

DE HERSTEL JE
ONTREGELDE
STRESSSYSTEEM

BURN-OUT

RESET

**CAROLIEN HAMMING &
REBECCA VANDENABEELE**

LUCHT

Inhoud

Voorwoord	9	11	Re-integratie op het werk	211
Leeswijzer	17	12	Zelfzorg	231
Het ultieme recept voor een burn-out	19	13	Conditie opbouwen	243
DEEL I HOE ONTSTAAT EEN BURN-OUT?	21	14	Terugvalpreventie	249
Samenvatting van deel I	25	DEEL III INFORMATIE DIE JE KUNT GEBRUIKEN BIJ JE HERSTEL	253	
1 Burn-out is primair een lichamelijk probleem	29	15	De herstelmonitor	257
2 Zo ontstaat een burn-out	35	16	Burn-out en je werk	265
3 Heb jij een burn-out?	61	17	Gesprekken met de bedrijfsarts	271
DEEL II IN DRIE FASEN HERSTELLEN VAN STRESSKLACHTEN EN BURN-OUT	75	18	Versterk je lichaam met goede voeding	287
Introductie van de CSR-methode	77	19	Informatie en tips voor de partner en vrienden	299
FASE 1 - ROOFBOUW STOPPEN EN JE HERSTELVERMOGEN VERBETEREN	83	DEEL IV VERDIEPING OVER HET STRESSSYSTEEM EN HET IMMUUNSYSTEEM	303	
Leefregels voor de eerste herstelfase	84	20	Het stresssysteem	307
4 Roofbouw stoppen	87	21	De trage stressreactie	319
5 Je herstelvermogen verbeteren	107	22	De snelle stressreactie	337
6 Herstelslapen	119	23	Het autonome zenuwstelsel en de polyvagaaltheorie	353
7 Heftige emoties en andere psychische symptomen	133	24	Het immuunsysteem	359
FASE 2 - RESERVES OPBOUWEN EN BETER VOOR JEZELF ZORGEN	141	DEEL V IS HET MISSCHIEN (OOK) IETS ANDERS?	369	
Leefregels voor de tweede herstelfase	143	25	Depressie	375
8 Reserves opbouwen	147	26	De overgang	379
9 Beter voor jezelf zorgen	185	27	Vitamine B12-tekort	385
10 De eerste voorbereidingen voor re-integratie	203	28	Post-Acuut Infectieus Syndroom (PAIS)	389
FASE 3 - RE-INTEGRATIE, BALANS EN CONDITIE OPBOUWEN	207	29	Slaapapneu	399
Leefregels voor de derde herstelfase (en voor daarna)	208	30	De ziekte van Hashimoto	403
			Meer informatie	411
			Verklarende woordenlijst	415
			Dankwoord	429
			Noten en referenties	435

Voorwoord

Veel mensen voelen zich alleen in hun strijd tegen burn-out. En dat is niet zo gek. Terwijl voor je gevoel iedereen om je heen grip op het leven heeft, heb jij dat allerminst. En dat kan een eenzaam gevoel oproepen. Toch is het goed dat je je realiseert dat je niet de enige bent én dat er hulp voorhanden is. Met dit boek willen we je inzicht en antwoorden op je vragen geven. We bieden een concrete aanpak, afgewisseld met ervaringsverhalen van Rebecca. We laten zien dat herstel mogelijk is. Dat doen we op basis van onze jarenlange ervaring met de CSR-methode. Niet onbelangrijk daarbij is dat uit onderzoek van de universiteiten van Amsterdam en Maastricht en uit ons eigen onderzoek (extern gecheckt) blijkt dat de CSR-methode een significant positief effect heeft op klachtenvermindering, dat bovendien minimaal zes maanden aanhoudt.¹ Dit maakt de CSR-methode een van de weinige onderzochte en bewezen effectieve methoden om stress en burn-out te behandelen van dit moment.

CAROLIEN:

“Het werkt!”

Mensen met een burn-out zijn wanhopig en snappen vaak niet wat er met hen aan de hand is. De uitleg van de psycholoog klopt vaak maar deels met hun ervaringen. Burn-out is een complex en vaak verkeerd begrepen fenomeen. Om te beginnen, en dit is de kern van onze methode: burn-out is géén psychisch probleem, hoewel je wél psychische klachten hebt. Sterker nog: burn-out is in de eerste plaats een lichamelijk probleem. We bedoelen dan niet dat je een soort infectieziekte hebt, zoals een verkoudheid of griep, waarbij je de virusdeeltjes kunt meten met een medische test. Het is ingewikkelder. Je lijdt aan *de effecten van verstoringen in je stresssysteem*. Die werken door in je hele functioneren.

Er is nog veel onbekend, maar uit de medisch-biologische wetenschappen weten we al geruime tijd dat chronische stress aantoonbare veranderingen in de hersenen en de rest van je lichaam veroorzaakt. Dáárom ben je zo moe en vermindert deze vermoeidheid niet met rust (zoals je gewend was), kun je je niet concentreren en heb je veel moeite met ontspannen. Je vermogen om te herstellen na een inspanning werkt op halve kracht (of dat niet eens). Waar je het meest kwetsbaar bent, verschijnen de heftigste symptomen.

Voor wie is dit boek?

Dit boek is geschreven voor mensen die door overbelasting uitgeput zijn geraakt en voor mensen die dit willen voorkomen. Het lastige is: als je burn-out bent, kun je dit boek eigenlijk niet lezen, omdat je concentratievermogen tekortschiet. Daarom is dit boek mede voor mensen die zich zorgen maken over een partner of vriend(in).

Ook hulpverleners die met gestreste of burn-outpatiënten werken, beveel ik dit boek van harte aan. Je krijgt inzicht in de ernst van de klachten en je begint het hele psychobiologische plaatje te zien. Daarnaast leer je begrijpen welke interventies je beter wel en beter niet kunt doen en op welk moment.

Verkeerde adviezen

Als je een burn-out hebt, heb je doorgaans geen idee wat er met je aan de hand is. Je bent wanhopig, voelt je schuldig en tekortschieten. De kans is groot dat je van professionals goedbedoelde, maar verkeerde adviezen krijgt. In je verleden graven, positiever leren denken, meer sporten, overdag niet slapen en zo snel mogelijk weer aan het werk. Als je merkt dat je niet aan deze adviezen kunt voldoen, leidt dat vaak opnieuw tot schaamte: 'Wie wil die kan, is het toch? Waarom lukt het mij dan niet?' In dit boek maken we duidelijk waarom bovenstaande adviezen niet werken bij burn-out en vaak zelfs het tegenovergestelde effect hebben. We helpen je graag de goede richting op.

Hoezo weet CSR dan wel hoe het zit?

Dat vraag je je misschien af. De CSR-methode begint bij onderzoeker en psychotherapeut Sonja van Zweden (1933). Zij raakte burn-out halverwege de jaren tachtig. Dat heette toen meestal nog overspanning of *surmenage*. Van Zweden was ernstig uitgeput en had in het begin zelfs neurologische uitvalsverschijnselen. Op een zeker moment reisde ze naar Frankrijk en eenmaal daar wist ze niet meer hoe ze daar gekomen was. Na onderzoek door een neuroloog bleek dat alles in orde was. Het moest dus wel om iets psychisch gaan. Van Zweden ging in therapie. Haar klachten moesten te maken hebben met verkeerde stresscoping, foute denkpatronen, ongewenste associaties of onverwerkte gebeurtenissen. Maar de therapie sloeg helaas niet aan. De sessies waren eerder een te grote belasting. Haar hoofd werd er nog warriger van.

In het begin van haar burn-out had Van Zweden alleen baat bij rust, slapen en massages. Toen ze na twee jaar was opgeknapt, had ze allerlei vragen over hetgeen zij had ervaren: waarom was ze zo ontzettend moe? Waarom functioneerde haar

brein zo slecht? En waarom duurde het bijna twee jaar voordat ze beter werd? Ze ging op zoek naar antwoorden.

Inspanning en herstel

Allereerst ontdekte Van Zweden dat de theorieën waarop de door haar gevolgde behandeling was gebaseerd, uitgingen van *een gezond werkend brein*. Ze wist echter uit eigen ervaring dat hier bij burn-out bepaald geen sprake van was. Vervolgens las ze het werk van Theo Meijman, hoogleraar experimentele en arbeidspsychologie in Groningen, en begreep ze de missing link. Meijman deed onderzoek naar lichamelijk herstel van werk en stress. Middels experimenten liet hij zien dat de vermoeidheid die ontstaat door mentale of fysieke inspanning *omkeerbaar* is, zolang je ná de inspanning voldoende rust neemt. Dit principe vormde de basis van zijn *Inspanning-Herstel model*.

Als je langdurig meer energie verbruikt dan je kunt herstellen, bijvoorbeeld door te weinig pauzes te nemen gedurende de (werk)dag en door niet genoeg te slapen, blijven er sporen van vermoeidheid achter. Die sporen noemde Meijman 'hersteltekort'. *En nu komt het*: je lichaam compenseert het tekort aan energie automatisch door extra stressreacties. Van Zweden noemt dit *compensatoire stress*. Het mooie van dit mechanisme is dat je kunt doorgaan als je vermoeid bent. Het verraderlijke ervan is dat je langdurig gestrest kunt zijn zónder het echt te merken, wat op den duur serieuze gevolgen voor je gezondheid heeft.

