

NICOLETTE VERHEEM

# SURVIVALGIDS VOOR BURN-OUT

in 6 stappen  
naar duurzaam  
herstel



VANDUUREN  
PSYCHOLOGIE

## **SURVIVALGIDS VOOR BURN-OUT**



**NICOLETTE VERHEEM**

# **SURVIVALGIDS VOOR BURN-OUT**

**IN 6 STAPPEN NAAR  
DUURZAAM HERSTEL**



**VANDUUREN**  
PSYCHOLOGIE

# INHOUD

<b>Inleiding</b>	7
<b>DEEL 1</b>	
<b>Inzicht in burn-out</b>	11
<b>1 Wat is burn-out?</b>	12
<i>Interview local Brigitte</i>	32
<b>2 Oorzaken van burn-out</b>	35
<i>Interview local Sjoerd</i>	56
<b>DEEL 2</b>	
<b>Expeditie of rite de passage</b>	59
<b>Jouw persoonlijke herstelgids</b>	60
<b>Stap 1 Stop</b>	65
<i>Interview local Christi</i>	84
<b>Stap 2 Reconnect. Met jezelf</b>	87
<i>Interview local Sven</i>	112

<b>Stap 3 Onderzoek je eigen burn-out</b>	115
<i>Interview local Niels</i>	138
<b>Stap 4 Herschrijf jouw verhaal</b>	141
<i>Interview local Anneke</i>	167
<b>Stap 5 Veldwerk</b>	170
<i>Interview local Elke</i>	188
<b>Stap 6 Levenskunst</b>	191
<b>Nawoord: Wat de locals nog mee willen geven</b>	195
<b>Bronnen &amp; andere inspiratie</b>	199
<b>Over de auteur</b>	203
<b>Dankwoord</b>	204
<b>Bijlage</b> Burn-out Assessment Tool (BAT)	206

# INLEIDING

## Waarom dit boek?

### Dit boek geeft hoop!

Een op de zeven mensen krijgt te maken met burn-outklachten. Burn-out is te voorkomen als er op tijd ingegrepen wordt. Dit kan alleen als het taboe over mentaal welzijn doorbroken wordt en mensen de vroege signalen herkennen. Dit boek draagt daaraan bij. Dit is een praktisch en diepgaand zelfhulpboek, gestoken in het toegankelijke jasje van een survivalgids. Een gratis te downloaden logboek stimuleert je om er direct actief mee aan de slag te gaan.



Burn-out is te voorkomen als er op tijd ingegrepen wordt.

### Leven met meer plezier en minder stress

Als je in een burn-out terecht komt, ben je flink de weg kwijt. Je herkent jezelf niet meer. Je wilt weer controle hebben over je lijf en hoofd. Je wilt weten wat er precies met je aan de hand is, hoelang het duurt en of je er überhaupt weer uit kunt komen. Daar heb je handvatten voor nodig.

De oefeningen in dit boek helpen jou om je burn-out te begrijpen. Daarbij ontdek je jouw survivalstrategieën en -valkuilen. Deze inzichten helpen je, hoe moeilijk het ook lijkt, je burn-out te accepteren. Hardnekkige patronen worden zichtbaar en je gaat mogelijk voorgoed afscheid nemen van een of meerdere niet-helpende patronen, om met meer plezier en minder stress te gaan leven.

## Voor wie is dit boek?

Dit boek is geschreven voor mensen die een burn-out willen voorkomen én voor mensen die een burn-out hebben en hier goed en duurzaam van willen herstellen. Natuurlijk is dit boek ook waardevol voor iedereen die meer over burn-out wil weten, zoals partners, coaches, leidinggevend en HR-managers.

