

BURN-OUT

Een burn-out kan leiden tot verschillende lichamelijke en psychische klachten, zoals vermoeidheid, concentratieproblemen, een sombere stemming en een gevoel van overprikkeling. **Helaas is de ernst van deze klachten niet altijd (meteen) duidelijk, waardoor een burn-out in het begin niet altijd serieus wordt genomen.** Dat is jammer, want op termijn zullen de klachten alleen maar erger worden. Dit zorgt ervoor dat het herstel steeds zwaarder wordt en langer duurt. **In deze hand-out wordt uitgelegd hoe een burn-out ontstaat en uiteindelijk kan leiden tot een negatieve spiraal.** Het doel is om je te helpen je klachten te herkennen en te leren hoe je deze het best kunt aanpakken.

Hoe ontstaat een burn-out?

We denken vaak dat een burn-out alleen een psychisch probleem is: iets wat 'tussen je oren zit'. **Maar een burn-out heeft ook een lichamelijke kant.** Omdat we lichamelijke klachten vaak 'normaler' vinden dan psychische klachten, kan het nuttig zijn om te begrijpen hoe dat zit. Hieronder leggen we uit welke rol ons zenuwstelsel speelt bij het ontstaan en in stand houden van een burn-out.

Om te beginnen is het goed om te weten dat de mens twee soorten zenuwstelsels heeft:

→ Het somatische (lichamelijke) zenuwstelsel...

- Reageert op onze wil.
- Regelt bewuste reacties op de omgeving.

→ Het autonome (onwillekeurige) zenuwstelsel...

- Is *niet* te beïnvloeden door onze wil.
- Regelt allerlei dingen in je lijf die altijd doorgaan (zoals ademhaling, hartslag en bloeddruk).
- Is onder te verdelen in het parasympatische zenuwstelsel en het sympatische zenuwstelsel.

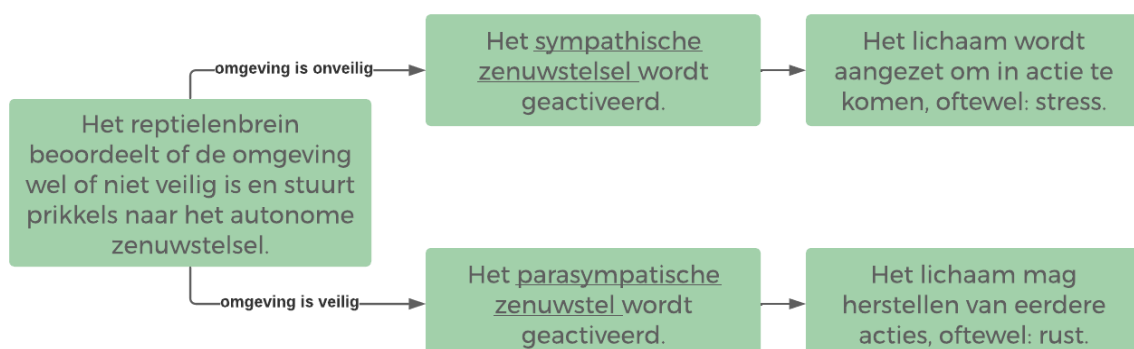
Op de werking van het autonome (onwillekeurige) zenuwstelsel hebben we dus geen directe invloed. Deze wordt aangestuurd door ons 'reptielenbrein': het oudste stukje van onze hersenen dat maar één doel heeft, namelijk overleven. **Het reptielenbrein is continu bezig met het beoordelen van de veiligheid van de omgeving.** Op basis van dat oordeel activeert het één van de twee standen van het autonome zenuwstelsel (zie uitleg hierboven).

→ Het reptielenbrein beoordeelt dat de omgeving niet veilig is

- o Het **sympatische zenuwstelsel** wordt geactiveerd. Dit zorgt ervoor dat het lichaam in actie komt.

→ Het reptielenbrein beoordeelt dat de omgeving veilig is.

- o Het **parasympatische zenuwstelsel** wordt geactiveerd. Dit zorgt ervoor dat het lichaam ontspant en herstelt van eerdere acties.



De activatie van het sympatische zenuwstelsel zorgt ervoor dat we stress ervaren, bijvoorbeeld door het aanmaken van stresshormonen. Nu is een beetje stress niet erg en zelfs noodzakelijk om te kunnen (over)leven. Het is echter wel belangrijk dat je lichaam daarna weer tot rust kan komen (door activiteit van het parasympatische zenuwstelsel), zodat het in balans blijft.

