



Marja van der Ende runt een succesvolle praktijk en is in 2007 afgestudeerd als massagetherapeut. Marja is ervaringsdeskundige in het overwinnen van de angsten en het loslaten van de overtuigingen die haar ooit belemmerden een eigen praktijk te starten of een grote groep mensen toe te spreken. In haar rubriek deelt ze haar ervaring(en).

De Praktijk

# Ondernemen en burn-out

De cijfers liegen er niet om: één op de zeven mensen in de beroepsbevolking heeft last van werkstress. In het onderwijs en de zorg is dat zelfs één op de vijf. Hoe zit dat eigenlijk bij de ondernemende mens? De zzp'er die zich niet ziek meldt, omdat dat gewoonweg niet kan. Niet vanwege het werk dat op hem of haar wacht en niet vanwege het feit dat er geen ziekmeldingsprocedure is voor de kleine zelfstandige, als deze geen arbeidsongeschiktheidsverzekering of broodfonds heeft. Zijn er geen ondernemers met een burn-out? Is het ondernemerschap het ultieme middel om geen burn-out te krijgen?

## DE PRAKTIJK

Marja van der Ende

### Risico

Het risico op het krijgen van een burn-out als je zelfstandig ondernemer bent, is wellicht nog wel groter dan bij een vaste baan. Als je ziek bent, heb je geen omzet en dat betekent voor veel zzp'ers

een penibele situatie, vooral diegenen die kostwinner zijn.

Daarbij speelt mee dat veel ondernemers geneigd zijn om juist meer over hun grenzen te gaan voor hun klant. Als dit lang

voortduurt, gaat dit ten koste van hun gezondheid. Uiteindelijk is daar natuurlijk niemand bij gebaat, de ondernemer niet maar ook de klant niet.

### Leerproces

Het zelfstandig ondernemerschap is misschien wel het grootste leerproces voor de ondernemende mens om grenzen te leren voelen en aangeven. Een cliënt die persé 's avonds gemasseerd wil worden, anders gaat deze naar een andere praktijk. Mensen die niet langer dan een week zonder je massage kunnen, dus pas je daar de lengte van je vakantie op aan. De continue prestatiedruk die je jezelf oplegt om beter te zijn dan de concurrentie. Die volle praktijkagenda zonder een momentje rust voor jezelf.

Stuk voor stuk voorbeelden die ook zo vertaald kunnen worden naar ander soort ondernemingen dan de massagepraktijk. Als ondernemer word je constant uitgedaagd om het beste uit jezelf te halen en de klant optimaal te bedienen. Er is echter

ook een andere kant die kan leiden tot een burn-out: te weinig te doen. De burn-out lijkt heel sterk op de burn-out maar heeft een totaal andere oorzaak: verveling en niet tot uiting komen, met alles wat je in je mars hebt.

### Symptomen herkennen

In de opleiding tot massagetherapeut heb ik in 2003 reeds een duidelijke leidraad meegekregen om te herkennen wanneer iemand last heeft van burn-outverschijnselen: de bepaling van de alarmfase, aanpassingsfase en uitputtingsfase. Alleen al door mij bewust te zijn van de aanwezigheid van deze drie fasen en goed naar mijn eigen lijf te luisteren, is een echte burn-out zoals ik deze op mijn 24e in het bedrijfsleven meemaakte, niet meer voorgekomen. Ik heb er wel een aantal keren tegenaan gezeten, door financiële stress en prestatiedruk die ik mezelf oplegde.

Maar ook situaties van buitenaf waar je geen grip op hebt of die meer in de privé sfeer liggen dan in je werk, kunnen ervoor zorgen dat je over het randje glipt zonder dat je het zelf in de gaten hebt. Als ondernemer is het dus belangrijk dat je speling hebt om onverwachte situaties te kunnen verwerken, zoals ziekte of overlijden van een dierbare of een zakelijke tegenslag. En dat je mensen om je heen verzamelt die de symptomen bij jou kunnen herkennen. Die af en toe eens vragen: "Hoe gaat het nu echt met jou?" als ze zien dat je er moe en geïrriteerd uitziet.

### Hulp vragen

Zelfstandig ondernemen betekent zoveel mogelijk zelf doen. Maar onthoud dat je het niet alleen hoeft te doen. Een goed gesprek met een vriend of vriendin of

bevriend ondernemer, kan helpen om je ei kwijt te kunnen. Een luisterend oor doet al wonderen. Zoek dan wel iemand die niet lacherig doet over je situatie of met goedbedoelde ongevraagde positiviteit jou probeert een bepaalde kant op te duwen: de kant van 'niet zeuren'.



Lukt het niet om een luisterend oor zonder oordeel in je directe omgeving te vinden, plan dan af en toe voor jezelf een massage in bij een collega of bezoek een coach of therapeut. Iemand met wie je, tegen betaling of volgens een gesloten beurs-overeenkomst, kunt sparren. Vaak ontwikkelt een burn-out zich doordat er lange tijd niet gesproken is over wat je dwars zit of waar je op vastloopt. De stress bouwt zich op en afvalstoffen worden niet goed afgevoerd. Dit veroorzaakt schade in je weefsels met allerlei vage klachten tot gevolg. Dit is ook voelbaar voor je cliënt. In communicatie is meer dan 90% non-verbale overdracht en mensen zijn gevoelige wezens. Je kunt er zelfs klanten door verliezen als je geen woorden geeft aan je staat van zijn en de ander wel voelt of merkt dat er iets niet klopt.

### Andersom

Andersom kan ondernemen ook heel heilzaam werken voor iemand die in een burn-out beland is. Veel zzp'ers starten een eigen onderneming als ze een burn-out hebben beleefd. Een burn-out zou weleens het meest waardevolle kunnen zijn dat je als mens kunt meemaken. Jarenlang niet goed voor jezelf zorgen, eiste zijn tol. Lereren naar jezelf te luisteren én daar gehoor aan geven in de vorm van je eigen bedrijf, met het zelf maken van keuzes en het nemen van eigen verantwoordelijkheden, is voor velen dé uitkomst die zij nodig hadden om te herstellen.

### Eigen ervaringen

Zoals ik eerder schreef, heb ik een burn-out gehad op jonge leeftijd. Ik heb een soort haat-liefdeverhouding met het onderwerp. Het heeft me geleerd om beter naar mezelf te luisteren en daarnaar te handelen. Mijn zoektocht naar oplossingen heeft me gebracht waar ik nu ben: de trotse eigenaar van een zelfstandige massagepraktijk, waar ik mensen met een burn-out begeleid naar meer rust in hun lijf en overzicht in hun leven. Echter, de stress ligt ook bij mij nog steeds op de loer en het blijft lastig om op tijd te schakelen. Ik kan niet meer alles wat ik voorheen kon en dat frustrereert me af en toe. Volledige acceptatie is een langdurig proces.

Heb je nog vragen, meer tips nodig of heeft dit artikel je gemotiveerd om jouw ervaringen te delen? Dan kun je bij mij altijd terecht.

### Reageren

• [info@suxeed.nl](mailto:info@suxeed.nl)

**Floop.nl**  
MESSAGE & VERZORGING  
Je spreekt uit: Floep!

**De luisteraar**  
Massage & coaching  
Verbinding met jezelf = verbinding met je leven.  
Bij De luisteraar leer je luisteren naar jezelf en naar je lichaam.  
[www.de-luisteraar.nl](http://www.de-luisteraar.nl)