## Survivalgids

Ik heb zo'n vijftien jaar ervaring met het coachen van mensen met een burn-out en liep al een tijd rond met het idee om een boek over burn-out te schrijven, maar gedachten als: er is al zoveel over geschreven, wat heb ik nog voor nieuws te vertellen? hielden me tegen. Totdat ik de klassieker *SAS Survival Guide* (SAS staat voor: *Special Air Service*) van John Lofty Wiseman uit 1986 in handen kreeg. De titels van de hoofdstukken inspireerden me en vormen de rode draad voor mijn boek: *survivalgids* (gids om uit je overleefstand te komen), *first aid* (eerste hulp bij burn-out), *mentale voorbereiding* (bereid je voor op wat komen gaat, weet wat het is en wat je kunt verwachten), *plan je reis* (de burn-out zie ik als een reis die je doorloopt waarbij de gids je helpt navigeren). En tot slot *zelfverdediging*: welke overlevingsstrategieën zette jij in om hier überhaupt te komen?

## Rite de passage

De reismetafoor bracht me op het idee van een 'rite de passage'. Een rite de passage wordt ook wel een overgangsrитуeel genoemd en omvat rituelen die een belangrijke overgang naar volgende (levens)-fasen markeren. Zo beschouw ik in dit boek ook het herstel van een burn-out, als een overgang van oud naar nieuw: stoppen met jezelf voorbij lopen en in plaats daarvan een leven gaan leiden waaruit je voldoening, energie en plezier haalt.

## Navigatie voor dit boek

In Deel 1 lees je wat burn-out nu eigenlijk is en hoe je erin terecht komt. Je ontdekt wat jouw eigen aandeel is en wat buiten jezelf ligt. Met deze kennis en inzichten kun je je eigen burn-out gaan aanpakken. Dit doe je in Deel 2: jouw persoonlijke herstelgids, in 6 stappen naar duurzaam herstel.



Ik raad je aan het boek van voor naar achter te lezen. De inzichten die je uit het eerste deel haalt zijn nodig om aan de slag te gaan in Deel 2. Het kan afhankelijk van jouw klachten of behoeften soms handig zijn op een ander punt te starten:

- Ben je uitgeput? Begin dan met Stap 1 in Deel 2.
- Heb je vermoeidheidsklachten maar ben je niet (meer) uitgeput? Begin dan met Stap 2 in Deel 2.
- Partner, vriend, HR-manager van iemand met overspanning of burn-out? Dan is vooral Deel 1 waardevol. Voor HR-managers en andere leidinggevenden is daarnaast ook het stuk over re-integratie relevant (Stap 5 in Deel 2).



**"Als je op onbekend terrein bent, praat dan met de locals.  
Zij weten hoe te overleven in dit gebied."**

– JOHN WISEMAN, auteur *SAS Survival Guide*

### **Ervaringsdeskundigen: de 'locals'**

Door het boek heen vind je zeven portretten van ervaringsdeskundigen: mensen die een burn-out of burn-outklachten (overspannenheid) hebben gehad. Ik hoop dat hun openheid bijdraagt aan het doorbreken van het taboe over mentaal welzijn. Los van wat je oppikt uit hun verhalen, zonder meer zal je duidelijk worden: je bent niet de enige die het overkomt. De ervaringsdeskundigen noem ik in het boek 'de locals'. Zij kennen het 'onherbergzame gebied' van hun eigen burn-out-expeditie. En zoals auteur Wiseman adviseert in zijn klassieker *SAS Survival Guide*: 'Als je op onbekend terrein bent, praat met de locals. Zij weten hoe te overleven in dit gebied, waar water en eten te vinden is en wat de te verwachten gevaren zijn.'

Aan de verhalen van 'de locals' zie je dat er verschillende combinaties van oorzaken en uitingsvormen zijn van burn-out. Datzelfde geldt voor de route uit een burn-out. Veel verschillen én de nodige overeenkomsten die jou kunnen helpen jouw eigen weg te vinden. Wil je meer persoonlijke verhalen lezen? Dan vind je nog vijf portretten van locals op mijn website.