Een vicieuze cirkel

Het Inspanning-Herstel model vormde een belangrijke theoretische basis voor de CSR-methode. Eenvoudig gezegd: als je jezelf te veel belast, bouwt zich in de loop der tijd een hersteltekort op. Zo ontstaat een neerwaartse spiraal met toenemende cognitieve, emotionele, gedrags- en lichamelijke gezondheidsproblemen. De stressreacties komen zo veelvuldig voor, dat het stresssysteem *zelf* ervan ontregeld raakt. De vermoeidheid is dan niet meer makkelijk omkeerbaar en staat niet langer in verhouding tot de inspanningen die je levert. Je natuurlijke *herstelvermogen* is 'kapot'.

Van Zweden trok een voor de hand liggende conclusie: *als het stresssysteem zo ontregeld is dat vermoeidheid niet meer weggaat en er andere gezondheidsklachten ontstaan, dan moet je met die verstoringen rekening houden in je therapie*. Ze bedacht passende interventies, experimenteerde hiermee bij haar patiënten en zag dat dit tot goede resultaten leidde. Ze ontwikkelde een therapie die ze de CSR-methode noemde. CSR staat voor *Chronische Stress Reversal*: het omkeren van de effecten

van chronische stress. Met de CSR-methode leer je hoe je de herstelschuld kunt aflossen en je ontregelde stresssysteem kunt resetten. Zo krijg je jouw herstelvermogen weer aan de praat en kun je genezen van een burn-out. Ik zie nog Van Zwedens triomfantelijke blik voor me, toen ze vertelde welk effect haar methode had: "Het werkt!"

Hoe ik de CSR-methode leerde kennen

In 2003 las ik een stukje over de CSR-methode in een boek over burn-out van psycholoog Carien Karsten.² De methode werd gepresenteerd als een 'medisch-psychologisch concept en behandelmodel'. Ik was gefascineerd door wat ik las en meldde me aan voor de vierdaagse CSR-opleiding. Toen ik het hele plaatje begon te begrijpen, was ik verwonderd: hoe is het mogelijk dat deze kennis niet algemeen bekend is? En dat er nog niet een hierop passende therapie wordt nagestreefd? Eind 2003 schreef ik Van Zweden een e-mail met de beste wensen voor 2004, waarin ik haar en passant mijn hulp aanbood om de methode bekender te maken. Daar ging ze op in, hoewel aanvankelijk met gepaste terughoudendheid. Wat ik toen niet voorzag, is dat ik in 2006 het CSR Centrum van Van Zweden zou overnemen. Eerst samen met mijn compagnon Rik Fortuin en vanaf 2008 alleen. Van Zweden was inmiddels 72 jaar en toe aan pensioen.

Vlak voor haar vertrek hielp Van Zweden een bestuurder van FNV-Bouw met succes van zijn burn-out af. Deze bestuurder was zo enthousiast, dat hij bij de cao-onderhandelingen een werkdrukvoorziening in de bouw- en infrasector tot stand bracht die CSR mocht invullen met coaching. Sinds 2006 coachen we tweehonderd tot vierhonderd gestreste bouwwerknemers per jaar. Inmiddels zijn dat meer dan vijfduizend werknemers.

Een vliegende start

Met de opdracht van FNV-Bouw kregen we een vliegende start. We lieten een website bouwen, legden de methodiek goed vast en leidden een landelijk netwerk van CSR-coaches op. De vragenlijst die Van Zweden ontwikkelde konden we direct automatiseren. Met een cliëntvolgsysteem legden we vervolgens de vragenlijstresultaten en coachresultaten systematisch vast om daar geanonimiseerd onderzoek mee te kunnen doen (daardoor beschikken we vandaag de dag over een grote database). Meerdere keren deden studenten van verschillende universiteiten statistisch onderzoek naar onze resultaten, en iedere keer weer bleek dat de coaching een groot en klinisch relevant effect had. Dat stimuleerde ons om door te gaan. Soms tegen de klippen op. Want ja, er waren ook tegenkrachten. Zo waarschuwde de beroepsvereniging van bedrijfsartsen in 2007 nog dat opgebrande werknemers soms dachten dat burn-out een lichamelijke oorzaak had, wat in hun ogen een

'risicofactor voor snel herstel' was. Gelukkig denken de meeste bedrijfsartsen dat inmiddels niet meer.

Op het moment van schrijven wint de psychobiologische benadering rap terrein, maar ze is nog lang niet wijdverbreid. Het idee dat burn-out in de kern een stresscoping-probleem is, zit nog stevig in het zadel. Ik vermoed dat dit onder andere komt doordat vakgebieden van elkaar gescheiden zijn: (arbeids)psychologen en neuro-immuno-endocrinologen zijn over en weer vaak weinig bekend met de nieuwste ontwikkelingen op elkaars terrein. Binnen universiteiten gaat dat er meestal niet anders aan toe.

Waarom nu dit boek?

Vanaf 2006 was ik directeur van wat toen nog CSR Centrum heette, en nu CSR Expertisecentrum Stress & Veerkracht heet. Begin dit jaar heb ik het directeur-stokje overgedragen. De komende jaren blijf ik aan CSR verbonden als eigenaar en adviseur, om vanuit die positie mijn kennis en ervaring te delen. Ik vind het belangrijk om op maatschappelijk gebied een verandering in de aanpak van stressklachten en burn-out teweeg te brengen. Ik deel daartoe niet alleen mijn professionele expertise, maar ook mijn persoonlijke betrokkenheid bij de strijd tegen burn-out. Ik wil het leven van mensen met een burn-out helpen verbeteren en waar mogelijk meehelpen burn-out te voorkomen. Het ligt binnen mijn bereik om iets aan de misverstanden rondom burn-out te doen.

REBECCA:

Ik moet eerlijk zeggen dat ik in mijn werk als arbeid & organisatie psycholoog vaak wat sceptisch was. Een burn-out, bestaat dat eigenlijk wel? Ik geloofde vooral in zelfredzaamheid. Hoge werkdruk? Kleine kinderen? Slaaptekort? Niet te moeilijk doen, was mijn devies. Je schouders eronder en doorzetten.

Toen ik zelf steeds vermoeider werd, wisselde ik van baan. Toen dat niet hielp, besloot ik voor mezelf te beginnen. Ik ging door met hard werken, zorgde thuis dat alles op de rit was, zei geen 'nee' en bleef streven naar perfectie. Ondertussen voelde ik me op alle fronten tekortschieten. Dus ging ik nog meer mijn best doen. Even leek het erop dat ik alles aankon. Totdat ik onderuitging en zelf een burn-out kreeg.

Ik had nooit gedacht dat mij dit zou kunnen overkomen. Na de eerste schok verliep het herstel vele malen moeizamer en trager dan ik had gehoopt. Niemand leek me te kunnen vertellen wat er precies met mij aan de hand was en hoelang dit zou gaan duren. Er waren momenten waarop ik me wanhopig afvroeg of ik ooit nog beter zou worden.

Ik had het idee dat het aan mij lag dat ik maar niet herstelde. Ik werd ontzettend onzeker en durfde steeds minder te doen. Via de huisarts kwam ik bij een psycholoog terecht. Dat hielp in eerste instantie een beetje. Maar tegen het einde van de behandeling lukte het mij ternauwernood om overeind te blijven. Ik volgde allerhande adviezen op en begon rigide eet-leef-en-beweeg regels toe te passen. Dat bracht mij waarschijnlijk alleen maar verder van huis.

Twee jaar na het begin van mijn burn-out kwam ik in contact met CSR Centrum. Op advies van collega's volgde ik de vierdaagse opleiding. Wat een verademing. Eindelijk duidelijkheid. Ik begon te snappen hoe mijn stresssysteem in elkaar zit en hoe dat door chronische overbelasting totaal ontregeld was geraakt. In de voorgaande twee jaar had ik zelfs een aantal stressbronnen in stand gehouden en toegevoegd. Niet gek dus dat ik nog steeds zo slecht sliep en zo stressgevoelig bleef.

Ik begon te snappen hoe subtiel en ongemerkt stress zich in je lichaam vastzet. Hoe lichaam en geest samenwerken. Hoe je vast komt te zitten in een vicieuze cirkel. Ik begon ook te begrijpen wat rust is, hoe belangrijk herstel en ontspanning zijn.

Toen ik de 'leefregels' van de CSR-methode begon toe te passen, merkte ik binnen een paar maanden verbetering. Al kostte het behoorlijk wat tijd om mijn overtuigingen van 'hard werken' en 'inzet tonen' om te buigen.

Bij de CSR-opleiding ontmoette ik Carolien Hamming. We raakten in gesprek over wetenschappelijk onderzoek – een wens die ik al lange tijd koesterde. In november 2022 ging ik van start met mijn promotieonderzoek naar chronische stress en burn-out aan de Universiteit van Tilburg, onder begeleiding van prof. dr. Arno van Dam en dr. Margot Joosen.

Sinds ik zelf een burn-out heb gehad, ben ik meer klanten gaan begeleiden met stressklachten en burn-out. Elke keer weer zie ik hoe goed de CSR-methode werkt en hoe fijn het is voor mensen om te snappen wat er met ze aan de hand is, waar hun mentale en fysieke klachten vandaan komen en wat ze juist wél of niet moeten doen.

Door mijn verhaal in dit boek te delen, hoop ik dat mensen zichzelf herkennen. De klachten van een burn-out kunnen soms zo hevig zijn dat het fijn is om te beseffen dat je niet de enige bent. Je wordt niet gek, je bent niet zwak, het ligt niet aan jou. Je hebt te kampen gehad met chronische stress en je bent langdurig over je grenzen gegaan. Hierdoor is je stresssysteem volledig van slag. Geef jezelf de tijd om te resetten.

