



Carolien Broeke

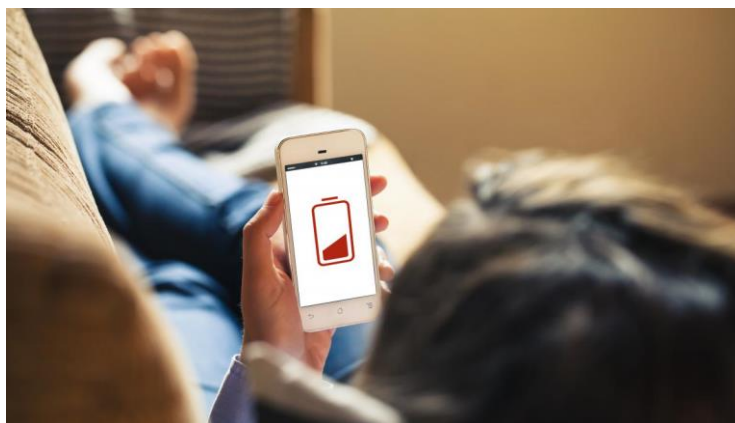
loopbaancoaching | stress- & burn-outbegeleiding

HÉÉL VEEL SLAPEN IS HET BESTE MEDICIJN TEGEN BURN-OUT

Een interview met psychotherapeut Sonja van Zweden (81), die een fundamenteel andere visie heeft op slapen als je burn-out bent. 'Het enige wat je bij burn-out nog kunt, wilt en móet doen is slapen.'

Toen je in de jaren '80 zelf burn-out was, merkte je dat je niet opknapte van de adviezen die je kreeg. Later ben je zelf op onderzoek uitgegaan. Wat ontdekte je?

Dat burn-out primair een lichamelijke aandoening is. Een publicatie over vermoeidheid van [Theo Meijman](#) zette mij op het goeie spoor. Hij toonde aan dat vermoeidheid en vermoeidheidsklachten veroorzaakt worden door een reëel tekort aan lichamelijke energie in de vorm van lichaamsbrandstof. Ik las over de verwoestende en ontregelende invloed van chronische stressfysiologie op lichaam en geest.



Wat was een echte eye-opener voor je?

Mijn grootste eye-opener was dat het stress-systeem bijspringt als we ons met wilskracht over vermoeidheid en tegenzin heen zetten. Dat noemt Meijman een *compenserende stressreactie*. Toen ik de implicaties daarvan begreep, viel alles op zijn plek. Het stress-systeem werkt dan namelijk als een noodaggregaat: het zorgt voor extra energie wanneer de brandstof op is en we toch dóór moeten. Dan slaat het stresssysteem automatisch aan -je merkt dat niet- en produceert noodenergie, zodat we toch 'aan die leeuw kunnen ontsnappen'.

Is die noodenergie schadelijk voor ons lichaam?

Niet direct. Het is een mooi mechanisme, maar duur. Die noodenergie *lenen* we van ons lichaam en die lening kan alleen afbetaald worden door *extra* te herstellen. Dat betekent dat je *extra* moet slapen. Doe je dat steeds niet, dan ontwikkel je een zogenaamde slaapschuld, of herstelschuld. Er ontstaat een neerwaartse spiraal van toenemende stressfysiologie om toch te kunnen blijven presteren.



Carolien Broeke

loopbaancoaching | stress- & burn-outbegeleiding

Kun je die neerwaartse spiraal doorbreken?

Dat wordt steeds moeilijker, omdat allerlei biologische systemen gaan disfunctioneren. Je slaapt bijvoorbeeld steeds slechter, omdat de 'uitknop' van de stressreactie het minder goed doet. Dan zit je rechtop in bed door de stresshormonen, terwijl je doodmoe bent. Daardoor moet je je noodaggregaat weer vaker aanspreken, enzovoort. Je raakt steeds meer uitgeput en ontregeld.

Totdat het niet meer gaat...