**Adempauze:** Overbelasting ontstaat meestal niet door te veel te doen, maar door te weinig rust. Die belangrijke herstelmomenten tussendoor. Pauzes zijn essentieel. Daarom tref je in de tekst geregeld dit icoon van een kajak aan. Dit zijn minipauzes in de vorm van een korte oefening. Lees ze niet alleen, doe ze ook! Je zult merken dat deze oefeningen je ontspanning en focus brengen.

# DEEL 1

## INZICHT IN BURN-OUT





# WAT IS BURN-OUT?



"Burn-out is geen ziekte die ons zomaar treft. Het is een ingrijpen van je systeem bij een ziekmakende levenshouding."

– JENTTIEN KEIJZER, *psycholoog*

Je hebt te lang, te veel stress. Langzamerhand laat je steeds meer stekken vallen en je begint het overzicht te verliezen. Maar, wat er ook gebeurt, jij blijft jezelf bij de kladden pakken en volhouden. Je slaapt steeds slechter, waardoor je al moe wakker wordt en je je door de dag heen moet zien te ploeteren. Je begint je huisgenoten en collega's af te snauwen of je vermijdt ze gewoon. Je kinderen vragen te veel van je, je partner ook, of gewoon iedereen. Je moet eigenlijk sporten van jezelf en ontspannen, maar: hoe dan? Je zegt alle leuke dingen af en bent in de overleefstand gekomen. De pijntjes in je lijf die je voor lief hebt genomen nemen toe. Je maakt eindeloos lijstjes, want je hoofd is een zeef, maar die lijstjes komen nooit af. Paniek bekruipt je, want hoe in hemelsnaam krijg je alles nog geregeld? Je herkent jezelf niet en weet het even allemaal niet meer. Wie ben ik en wat wil ik eigenlijk? Je begint je terug te trekken. Daar waar je zo bevlogen over was, boeit je steeds minder. Maar stoppen doe je niet, je gaat door totdat... je lijf het opgeeft. Alle reserves zijn uitgeput. Je lichaam zegt NEE. De batterij is leeg, je bent opgebrand.



Burn-out is een manier van je lichaam om te zeggen:  
zo houd ik het niet vol.

Er zijn vele definities van burn-out. Ik gebruik zelf altijd de volgende: 'Burn-out is een toestand waarbij je mentaal en fysiek uitgeput bent ("ik kan niet meer") ten gevolge van langdurige stress.' Je bent opgebrand. Bij iedereen uit dit zich anders. Een belangrijk kenmerk van

burn-out is dat rust nemen, een weekje weg bijvoorbeeld, niet meer helpt. Je blijft je gespannen en uitgeput voelen. Als het na een tijdje beter gaat, merk je dat de klachten weer terugkomen wanneer je te veel doet. Herstel duurt meerdere maanden voordat je klachten, oftewel de symptomen, echt verdwijnen.

## Hoe kom je eraan?

*Local Angelique was met hart en ziel onderdeel van een groeiende organisatie. 'Je werkt niet van 9 tot 5, je doet wat er moet gebeuren. Mijn verantwoordelijkheden namen toe en werden steeds complexer. Ik had het gevoel uit de bocht te vliegen, waardoor ik nog harder ging werken. Ik had een maatschappelijke opdracht van huis uit meegekregen: betekenisvol zijn voor de samenleving. Geen ego. Ik vergat mezelf. Daarbij sliep ik al maanden nauwelijks door een beknelde zenuw. Het was als een wedstrijd, doorgaan tot het fluitje gaat, maar ik vergat dat ik zelf moest blazen.'*

De meeste mensen zijn verbaasd wanneer ze 'ineens' in een burn-out belanden, maar zeggen achteraf wel dat er allerlei signalen waren. Wilskracht was een belangrijke factor die maakte dat ze door konden gaan terwijl het eigenlijk niet meer ging. Signalen van het eigen lichaam werden al tijden genegeerd of niet opgemerkt, zoals in het voorbeeld van Angelique. Één heel belangrijk: er is onvoldoende rust genomen. Het is een langzaam sluipend proces geweest van soms wel jaren van roofofbouw voordat het 'ineens' zo ver kwam. Op den duur veranderen zelfs je hormoonhuishouding en de functies in je brein en lichaam.