Leeswijzer

Welkom in *De Burn-out Reset*.

Je kunt dit boek op verschillende manieren lezen.

Als je midden in een burn-out zit, heb je niet de concentratie om het hele boek te lezen.

In dat geval raden we je aan om:

- 1 de korte samenvatting van deel I te lezen (p. 25);
- 2 en daarna meteen naar **de leefregels van de eerste herstelfase** in deel II te gaan (p. 84). Daarin staan de belangrijkste adviezen die je de eerste weken nodig hebt.

Ben je benieuwd wat een burn-out eigenlijk is en hoe het ontstaat, lees dan deel I. Je kunt ook nagaan waar je je op dit moment bevindt in de hele range tussen uitgerust en burn-out, en de test doen op pagina 61.

In deel II vind je onze drie fasen-aanpak waarmee je van je burn-out kunt afkomen. We bieden je een uitgebreide handleiding die is gebaseerd op de CSR-methode. In de beschrijving gaan we uit van iemand met zware klachten, op die manier ken je het gehele herstelproces. Ook voor mensen met minder zware klachten is dit waardevolle informatie, omdat je inzicht krijgt in alle mogelijke facetten van het herstelproces.

In deel III vind je meer informatie die handig is tijdens je herstelproces. Zo staat er een Herstelmonitor in, waarmee je je eigen herstelproces kunt monitoren. Ook vind je er een hoofdstuk dat handig is om je gesprekken met de bedrijfsarts voor te bereiden. En een hoofdstuk over gezonde voeding, want goed eten en drinken is belangrijk bij je herstel.

We bieden verdiepende informatie over stress in deel IV. Dit is voor mensen die veel vragen hebben en veel meer willen weten over stress, het stresssysteem en de rol van het immuunsysteem. We beschrijven ook specifieke symptomen die samenhangen met ontregelingen van je stresssysteem en we bieden je oplossingen.

Vraag je je af of je eigenlijk wel een burn-out hebt, of dat het misschien toch iets anders is? Dan is deel V voor jou. Daarin komen verschillende aandoeningen aan bod die op een burn-out lijken of die een burn-out kunnen veroorzaken en soms samengaan met burn-out. De overgang is een voorbeeld van dat laatste.

Wil je alles weten over burn-out? Lees dan het hele boek. Vanuit onze jarenlange ervaring en expertise willen we graag zo veel mogelijk informatie met je delen.

We nodigen je uit om je eigen weg door dit boek te vinden en wensen je van harte veel leesplezier.

Het ultieme recept voor een burn-out

INGREDIËNTENLIJST

Dit is wat je moet doen

geen pauzes nemen
alles snel en gehaast
gewoon doorgaan
thuis doorwerken, 's avonds en in de weekends
meerdere dingen tegelijk doen
niet stoppen voor iets af is
je over je vermoeidheid heen zetten
in bed je werk plannen en liggen piekeren
je hobby's links laten liggen
leuke dingen uitstellen of afzeggen
slapen met slaappillen en/of drank
veel op je telefoon zitten
nooit 'nee' zeggen
tandje bijzetten
alle ballen hooghouden
ondanks verzwaarde omstandigheden (nieuw ouderschap, mantelzorg, ziekte) al je normale taken blijven uitvoeren

Dit is wat je moet denken

ik heb nu even geen tijd voor... jou, de kinderen, uitgaan, sporten...
het werk gaat voor
morgen, in het weekend, in de vakantie, slaap ik wel bij
dit moet eerst even af
van hard werken is nog nooit iemand doodgegaan
burn-out is voor slapjanussen en aanstellers
burn-out overkomt mij niet
burn-out is een modeziekte
vermoeidheid is psychisch

nog even doorzetten
tanden op elkaar
afzien hoort erbij
ik heb geen tijd om ziek te zijn
iedereen kan dit
iedereen doet dit
geen zin? Dan maak je maar zin

Dan ga je dit vanzelf voelen

ik word geleefd
ze moeten niet zo aan mijn kop zeuren
kan die herrie niet wat minder
laat me met rust
ik heb nergens zin meer in
ik zie geen uitweg
ik wil niet, maar ik moet
ik kan niet meer

DEEL I

HOE ONTSTAAT EEN BURN-OUT?

	Samenvatting van deel I	25
1	BURN-OUT IS PRIMAIR EEN LICHAMELIJK PROBLEEM	29
2	ZO ONTSTAAT EEN BURN-OUT	35
	Uitgerust	37
	Vermoeid	39
	Test jezelf - herstel jij genoeg?	41
	Chronisch gestrest	42
	Overspannen	46
	Burn-out	50
	Burn-out type 1 en type 2	52
	De opkomst van de term burn-out	55
	Burn-out is een stressgerelateerd uitputtingssyndroom	57
3	HEB JIJ EEN BURN-OUT?	61
	Symptomen van verstoringen in het stresssysteem die je bij jezelf kunt opmerken	63
	Verstoringen in het stresssysteem meten met biofeedbackapparatuur	63
	Of is er misschien (ook) iets anders aan de hand?	66

*Een burn-out is veel
lichamelijker dan je denkt*

SONJA VAN ZWEDEN

HOE ONTSTAAT EEN BURN-OUT?

Van het ene op het andere moment gaat het niet meer. Je bent doodmoe maar je voelt je tegelijkertijd opgejaagd en paniekerig en je komt maar niet tot rust. Je vraagt je af wat er in vredesnaam met je aan de hand is. Mensen die een burn-out hebben, ervaren dit moment vaak als een totale ineenstorting. Ondanks de verschillende signalen die er vooraf waren, komt het toch vaak onverwachts. En ondanks al je doorzettingsvermogen en wilskracht moet je erkennen dat het niet meer gaat.

Wat veel mensen niet beseffen, is dat dit moment volgt op een lange periode van chronische stress. Daarom is een burn-out niet alleen een psychisch probleem, zoals vaak wordt gedacht. Het gaat niet alleen over hoe je omgaat met stress of over de (psychische) problemen waarmee je worstelt. **Bij een burn-out gaat het eerst en vooral over de ontregeling van je stresssysteem die door langdurige stress is ontstaan. Dát is de primaire onderliggende oorzaak van de mentale en lichamelijke klachten die je nu ervaart.**

In dit deel leggen we op hoofdlijnen uit wat stress is en hoe roofofgedrag tot een burn-out kan leiden. We beschrijven de verschillende fasen in het ontstaansproces en hoe je deze kunt herkennen. Bij iedere fase benoemen we de kenmerken. Met een test op p. 61 kun je nagaan in hoeverre jij last hebt van stressklachten en of je misschien een burn-out hebt.

Samenvatting van deel I

Je stresssysteem zorgt ervoor dat je een gezond en actief leven kunt leiden. Het geeft je meer energie en focus in een situatie waarin je je bedreigd voelt of om een andere reden meer energie nodig hebt. Om gezond te blijven moeten inspannende perioden wel voldoende afgewisseld worden met perioden van rust en herstel.

Wanneer er lange tijd te weinig ruimte is voor voldoende lichamelijk herstel, raak je niet alleen erg vermoeid, maar vinden ook veranderingen in je stresssysteem plaats en neemt je herstelvermogen af. Die lichamelijke veranderingen beïnvloeden het functioneren van je brein en lichaam en zetten je hele systeem onder druk. Zo ontstaan uitputting, cognitieve problemen en veel andere stressgerelateerde klachten en disfuncties die we tegenkomen bij burn-out. De stressreacties zijn dan niet langer gezond en helpend, maar juist belastend voor je gezondheid.

Een burn-out heeft dus primair een lichamelijke oorzaak en is niet iets wat tussen je oren zit. Ook gaat het niet over door actiever te worden, wat veel mensen denken. Daarmee belast je je toch al ontregelde stresssysteem alleen maar extra. De ontregelingen moeten worden teruggedraaid. Het stresssysteem heeft een **reset** nodig. Hoe je dat doet, lees je in deel II.

Wij definiëren burn-out als een stressgerelateerd uitputtingssyndroom.

De belangrijkste kenmerken zijn:

- Je bent erg moe en je herstelvermogen doet het niet goed. Zelfs wanneer je rust, herstel je niet voldoende en blijf je vermoeid en uitgeput.
- Je hebt problemen met nadenken, concentreren en onthouden. Een simpele roman lezen lukt niet.
- Je hebt veel andere lichamelijke en psychische klachten, zoals slaapproblemen, duizeligheid, hartkloppingen, hoofdpijn, nervositeit, prikkelbaarheid, snel emotioneel, overgevoeligheid voor zintuiglijke prikkels, angst en een sombere stemming.

De symptomen worden niet veroorzaakt door een andere lichamelijke of psychische aandoening (denk aan hypothyreoïdie, slaapapneu of een depressie of angststoornis die er al eerder was). Als dat wel het geval is, moet eerst die andere aandoening behandeld worden. Er kan daarnaast óók sprake zijn van burn-out, het gaat dan om een combinatie van ziektebeelden.

