



DE LICHAAMSFACITOR VAN JE BURN-OUT Hoe ontstaat een burn-out en hoe word je beter?

Je hebt een burn-out, bent overspannen of hebt veel stress. Door langdurige stress verandert je lichaam en krijg je klachten: lichamelijk, emotioneel, cognitief en/of gedragsmatig. Dit kan leiden tot ernstige emotionele problemen, langdurig ziekteverzuim, relatieconflicten of zelfs ontslag. Artsen gaan vaak voorbij aan deze lichamelijke factor die een belangrijke rol speelt bij je burn-out.

Je wilt graag zo snel mogelijk beter worden. Helaas gaat dat vaak niet meer met alleen een tijdje rust of gesprekken met een psycholoog. Daarnaast wil je er iets van leren zodat je dit later niet nog eens overkomt.

In dit artikel lees je meer over de lichaamsfactor van je burn-out, inhoud:

- 1. Een burn-out is lichamelijk en gaat over energieverbruik en -opbouw.*
- 2. Je krijgt burn-outklachten omdat je lichaam is veranderd.*
- 3. Je wordt beter door gezond energiemanagement.*
- 4. Artsen gaan doorgaans voorbij aan de lichaamsfactor en zien het als psychisch.*
- 5. Karin's burn-outverhaal: onbegrip omgeving en zoektocht naar de juiste behandeling.*

1. BURN-OUT GAAT OVER ENERGIEVERBRUIK & -OPBOUW

Een burn-out begint altijd met te weinig energieopbouw. Hierdoor verandert je lichaam en krijg je klachten.

**Energie speelt een centrale rol
bij het ontstaan & herstel van stressklachten.
Je zenuw- en hormoonstelsel regelen dit.**

EEN BURN-OUT BEGINT ALTIJD MET TE WEINIG ENERGIEOPBOUW

Een burn-out begint altijd met te weinig rust nemen. Hierdoor krijg je een tekort aan energie, een zogenaamd hersteltekort.

Ook leuke dingen verbruiken energie

Mensen zien stress vaak als iets 'negatiefs'. Vooral wanneer iemand graag gezien wil worden als 'stevig' en 'stressbestendig'. Toch kan stress ook te maken hebben met hard en leuk werken of thuis leuke dingen ondernemen. Energie betekent in dit geval iets concreet lichamelijks: suiker in je bloed, je kunnen inspannen.

Voorbeeld:

Kees heeft slaapklachten en gaat naar zijn huisarts. Die stuurt hem tegen zijn zin in naar een psycholoog. 'Ik heb geen stress. Alles loopt op rolletjes. Ik houd van mijn werk en thuis heb ik ook geen zorgen. Ik heb alleen slaapklachten omdat het op mijn werk zo druk is.'



Carolien Broeke

loopbaancoaching | stress- & burn-outbegeleiding

JE STRESSREACTIE VERBRUIKT OOK ENERGIE IN NIET STRESSVOLLE SITUATIES

Door de stressreactie krijg je energie. Minder bekend is dat je vaak onbewust de stressreactie gebruikt om aan energie te komen, terwijl het helemaal niet stressvol is. Je brein herkent dat je energie nodig hebt en neemt dan maatregelen om te overleven: vechten of vluchten. De stressreactie wordt 'aangezet', met een golf energie als gevolg. Zo kan je gewoon doorgaan, ondanks dat je moe bent.

Je stressreactie compenseert je energietekort, zodat je langer door kunt gaan

De stressreactie compenseert in niet stressvolle situaties niets anders dan je energietekort. Dit heet 'compensatoire stress' of 'presteerstress'. Bij stress denk je meestal aan gevaarlijke honden, een pijnlijke operatie of een dreigend ontslag. Aan stress door gewoon te veel doen wordt niet zo snel gedacht. Toch is het juist deze vorm van stress die erg vaak voorkomt.

Voorbeeld:

Na een leuke, maar drukke dag hang je om 10 uur 's avonds uitgeblust op de bank. Je moet nog wel even een belangrijke mail aan je baas schrijven. Je duwt jezelf overeind en gaat aan de slag. Je voelt je helemaal niet meer moe. Je voelt je zelfs zo fit dat je ook de was nog strijkt.