Deze chronische stress wordt vaak veroorzaakt door een combinatie van werkdruk, persoonlijkheidskenmerken en stressvolle life events, zoals verlies van een dierbare, een ziek kind of een onveilige thuissituatie. Burn-out wordt vaak gedefinieerd als een werkgerelateerd syndroom. Ik zie dit breder; het kan ook ontstaan door stress die ervaren wordt van studie, vrijwilligerswerk, ouderschap, mantelzorg en dergelijke. Het ontstaan van burn-out is complex. In hoofdstuk 2 lees je hier meer over.

## Symptomen van burn-out



"Op een dag haalde ik met mijn blote hand een ei uit het kokende water in plaats van met de lepel die klaarlag. Toen wist ik: het gaat echt niet goed met me."

- LOCAL BRIGITTE

De bekendste symptomen van burn-out zijn: hondsmoe en prikkelbaar zijn, zomaar in huilen uitbarsten of boos worden, het overzicht en focus verliezen, en plots niets meer kunnen. Burn-out kent nog veel meer klachten en wordt daarom een syndroom genoemd: een verzameling van symptomen.

De volgende vier dimensies vormen de kern van een burn-out:

- 1 **Uitputting.** Fysiek: je bent vermoeid bij de minste of geringste inspanning, je voelt je slap, het lukt niet meer om te herstellen of te ontspannen. En mentaal: je bent op, kunt er niets meer bij hebben, je voelt je leeg en hebt geen energie om aan een nieuwe dag te beginnen.
- 2 **Emotionele ontregeling.** Je wordt als het ware overspoeld door emoties. Je bent plotseling boos, angstig of wordt overvallen door huilbuien. Je kunt zomaar overstuur raken. Je tolerantiegrens is laag en je voelt je snel gefrustreerd en geïrriteerd, waardoor je extra heftig reageert.
- 3 **Cognitieve ontregeling.** Helder nadenken is moeilijk, evenals nieuwe dingen leren. Denken gaat trager en je maakt meer fouten. Je bent vergeetachtig, kunt je moeilijk concentreren en hebt moeite met beslissingen nemen.
- 4 **Mentale distantie.** Het boeit je allemaal niet meer zo. Je trekt je mentaal – en soms zelfs fysiek – terug en vermijdt contacten met anderen. Je bent onverschillig en cynisch: 'dit is toch gedoemd te mislukken'. Je functioneert grotendeels op de automatische piloot. **Let wel:** dit is een gevolg van bovenstaande symptomen en een copingmechanisme om energie te sparen!

Daarbovenop kan er sprake zijn van drie secundaire symptomen:

- 1 **Psychische spanningsklachten**, zoals piekeren en slecht slapen.
- 2 **Psychosomatische klachten**: lichamelijke klachten zoals nek/hoofdpijn en hyperventilatie.
- 3 **Depressieve gevoelens**, bijvoorbeeld lusteloosheid en nergens plezier meer in hebben.

Best ingewikkeld alles bij elkaar, maar onderstaand schema geeft je overzicht.



Schema van primaire en secundaire burn-outsymptomen

Bron: 'De burn-out assessment tool, een nieuw instrument voor het meten van burn-out' in *Tijdschrift Klinische Psychologie* (2020).



**Zucht van verlichting.** Adem drie keer diep in en met een lange zucht uit.

## De diagnose



"Pas toen de arts vertelde dat ik een burn-out had liet ik alles uit mijn handen vallen."