1 Burn-out is primair een lichamelijk probleem

Hoe een burn-out zich aandient en welke klachten op de voorgrond staan, verschilt van persoon tot persoon. Bij sommige mensen begint het heel fysiek, bijvoorbeeld met slaapproblemen of een griep die maar niet over wil gaan. Bij anderen uit het zich eerder mentaal, met sombere gevoelens of stemmingswisselingen. Het kan zijn dat je zo ontzettend moe bent dat je de hele dag alleen maar op de bank kunt liggen. Of je bent zo labiel dat je om het minste of geringste in huilen uitbarst. Je kunt ook obsessieve gedachten krijgen of achterdochtig worden. Wat mensen met burn-out gemeen hebben, zijn een ernstige vermoeidheid en problemen met nadenken, onthouden en concentreren.

Doordat de klachten en symptomen kunnen verschillen en soms zomaar ineens lijken te verschijnen, is het niet gek als mensen niet meteen aan een burn-out denken. Na een bezoek aan de huisarts of de eerste hulp, volgt dan vaak een reeks onderzoeken. En, gelukkig of niet, bijna altijd blijkt 'dat je lichamelijk niets mankeert'. Hartstikke fijn, alleen betekent dat niet dat daarmee de klachten ook zijn verdwenen. Als er met de gebruikelijke medische tests lichamelijk niets afwijkends kan worden vastgesteld, is de conclusie vaak 'dat het psychisch is'. Of 'stress'. Een conclusie die maar gedeeltelijk klopt.

Ja, je voelt je mogelijk gestrest. Maar het probleem zit niet alleen (meer) tussen je oren. Naast het feit dat je langdurig overbelast bent geweest en misschien niet op de juiste manier met de problemen in je leven bent omgegaan, veranderen door langdurige stress ook processen en balansen in je stresssysteem. Dat systeem raakt neuro-hormonaal ontregeld.³ Normaal geven stressreacties je energie en bescherming, maar nu keren deze reacties zich tegen je. Je stresssysteem reageert te snel en overmatig op prikkels en die stressreacties duren ook veel te lang – of het tegenovergestelde: de stressreacties komen juist te weinig op gang.

UIT HET DAGBOEK VAN REBECCA

Ik zag het niet aankomen

Het moment dat de burn-out zich bij mij aandiende, kan ik mij nog herinneren als de dag van gisteren. Of eigenlijk de nacht. Hoewel ik al langer last had van een opgejaagd gevoel, al jaren moe was en van vakantie naar vakantie leefde, zag ik het toch niet aankomen. Van het ene op het andere moment raakte ik in een aanhoudende staat van angst en paniek. Stilzitten of -liggen ging niet meer, slapen al helemaal niet.

Nachten lag ik wakker terwijl ik probeerde rustig adem te halen, maar ik bleef hyperventileren en mijn hart sloeg helemaal op hol. Relativeren lukte niet meer, mezelf geruststellen al evenmin. Ik dacht serieus dat ik gek werd en dat ik misschien weleens dood zou kunnen gaan. Het lukte mij niet om weer grip op mijn gedachten en mijn lichaam te krijgen.

Ik denk dat ik nog nooit zoiets beangstigends heb meegemaakt als die eerste twee weken van mijn burn-out.

Wat is chronische stress?

Kenmerkend voor chronische stress is dat je stresssysteem langdurig actief is en je daarbij onvoldoende tijd hebt om hiervan (lichamelijk) te herstellen. Je lichaam staat als het ware de hele tijd 'aan' en je bent veel te alert.

Mensen met chronische stress hebben vaak helemaal niet door hoe diep de spanning is geworteld in hun lijf en dagelijks leven. Het is onderdeel geworden van hun leefstijl en de verhoogde stressniveaus worden niet meer opgemerkt.

Dat je steeds 'aan' staat kan heel verschillende oorzaken hebben. Denk aan een sterk verantwoordelijkheidsgevoel, te veel taken op het werk en privé (en dan toch geen 'nee' kunnen zeggen als iemand je vraagt om het personeelsuitje te organiseren). Chronische stress kan ook ontstaan door financiële problemen, langdurig zorgen voor een ziek familielid, discriminatie of geldproblemen. Vaak veroorzaakt het ene probleem het andere en spelen allerlei problemen tegelijkertijd.

MOGELIJKE OORZAKEN VAN OVERBELASTING OF CHRONISCHE STRESS

Mentaal: gevoel van onveiligheid, trauma, prestatiedrang, perfectionisme, piekeren, angst, (werk)onzekerheid, schuldgevoelens, een sterk verantwoordelijkheidsgevoel, spannende taken, kritiek krijgen, geen grenzen kunnen aangeven.

Sociale of economische factoren: mantelzorg, jonge kinderen, eenzaamheid, conflict (verstoorde arbeidsverhoudingen, relatieproblemen), weinig steun van je omgeving, overlijden van een geliefde, baanonzekerheid, financiële zorgen, armoede, te veel werk, te moeilijk werk, een giftige werksfeer, te weinig steun of erkenning van je leidinggevende of partner.

Fysiek: slaapgebrek, infecties, chronische aandoeningen, (laaggradige) ontstekingen, hormonale veranderingen (zoals voor de menstruatie, zwangerschap, de overgang), chronische pijn, een slechte conditie, ongezonde voeding, veel alcohol, drugsgebruik, drukte, (geluids)overlast, ongezonde woonomstandigheden, giftige stoffen, te warm, te koud.

Wat is 'gezonde' stress?

Als er dreiging is, en ook als je meer energie nodig hebt om een prestatie te kunnen leveren, zorgen je hersenen ervoor dat er razendsnel van alles verandert in je lichaam.⁴ Je hartslag gaat omhoog, je ademhaling versnelt. Er komen meer stresshormonen in je bloed die ervoor zorgen dat je hartslag, bloeddruk en ademhaling toenemen en er meer zuurstofrijk bloed naar de hersenen en de spieren gaat. Er komt ook meer glucose beschikbaar zodat je extra brandstof tot je beschikking krijgt. Tegelijkertijd past je psyche zich aan: je wordt alerter, je aandacht richt zich op de gevaarlijke situatie waarin je je bevindt of op de ingewikkelde of nieuwe taak waarmee je bezig bent, en je geheugen verbetert (tijdelijk).

Ondanks het oncomfortabele gevoel dat stress kan geven, zijn die lichamelijke stressreacties meestal heel nuttig en gezond; als ze tenminste kort duren. Ze zorgen ervoor dat je alerter wordt en extra energie krijgt, waardoor je op je best kunt presteren. Een stressreactie helpt je ook te vluchten of vechten bij dreigend gevaar.

Samenspel van brein en lichaam

Die alertheid en opwindings die je voelt als je iets spannends moet doen, worden op gang gebracht door wat we het stresssysteem noemen. Dit is eigenlijk niet één enkel systeem, maar een samenspel van verschillende gebiedjes in je brein, zenuwnetwerken in je lichaam en twee kleine organen boven op de nieren; de bijnieren. Samen vormen ze een netwerk waarbij ze voortdurend met elkaar in verbinding staan via hormonen (dat zijn chemische stoffen die via de bloedbaan lichaamsfuncties reguleren) en neurotransmitters (chemische stoffen die signalen overdragen tussen zenuwcellen). De stressreacties beïnvloeden je van top tot teen: je denken, emoties, gedrag, energiemetabolisme, immuunsysteem en organen.

JE ZORGEN MAKEN GEEFT OOK STRESSREACTIES

Je lichaam maakt geen onderscheid tussen werkelijke bedreigingen en je ergens zorgen over maken. Het reageert op dezelfde manier op ruzie maken met de buurman, omdat hij zonder jouw toestemming de gezamenlijke schutting aan het slopen is, als op piekeren over de politiek of klimaatveranderingen.⁵

2 Zo ontstaat een burn-out

Burn-out ontstaat door langdurige stressreacties in je lichaam, in combinatie met te weinig herstel. Het proces naar burn-out kent verschillende stadia waarbij het stresssysteem stukje bij beetje anders gaat functioneren.⁶ Je komt als het ware in een neerwaartse spiraal terecht. Dit merk je aan de toenemende vermoeidheid en tal van andere symptomen en klachten. Als je niet ingrijpt, worden die klachten steeds ernstiger: milde slapeloosheid gaat over in ernstiger slaapproblemen en somberheid ontwikkelt zich tot depressieve klachten. Terugkeer naar een ontspannen en uitgeruste toestand wordt steeds moeilijker.

STAPELING VAN KLACHTEN

Studies tonen aan dat mensen die zijn gediagnosticeerd met een burn-out in de twee jaar voorafgaand aan de diagnose met meerdere fysieke en mentale klachten naar de huisarts gingen.⁷ Dat kunnen fysieke klachten zijn, zoals terugkerende pijn in de onderrug, stijve nek en schouders, hoofdpijn, maag-darmklachten (denk aan PDS, Prikkelbare Darm Syndroom), maar ook mentale klachten zoals sombere gevoelens of angstgevoelens. Stressklachten zijn dus zowel mentaal als fysiek van aard. Die symptomen worden vaak door (para)medici afzonderlijk behandeld, terwijl ze in werkelijkheid onderling verbonden zijn en wijzen op langdurige, fysieke stressreacties als gevolg van chronische stress.

Vaak zien we dat aan een burn-out een periode van hyperactiviteit voorafgaat. Ondanks de vermoeidheid en alle andere signalen blijf je actief en probeer je alle ballen in de lucht te houden. Mensen met een burn-out zijn enorme doorzetters. Misschien herken je dat wel van jezelf. Dit houd je vol tot het moment dat je zulke heftige klachten krijgt dat je thuis en op het werk niet meer functioneert en je onder ogen moet zien dat het echt niet meer gaat.