Op een gegeven moment gaat het niet meer, en dan is het óp. Dat is een heel specifiek fenomeen, kenmerkend voor burn-out: lichamelijke en psychische decompensatie, oftewel instorting. Dan ben je tot niets meer in staat. Lichamelijk niet, emotioneel niet en cognitief niet.

**Het enige wat je dan nog kunt, wilt en moet doen is slapen.
Zoals iedereen die lichamelijk iets mankeert.**



Wat vertel jij burn-out-patiënten over slapen?

Ik vertel mijn patiënten dat alle activiteiten ons moe maken, ook al realiseer je je dat niet. Er zijn geen activiteiten die energie geven, hoewel dat wel zo gezegd wordt.

Men bedoelt dan dat je ergens enthousiast of blij van wordt, of dat iets voldoening geeft. Maar alleen als je *niet* actief bent, kan je lichaam in de ruststand komen en onderhoud plegen. Dan wordt in je cellen nieuwe energie, dus brandstof, geproduceerd, afval verwerkt, voorraden aangevuld en reparaties verricht. Dat alles gebeurt bijna alleen tijdens je slaap. Bij burn-out zit je met enorm veel achterstallig onderhoud. Daarom is veel slapen zo noodzakelijk voor je herstel.



Carolien Broeke

loopbaancoaching | stress- & burn-outbegeleiding

Ontregelt 'veel slapen' niet het slaapritme?

Bij gezonde mensen is dat zo, maar mensen die ziek zijn moeten juist extra slapen. In ziekenhuizen weet men dat ook.

**Zieke mensen moeten al hun energie in hun lichamelijk herstel steken.
Helaas zijn de adviezen bij burn-out totaal omgekeerd.**

Zijn mensen met burn-out dan ook lichamelijk ziek?

Ja absoluut, net als sporters die overtraint zijn, en zonder goede begeleiding kom je er niet van af. Burn-out staat nog steeds als een *Psychische Aandoening* te boek, hoewel in wetenschappelijke kring al lang vast staat dat dit niet zo is. Je moet alleen iets verder kijken dan alleen vanuit de psycho-sociale invalshoek.

De zogenaamde *psychische* klachten bij burn-out hebben een lichamelijke basis.
Het zijn de effecten van aantoonbare biologische veranderingen, o. a. in de hersenen.

Hoe zien psycho-sociale hulpverleners en medici die vermoeidheid?

Men stelt nog steeds dat bij burn-out vermoeidheidsklachten iets anders betekenen dan dat je letterlijk moe bent. Dat is ook in de officiële behandelrichtlijn voor overspanning en burn-out terug te vinden. Daarin staat dat mensen vermoeidheid *erváren*, niet dat ze vermoeid *zjén*. En dat lichamelijke klachten en vermoeidheid bij burn-out duidt op een *neiging tot somatiseren* of op *vermoeidheidsangst*.

Daarmee wordt bedoeld dat de vermoeidheid niet serieus genomen moet worden,
omdat het staat voor een psychisch probleem.

Dat je niet met je problemen kunt omgaan, of dat je depressief bent of zoiets. Het kan van alles zijn, ...behalve dat je écht moe bent.

Jij ziet vermoeidheid als belangrijkste symptoom van burn-out. En om te herstellen moeten patiënten veel bij-slapen. Ook overdag?

Ja. Ik heb dit ervaren toen ik zelf total loss was.

Ik was er stomverbaasd over: als ik 's middags ging slapen, sliep ik 's nachts beter.

Ik had geen idee hoe dat kwam. Pas veel later vielen de puzzelstukjes op hun plek. Iemand met burn-out heeft een hele kleine actieradius. Je doet iets ...en je bent alweer moe. Als je dan toch doorgaat, wakker je die compenserende stressfysiologie weer aan. Die zorgt voor nieuwe noodenergie. Maar dat moet je nou juist zien te voorkomen.

