



## IN DE SCHIJNWERPER

### Anita Roelands: 'Neem micro-pauzes van 3 tot 5 minuten'

**Anita Roelands (50) woont met haar man Rolf Breemer (54) en dochter Enya (15) aan het begin van de Middel. Ze is als arbeidspsycholoog gespecialiseerd in burn-out.**

#### Waar heeft jouw wieg gestaan en wat heb je gestudeerd?

In Zundert. Ik wilde graag naar 'de stad' en ben in Breda naar het vwo gegaan. Daarna ging ik in Den Haag MTS fotografie doen, waardoor ik ook op mezelf kon wonen. Na driekwart jaar ben ik overstapt op psychologie in Amsterdam. Ik had op de UvA veel vrije tijd en kon lekker mijn vleugels uitslaan. Bij de VU ben ik sociale psychologie gaan doen. Toen ik na zes jaar klaar was, was ik zo'n beetje overspannen. Pas twintig jaar later kon ik het als zodanig benoemen. Ik was heel moe en zag ertegenop om echt aan de slag te gaan. Ik zie dat nu ook wel bij veel jongeren. Ik ben toen zelf op zoek gegaan naar antwoorden. Ik heb coaching en therapie gehad, veel erover gelezen en heb van alles uitgeprobeerd. Hoe hou ik mijn energie bij mij. En hoe ga ik met mijn grenzen en mijn enthousiasme om. Nadat ik in 1993 was afgestudeerd heb ik drie banen gehad. Bij de laatste baan heb ik assessments (testen) voor banen afgenomen. Dat schrijven over mensen vond ik heel leuk. En hen daarnaast feedback geven, rollenspelen doen, etc. vond ik ook heel leuk. Ik wilde al langere tijd zelfstandig worden en opeens deed die kans zich in 1999 voor. Ik ben toen Roelands Coaching gestart.

#### Wat doet Rolf?

Die was zelfstandig musicus (drums) en heeft daarnaast met Evert Woud een studio in Wormerveer gehad. Toen Enya geboren werd wilde hij niet meer 's avonds en 's nachts van huis zijn en is hij als systeem- en netbeheerder zelfstandig aan de slag gegaan. Hij werkt sinds 2008 samen met partners en hun dienstverlenend IT-bedrijf heet CCare. Ik zat sinds 2004 in de Bedrijvige Bij in Koog aan de Zaan en sinds 2008 houden we ook samen een kantoor daar. Hij werkt fulltime en ik iets minder.

#### Je bent arbeidspsycholoog. Wat houdt dat in?

Ik begeleid managers en professionals bij wie de accu (bijna) leeg is gelopen. Om daarvan te herstellen en om vervolgens weer met plezier aan het werk te gaan. Ik doe zowel individuele coaching als groepstrainingen voor managers binnen een bedrijf. Zodat problemen bij henzelf of hun medewerkers eerder herkend worden. Ik begeleid tevens veel mensen die burn-out zijn.

#### Komt burn-out steeds vaker voor?

Ja, waar voorheen 1 op de 8 mensen last van burn-outklachten had is dat nu 1 op 7. Ook meer jongeren krijgen meer klachten. Dan zit je soms dus nog in opleiding. Al op de lagere school voelen kinderen een druk door testen die ze moeten doen. 'Als ik die test goed doe dan kan ik naar het vwo...' Bij hun eerste baan ondervinden ze onderlinge competitie, hebben ze vaak kortdurende contracten en daardoor hebben ze het gevoel dat ze zich meer moeten bewijzen. En elk jaar weer. Want je weet niet of dat contract verlengd zal worden.

#### Generatie Y

Ja. Die is opgevoed met het idee dat ze alles kunnen bereiken. Alles wat jij wilt ligt binnen jouw bereik. Maar als dat dan niet lukt, dan ligt dat dus ook aan jou. Dat kan veel druk geven. Ze zijn ondernemend, voelen zich verantwoordelijk, zowel voor hun eigen succes als voor hun eigen falen. En daarbij komt dat de social media nooit stilstaan. Je ziet alleen de kwaliteiten, successen en vaardigheden van anderen. Zo krijg je een verkeerd beeld, want daar zie je geen onzekerheden en valkuilen zoals je die zelf wel voelt en ervaart. Mensen die wat ouder zijn kunnen dat makkelijker relativeren. In die zin vind ik het wel fijn om ouder te worden. Dan heb je veel meer zelfvertrouwen.

#### Heb je een praktische tip om burn-out te voorkomen?

Neem op je werk micropauzes van 3-5 minuten, waarin je het stresssysteem kunt uitschakelen en in herstelsysteem kunt komen. Maar ga dan niet op je mobiel zitten kijken. Ook door het felle blauwe licht van je schermpje kom je niet tot rust. Daar laad je je accu niet mee op. Want hoe meer je accu leeggelopen is hoe meer tijd het kost hem weer bij te laden.

#### Wat is het verschil tussen overspannen, burn-out en depressie?

Overspannen is een voorfase van burn-out. De periode is korter en je hebt niet het gevoel van totale uitputting. Burn-out is een energiestoornis, bij depressie heb je een stemmingsstoornis. Dan ben je depressief over alle onderdelen van je leven, terwijl je bij burn-out somber kunt voelen over alleen dat deel van je leven waardoor jij burn-out bent geraakt: dus over je werk, je studie, je mantelzorg, o.i.d. Als je bij burn-out alleen maar toe-

geeft aan die vermoeidheid en geen leuke dingen meer doet, dan kun je uiteindelijk wel depressief raken.

#### Verleen je ook hulp vanuit huis?

Nee, ik werk in de Bedrijvige Bij. Mensen kunnen via Roelands Coaching een afspraak maken. Of een van mijn boeken raadplegen: Nooit meer burn-out! en Overleggen met effect.

#### Heb je hobby's?

Ja, ik doe al een eeuwigheid yoga bij Dirk-Jan Lust, ook in de Bedrijvige Bij. Een keer in de week ga ik naar Sh'Bam (Zumba dans) in Zaandam. En tuinieren is ook wel een hobby van mij.

#### Hoe bevalt het wonen in Westzaan?

Doordat Rolf Westzaan kende via de gebroeders Woud zag hij dit huis te koop staan. Hij komt uit Amsterdam-Noord en in Amsterdam zouden we voor dat geld een klein verdiepinkje kunnen kopen. Toen ik achter in de tuin de pruimenboom zag staan dacht ik: ja, dit wil ik! Enya was een half jaar toen wij hier gingen wonen. En het bevalt ons nog steeds prima. Dat uitzicht! En met heel leuke burens. Van alles door elkaar. En niet alleen maar import.

#### Wat vind je belangrijk in het leven?

Mijn motto is: niets menselijks is mij vreemd. Ik vind niks gek van hetgeen mensen mij toevertrouwen. Dat kan toch gewoon? Ik vind belangrijk dat je in contact blijft met wat er van binnen bij je speelt. En dat je daar eerlijk over bent naar jezelf. Uiteindelijk reken je altijd alleen maar af met je eigen geweten. Dus dat moet je zuiver zien te houden.

Marijke van der Pol