Je bent overbelast maar houdt alle ballen in de lucht

Tip

In de video *Hoe ontstaat burn-out?* van CSR leggen we in vier minuten helder uit hoe burn-out ontstaat. Je kunt de video vinden op YouTube en op: [csrcentrum.nl/videos-over-burn-out](https://www.csrcentrum.nl/videos-over-burn-out).



We kunnen niet precies zeggen hoelang de afzonderlijke fasen duren of hoelang het hele proces van uitgerust naar burn-out duurt. Soms hebben mensen jarenlang lichte tot matige stressklachten en weten ze toch steeds weer een beetje op te knappen.⁸ Deze klachten worden ook vaak burn-outklachten genoemd.⁹ Een andere keer duurt het hele proces van uitgerust naar burn-out korter, bijvoorbeeld maar een jaar. In elk geval duurt het meestal aanmerkelijk langer dan een maand of drie, vier voordat je compleet uitgeput en ontregeld bent.

Hieronder beschrijven we het proces waarbij je door langdurige overbelasting van een uitgeruste staat, via vermoeidheid en stressklachten naar overspannenheid gaat en uiteindelijk in een burn-out belandt.¹⁰ We leggen uit waarom het op deze manier gebeurt en hoe je leven in deze verschillende fasen er waarschijnlijk zal uitzien.



Van uitgerust naar burn-out

1. UITGERUST

Wanneer je uitgerust bent is er sprake van een optimaal evenwicht tussen al je inspanningen, activiteiten en momenten van stress aan de ene kant, en pauzes, ontspanning en slaap aan de andere kant. Je kunt dit merken doordat je 's ochtends uitgerust wakker wordt, helder van geest bent en lekker in je vel zit.

Kenmerken van Uitgerust

Na de inspanningen van de dag volgt een normale vermoeidheid die meestal na de nachtrust geheel is verdwenen.

Lichamelijk

- Herstellende slaap, 's morgens fit wakker
- Ontspannen gaat makkelijk
- Veerkrachtig stresssysteem
- Zin in bewegen/sporten

Cognitief

- Concentratievermogen en geheugen zijn in orde
- Helder denken
- Plannen maken
- Overzicht hebben
- Relativeren

Emotioneel

- Overwegend een gevoel van veiligheid hebben
- Met plezier de dag beginnen
- De humor van dingen inzien

Gedrag

- Goede zelfzorg
- Overwegend een goede balans tussen inspanning en uitrusten
- Verbinding zoeken met anderen

Nadruk op herstel

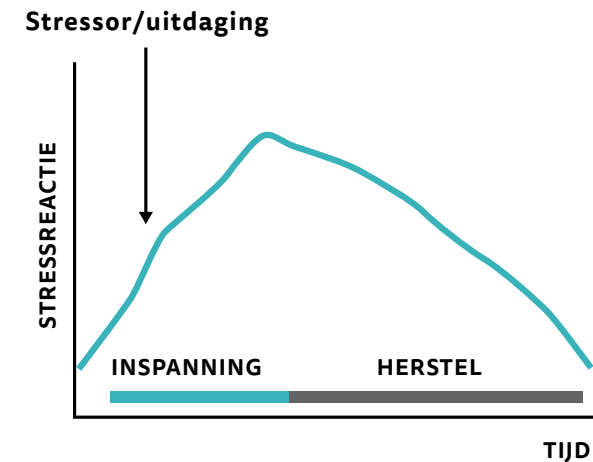
Het stressonderzoek begon in de eerste helft van de vorige eeuw, toen de Hongaars-Canadese fysioloog Hans Selye het fenomeen stress min of meer bij toeval ontdekte.¹¹ Hij beschreef in zijn *GAS-theorie* (General Adaptation Syndrome) hoe het lichaam fysiologisch reageert op langdurige stress: eerst is er een alarmfase, dan de weerstandsfase en ten slotte volgt uitputting.¹² Vanaf de jaren zestig kregen psychologen serieuze interesse in stress en nam het onderzoek wereldwijd een grote vlucht. Die stroom van publicaties gaat tot op de dag van vandaag onverminderd door.

Ondertussen was er nauwelijks aandacht voor het *lichamelijke herstel* ná een periode van stress. Een van de uitzonderingen daarop was de Groningse hoogleraar Theo Meijman. Samen met zijn collega's ontwikkelde hij het *Inspanning-Herstel model*.¹³ Dit model is gebaseerd op het inzicht dat fysiologische stressreacties normaal en gezond zijn voor een mens. Ze zijn over het algemeen kortdurend en hebben ook een functie: ze voorzien je van extra energie en alertheid.¹⁴

Meijmans theorie is dat als inspanning en herstel in balans zijn (gezien binnen een etmaal of langer), de vermoeidheid, die tijdens de dag door inspanningen en stress ontstaat, zal verdwijnen en de gezondheid niet door stressreacties wordt geschaad. Want niet zozeer de stressreacties zijn bepalend voor je gezondheid, maar de mate van het herstel erná.¹⁵ Deze theorie is een van de pijlers waarop de CSR-methode is gebaseerd.

Je bent helemaal hersteld van alle inspanningen en stress van de dag, als de veranderingen in je stresssysteem naar de beginwaarden zijn teruggekeerd. Dat is meestal nadat je een nacht goed geslapen hebt. Die flexibele aanpassingen van het stresssysteem aan de dagelijkse stress en andere eisen die aan je gesteld worden, wordt 'allostase' genoemd.¹⁶

Dat ziet er in een grafiek zo uit:



Zo ziet een normale stressreactie eruit: eerst stijgen de fysiologische waarden en daarna keren ze terug naar de uitgangswaarden (McEwen, 1998)

Vooralsporters weten als geen ander hoe belangrijk hun lichamelijke herstel is om topprestaties te kunnen leveren. Tijdens de trainingen en wedstrijden verbruiken zij heel veel energie en bouwstoffen. Hun stresssysteem draait overuren. Dat voelt niet als 'stress' maar de fysiologische processen zijn grotendeels hetzelfde. Om bij te tanken letten topsporters erop dat ze voldoende ontspannen en slapen. Ze gaan meestal vroeg naar bed en hebben amper een sociaal leven. Van top-turner Epke Zonderland is bekend dat hij ook overdag dutjes deed om optimaal te herstellen. Het gaat trouwens niet alleen om lichamelijke rust. Ook de psyche moet kunnen herstellen. Piekeren of je zorgen maken houdt stressreacties gaande en dat houdt een effectief en adequaat herstel tegen.

2. VERMOEID

De inspanning-herstel balans raakt uit evenwicht als je dagelijks veel moet presteren en de rustperioden niet voldoende zijn om daarvan helemaal te herstellen. Je bent dan bijna dagelijks vermoeid en verlangt naar meer rust en ontspanning. Na het werk heb je meestal geen puf meer om iets te ondernemen. Je krijgt een korter lontje, je hebt sneller last van een slecht humeur. Als je uit bed komt voel je je minder fit. In het weekend heb je echt tijd nodig om bij te komen.

Kenmerken van Vermoeid

Je bent steeds moe en je hebt meer rust nodig voordat die vermoeidheid verdwijnt.

Lichamelijk

- Moeite met opstaan
- Een dag nodig in het weekend om bij te komen
- 's Avonds vermoeid en minder actief

Cognitief

- Soms vergeet je afspraken

Emotioneel

- Sneller humeurig en geprikkeld
- Minder zin in dingen
- Veel behoefte aan vakantie

Gedrag

- Ongezondere leefstijl: te laat naar bed, meer eten/drinken/roken
- Minder trouw als het gaat om bewegen/sporten

Hersteltekort

Zo nu en dan te weinig uitrusten is totaal geen probleem, daar ben je op gebouwd. Maar als dat keer op keer gebeurt, bijvoorbeeld doordat je op het werk én thuis problemen hebt en te weinig rust krijgt, groeit een *hersteltekort* in je lichaam. Zo teer je in op je vitaliteit.¹⁷ Dat kun je vergelijken met rood staan bij de bank: je neemt steeds geld op maar je vult het saldo onvoldoende aan. Rood staan is mogelijk, maar de bank gaat wel rente in rekening brengen.

De vermoeidheid die met het hersteltekort samengaat werkt meestal ook door in je leefstijl. Zo kun je echt gaan hunkeren naar meer zoetheid en vet. Dat maakt repen, snacks en fastfood zo aantrekkelijk. Of mogelijk grijp je meer naar sigaretten en alcohol. Precies wat je eigenlijk niet wilt.

De meeste mensen kunnen een periode van extra stress en vermoeidheid wel aan. Als na een tijdje de belasting vermindert, kun je door een paar weken vroeg naar bed te gaan er vrij eenvoudig voor zorgen dat het hersteltekort weer verdwijnt.

TEST JEZELF - HERSTEL JIJ GENOEG?

Je kunt deze test gerust overslaan als je veel klachten hebt door langdurige overbelasting. Zonder glazen bol kunnen we in dat geval voorspellen dat je een groot hersteltekort hebt opgebouwd.

