

# Nooit meer burn-out!

In drie stappen leren genieten van werk en leven

Anita Roelands



Beter Leven

Eerste druk, 2012  
Tweede druk, 2013

## **Nooit meer burn-out!**

In drie stappen leren genieten van werk en leven  
Anita Roelands

ISBN 978 90 8850 374 0  
NUR 770

© 2012, 2013 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

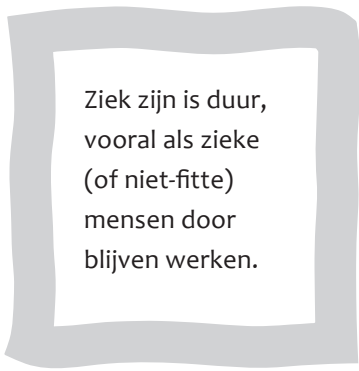
Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, Stbl. 351, zoals gewijzigd bij het besluit van 23 augustus 1985, Stbl. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot Uitgeverij SWP (Postbus 257, 1000 AG Amsterdam) te wenden.

# Slaap

Tijdens de slaap herstelt het lichaam zich van de vermoeienissen. Een tekort aan slaap is de oorzaak van vele ongelukken. Ga daarom tijdig naar bed. Te velde dient de soldaat zodra er gelegenheid voor is te gaan slapen. Immers in oorlogstijd en ook tijdens oefeningen is vaak niet te zeggen wanneer er weer gelegenheid tot slapen zal zijn. Een uitgerust mens doet zijn werk beter en is beter bestand tegen ziekten.

Uit: Handboek voor de Soldaat

# De feiten over burn-out



Ziek zijn is duur,  
vooral als zieke  
(of niet-fitte)  
mensen door  
blijven werken.

Ongeveer één op de vijf  
werkgebonden aandoeningen  
is psychisch.

*Vooraf in de horeca en het onderwijs branden mensen op.*

OP HET WERK ZIJN VOORAL  
HOGE WERKDRUK EN WEINIG  
ONTPLOOINGSMOGELIJK-  
HEDEN VAN INVLOED.

**BURN-OUT KOMT IETS MEER VOOR  
BIJ VROUWEN DAN BIJ MANNEN.**

*Als je nauwelijks zeggenschap hebt over je werk heb je ruim  
anderhalve keer meer kans om burn-out te raken dan mensen  
die wel zeggenschap hebben.*

FACTOREN IN HET WERK BEPALEN STERK  
DE SNELHEID VAN REÏNTEGRATIE.

*Psychische klachten hebben een  
duidelijk negatief verband met de  
arbeidsprestaties van werknemers.*

**Er zijn heel veel  
individuele verschillen  
tussen werkenden als  
het gaat om werk-  
stress, ziekteverzuim  
en gezondheid.**

**EEN GOEDE REÏNTEGRATIE IN HET WERK START MET  
EIGEN GEFORMULEERDE, HAALBARE STAPPEN IN  
EEN 'ECHTE' WERKSETTING WAAR STRUCTUUR IS EN  
SUCCESERVARINGEN WORDEN BEVESTIGD.**

**De Y-generatie (geboren 1978-1995) loopt meer risico op burn-out dan ouderen.**

*Ongeveer één op de acht werkenden heeft last van burn-out.*

# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	<b>11</b>
<b>Leeswijzer</b>	<b>13</b>
<b>1 Voordat je begint ...</b>	<b>15</b>
1.1 Voor wie?	15
1.2 Eerst checken	16
1.3 Wat is een burn-out en hoe ontstaat hij?	22
1.4 Herstel met het 3B-programma voor burn-out	26
1.5 Stap 0: Afremmen	28
<b>2 Stap 1: Basis</b>	<b>31</b>
2.1 Wat heb je nodig in de Basis?	32
2.2 Burn-out: niet alleen psychisch, ook lichamelijk	32
2.3 Waarom herstellen van een burn-out tijd kost – Stresshormoonbalans	33
2.4 Niets doen helpt niet	36
2.5 Rust terugvinden en leren genieten – Leefregels	37
2.6 Bewegen – Broodnodige opbouw van conditie en energievoorraad	39
2.7 Balans in de dag met je eigen dagindeling	42
2.8 Eten en drinken	47
2.9 Tips bij slecht slapen	48
2.10 Samenvatting van stap 1	51

<b>3</b>	<b>Stap 2: Bewust</b>	<b>55</b>
3.1	Bewust worden van signalen van stress – Handvat	56
3.2	Momenten van overbelasting	61
3.3	Waardoor ontstaan vermoeidheid en energietekort?	62
3.4	Weer opnieuw gaan genieten – Ontspanningslijst	63
3.5	Hoe kun je met onbegrip omgaan?	64
3.6	Acht handvatten hoe je malen en piekeren kunt ombuigen: van dubben naar doen!	66
3.7	Oplossingsgericht denken bij piekeren	70
3.8	Energiegevers en energievreters op het werk	76
3.9	Stressbronnen en oorzaken van stress – Samenvatting	79
3.10	Werkhervatting	81
3.11	Samenvatting van stap 2	86
<b>4</b>	<b>Stap 3: Bekwaam</b>	<b>89</b>
4.1	Opknappen door reëel denken	90
4.2	Hoe je bij stress goed voor jezelf kunt zorgen	99
4.3	Prille balans verstevigen	103
4.4	Stressmomenten tijdig ombuigen	105
4.5	Vijf manieren om chronische stress te voorkomen	110
4.6	Eerste stap naar ontspanning: aandacht naar binnen brengen	113
4.7	Werk of loopbaan anders inrichten?	115
4.8	Terugval: wat te doen en hoe te voorkomen?	120
4.9	Samenvatting van stap 3	124