Als je energietekort blijft, heb je de stressreactie steeds vaker nodig

Je bent moe en gaat toch door. Je lichaam krijgt dan te weinig gelegenheid om te herstellen. De energievoorraad wordt onvoldoende aangevuld. Je moet dan wéér een appel doen op het stress systeem om het te kunnen volhouden. Zo zorgt hersteltekort voor stress en als het langer aanhoudt voor chronische stress.

Voorbeeld:

Je hebt gemaild en de was gestreken en het is inmiddels 23:45 uur: tijd om te gaan slapen. Maar je blijft veel te wakker om te kunnen slapen. De stressreactie heeft je helder gemaakt en de stresshormonen zorgen ervoor dat je dat ook nog een tijdje blijft. De volgende dag ben je moe. Je vult je energievoorraad weer aan als je het dan wat rustiger aan doet.

JE LICHAAM VERANDERT ALS JE DE STRESSREACTIE VAAK GEBRUIKT

Na verloop van tijd verandert je lichaam als je de stressreactie vaak gebruikt, bijvoorbeeld om door te kunnen gaan bij vermoeidheid. Je herstelt hierdoor steeds moeilijker als je wél rust neemt. Je wordt vaak ook niet meer beter door een tijdje rust te nemen.

Met de stressreactie zorgen je zenuw- en hormoonstelsel voor extra energie

Een stressreactie zorgt via uitgekiende regelmechanismen kort voor extra energie. Dit doet de 'activiteitspoot' van je autonome zenuwstelsel: de sympaticus. Na de inspanning zorgt de 'rustpoot' weer voor herstel en opbouw van je autonome zenuwstelsel: de parasympaticus.



Carolien Broeke

loopbaancoaching | stress- & burn-outbegeleiding

Je zenuw- en hormoonstelsel ontregelen bij langdurige stress

Je functioneert het beste als de 'rustpoot' en de 'activiteitspoot' van je zenuwstelsel elkaar voldoende afwisselen. Als de stress langer duurt springt je hormonale stelsel bij om de inspanning te kunnen volhouden. Een ingenieus feedbacksysteem zorgt er vervolgens voor dat de stressreactie afneemt als je brein signaleert dat er voldoende stresshormonen in omloop zijn. Maar als de stress nóg langer aanhoudt raken deze neuro-hormonale systemen langzaam maar zeker ontregeld.

Organen passen zich aan

Sommige organen passen zich aan om de overvloed aan stresshormonen te kunnen verwerken. Ze worden gevoeliger of minder gevoelig, groter of kleiner. Bijvoorbeeld de hippocampus. Dit is een onderdeel van de hersenen waar geheugenopslag plaatsvindt. Dus door chronische stress verslechtert je geheugen. Je remt de stressreactie ook minder goed, doordat je hippocampus kleiner en minder gevoelig wordt. Het gevolg is dat de boel 'doldraait'.

Een tijdje rust nemen helpt niet meer . . .

Bij langdurige stress voert de sympaticus voortdurend de boventoon boven zijn tegenhanger, de parasympaticus. Deze laatste krijgt dan onvoldoende gelegenheid om voor herstel te zorgen. Bepaalde stofjes worden niet meer aangemaakt in het tempo waarin ze worden verbruikt. Organen en weefsels slijten onevenredig hard. 'Gewoon een tijdje rust nemen' is dan vaak niet meer voldoende.

-LEES VERDER-



2. JE KRIJGT BURN-OUTKLACHTEN OMDAT JE LICHAAM IS VERANDERD

De chronische stressklachten zijn terug te voeren op een hersteltekort van je lichaam en de daarmee samenhangende neuro-hormonale ontregelingen (=ontregeling van je zenuw- en hormoonstelsel). Je krijgt 4 soorten burn-out symptomen.

DOOR HET HERSTELTEKORT KRIJG JE 4 SOORTEN BURN-OUT SYMPTOMEN

Door de overmaat aan stresshormonen en de daardoor optredende neuro-hormonale ontregelingen krijg je klachten op 4 gebieden: lichamelijk, emotioneel, cognitief en/of gedragsmatig.

