Van de zomer kwam ik thuis te zitten met een longontsteking. Ik wilde zo snel mogelijk weer aan het werk. Terwijl ik nog herstellende was van de longontsteking, kreeg ik te maken met een lastige privésituatie. Ik wilde werken, maar als iemand vroeg hoe het ging begon ik al te huilen. Ik kreeg ook last van concentratieproblemen. De personeelsadviseur gaf aan dat het goed was om thuis te blijven. Ik belandde bij de arbo-arts en dacht nog steeds: over twee weken kan ik wel weer werken.”

Wat was de hulpvraag bij de arts?

„De arbo-arts adviseerde om toch langs te huisarts te gaan. Alles was me teveel. Mijn lichaam gaf aan: nu is het genoeg. Ik was zo moe en lag hele dagen op de bank. Ook voelde ik me heel somber, terwijl ik juist altijd positief ben. Achteraf gezien heb ik jarenlang overal 'ja' opgezegd, ook als het te druk was. Ik lachte mijn emoties weg.”

Hoe voel je je als je burn-out bent?

„Ik heb nergens energie voor. Zelfs de kleinste dingetjes in het huishouden zijn te veel. Ook sociale dingen die ik normaal heel leuk vind, gingen nu niet. Alsof ik alles verkeerd doe of niet goed genoeg ben. Twijfelen aan wat ik wil, aan wat me gelukkig maakt. Ik heb echt een moe lichaam, ook als ik 's ochtends wakker word. En in het begin had ik veel concentratieproblemen en hoofdpijn.” **Hoe zien jouw dagen er op dit moment uit?**

„Ik heb een paar gesprekken gehad met de psycholoog en arbo-arts. Ik ben nog steeds aan het accepteren dat ik burn-out ben, dat vind ik lastig. Mijn lichaam is heel snel moe, maar ik wil zo graag mijn energie terug en weer in de flow komen. Ik werk 's ochtends en 's middags regel ik dingen, zoals gesprekken bij de psycholoog, en probeer ik bij te komen door te wandelen en te sporten. Daar moet ik mezelf echt toe zetten, maar ik weet dat ik me na het sporten beter voel. Wel merk ik dat mijn lichaam nog moe is en niet veel kan hebben. Daarom lig ik 's middags vaak even op de bank met een simpele serie. Dat deed ik voorheen nooit.”

“Om privacyredenen is de naam van Daisy veranderd.”