– LOCAL MIRJAM

Het merendeel van de locals gaf aan dat ze enerzijds erg schrokken van de diagnose burn-out, anderzijds begrepen ze eindelijk wat er aan de hand was. De diagnose gaf ze toestemming om te rusten en ze konden hun omgeving laten weten dat ze voorlopig tot minder in staat of uitgeschakeld waren. Die duidelijkheid gaf rust. Het is uitermate belangrijk een juiste diagnose te krijgen, zodat de prognose helder is en de juiste behandeling kan worden ingezet. Omdat burn-out overlap heeft met depressie, overspannenheid, angststoornis en overgangsklachten is diagnosticeren niet eenvoudig.

Het vaststellen van een burn-out moet door een arts gebeuren en wordt gedaan middels een interview en een vragenlijst. Een van de vragenlijsten die daarvoor gebruikt kan worden, is de nieuw ontwikkelde BAT-vragenlijst (Burn-out Assessment Tool) uit 2019. Een verkorte versie vind je als bijlage achter in het boek.

### De locals geven hun definitie van burn-out

De ervaringsdeskundigen die ik in de Inleiding 'de locals' heb genoemd, hebben hun eigen definitie van wat burn-out voor hen is. *Sjoerd*: Door stress voor een langere periode thuis komen te zitten en niet meer kunnen functioneren.

*Annie*: Een reset. Zinvol. Tijd voor bezinning: om te achterhalen wat de bottlenecks waren waarom ik hierin terecht ben gekomen, om privé-situaties een plek te geven en te bezinnen op wat ik echt wil in de toekomst en om een nieuwe versie van mezelf op te bouwen.

*Niels*: Ik ben te lang aan mezelf voorbijgegaan; ik heb te lang gedaan waar ik niet blij van word, totdat de koek helemaal op is en dat zich fysiek manifesteert.

*Elke*: Een shutdown. Alsof ik een vliegtuig bestuur en de hele cockpit begint te roken en lampjes beginnen te flikkeren. Alles is oververhit, niets werkt meer. Alles wordt lam gelegd.



*Fabianne:* In het oog van de orkaan staan. Het is een onplezierige manier om even stil te komen staan bij jezelf.

*Brigitte:* Mij letterlijk 'op' voelen, nergens meer zin in, geen energie hebben. Niet meer kunnen doen wat normaal wel lukt.

*Anne-Marie:* Een proces waarbij lichamelijke klachten een psychische oorzaak hebben.

*Sven:* Je lichaam neemt de controle over, na een periode met stress. Er zit een soort stoorzender in je lijf die je los moet zien van wie je bent.

*Angelique:* Alsof de thermostaat is doorgebrand. Alle balans is weg. Alles wordt heel groot en veel doet pijn. Je kunt niets reguleren.

*Merel:* Een opstapeling van stressvolle gebeurtenissen. Te lang, te veel: werk doen waar ik te weinig energie van krijg, te veel hooi op mijn vork, aandacht aan te veel verschillende dingen.

*Mirjam:* Bovenaan staat moeheid. Dan: verdrietig zijn, bijna tegen depressie aan. De lol in het leven kwijtraken. Een rottijsd. Maar ook beseffen dat ik niet verantwoordelijk kan zijn voor alles. Het besef dat ik grenzeloos was.

*Christi:* Een heel duidelijk signaal van je lichaam en geest dat je ergens mee moet stoppen.

### **Heb ik een burn-out?**

Wil je graag weten of jij richting een burn-out gaat omdat je al langere tijd last hebt van meerdere symptomen uit het schema hierboven? Heb je langer dan drie maanden last van vermoeidheid? Neem het niet voor lief! Dit is niet normaal. Laat het onderzoeken, er is waarschijnlijk iets aan de hand, fysiek of mentaal. Voorkomen is beter (heel veel beter in dit geval) dan genezen. Dat kan je letterlijk maanden van je leven schelen. Vul écht de **BAT**-vragenlijst uit de bijlage in om erachter te komen of je kans maakt op burn-out. Waarom? Als je het niet op tijd een halt toeroept kan het schadelijk zijn, zowel voor jou als je omgeving. Scoor je in de oranje of rode zone (wat een verhoogde kans op burn-out betekent), neem dan contact op met je huis- of bedrijfsarts. Als je eerstehulptips wilt die direct bijdragen aan je herstel, blader dan verder naar Stap 1 in Deel 2 van dit boek. Laat onderzoeken of je iets onder de leden hebt, sluit uit of je bijvoorbeeld pfeiffer, schildklierklachten, depressie of vitamine D-tekort hebt.