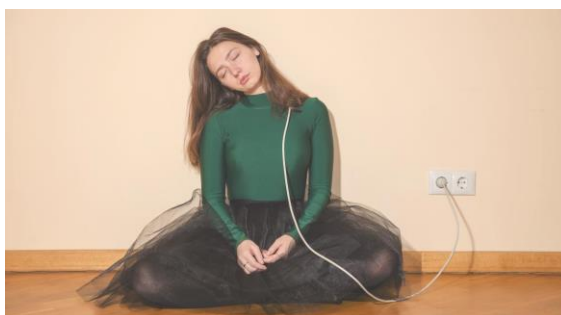


Carolien Broeke

loopbaancoaching | stress- & burn-outbegeleiding

Dus je moet níet over je grens gaan, dan gebeurt hetzelfde als waardoor je burn-out geworden bent?

Precies! Je lijf maakt dan weer gebruik van het noodaggregaat, terwijl je al op je reserves draait. Dáár ging je kapot aan en dáárdoor blijft herstel uit.



Dus bij burn-out moet je veel achterstallige slaap inhalen. Is het zo simpel?

Was het maar waar. Slapen is één van de belangrijkste voorwaarden om te herstellen, maar met alleen slapen of veel rusten op de bank kom je er niet.

Hoe vermoeid je ook bent, om te herstellen heeft je lichaam ook beweging nodig, maar wél uiterst zorgvuldig gedoseerd.

Er moet ook een drastische verlaging van de stress-prikkels plaatsvinden.

En dan zijn er die biologische aanpassingen in het lichaam nog, die terug-geregeld moeten worden.

Dat alles vraagt veel tijd en een uitgekiende aanpak op lichamelijk, psychologisch en gedragsniveau. Daar is in in de jaren '90 de CSR-Methode voor ontwikkeld. Het mooie is dat deze aanpak zich in de klinische praktijk uitstekend heeft bewezen én nog altijd bewijst.

Wat zijn je 3 belangrijkste tips over slapen bij burn-out?

1. Geef toe aan je extra slaapbehoefte.

Sommige mensen kunnen in het begin bijna alleen maar slapen. Dat is het beste wat ze kunnen doen. Dat wordt vanzelf minder.

2. Houd dagelijks een lange siësta.

Liefst van 90 minuten of langer. Ga lekker liggen, probeer je te ontspannen en doe je ogen dicht. Als je niet kunt slapen: rusten is ook goed. In het begin is het vaak onwennig. Later ga je ervaren hoe moe je lichamelijk bent en zal je het steeds prettiger vinden.

3. Stop vaak even met je activiteiten om bij te tanken.

Dit is vooral in het begin van je herstel bij burn-out belangrijk, omdat je energie minimaal is. Rust bijvoorbeeld ieder uur even uit.



Carolien Broeke

loopbaancoaching | stress- & burn-outbegeleiding

Stop in elk geval met activiteiten vóórdát je moe bent, omdat je moet voorkomen dat het noodaggregaat in werking treedt.

Stressklachten, overspanning en burn-out worden vaak op één hoop gegooid. Maar er is wel degelijk een verschil en dat heeft te maken met de mate van uitputting en met neuro-hormonale ontregelingen. De slaapadviezen zijn bedoeld voor mensen die burn-out zijn.

Nawoord

Sonja van Zweden is de grondlegster van de CSR-Methode, 81 jaar oud en 'still alive and kicking'. Zij ontwikkelde de methode in de jaren '90. In 2006 ging zij met pensioen, maar ze is nog altijd bezig met dit onderwerp en CSR Centrum zet haar werk geïnspireerd voort.

De kern van de aanpak staat nog altijd als een huis. Steeds weer merken we dat psychobiologisch onderzoek de visie bekrachtigt. Zoals het recente promotieonderzoek van Bart Oosterholt, waarin geheugen- en concentratieproblemen tijdens en na de burn-out objectief is vastgesteld. Uiteraard vullen wij de methodiek regelmatig aan met nieuwe 'puzzelstukjes' en verbeteren we interventies. Als je burn-out bent is het niet eenvoudig om in je eentje te herstellen. Heb je weinig support van je partner of vrienden, of mis je een deskundig oordeel, overweeg dan een CSR-coach in de hand te nemen.