	Ja	Nee
<ol style="list-style-type: none">1. Ik neem 's ochtends de tijd om rustig op te staan.2. Ik zie zelden tegen een (werk)dag op.3. Ik heb meestal nog energie over om dingen te doen nadat ik een dag gewerkt heb.4. Ik kan thuis het werk makkelijk loslaten.5. In mijn vrije tijd kom ik toe aan hobby's of sociale contacten.6. Ik heb vrijwel nooit problemen met slapen.7. Na het avondeten voel ik me meestal nog vrij fit.8. Ik kan genieten van even nietsdoen.9. Tijdens het laatste deel van een werkdag kan ik mijn werk nog vrijwel net zo goed doen als aan het begin van de werkdag.10. Ik word meestal uitgerust wakker.		
Bereken je score: Reken 1 punt voor iedere 'ja' die je hebt ingevuld. 7 t/m 10 punten – groen De score laat zien dat jouw balans tussen inspanning en herstel in orde is. Je rust voldoende uit van de dagelijkse activiteiten en je lijkt goed opgewassen tegen de spanningen in je leven. 4 t/m 6 punten – oranje Je zit in de gevarezone. Zo te zien draag je wel enigszins zorg voor rust en ontspanning, maar te weinig. Om je veerkracht te behouden is het nodig je batterij helemaal op te laden. Maak daarom (meer) tijd vrij voor rust, hobby's en ontspanning. 0 t/m 3 punten – rood Volgens deze uitslag kun jij onvoldoende ontspannen en uitrusten. Je holt maar door en je vraagt te veel van jezelf. Hierdoor ben je te vermoeid en ontwikkel je stressklachten. Als je hiermee doorgaat loop je het risico om uitgeput te raken.		

3. CHRONISCH GESTREST

Als de overbelasting doorgaat en je stresssysteem overactief is zonder dat je voldoende kunt rusten, dan put je jezelf fysiek en mentaal uit. Je pleegt roofbouw op jezelf.

Je merkt dat aan een toename van stressklachten. Dit kunnen fysieke klachten zijn, zoals hoofdpijn, spierpijn, nek- of rugpijn, darmklachten of een verzwakte weerstand. Maar ook mentale klachten steken gemakkelijk de kop op, zoals piekeren, irritatie, boosheid of sombere buien.

Je werkt vaker op routine en het duurt langer om alles af te krijgen. Nieuwe dingen leren ga je uit de weg, want dat kost te veel tijd en moeite. Je bent vaker dingen kwijt. Je houdt lijstjes bij om alles te kunnen onthouden. Ook je oog voor detail gaat achteruit. Of je merkt juist dat je blijft hangen in details en dat je de grote lijnen minder goed overziet. Om je werkverplichtingen te kunnen nakomen, neem je vaker werk mee naar huis. Leuke dingen zeg je af, daar heb je echt geen energie meer voor.

Kenmerken van Chronisch Gestrest

Je stresssysteem is overactief. Vermoeidheid blijft steeds langer hangen. Je hersteltekort loopt op, je veerkracht neemt af.

Lichamelijk

- Vaak gespannen
- Meer lichamelijke klachten die verergeren door stress (bijvoorbeeld migraine, spierpijn, hartkloppingen)
- Vaker slaapproblemen (moeite met inslapen, doorslapen)

Cognitief

- Sneller een vermoeid hoofd
- Minder overzicht
- Lijstjes nodig om alles bij te houden en te onthouden
- Routineklussen gaan goed, mentaal inspannende activiteiten (zoals nieuwe dingen leren) ga je uit de weg of vragen meer tijd

Emotioneel

- Moeite met het loslaten van je werk
- Overbelast gevoel, gejaagd
- Meer piekeren
- Vaker vergissingen en fouten
- Vaker somber gestemd
- Vaker onzeker

Gedrag

- Roofbouwgedrag (verplichtingen nakomen is belangrijker dan ontspanning/rust)
- Leuke dingen afzeggen (avond met vrienden, sporten)
- Ongezondere leefstijl (snoepen, vet eten, roken, drinken, drugs, minder beweging)
- Geen hulp vragen
- Vaker/vaak werk mee naar huis
- Sneller conflicten
- Meer terugtrekkinggedrag

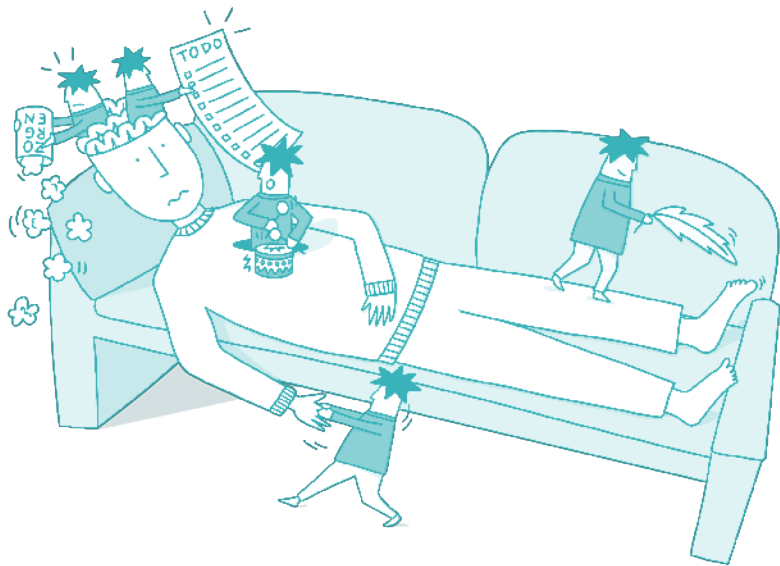
Vermoeidheid kan een stressor zijn

Je bent vermoeid en kunt tóch presteren: hoe kan dat? Je gaat niet 'uit' zoals je mobiele telefoon als de batterij leeg is. Zonder op te laden, kun jij gewoon door. Dat kan doordat je stresssysteem harder gas geeft, daarvan krijg je extra energie.¹⁸ **Je stresssysteem werkt bij vermoeidheid als een noodaggregaat. Dat voelt niet als stress (misschien ervaar je het wel als een adrenalinekick). We hebben dit type stress een naam gegeven: compensatoire stress.**¹⁹ Het is duur betaalde energie: de kosten voor je lichaam zijn hoger dan normaal; je hebt extra rust nodig om helemaal te herstellen naar de uitgangswaarden. Dat lukt vaak niet, je hebt er gewoon de tijd niet voor.

Slow unwinding

Op korte termijn is die compensatoire stress geweldig, want je voelt je energieke en je kunt gewoon dóórgaan, ook als je moe bent. Maar misschien voel je 'm al aankomen: je loopt het risico dat je jezelf overschat.

Dat kan voelbaar worden aan het einde van een (werk)dag. Je hebt weinig puf om nog iets te ondernemen. Tegelijkertijd zit je óók te stuiteren op de bank, omdat het langer duurt voordat je stresssysteem terugkeert naar de uitgangswaarden. Dit vertraagde herstel na (in)spanningen heet *slow unwinding*.²⁰ Irritante bijeffecten van dit verschijnsel zijn dat je ervan kunt gaan piekeren en dat in slaap vallen meestal meer moeite kost.²¹ Je staat vermoeid op en dat vergroot de kans dat je wéér gebruik moet maken van compensatoire stress. Zo beland je een vicieuze cirkel van stress en vermoeidheid.



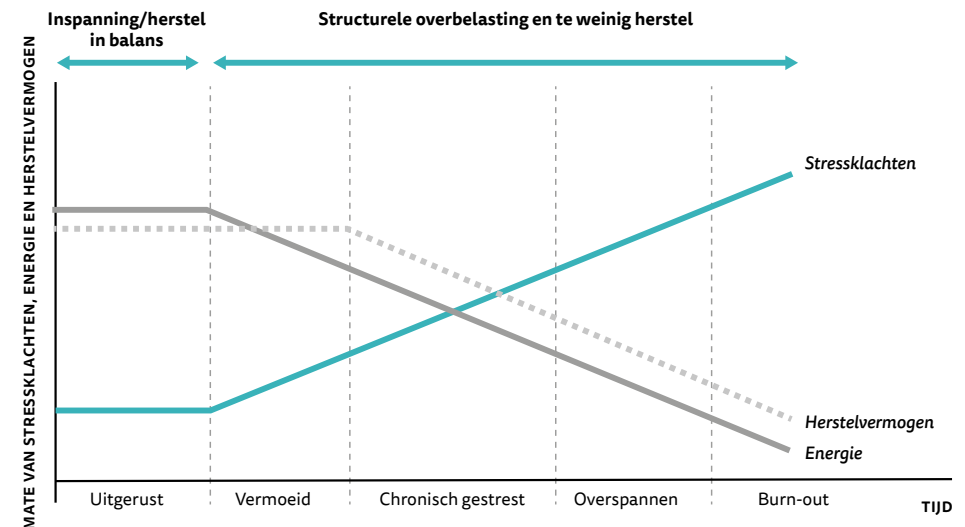
Na een drukke dag lig je op de bank, maar je lichaam is actief en je komt maar niet tot rust (*slow unwinding*)

Roofbouw

Als dit zo doorgaat, pleeg je roofbouw op jezelf. **Roofbouw is gedrag waarbij je jezelf stelselmatig uitput.**²² Stressklachten en het hersteltekort blijven toenemen, terwijl je energie afneemt. Ook je vermogen om te herstellen neemt af. Je hebt langere tijd extra rust nodig – denk aan een paar weken vakantie – om weer helemaal fit te worden.