## Wat kan ik nu doen als ik overbelast ben?

Misschien weet je nu nog niet of je een burn-out hebt, maar voel je al wel dat je overbelast bent. Dan is het allerbelangrijkste: ga niet gewoon maar door. Besteed allereerst aandacht aan een goede nachtrust. Ga een gesprek aan met je leidinggevende en thuis, geef aan waar je last van hebt. Zoek samen naar een oplossing. Neem dagelijks meer rustmomenten, elimineer stressoren en delegeer taken waar mogelijk. Vraag jezelf af waar het wringt in je leven, wat energie opslokt. Zit je op je plek qua werk? Geeft je leven voldoening? Heb je hier nog geen idee van? Deel 2 van dit boek zal je op weg helpen antwoorden te vinden. Mocht je hardnekkige patronen willen doorbreken, overweeg dan een coach, psycholoog of therapeut in te schakelen.

## Kijk niet weg maar spreek je zorg uit



"Het is dat ik van meerdere mensen te horen kreeg: gaat het wel goed met je? Anders was ik gewoon doorgegaan. Ik was enorm afgevallen, maar had dit niet in de gaten."

– LOCAL BRIGITTE

Zoals je in de Inleiding las, kan burn-out voorkomen of teruggedrongen worden als er op tijd ingegrepen wordt. De omgeving speelt daarin een belangrijke rol, want mensen in de overlevingsstand vinden het lastig te erkennen dat het niet goed met ze gaat. Ze doen er alles aan om overeind te blijven; *opgeven* past vaak niet bij personen die overspannen raken. Merk je dat een collega of vriend(in) worstelt met mogelijke burn-outklachten: benoem het en vraag of je iets kunt doen. 'Ik maak me zorgen om je. Je ziet er al een poosje moe uit en ik heb het idee dat het werk je meer moeite kost, kan ik iets voor je doen?' Vaak zijn er meerdere gesprekken nodig voordat het kwartje valt. Niet uit onwil, maar vanuit de veronderstelling dat het wel weer overgaat 'als ik maar dit of dat...' En ook doordat veel mensen denken: burn-out is niets voor mij. Hoe je kunt zien dat iemand overbelast is of dreigt te raken? Verderop in dit hoofdstuk staan de alarmbellen op een rijtje.

## Verskil overspannenheid en burn-out

Burn-out is de laatste jaren een hot item. Een begrip waar we niet meer omheen kunnen. Wekelijks verschijnen er podcasts en artikelen over. Was burn-out er vroeger niet of minder? Uit onderzoek blijkt dat het nauwelijks is toegenomen, maar dat het vooral een kwestie is van 'termverloeding' die maakt dat we er tegenwoordig zoveel over horen. De term burn-out wordt namelijk veelal verkeerd gebruikt in de volksmond en media. Mensen denken een burn-out te hebben (gehad), maar hebben feitelijk burn-outklachten, wat in feite overspannenheid is. Dit lijkt weliswaar op een burn-out, maar bij overspannenheid is er geen sprake van uitputting. Overspanning gaat dus vooraf aan burn-out (zie ook het schema hieronder).

