



Carolien Broeke

loopbaancoaching | stress- & burn-outbegeleiding

MYTHE DOORGEPRIKT: BEVLOGENHEID GEEFT GEEN ENERGIE!

Bevlogenheid is géén perfecte preventie voor burn-out

'*Van hard werken ga je niet dood, wel van gezeur en gezever.*' Dat was zijn credo.

Totdat zijn lijf en huisarts hem vertelden dat hij ernaast zat. Een flinke burn-out, zo noemde de arts het. Zelf sprak hij liever van *overbelast*. Dat klonk minder kneuzerig.

Toen het tot Jan (59) doordrong (zijn achternaam heb ik op verzoek weggelaten), was hij totaal verbijsterd. Hij kon het maar moeilijk accepteren.

Zijn leven bruiste. Hij was gelukkig. Hij deed zijn werk als zelfstandig communicatie-adviseur en docent marketing met plezier en passie. En nog belangrijker: thuis had hij een harmonieus gezin.

Toegegeven: hij stak veel uren in zijn werk en eiste veel van zichzelf.

Maar hij had geen *issues*, hij had zijn leven onder controle.

Dan kun je toch niet burn-out raken?



Wat je moet weten, is dat je stress-systeem 24/7 actief is

En dat stress *niet* de grote boosdoener is.

Terwijl je dat toch de hele tijd leest.

Hoe zit dat?

Je kent het stress-systeem vooral als beschermend mechanisme in tijden van nood. Met hulp van de fight- of flightreactie kun je bedreigende situaties aan. Maar het stress-systeem heeft *nóg* een belangrijke taak, die veel minder bekend is: het voorziet je voortdurend van voldoende energie.



Carolien Broeke

loopbaancoaching | stress- & burn-outbegeleiding

Als je geen stress hebt, ben je dood!

Er zitten dus altijd stresshormonen in je lichaam. Óók als je je niet gestrest voelt.

Als je meer energie nodig hebt, zet het stress-systeem een tandje bij. Of zo nodig twee, drie of tien tandjes. Het stemt zich snel en nauwkeurig af op wat je nodig hebt.

En waarom is dit zo belangrijk?

Omdat je ziek kunt worden als je stress-systeem te actief is. Maar alléén als er te weinig herstel tegenover staat. Het gaat om de energiebalans: Als je hard werkt (of sport, of zorgt of vul maar in), moet je ook hard rusten.



Het gaat dus over energie

En dan niet over de populaire metaforen uit de positieve psychologie: *energiegevers* of *energievreters*. Energie betekent in dit verhaal iets heel concreets: suiker in je bloed, ATP in je cellen. Dat maakt dat je kunt inspannen.

Als je actief bent geef je voornamelijk energie uit. Als je uitrust vul je je energievoorraad weer aan. Energie-uitgaven mogen niet structureel hoger zijn dan de energie-inkomsten. Anders kom je rood te staan. Boekhouders snappen dat.



Carolien Broeke

loopbaancoaching | stress- & burn-outbegeleiding

Als je vaak in het rood staat, verandert geleidelijk de werking van je stress-systeem. Daarmee probeert je lichaam je te helpen. Dat merk je in het begin nauwelijks. En je went eraan. Maar daardoor komen de gewone onderhoudswerkzaamheden in je lichaam in het nauw. Je raakt vermoeider en je krijgt stressklachten.

En nou komt het:

Het maakt hierbij *niet* uit of je stress-systeem je extra energie geeft om veel te kunnen sporten (leuk), bevlogen te werken (leuk), successen te vieren (leuk), of onder tijdsdruk te werken voor een baas die je onvoldoende waardeert (niet leuk).

In je lijf gebeurt steeds hetzelfde: de stresshormonen nemen toe en het onderhoudswerk neemt af. Zo lang je stress-systeem daarna weer snel naar de uitgangssituatie terugkeert en je energievoorraad weer aanvult, is er niets aan de hand.

In de topsport hebben ze dat heel goed begrepen

Om goed te blijven presteren is het herstelschema net zo belangrijk als het trainingsschema.

*Als een atleet overtraint raakt,
heeft hij exact dezelfde symptomen als een overspannen werknemer.*

Ook bij de atleet is het hoger in de hersenen gelegen stress-systeem ontregeld geraakt, waardoor hij mentaal en lichamelijk in de kreukels ligt. Bij de gepassioneerde Marianne Vos duurde het twee jaar voordat ze weer kon fietsen.

Bevlogenheid voorkomt dus geen burn-out

Bevlogenheid is een vorm van psychisch welbevinden. Het woord duidt aan hoe je je werk beleeft en doet. Ook bevlogen mensen moeten op hun energiebalans letten. Misschien wel meer, omdat ze graag en veel werken.



Carolien Broeke

loopbaancoaching | stress- & burn-outbegeleiding

Maar je krijgt toch energie van bevlogen werken?

Nee hoor.

Werken *kó*st energie. Altijd.

Alleen de mate waarin verschilt. Autorijden kost ook altijd benzine, of je nou het gaspedaal diep indrukt of zuinig rijdt.



Wat is dan de beste energiegéver?

Je herstelt het meest tijdens je slaap.

Daarom is slapen de allerbeste energiegiver.

Ever.

Is bevlogenheid dan nergens goed voor?

Ja, natuurlijk wel. Van bevlogenheid word je gelukkiger en dat is goed voor je gezondheid. Maar vermoeide mensen opjutten om bevlogen te gaan werken is onverantwoord en contraproductief.

Hoe is het nu met Jan?

Hij begrijpt dat hij burn-out is geraakt door te hard werken, te veel successen en te weinig rust.

Nu - 13 jaar later - berust hij erin dat zijn hoofd nooit meer wordt zoals het was.

Vooraf zijn geheugen werkt nog steeds minder goed.

Jan wilde dat hij dit eerder had geweten. Hij hoopt dat veel mensen in soortgelijke omstandigheden dit lezen en vooral ter harte nemen.

Dus: Laat je niet van de wijs brengen.



Carolien Broeke

loopbaancoaching | stress- & burn-outbegeleiding

**Ook van een leuk en succesvol leven
kun je doodmoe en overbelast raken!**

Let op je energiebalans.
Ook als je bevlogen bent.

Auteur credits
CSR Centrum, Carolien Hamming, 2017

Literatuur

- Asker Jeukendrup (2015), Symptoms of overtraining (www.mysportscience.com/single-post/2015/03/03/Symptoms-of-overtraining)
- Judith Sluiter en Monique Frings-Dresen (2009). herstel als maat voor werkvermogen. Coronel Instituut
- Carmen Fehrman en Franziska Depenbrock, (2014) Recovery from Work-Related Stress: A literature review. Universiteit van Maastricht. (<http://openjournals.maastrichtuniversity.nl/MSJPN/article/view/58>)
- Sonja van Zweden. (2015) Waarom duurt burnout zo lang? Tijdschrift voor psychotherapie.