TOP 10 ROOFBOUWSIGNALLEN

1. *Geen zin.* Je hebt geen zin meer in dingen die je normaal leuk vindt.
2. *Ontspannen lukt niet.* Ontspannen gaat steeds moeilijker, je blijft op scherp staan.
3. *Kort lontje.* Je raakt sneller geïrriteerd en krijgt eerder ruzie. Je bent sneller emotioneel. Je incasseringsvermogen is op.
4. *Piekeren.* Je kunt dingen niet loslaten.
5. *Spanningsklachten.* Je spieren zijn gespannen. Je hebt hoofdpijn, spierpijn, pijn in de rug of in de schouders.
6. *Futloos.* Na je werk kom je tot niets.
7. *Niet kunnen stoppen.* Je hebt de neiging om maar door te blijven werken. De resultaten worden daarentegen minder, je werktempo gaat omlaag.
8. *Concentratieproblemen.* Je dwaalt gemakkelijk af, houdt je hoofd er maar moeilijk bij. Daardoor maak je meer fouten en vergeet je dingen.
9. *Slaapproblemen.* Je hebt moeite met inslapen, kunt niet doorslapen en bent 's morgens nog moe als je wakker wordt.
10. *Sneller ziek.* Je weerstand neemt af, je pakt sneller dat griepje mee.



In de meest linker kolom zijn inspanning en herstel in balans. In de kolommen rechts daarvan zie je hoe je klachten toenemen en je energie en herstelvermogen afnemen onder invloed van voortdurende overbelasting.

Vermoeidheid en stress worden normaal

Gevoelens van spanning en vermoeidheid zijn een structureel onderdeel van je leven geworden. Misschien denk je dat het er nou eenmaal bij hoort. Je ziet geen uitweg of je denkt dat het de tol is van een leuk leven: die uitdagende baan, de zorg voor de kinderen, de sportclub en veel sociale contacten. 'Het kan nou eenmaal niet anders' en 'iedereen doet dit zo'. Ondertussen hunker je naar het weekend en vooral naar de volgende vakantie.

Je omgeving heeft het wél in de gaten

Meestal zien je partner, vrienden of collega's beter dan jijzelf dat het niet goed met je gaat. Ze dringen erop aan dat je het kalmer aandoet en maatregelen neemt waardoor je meer kunt uitrusten. Het stomme is alleen: hoe gestreter je bent, hoe minder die boodschap binnenkomt. Die voortdurende stress in je lichaam maakt dat gevoelens van *moeten* en *urgentie* overheersen. **In plaats van het rustiger aan te doen, heb je juist de neiging om hárdere te werken.** Bovendien past het niet bij je om te erkennen dat je structureel overbelast bent. Misschien beoordeel je dat als een teken van zwakte. Je houdt jezelf dus voor dat je gewoon nog even moet doorbijten. Binnenkort wordt het vast beter.

Alle signalen staan op rood: grijp nú in

In de eerste helft van deze fase zijn je cognitieve vermogens en emotieregulatie nog grotendeels intact. Ook kun je binnen een paar weken je hersteltekort helemaal aflossen met extra rust. Als je deze beschrijving herkent en je bent nog niet overspannen, dan is DIT het moment om het roer drastisch om te gooien!

Als jij in deze fase zit, plan dan direct meer ontspan- en rusttijd in en doe 'de kippenkuur': ga een paar weken met de kippen op stok (vroeg naar bed). Lees deel II, herstelfase 2 voor meer adviezen en tips.

4. OVERSPANNEN

Negeer je alle signalen en symptomen, dan raak je overspannen. Je bent erg vermoeid en daarbij ook snel over je toeren, op het werk en thuis. Je bent veel gevoeliger dan je van jezelf gewend bent. Moeite met slapen komt ook vaak voor. Een ander kenmerk is dat je lichte tot matige cognitieve problemen hebt. Je bent vergeetachtig, kunt niet op woorden komen, je gedachten dwalen gemakkelijker af.

Kenmerken van Overspannen

Door veranderingen in je stresssysteem is je vermogen om snel te herstellen (je herstelvermogen) afgenomen.

Lichamelijk

- Chronisch gevoel van vermoeidheid
- Snel vermoeid bij sporten/bewegen of mentale inspanning
- Slaapproblemen
- Gejaagd, gespannen
- Lichamelijke (stressgerelateerde) klachten, vooral in de voor jou kwetsbaarste organen/systemen
- Neiging tot overademen/hyperventileren
- Overgevoelig voor zintuiglijke indrukken
- Meer pijn

Cognitief

- Weinig overzicht
- Vooral op routine varen
- Associatieve denkpatronen, gedachten gaan van de hak op de tak
- Minder goed onthouden
- Concentreren is lastiger

Emotioneel

- Emotioneel labiel, overgevoelig
- Soms een sombere stemming
- Soms angstig
- Soms een paniekaanval
- Unrealistische gedachten (bijvoorbeeld over eigen rol in werk/privé)
- Onrustig
- Geen zin in sociale contacten
- Een gevoel van onveiligheid kan domineren

Gedrag

- Terugtrekgedrag
- Behoeft aan rust/nietsdoen
- Taken en leuke dingen worden 'moeten'-dingen
- Neiging om ongezond te eten en te drinken
- Ongeduldig zijn, ruzie maken

Stressreacties zijn belastend geworden

Je reageert inmiddels overdreven op gewone dingen. Als een collega of je partner je vriendelijk vraagt om even een handje te helpen, ben je al van slag. 'Dat gaat nu toch niet, zie je niet hoe druk ik het heb!' Of: 'Hoe háált-ie het in z'n hoofd om dit nu te vragen?!' Kleine irritaties kunnen razendsnel uitgroeien tot woede of frustratie. 'Je trekt het gewoon niet meer.'

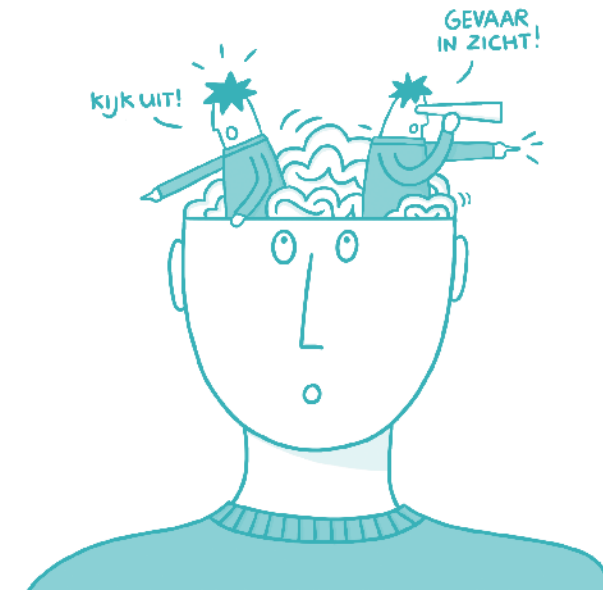
Die overreacties hebben te maken met veranderingen in je stresssysteem. Bij de minste trigger geeft het te veel gas en sta je uren in de overdrive. Daarbij zijn oude uitgangswaarden in je stresssysteem veranderd. Dat verstoort op zijn beurt de balans tussen de onderling verbonden onderdelen van het stresssysteem én het beïnvloedt de systemen en organen waarmee het stresssysteem communiceert. **De ontregelingen in je stresssysteem maken dat stressreacties niet langer gezond en normaal zijn, maar zorgen voor extra lichamelijke belasting en slijtage.** Die belasting van je lichaam door ontspoorde stressreacties noemde de beroemde Amerikaanse stresswetenschapper Bruce McEwen (1938-2020) *allostatische belasting*.²³

MOET JE MEER SPORLEN?

Zo'n 29% van de mensen met overspanning of burn-out probeert beter te worden door te gaan sporten.²⁴ Dat is begrijpelijk, want voor mensen met een *normaal functionerend stresssysteem* is sporten een heel goede manier om uit je hoofd te gaan, de spanning in je lijf te verminderen en je conditie te verbeteren. In deze fase doet fysieke inspanning echter meer kwaad dan goed. Ga maar na: sporten activeert je stresssysteem, terwijl je lichaam al kampt met een groot hersteltekort en moeite heeft met herstellen. Daarom hebben lichtere vormen van beweging, zoals wandelen, yoga en zwemmen, de voorkeur. Ook zijn er andere manieren om stress te verminderen, zoals langzaam ademen of oefenen met hartcoherentie via biofeedbackapparatuur.

Je herstelvermogen is afgenomen

De veranderingen in je stresssysteem beïnvloeden elkaar, maar belasten ook allerlei organen en lichaamsfuncties, zoals je slaap-waakritme, energiemetabolisme en de activiteit van je immuunsysteem. Door dit alles neemt je herstelvermogen af. Dat merk je doordat je onvoldoende uitrust van een normale nacht slapen of van een paar weken vakantie waarbij je het rustiger aandoet. Meestal is de slaap zelf verstoord. Het lukt je niet meer om goed in te slapen of je wordt 's nachts of 's ochtends heel vroeg wakker waardoor doorslapen een probleem wordt. Je bent oververmoeid, met als gevolg dat je zelfs bij lichte inspanning al snel door je energie heen bent en je reserves moet aanspreken met behulp van compensatoire stress.²⁵



Je staat steeds maar 'aan'

Je hebt niet alleen heel weinig energie; je lichaam heeft ook moeite om de batterij weer op te laden.

UIT HET DAGBOEK VAN REBECCA

Alles staat op scherp

Wat ik me nog goed herinner, is dat ik tijdens de zomervakantie voorafgaand aan mijn burn-out steeds minder prikkels kon verdragen. Ik had last van elk geluid, sliep in een aparte kamer met oordoppen in, een oogmasker op en de ventilator aan. Op een goede dag sneed ik mijn vinger aan een tonijnblikje. Het was een klein sneetje, niks aan de hand. Maar mijn lichaam reageerde in pure paniek. Het voelde alsof ik zou kunnen doodbloeden en ik schreeuwde naar mijn man.

