



VAN EEN BURN-OUT HERSTELLEN — ZO BEGIN JE

Inhoudsopgave

- 1 Wat is burn-out?
- 2 Hoe werkt stress?
- 3 De kracht van slaap
- 5 De kracht van beweging
- 5 Tips & tricks

Wat is burn-out?

Burn-out is een uitputtingsreactie van lichaam en geest, meestal na een lange periode van veel werkdruk en stressvolle omstandigheden thuis of op het werk. Je voelt je letterlijk opgebrand. Je bent net zolang doorgedaan tot je je te uitgeput voelt om nog te gaan werken. Door jarenlange roofoefening loop je vast. Dat is voor velen een pijnlijke situatie.

Het stress-systeem activeert als we ons met wilskracht over vermoeidheid en tegenzin heen zetten. Het systeem werkt dan als noodaggregaat: als de brandstof op is en we toch dóór moeten, zorgt het voor extra energie. Het is een goed mechanisme – maar kostbaar. De noodenergie *lenen* we van ons lichaam. De lening kan alleen worden afbetaald door *extra* te herstellen. Dat betekent: *extra* slapen. Doe je dat niet, dan ontwikkel je een zogenaamde slaapschuld of herstelschuld. Er kan een neerwaartse spiraal ontstaan van toenemende stressfysiologie om toch te kunnen blijven presteren.

Als je jezelf blijft forceren terwijl je eigenlijk moe bent, duurt herstel alleen maar langer



Dat je een tandje bijzet terwijl je eigenlijk geen energie meer hebt, brengt een compenserende stressreacties op gang. Je bent gelijktijdig doodmoe en onrustig. Dóórgaan wordt steeds moeilijker, omdat sommige biologische systemen slechter functioneren. Je slaapt bijvoorbeeld slechter. Door de stress zit je rechtop in bed terwijl je moe bent. Het is een vicieuze cirkel.

Totdat het niet meer gaat...

Op een bepaald moment is het óp. Dat is een voor burn-out kenmerkend fenomeen: lichamelijke en psychische instorting. Je bent tot niets meer in staat: lichamenlijk, emotioneel en cognitief.

Hoe werkt stress?

Allerlei situaties kunnen door ons als bedreigend worden ervaren – fysiek gevaar, sociale uitsluiting, boze gezichten, angstige associaties, het gevoel tekort te schieten bijvoorbeeld. In de hersenen wordt de hypothalamus, een centrum dat veel lichaamsprocessen aanstuurt, actief. De hormoonklieren krijgen de opdracht om stresshormonen in het bloed te brengen.

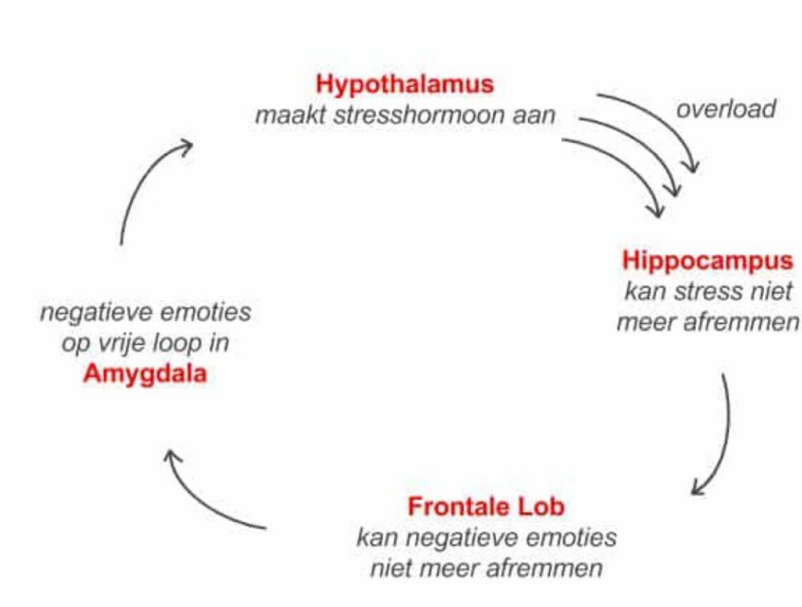
Aanvankelijk wordt adrenaline aangemaakt. Dat geeft de energie om onmiddellijk te handelen. Maar adrenaline is erg belastend voor het lichaam. De rol van adrenaline wordt na een paar minuten overgenomen door cortisol, dat dezelfde werking heeft, maar minder intens. Van beide stresshormonen stijgt de bloeddruk en stijgen de bloedsuikerwaardes, zodat je spieren brandstof hebben om te kunnen vechten of vluchten. De spijsvertering gaat daarbij juist op een laag pitje. Er gaat letterlijk minder bloed naar het maag/darmstelsel, en er worden minder spijsverteringsenzymen aangemaakt. Ook de aanmaak van geslachtshormonen wordt op pauze gezet. Kunnen vechten en vluchten heeft voorrang.

Een ander hersengebied, de hippocampus, registreert de hoeveelheid stresshormonen in het bloed. Het koppelt naar de hypothalamus terug wanneer het hoeveelheid voldoende is. De hippocampus werkt daarmee als



een rem op het stressmechanisme. Chronische stress tast de werking van de hippocampus aan, de stress-rem werkt minder goed.