<b>Bijlagen</b>		
1	Burn-out Quick Scan	127
2	Depressie of niet?	129
3	Welke verplichtingen heb je als werknemer bij ziekte?	131
<b>Bronnen</b>		<b>133</b>
<b>Verder lezen</b>		<b>135</b>
<b>Dankwoord</b>		<b>139</b>
<b>Over de auteur</b>		<b>141</b>
<b>Beter leven</b>		<b>143</b>



# Voorwoord

Dit boek is rechtstreeks uit de ervaring van de praktijk geschreven. Niet weer het zoveelste theoretische handboek, maar een compilatie van alles wat iemand met een burn-out nodig heeft bij de behandeling. Je kan als behandelaar met dit boek uit de voeten om het hele traject met de cliënt van a tot z te doorlopen. Ik had zelf behoefte aan zo'n gestructureerde indeling. De werkwijze is zoals ik Anita ken: praktisch en to the point, gedegen en zorgvuldig. Zelfs het feit dat ze een behandelaar uit de praktijk het voorwoord laat schrijven, getuigt van een consequent doorvoeren van haar praktische concept.

Ik hecht veel belang aan dit praktijkboek gezien de enorme aantallen mensen die jaarlijks met psychische klachten in de ziektewet terechtkomen. De behoefte aan goede begeleiding komt ook doordat burn-out een complexe aandoening is voor zowel de cliënt zelf, als voor bedrijfsartsen, therapeuten en werkgevers. Burn-out is veel lastiger dan een somatische ziekte. Iedereen zoekt naar houvast en handvatten. Hoe leg je het uit, en wat leg je dan uit? Ik zie veel schaamte bij mensen met een burn-out over de eigen problematiek, en in het huidige tijdsgewricht lijkt de schaamte steeds groter te worden.

Anita is erin geslaagd een helder doeboek te maken uit en voor de praktijk. Dat is een grote verdienste. Het boek is geschikt voor iedereen die werkt, ter preventie en als naslagwerk. Wie herkent de benoemde stresssignalen of stressklachten nou niet? Toen ik het boek las, dacht ook ik: o, ja, daar moet ik weer meer op letten. Kortom: dit boek is ook bruikbaar als je stress en burn-out wilt voorkomen.

Het boek heeft overzichtelijke en bruikbare schema's. Indien cliënt en behandelaar samen dit boek doornemen, wordt de cliënt vloeiend door de burn-out heen geleid.

*Aan de slag dus!*

**Antoinet Oostindiër** *psychiater Praktijk Oostindiër*

# Leeswijzer



**Neem de tijd om dit boek door te nemen.** Het hele boek in een paar dagen doorlezen heeft geen zin en wellicht heb je daar de energie ook niet voor, wat heel normaal is. De kracht van dit boek zit in het toepassen van de oefeningen en de handzame tips en handreikingen, in combinatie met professionele begeleiding. Van een burn-out kun je goed herstellen, maar het herstel gaat niet over één nacht ijs. Je hebt alle tijd. Lees elke dag een paragraaf en doe één oefening, waardoor je merkt wat het voor jou doet. De volgende dag de volgende oefening en zo verder. Vervolgens bespreek je de bevindingen met je begeleider.



**Heb je iemand die je lief is, met wie je deze oefeningen kunt bespreken?** Deel met die persoon dan je ervaringen met dit boek. Het geeft steun en plezier om iemand te hebben die met je meeleeft en met je meeleeft.



**Je kunt de oefeningen, tips en handreikingen blijven toepassen in je dagelijks leven.** Je merkt na verloop van tijd echter dat het niet meer nodig is en dat het vanzelf goed gaat.



**De oefeningen van stap 1 in hoofdstuk 2 doe je veelal als je nog ziekgemeld bent en thuiszit.** Als je begint met reïntegreren (zodra je weer wat energie begint te krijgen), ben je meestal verder dan stap 1. De oefeningen kun je dan thuis blijven uitproberen en toepassen. Daarnaast is het mogelijk om alle oefeningen, tips en handvatten van stap 2 en 3 op je werk toe te passen, in overleg met je begeleider. Daar kun je veel steun van hebben.

Tijdens het lezen van dit boek kun je aan de icoontjes in de zijlijn zien of het gaat om tips, achtergrondinformatie, opdrachten, e.d.

**Het boek is volgordelijk opgesteld, zodat je het boek van voor naar achter door kunt nemen.** Hiermee doe je het 3B-programma waarmee je van je burn-out kunt herstellen. Het is evenwel mogelijk om bepaalde onderwerpen waarin je geïnteresseerd bent direct te lezen.