Lichamelijke klachten

Bijvoorbeeld moeheid, zweten, minder weerstand, hyperventilatie, hartkloppingen, stijve nek, hoofdpijn, pijnlijke spieren, duizeligheid en maag- & darmproblemen.

Emotionele klachten

Sommige stofjes raken steeds minder in omloop. Bijvoorbeeld serotonine en dopamine, die normaal gesproken voor een prettig gevoel zorgen. Depressieve- of angstklachten kunnen dan het gevolg zijn.

Cognitieve (denk) klachten

Ook je denken raakt beïnvloed. Sommige delen van je hersenen raken zó bezet door de stresshormonen, dat ze hun normale functies niet meer goed kunnen uitoefenen. Je kunt dan bijvoorbeeld niet meer goed rationeel denken of je goed ergens op concentreren. Doordat de hippocampus schade lijdt kan je slecht nieuwe informatie verwerken en laat je geheugen het afweten.

Gedragsklachten

Aan je gedrag zie je dat je stressproblemen hebt. Je voelt dat je de controle kwijtraakt. En iedereen reageert daar anders op. De één wordt agressief en de ander probeert zijn problemen te vergeten door het op een drinken te zetten.

Burn-outklachten verergeren; identiteitscrisis

Het vervelende is dat de klachten zich soms als een olievlek uitbreiden. Jij gedraagt jezelf anders en neemt dingen anders waar. Daardoor reageren anderen weer anders op jou. Het beeld dat je van jezelf en anderen hebt verandert steeds meer. Dit kan erg ingrijpend zijn en voelen als een identiteitscrisis.

**Iets wat met te weinig rust nemen begint,
kan op deze manier uitlopen op ernstige emotionele problemen,
langdurig ziekteverzuim, relatieconflicten of ontslag.**



Overzicht signalen en klachten burn-out

| 1e signalen | Bijkomende klachten | Burn-out |
|---|--|--|
| gespannenheid haast vermoeidheid nergens zin in hebben slaapproblemen concentratie-geheugenproblemen piekeren afnemend werktempo geïrriteerdheid impulsiviteit gevoel door meer inzet controle te kunnen houden | benauwdheid transpireren hartkloppingen schrikachtigheid overprikkeldheid snel conflicten krijgen geen zin in eten maag/darmklachten slecht plannen/organiseren angst controle te verliezen algemeen verhoogd angstniveau onzekerheid labiliteit heftige stemmingswisselingen nergens meer van genieten overal tegen opzien geen zin in seks | uitputting na kleinste inspanning lang slapen, toch moe wakker verzwakte weerstand machteloze somberheid uitzichtsloosheid gevoel controle kwijt te zijn gevoel van minderwaardigheid sociaal terugtrekgedrag |

-LEES VERDER-



3. BETER WORDEN DOOR GEZOND ENERGIEMANAGEMENT

Door uitgekiend energiemangement word je beter van je burn-out; het gezond afwisselen van inspanning en ontspanning. Je lichaam moet namelijk leren om weer energie op te bouwen. Als je weer energie opbouwt en beter wordt, verdwijnen de symptomen doorgaans ook (lichamelijke, emotionele, cognitieve en/of gedragsmatige). Bij de behandeling is je hersteltempo en -vermogen richtinggevend.

Leren energie op te bouwen door afwisseling van inspanning & ontspanning

Om beter te worden moet je lichaam weer leren energie op te bouwen. Je lichaam was immers lange tijd alleen maar gericht op energieverbruik. Daarvoor moeten de sympaticus (inspanning) en parasympaticus (ontspanning) van je zenuwstelsel elkaar opnieuw op een gezonde manier afwisselen. Het herstel van de neuro-hormonale balans staat dus centraal.

Je klachten verdwijnen als je lichaam niet meer ontregelt is

Als je klachten inderdaad het gevolg zijn van chronische stress, verdwijnen de meeste klachten als je neuro-hormonale balans hersteld is. Je richt je om beter te worden op je energiemangement. Dus niet op je lichamelijke, emotionele, cognitieve en/of gedragsklachten. Je herstellvermogen en hersteltempo zijn daarbij richtinggevend.