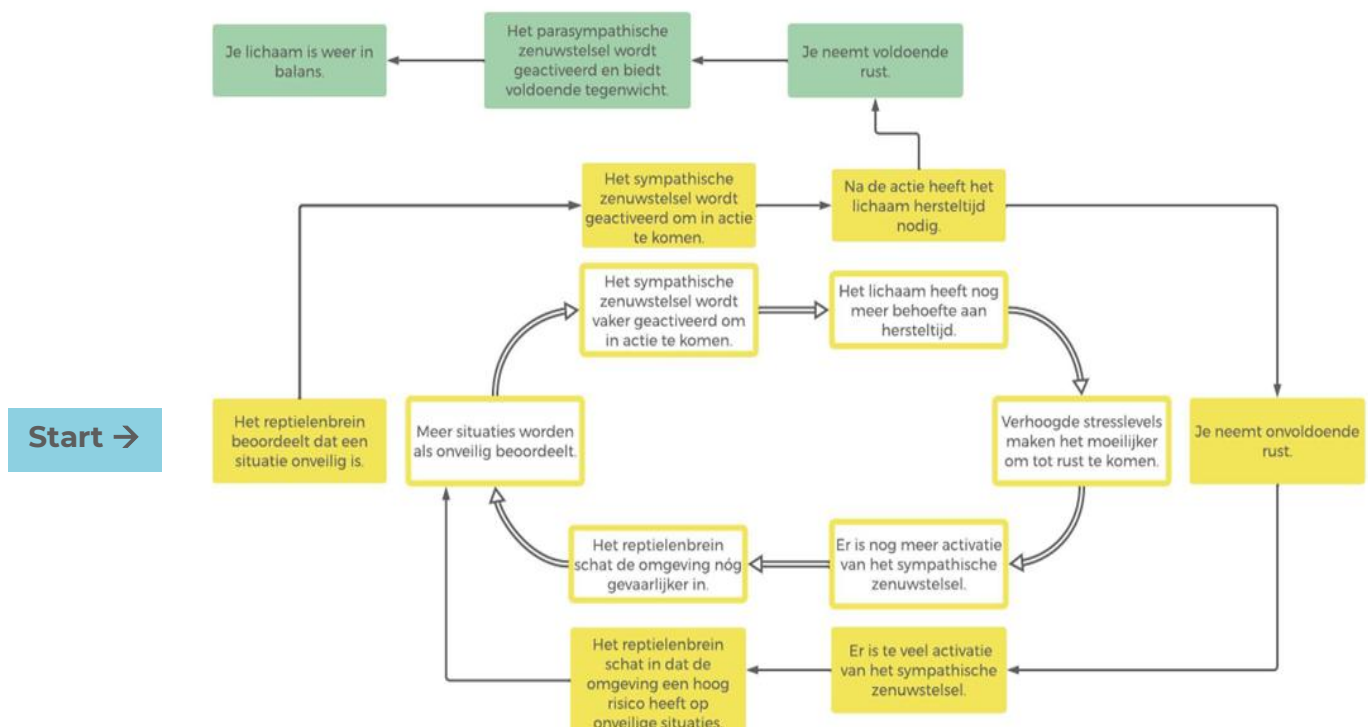
Maar als **je overspannen begint te raken, wordt deze balans verstoord**. In dat geval is er te veel activiteit van het sympatische zenuwstelsel en te weinig activiteit van het parasympatische zenuwstelsel. Je lichaam heeft daardoor te weinig hersteltijd en het sympatische zenuwstelsel raakt overbelast. Uiteindelijk wordt je lijf in een overlevingsstand gezet (denk aan 'vechten' of 'vluchten'). Vroeger gebeurde dit als er sprake was van écht levensbedreigend gevaar. Tegenwoordig kan een deadline of een conflict met je baas of partner zorgen voor dezelfde reactie.

Hoe wordt een burn-out in stand gehouden?

Eerder legden we uit dat je brein activatie van het sympatische zenuwstelsel linkt aan onveiligheid. Dus als je sympatische zenuwstelsel langdurig overactief is (zoals bij een burn-out), trekt je brein de conclusie dat jouw leefomgeving een hoog risico op onveiligheid heeft. **Om de kans op overleven zo groot mogelijk te maken, wordt de 'veiligheidsscanner' op scherp gesteld**. Dit wil zeggen dat je reptielenbrein (steeds) minder signalen nodig heeft voordat het de omgeving beoordeelt als onveilig. De uitwerking hiervan zal je vast herkennen: waar je eerst alleen stress kreeg van een strakke deadline, krijg je dit later ook als je een nieuwe taak toebedeeld krijgt op je werk of thuis en op den duur kan zelfs het binnenkrijgen van een e-mail zorgen voor paniek.

Een vicieuze cirkel

Als je lange tijd veel stress hebt ervaren, is er dus steeds minder voor nodig om opnieuw gestrest te raken. Dit maakt het lastig om (voldoende) te kunnen ontspannen. Het gevolg is dat je lichaam steeds vaker en langer in de stressmodus staat, terwijl het steeds minder tijd heeft om van die stress te herstellen. Je raakt uit balans en komt uiteindelijk terecht in een vicieuze cirkel:



Hoe herstel je van een burn-out?