Zowel bij overspannenheid als burn-out is het advies om niet gewoon door te gaan. Om te stoppen. Het is wel belangrijk om te weten wat er precies aan de hand is, zodat er niet onnodig angst ontstaat over de duur van herstel. Herstel van overspannenheid duurt meestal enkele maanden en herstel van burn-out (waarbij mensen dus echt *ingestort* zijn) duurt doorgaans negen maanden of langer. De hoge cijfers over burn-out uit de media (een op de zeven mensen lijdt aan burn-out-*klachten*) gaan dus eigenlijk over overspanning. De prevalentie, hoe vaak burn-out voorkomt, is helaas niet duidelijk om twee redenen:

- De diagnose is voor veel (bedrijfs)artsen nog steeds lastig te stellen en wordt daarom dus niet goed geregistreerd.
- Omdat burn-out als diagnose niet wordt vergoed stellen artsen nog weleens een vergelijkbare diagnose die wel vergoed wordt.

Dat in Engelstalige landen de term 'burn-out' ook gebruikt wordt bij mildere klachten die wij in Nederland met stress of overspannenheid aanduiden, maakt het er niet duidelijker op.



**Neem weer even pauze. Adem één keer diep in en lang uit.**

## FASEN & KANTELPUNTEN VAN BURN-OUT

### Uitgerust



- Lichamelijk** Herstellende slaap, 's morgens fit wakker worden, kunnen doen wat gevraagd wordt.
- Emotioneel** Kunnen omgaan met normale tegenslagen, veerkracht ervaren, vitaal voelen, met plezier de dag beginnen.
- Cognitief** Helder kunnen denken, analyseren, plannen maken en uitvoeren.
- Gedrag** Zelf-leiderschap tonen: acties uitzetten, goed voor jezelf zorgen, goede balans in- en ontspanning.

HERSTEL KOST DAGEN

**1e kantelpunt** Aanpak om kanteling te voorkomen: aandacht voor slaap en rustmomenten.

### Vermoeid



- Lichamelijk** Moeilijk uit bed komen.
- Emotioneel** Wat somber, humeurig, gevoel van vermoeidheid en gejaagdheid.
- Cognitief** Minder overzicht.
- Gedrag** Bij een normale werkweek: 's avonds vermoeid, eerste weekenddag nog (een beetje) vermoeid.

HERSTEL KOST WEKEN

### Overbelast



- Lichamelijk** Normale rust en slaap zijn niet meer voldoende. Na (een week) vakantie weer op peil.
- Emotioneel** Gevoel dat alles wat erbij komt te veel is, stressklachten.
- Cognitief** Toename herstel-behoefte, cumulatieve hersteltekort, vermoeid hoofd, het lukt allemaal nog net, lijstjes nodig om alles bij te houden en te onthouden.
- Gedrag** Dingen afzeggen die juist energie kunnen opleveren (avond met vrienden, partner, kunst, sport), klagerig, veel op de ander schuiven of juist solistisch stug doorwerken.

HERSTEL KOST MAANDEN

**2e kantelpunt** Aanpak om kanteling te voorkomen: even stoppen met werk, er kan (snel) weer met werk begonnen worden. Sporten op een lagere intensiteit, minder vaak per week. Minstens één powernap (20-30 min.) overdag. Ruimte voor herstel afdwingen door hierover in gesprek te gaan met de werkgever.

### Overspannen



- Lichamelijk** Slaapproblemen worden chronisch, (bijna) alle nachten te weinig slaap, gejaagd en/of moe, moe wakker worden, maar de motor kan weer aangezet worden.
- Emotioneel** Voor de werkweek begint al gevoel van spanning voor de komende week, negatieve attitude, cynisme, meer in zichzelf gekeerd, echt contact of samenwerking is lastig.
- Cognitief** Vooral leven en werken vanuit de valkuil i.p.v. vanuit kwaliteit, bijvoorbeeld perfectionistisch i.p.v. netjes en op kwaliteit gericht, een aantal cognitieve taken worden lastig, zoals overzicht houden, plannen maken en uitvoeren, besluiten nemen en langer doen over het werk dan in het uitgeruste verleden.
- Gedrag** Alle leuke dingen worden 'moet'-dingen: 'ik moet naar een verjaardag', vooral behoefte aan rust, niets, kinderen en partner zijn te veel, collega's vermijden.