Ik was helemaal over mijn toeren. Ik trilde over mijn hele lichaam en voelde de paniek door mijn buik en borst gieren. Het duurde zeker twintig minuten voordat ik tot bedaren was gekomen en verder kon met het bereiden van de maaltijd. Deze totaal 'overdreven' reactie klopte niet, ergens wist ik dat wel. Maar er was niks wat ik kon doen om mezelf te reguleren of om het tij te keren.

De enige strategie die ik had was doorgaan, doorzetten, volhouden en niet loslaten. Dan zou het vanzelf wel weer een keer beter worden. Ik moest gewoon deze vakantie zien door te komen, daarna zou ik wel uitrusten.

5. BURN-OUT

Bij overspanning kun je al een gevoel van instorten hebben en veel mensen melden zich dan ziek op het werk. Maar vaak heb je nog een soort keuze: doorzetten of niet. Het kan zelfs lijken alsof je het redt en grip houdt op jezelf. Ga je echter door met roofofbouw plegen op jezelf en slaat de burn-out toe, dan kún je niet meer; je stort in en hebt geen keuze meer. Het omslagpunt kunnen we niet exact kwantificeren, maar vaak is er die laatste druppel die de emmer doet overlopen. Dat kan een relatief kleine gebeurtenis zijn, die op zichzelf niet als zeer stressvol hoeft te worden beschouwd. Het kan zoiets zijn als een misverstand op je werk, of een goedbedoelde vraag: 'Wat ga je dit weekend doen?' Of een kleine tegenslag, zoals je sleutels kwijt zijn terwijl je haast hebt of een vervelende e-mail van je leidinggevende. Plotseling is er dat overweldigende gevoel dat je het niet meer aankunt.

Dan blijkt hoe moe je eigenlijk bent. Je voelt je lichamelijk en mentaal totaal uitgeput.^{26,27} Zelfs eenvoudige, huishoudelijke taken zijn te veel. De cognitieve functies (nadenken, onthouden, concentreren) laten het afweten. Zo'n plotselinge manifestatie van symptomen kan erg schrikken zijn en vaak dringt het besef wat er werkelijk gaande is pas veel later tot je door.

Kenmerken van Burn-out

De aanpassingen in je stresssysteem zijn moeilijk omkeerbaar, je hebt veel te weinig herstelvermogen.

Lichamelijk

- Uitgeput
- (Ernstige) slaapproblemen
- Na slaap of ontspanning geen of weinig herstel
- Na lichte inspanning ben je doodop
- Verschillende lichamelijke klachten en ongemakken
- Overgevoelig voor zintuiglijke indrukken (je kunt geen licht of geluid verdragen)

Cognitief

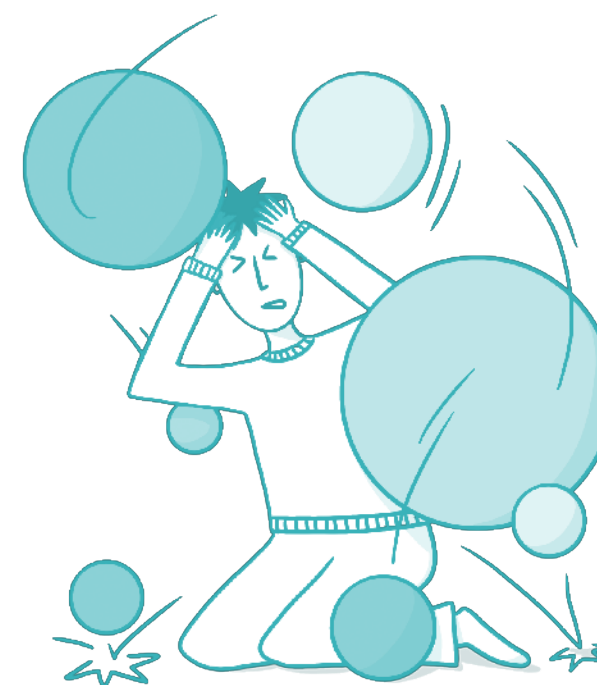
- Brainfog
- Slecht concentratievermogen
- Slecht geheugen
- Geen overzicht (keuzes maken is hierdoor vrijwel onmogelijk)

Emotioneel

- Sombor, angstig en lusteloos
- Zeer angstig, last van paniekaanvallen
- Emotioneel zeer labiel
- Simpele dingen zijn snel te veel
- Gevoelens van onveiligheid, hulpeloosheid en machteloosheid

Gedrag

- Terugtrekkinggedrag, minder interesse in anderen
- Niets meer doen
- Behoeftte aan rust/nietsdoen



Je bent zo uitgeput, dat zelfs eenvoudige taken te veel zijn

BURN-OUT TYPE 1 EN TYPE 2

Behalve de enorme vermoeidheid en cognitieve klachten, heeft niet iedereen met een burn-out precies dezelfde klachten of in precies dezelfde mate. Klachten kunnen zelfs tegenovergesteld zijn. De één slaapt veel te weinig, terwijl de ander juist overmatig veel slaapt, overigens beide zonder voldoende herstel.

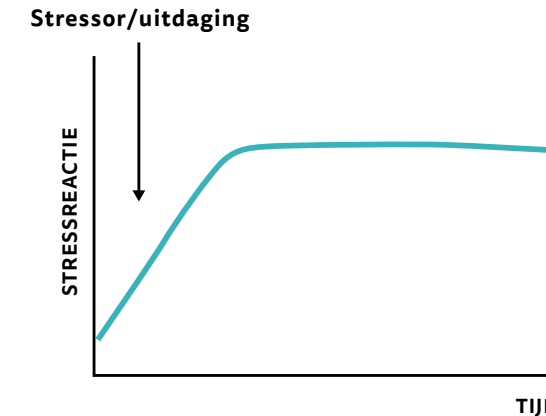
Welke symptomen jij ontwikkelt en in welke mate, hangt af van verschillende factoren. In de eerste plaats van je genetische aanleg. Daarnaast kunnen ingrijpende gebeurtenissen in de vroege jeugd je stresssysteem kwetsbaar gemaakt hebben of zelfs blijvend veranderen.²⁸ Ook speelt mee hoe ernstig de stress was, hoe het verder met je gezondheid is en of je steun ervaart van de mensen om je heen. Waar je het meest kwetsbaar bent, ontstaan de meeste symptomen.

Meer dan twintig typen veranderingen in het stresssysteem

Wetenschappers van de universiteit van Trier hebben veranderingen in verschillende delen van het stresssysteem kunnen vaststellen die kunnen ontstaan door een overmaat aan stress. Er zijn twee soorten veranderingen: er is te veel activiteit of juist te weinig. We noemen dat respectievelijk hyper-activiteit en hypo-activiteit. Door beide veranderingen raakt het stresssysteem uit balans. Deze afwijkingen kunnen ontstaan in verschillende delen van het stresssysteem en de wetenschappers konden meer dan twintig verschillende hyper- en hypo-afwijkingen beschrijven.²⁹

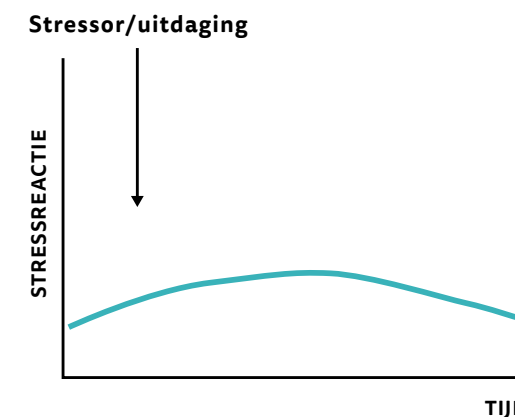
Dit maakt het zo complex en mede daarom kunnen de veranderingen die mogelijk bij jou zijn ontstaan nog niet worden aangetoond met medische tests.³⁰ Wij kunnen die twintig typen ook onmogelijk onderscheiden op basis van de symptomen. Daarom houden we het op twee hoofdtypen:

Burn-out type 1: Het stresssysteem is overwegend hyper-actief en staat steeds in de *overdrive*. Je voelt je een stuiterbal. Er is te weinig herstel tijdens rust en slaap. De klachten lijken sterk op overspanning, behalve dat de ontregelingen ernstiger zijn, waardoor het langer duurt voordat je beter wordt.



Het stresssysteem in de overdrive; de stressreactie houdt aan, er is te weinig herstel (McEwen, 1998).

Burn-out type 2: Het stresssysteem is overwegend hypo-actief, het staat overwegend in de *underdrive*.^{31,32} Je blijft hangen op een laag energieniveau en komt nauwelijks van de bank. Bij dit type lijkt het stresssysteem grotendeels te zijn afgehaakt. Je slaapt veel, maar herstelt evengoed niet genoeg. Dit type lijkt op een atypische depressie (zie meer hierover in deel V, het hoofdstuk over depressie). Wij hebben de ervaring dat de klachten langer kunnen aanhouden dan bij type 1. Een herstelduur van anderhalf tot twee jaar of nog langer komt regelmatig voor.^{33,34} Het lijkt moeilijker om het stresssysteem weer op gang te krijgen dan om de stressreacties af te remmen.



Het stresssysteem in de underdrive; er is te weinig stressreactie (McEwen, 1998)