Angst- en depressieklachten zijn stressgerelateerd en verdwijnen

Over de relatie tussen stress enerzijds en angst- en depressieklachten anderzijds denkt niet iedereen hetzelfde. Veel benaderingen gaan er bijvoorbeeld van uit dat depressie- en angstklachten per definitie om een andere behandeling vragen dan stressklachten. Natuurlijk moet op een gegeven moment wel onder de loep genomen worden welke factoren ertoe leidden dat iemand zo over zijn grenzen ging. Daarin spelen vaak psychologische factoren een rol.

Leer ook jezelf managen zodra je voldoende hersteld bent

Je hebt er baat bij ook jezelf te leren managen, omdat je herhaling wilt voorkomen. Maar pas wanneer je voldoende bent hersteld. Dan pas zijn immers de voorwaarden gecreëerd om nieuw gedrag en een andere werkhouding aan te leren.

-LEES VERDER-



4. ARTSEN KIJKEN NIET NAAR DE LICHAAMSFACITOR; ZIEN HET ALS PSYCHISCH

Bij huisartsen en bedrijfsartsen valt burn-out of overspannenheid onder 'psychische klachten'. Zij hebben dit afgesproken in hun landelijke eerstelijns samenwerking (kortweg LESA). Zij gaan hiermee voorbij aan het hersteltekort en de neuro-hormonale ontregelingen die een rol spelen bij het ontstaan en het beter worden van een burn-out. Ook zijn herstelvermogen en hersteltempo niet richtinggevend.

a. Psychologen: burn-out is psychisch; behandeling gericht op werkhervatting

Voor eerstelijns psychologen is een richtlijn 'werk en psychische klachten' opgesteld. Overspanning en burn-out vallen in deze richtlijn onder 'psychische klachten'. Als een cliënt zich met stressklachten meldt, zullen deze vaak geclassificeerd worden onder de noemer '(chronische) aanpassingsstoornis'. De behandeling is vooral gericht op werkhervatting. Daarom geven ze bijvoorbeeld veel aandacht aan de wisselwerking tussen de klachten en de factoren die met het werk te maken hebben.

b. Huis- en bedrijfsartsen: spontaan herstel binnen 12 weken; activerende behandeling

Spontaan herstel wordt binnen zo'n 12 weken verwacht, mits ondersteund door enkele adviezen. Een huis- of bedrijfsarts heeft slechts enkele korte consulten ter beschikking voor de begeleiding. De arts begeleidt voornamelijk activerend, ongeveer om de 3 weken met de bedoeling dat de patiënt zelf zijn problemen aanpakt.

Artsen noemen geen hersteltekort en lichaamsverandering

Opvallend bij beide richtlijnen is dat hersteltekort en neuro-hormonale ontregelingen niet genoemd worden als kerneigenschappen van overspanning en burn-out. Ook bij de behandeling en tijdens werkhervatting zijn herstelvermogen en hersteltempo niet richtinggevend.

Verder valt op dat overspanning en burn-out gezien wordt als 'psychische klachten', waarbij aan de neuro-hormonale component (iets lichamelijks) voorbijgegaan wordt.

Artsen zien angst- en depressieve klachten níet als stressgerelateerd

Artsen zien depressieve- of angstklachten die optreden na langdurig hersteltekort vaak als aparte stoornissen. Ze zien het dus niet als mogelijke uiting van hersteltekort. Dit terwijl er voor de diagnostiek een bruikbaar instrument bestaat om te differentiëren tussen een stressgerelateerde stoornis en een stemmingsstoornis of een angststoornis.

Advies voor behandeling burn-out: richt je ook op energie!

Bij het zoeken naar effectieve behandelmethoden verdient het aanbeveling om de rol van energie meer in de benadering te betrekken.