**3e kantelpunt** Aanpak wanneer kanteling heeft plaatsgevonden: maanden herstel, heel rustig starten. Rustig bewegen, bijvoorbeeld half uur op, half uur af. Eén of twee langere siësta's per dag.

### Burn-out



- Lichamelijk** Slapen zonder te herstellen, het gevoel hebben uitgeput te zijn, extreem vermoeid, simpele dingen zijn te veel, na een half uur lichte inspanning uitgeput, vaak stevige lichamelijke klachten die de opgaande lijn belemmeren.
- Emotioneel** Moe, somber, lusteloos, ziet geen uitweg meer, geen interesse in anderen, mogelijk angst om weer aan het werk te gaan of anderen te spreken.
- Cognitief** Onmogelijk om boek of tijdschrift te lezen, allerlei cognitieve operaties zijn onuitvoerbaar, organiserend vermogen is slecht, vooral hak op de tak denken, mentaal afstand nemen van uitputtingsbron.
- Gedrag** Niets doen, nergens zin in, niets op kunnen of willen pakken, incompetentie.

Fasen & kantelpunten van burn-out.

Bron: Nederlands Instituut van Psychologen (NIP).

Eén op de zeven mensen krijgt te maken met burn-out klachten. Dat zijn heel veel mensen met persoonlijk leed en verdriet. Het is niet alleen de persoon zelf die eronder lijdt, maar ook zijn of haar omgeving. Hun gezin, vriendenkring en de organisatie waar ze werken.

En bijna niemand praat er openlijk over. Bijna niemand zegt: 'Het wordt me even te veel, ik kan het niet meer aan'. Als we het taboe op mentaal welzijn doorbreken, wordt het makkelijker op tijd in te grijpen, en te voorkomen dat mensen flink de weg kwijtraken. In dit boek doorbreken zeven ervaringsdeskundigen dit taboe door hun verhalen openhartig te delen. Deze verhalen bieden herkenning en geven het vertrouwen dat het over gaat.

Nicolette beschrijft het aan de slag gaan met je burn-out als een expeditie, een *rite de passage*, die uit zes stappen bestaat. Met dit praktische en diepgaande zelfhulpboek krijg je weer grip op je leven. Het boek houdt expliciet rekening met de fasen van de burn-out: in het begin kun je natuurlijk veel minder aan dan later in het proces.

Het 'Burn-out bij de lurven'-model vormt de kern van het herstel en maakt patronen zichtbaar, waardoor je ze kunt veranderen. Zo ontstaat ruimte voor duurzaam herstel. Het gratis te downloaden logboek stimuleert om direct aan de slag te gaan.

Dit boek biedt hoop.



**Nicolette Verheem** is trainer, coach, spreker en co-founder van Burnout-Experts. Ze verzorgt workshops en lezingen, gericht op preventie van burn-out en coach-trajecten. Ze is opgeleid als fysiotherapeute en geschoold in EMDR en NLP-Master, vanuit de overtuiging dat een holistische aanpak de meest duurzame resultaten oplevert.

"Heerlijk herkenbaar, luchtig geschreven boek. Vol waardevolle inzichten van mensen die je voorgingen op de complexe weg naar herstel." SUZAN KUIJSTEN, STRESS-SOCIOLOGE EN CEO VAN THE SCHOOL OF STRESS, CO-AUTEUR VAN DE BESTSELLER GEK OP STRESS, MAAR NIET ALTIJD.

"Nicolette presenteert een heldere en hapklare survivalgids voor het complexe verhaal van burn-out. Het is een hele kunst om dit topic zo duidelijk naar de lezer toe te brengen." STEFFIE DESART, ARBEIDSPSYCHOLOOG EN CO-AUTEUR VAN DE BAT (BURN-OUT ASSESSMENT TOOL)