Een ander gevolg van langdurige stress is dat de amygdala minder goed worden geremd door de prefrontale lob, het hersendeel waar psychische functies zoals impulsbeheersing en beoordelingsvermogen worden uitgevoerd. In de amygdala worden negatieve emoties en ervaringen opgeslagen. Als ze minder worden geremd, kunnen negatieve emoties gaan overheersen. Dat kan vervolgens weer een reactie van de hypothalamus losmaken en de stress-respons activeren. Doordat de frontale lob 's nachts minder goed werkt, zijn angsten dan vaak heftiger.



De kracht van slaap

Alle activiteiten maken ons moe, ook al realiseer je je dat niet altijd. Alleen als je *niet* actief bent, kan je lichaam in de ruststand komen en onderhoud plegen. In je cellen wordt nieuwe energie, dus brandstof, geproduceerd, afval verwerkt, worden voorraden aangevuld en reparaties verricht. Dat gebeurt bijna alleen tijdens je slaap. Bij burn-out zit je met enorm veel achterstallig onderhoud. Daarom is veel slapen noodzakelijk voor herstel.



Ontregelt veel slapen niet het slaapritme? Bij gezonde mensen is dat zo, maar mensen die ziek zijn moeten juist (zoals men in ziekenhuizen weet) extra slapen. Zieke mensen hebben al hun energie nodig voor herstel.

Hoewel burn-out vaak als psychische aandoening wordt gezien, hebben de klachten een lichamelijke basis. Ze zijn het gevolg van aantoonbare biologische veranderingen in onder meer de hersenen.

Vermoeidheid is het symptoom dat bij burn-out voorop staat

Iemand met burn-out heeft een zeer kleine 'actieradius'. Je doet iets... en je bent alweer moe. Als je jezelf forceert, wakker je de compenserende stressfysiologie weer aan. Die zorgt voor nieuwe noodenergie, maar dat moet je nou juist zien te voorkomen want anders blijft het herstel uit. Geduld is hoofdzakelijk bij burn-outerstel.

→ Drie slaaptips 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. Het wordt vanzelf minder. Pas als je wat meer tot rust komt, voel je pas hoe moe je eigenlijk was. Lange tijd stond je in 'actiestand', en voelde je dat niet eens.

2. Houd dagelijks een siësta. 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 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 belangrijk, omdat je energie minimaal is. Rust bijvoorbeeld ieder uur even uit. Probeer even je ogen dicht te doen.

Stop activiteiten vóóordat je moe bent, omdat je moet voorkomen dat het 'noodaggregaat' in werking treedt



De kracht van beweging

De hippocampus gaat beter functioneren door te bewegen. Ook de frontale lob wordt door beweging geactiveerd. Dat brengt het stress-systeem tot rust. Hoeveel je kunt bewegen hangt af van je conditie en de mate van burn-out. Een gedoseerde hoeveelheid lichaamsbeweging is behulpzaam, buiten je actieradius gaan is contraproductief. Dat verhoogt de stress weer.

Denk bij beweging aan rustig wandelen, fietsen of zwemmen. In een omgeving die weinig prikkels geeft. Ga niet te ver, zodat je als je moe bent snel thuis bent. Bouw de afstand die je aflegt geleidelijk op. Ook hier geldt: geduld is een schone zaak.

Tips en tricks

- Doe alles rustig in de 1^e versnelling.
- ‘Push’ jezelf niet, zet jezelf nergens overheen om iets te doen waar je eigenlijk te moe voor bent.
- Ga aan het roer zitten. De signalen van je lichaam bepalen wat je aankunt. Niet je omgeving of wilskracht.
- Neem ruim de tijd voor de ochtendstart. Zorg ervoor niet meteen iets te moeten.
- Doe na elke maaltijd rustig aan.
- Vraag jezelf af wat je energie kost en waar je energie van krijgt. Stop met wat je energie kost.
- Volg een dagschema met een vast ritme en vaste activiteiten.



- Maak voor jezelf duidelijk waar je ja tegen zegt. Bijvoorbeeld 'Ik zeg nee tegen extra taken, want ik vind het belangrijk om mijn kinderen naar bed te kunnen brengen'. Als het duidelijk is waar je ja tegen zegt, wordt het makkelijker om nee te kunnen zeggen. Zeg bijvoorbeeld nee tegen overuren draaien omdat je ja tegen je gezondheid zegt.
- Gebruik muziek: zowel muziek spelen als beluisteren is rustgevend.
- Vermijd multi-tasken, dat belast de frontale lob.
- Wees matig met koffie. Koffie verhoogt de productie van stresshormonen, koffie minderen brengt je systeem meer tot rust.
- Als je het niet kunt laten om te piekeren, pieker gedisciplineerd. Pieker op vaste tijden, en vermijd piekeren op andere tijden. Gebruik een piekerschrift waarin je zorgwekkende gedachten opschrijft.
- Neem de telefoon meditatief aan. Dat wil zeggen, laat hem drie keer overgaan en vraag je dan af of je behoefte hebt om op te nemen of dat het stoort. Zet alle andere piepjes zoveel mogelijk uit.
- Gebruik je zintuigen met aandacht: gebruik één zintuig tegelijk, kijk, voel en luister gericht.
- Ga zo veel mogelijk naar buiten en geniet van de natuur. De natuur geeft de hersenen rust.
- Haal af en toe een paar minuten rustig en diep adem, met een kleine inwendige glimlach. Voor de hersenen is het een signaal van kalmte. Daarmee komt ook je zenuwstelsel tot rust.

Van een burn-out is goed en volledig te herstellen. Geef je lichaam de tijd.