Carolien Broeke

loopbaancoaching | stress- & burn-outbegeleiding

**Energie speelt een centrale rol
bij het ontstaan & herstel van stressklachten.
Je zenuw- en hormoonstelsel regelen dit.**

-LEES VERDER-



5. KARIN'S BURN-OUT: ONBEGRIP & ZOEKTOCHT

Op een dag geeft Karin toe: 'Ik kan het niet meer aan'

Karin heeft zich 2 jaar geleden ziek gemeld. Ze heeft pas haar dierbare vader verloren. Ze vindt haar werk uitdagend, heeft leuke collega's en voelt zich gewaardeerd. Maar zij merkt ook dat het opzetten van een nieuwe afdeling Inkoop haar veel energie kost. Ze wordt 's ochtends niet uitgerust wakker, heeft hartkloppingen en haar nek zit continue vast. Ze is uitgeput. Op een dag vertelt ze haar man Joost: "Ik kan het niet meer aan! Het liefst ga ik een winterslaap doen." Ze gaat naar de HR-adviseur.

Gesprekken met de psycholoog; haar lichamelijke klachten verergeren

De bedrijfsarts wordt ingeschakeld en die verwijst Karin naar een psycholoog. Een veel gekozen weg. Ze heeft geen klik met de psycholoog. Natuurlijk kan Karin haar verhaal kwijt en met allerlei vragenlijsten wordt vastgesteld dat ze een depressie heeft en geen burn-out.

Karin komt bij de psycholoog niet verder. Haar lichamelijke klachten verergeren. Ook de huisarts kan geen aanwijsbare oorzaak vinden. Ze voelt zich schuldig dat haar collega's het nu nog drukker hebben. Het management belt in het begin regelmatig en collega's komen af en toe thuis. Maar na een half jaar wordt het contact minimaal. Karin voelt zich in de steek gelaten, eenzaam en somber.

'Tja, wij hebben er alles aan gedaan', zeggen haar coach en werkgever

Enkele maanden later biedt de werkgever aan om met een coach te praten die ook burn-out doet. Karin grijpt deze kans met beide handen aan. Het valt haar op dat ook hij veel praat over haar mentale situatie. Ze krijgt tips, bijvoorbeeld over time-management. De aanpak lijkt toch veel op die van de psycholoog. Het contact met de coach is beter, maar ze gaat zich niet beter voelen.

Het is ondertussen bijna twee jaar na haar ziekmelding. Karin vindt dat ze eigenlijk niet veel verder gekomen is. Als ze dit terugkoppelt aan de coach krijgt ze als antwoord dat hij er alles aan heeft gedaan, maar haar niet verder kan helpen. Het lijkt er zelfs op dat hij Karin verwijt dat ze niet beter is geworden. In een gesprek met haar manager zegt hij ook dat hij als werkgever alle noodzakelijke inspanningen heeft gepleegd.

Ze gaat naar een burn-out begeleider: een drastisch andere aanpak

Vlak voor ze dreigt arbeidsongeschikt te worden verklaard, krijgt Karin een tip van een vriendin om met een gespecialiseerde burn-out-coach aan de slag te gaan. Ze had al hele goede berichten over haar gehoord. De aanpak is drastisch anders. Er is er al direct begrip voor haar lichamelijke klachten.

De coach stelt eerst een diagnose. Karin heeft inderdaad last van symptomen van chronische stress of een hersteltekort. Dit blijkt ten eerste uit haar antwoorden op gespecialiseerde, gevalideerde vragenlijsten en een uitgebreide intake. Ten tweede blijkt uit de biofeedmeting van haar zenuwstelsel dat zij na inspanning weinig herstelt.



Carolien Broeke

loopbaancoaching | stress- & burn-outbegeleiding

Ze wordt nu wél beter door focus op haar lichaam

Bij de behandeling staat haar lichamelijke herstel voorop. Ze krijgt uitleg over stressfysiologie en nemen haar dag uitgebreid door. Tevens zoeken ze samen naar activiteiten die de balans in haar autonome zenuwstelsel kan herstellen. Ze leert weer contact maken met haar lichaam en inspanning en ontspanning gezond af te wisselen. Zo kan zij haar accu weer opladen. Ze krijgt daarvoor ook oefeningen en opdrachten mee naar huis.

Een happy end, maar waarom wist ze dit twee jaar geleden niet?

Na een aantal maanden start Karin met reïntegreren. Eerst thuis en daarna bij haar werkgever. Ze vraagt zich wel af waarom ze niet eerder van deze effectieve aanpak hoorde?

- EINDE ARTIKEL -