

Is een collega uitgevallen met een burn-out? Berichten als 'Ik hoop dat je snel weer beter bent' kunnen de stress alleen maar verhogen

Door: Casper van der Veen / NRC, 22 september 2025

'Word gauw weer beter.' Het kan nog zo bemoedigend bedoeld zijn, wie een zware burn-out heeft, kan extra druk ervaren om snel op het werk te verschijnen. Wat is wijsheid?

DILEMMA

Je collega is uitgevallen met een burn-out en het is duidelijk dat herstel een tijd zal duren. Je wil een attent berichtje sturen om beterschap te wensen, maar dat mag de persoon in kwestie niet nog meer stress doen ervaren door de herinnering aan werk.

Stuur je nu wel of juist niet een appje aan een overspannen collega?

Herstel

Mensen zijn verschillend, ook in hoe ze een burn-out beleven. Eén standaardantwoord is dus niet te geven. „Dat is per individu anders, maar hangt ook af van de situatie op het werk en waardóór iemand zoveel stress ervaren heeft”, aldus Carolien Hamming (65), oprichter van het CSR Centrum en auteur van *De Burn-out reset. Herstel je ontregelde stresssysteem*. Het maakt nogal uit of iemand te veel taken op zich heeft genomen en vervolgens thuis kwam te zitten, of dat een conflict (mede) leidde tot uitval. Een aantal richtlijnen bij burn-out kun je volgens Hamming wel aanhouden. „In het begin is alles te veel en niets leuk. Dan is minder contact beter, neutrale steun uitgezonderd”, zegt Hamming. „Iemand moet dan echt even in zijn of haar eigen bubbel zitten en zich puur op herstel richten.”

Ook daarna is het goed om contact te beperken of in ieder geval te doseren – anders komt de uitvaller niet goed los van het werk. Volgens Hamming is het ook belangrijk dat zo iemand tijdens de burn-out niet in de collega-appgroep blijft zitten. En meegaan op teamuitjes is eveneens onwenselijk, zelfs al zijn die enkel ontspannend bedoeld.

Daarbij kan voor de ontvanger uitmaken hoe een berichtje geformuleerd is. „In het begin sturen mensen vaak: ik hoop dat je je snel beter voelt. Dat moet je juist niet doen”, stelt Hamming. Iemand kan dan druk ervaren om snel weer naar werk terug te keren, ook als de afzender dit niet zo bedoelt.

„'Zorg goed voor jezelf' is een betere boodschap. Daarmee benadruk je het belang dat iemand zich beter voelt – wat het belangrijkste is.” En liefst hou je als collega „grote intervallen” tussen je berichten.

Daar kan Perry Boer (32) over meepraten. De salesmanager viel drie jaar geleden uit van zijn werk, nadat hij in één week drie paniekaanvallen had gehad. „Ik kwam in een hele duistere belevingswereld, waarin ik alles negatief opvatte”, vertelt hij aan de telefoon.

Hamming herkent dat: „Bij een burn-out hoort de zwarte blik, somberte en onzekerheid, het voelt vaak depressieachtig. Daardoor doe je het snel niet goed.”

Dat verklaart waarom Boer de vele berichten van collega's totaal niet waardeerde. Integendeel: „Ik dacht meteen: ze hebben het over me gehad, wat zeggen ze dan?”, herinnert hij zich. „Je wordt een beetje paranoïde; alles negatief opvatten en steeds aannemen dat mensen iets naars bedoelen. In je hoofd kun je dat relativeren, maar juist je hoofd redeneert nu niet op een normale manier. Doorgaans redeneer je zoiets weg, maar dit was geen normale situatie.”

Veel van die negativiteit kwam volgens Boer voort uit schaamte, omdat hij ziek thuis zat. „Ik vond mijn werk leuk en wilde dat dus doen, maar het ging niet meer. Je voelt je ook schuldig, omdat je thuis zit en de rest aan het werk is.”

Het helpt volgens Hamming je bewust te zijn van wat een burn-out is. „Wij definiëren dat in ons boek als een stress-gerelateerd uitputtingssyndroom. Je lichaam is ongezond geworden door een langdurige

hoeveelheid chronische stress”, vertelt ze. „De persoon is vaak zeer vermoeid, heeft qua emoties weinig draagkracht en kan dingen niet overzien. Alles is snel te veel en er vinden veranderingen in de hersenen plaats waardoor je niet goed kan beslissen en nadenken. Je zit er nogal beroerd bij.”

Om uit deze put te raken, heeft iemand hulp nodig – en dáár komt de kwestie van wel of geen bericht sturen kijken. „Iemand met een burn-out heeft sociale steun nodig; je ontspant ervan”, zegt Hamming. „Alleen ben jij als collega wellicht niet de aangewezen persoon, zeker niet wanneer iemand jouw berichten als vorm van druk ervaart.” Ze benadrukt het belang van een partner, vriend(in) of coach om iemand die overspannen is bij te staan en naar herstel te helpen.

Had Boer liever gehad dat zijn collega’s hem geen berichten hadden gestuurd en volledig met rust gelaten hadden? „Nee, want dan had ik waarschijnlijk gedacht dat niemand aan me dacht. Eigenlijk was er dus geen ‘juiste’ optie, en dat komt door die negatieve spiraal waarin je vastzit.”

Wordt contact als negatief ervaren, dan is dat meestal als dit via app-berichten verloopt. „Ik denk dat ik een kaartje anders had ervaren”, zegt Boer. „Dat zie ik toch meer als een privéaangelegenheid. Iemand die de tijd en de moeite neemt zoiets te sturen – ik denk dat ik dat gewaardeerd had.” Hamming wijst erop dat ook dan belangrijk is dat de juiste tekst op het kaartje staat. „Als dat in orde is, doet het mensen eigenlijk altijd goed. Een bosje bloemen sturen is ook een uitstekend idee.”

Dus

Wanneer een collega overspannen thuis zit, kan hij of zij appjes ervaren als druk om weer aan het werk te gaan, ook al zijn die niet zo bedoeld. Het is daarom verstandig iemand de eerste weken zo veel mogelijk met rust te laten en erna appjes te sturen met teksten als ‘zorg goed voor jezelf’ – en niet ‘ik hoop dat je snel weer beter bent’.

Het allerbeste is een kaartje of bloemetje laten bezorgen.