Het is belangrijk dat je lichaam terug in balans komt. Hiervoor is er meer activiteit van het parasympatische zenuwstelsel nodig – meer rust nemen dus! Helaas klinkt dat gemakkelijker dan het is... **Omdat je brein ervan overtuigd is dat je gevaar loopt, wordt het nemen van rust als onveilig beschouwd.** Je bent dan namelijk minder alert, waardoor je minder kans op overleven hebt als je écht in levensgevaar zou zijn.

Maar bij een burn-out ben je natuurlijk niet écht in levensgevaar. Het is aan jou om dat aan je brein te laten zien. Dat doe je door, waar mogelijk, toch rust te nemen. Zo zorg je voor meer activiteit van het parasympatische zenuwstelsel. **Op termijn zal je brein gaan inzien dat je je in een veilige omgeving bevindt en zal het minder alert zijn op gevaar.** Hierdoor zal je ook minder snel getriggerd worden, waardoor ontspannen veel gemakkelijker wordt. **Let wel: dit kan even duren!** Probeer dus om geduldig te zijn en geef jezelf de tijd om te mogen herstellen.

Hoe pak je een burn-out aan?

Hopelijk heeft deze theorie je geholpen om je klachten te begrijpen en te accepteren. Dan is het nu tijd voor een aantal tips die je zullen helpen om je klachten aan te pakken!

→ Kijk of er afspraken of taken zijn die je kunt schrappen

Zelfs dingen die je voorheen dagelijks deed, kunnen nu voor (extra) spanning zorgen. **Maak zo veel mogelijk tijd vrij om te rusten** door deze dingen waar mogelijk te schrappen. Bekijk of er anderen zijn die taken van je over kunnen nemen en welke taken je sowieso moet / kan / wil laten vallen. Dat zal misschien frustrerend zijn, maar onthoud: **hoe meer je rust, hoe sneller je herstelt.** Op de lange termijn is het dus 'voordeliger' om op korte termijn rust te nemen. 😊

Extra tip: vraag je partner, een vriend(in) of collega om met je mee te kijken naar je afspraken en taken. De kans is namelijk groot dat je de belangrijkheid van bepaalde zaken overschat.

→ Ga op tijd met je werkgever / opleiding in gesprek

Het is inderdaad niet 'handig' als je je even ziek moet melden omdat werken of studeren niet meer gaat, maar het is nóg vervelender als je later écht lang uitvalt. Kaart daarom op tijd aan dat je last hebt van stressklachten. Misschien heb je al iets aan wat extra ondersteuning op je werk of in je opleiding, maar wees ook eerlijk naar jezelf en naar je werkgever toe als je denkt dat je méér nodig hebt om te herstellen.

→ Hou rekening met je overprikkelde brein

Als je brein in de overlevingsstand staat, is het volledig gericht op overleven en niet zo bezig met het hier en nu. Hierdoor merk je misschien dat bepaalde dingen langs je heen gaan, je vergeetachtig wordt en moeite hebt met keuzes maken. Deze klachten zullen vanzelf afnemen als je herstelt, maar tot die tijd is het goed om te beseffen dat je niet helemaal scherp bent. **Neem daarom geen belangrijke beslissingen en vermijd multitasken;** dit kan een hoop toekomstige stress voorkomen.

→ Word niet boos op jezelf wanneer je heftiger reageert dan normaal

Als je een burn-out hebt, kan een simpele vraag van een collega of een hard geluid al genoeg zijn om je van slag te maken. Het is verleidelijk om jezelf daarvoor af te straffen: 'Er is helemaal geen reden om zo in paniek te raken,' denk je dan misschien. En inderdaad,

als je van een afstandje naar de situatie kijkt, heb je gelijk. Maar het punt is: **het maakt niet uit wat je van je reactie vindt, die reactie is er gewoon.** En op het moment dat die reactie (onbewust) komt opzetten, is het al te laat om er iets aan te doen. **Bovendien is boos worden ook een vorm van stress, en meer stress zorgt er op termijn voor dat je nóg sneller getriggerd raakt.**

→ Relax voor je naar bed gaat

Doe in de avond alleen nog dingen waar je rustig van wordt. Je kunt bijvoorbeeld een avondwandeling maken, lezen of luisteren naar muziek. **Vermijd schermtijd na 21 uur.** Dat geldt voor televisiekijken en gamen, maar ook voor bellen of appen. Deze prikkels zetten je lijf in een actieve stand, waardoor het extra moeilijk is om in slaap te vallen.

→ Probeer om weer in je lijf te komen

Lichaamsgerichte oefeningen* (zoals mindfulness, meditatie of yoga) zorgen voor meer activiteit van het parasympatische zenuwstelsel. In het begin kan je veel weerstand ervaren bij het doen van dit soort oefeningen, omdat je lichaam gewend is om alsmaar door te blijven gaan. Juist dáárom is het belangrijk om vol te houden. **Na verloop van tijd zal je brein beseffen dat het wel degelijk veilig is om te ontspannen, en zal je merken dat het gemakkelijker wordt om tot rust te komen.**

Goed om te weten: als je een burn-out hebt, is het meestal beter om niet al te intensief te sporten, omdat dit juist tot activiteit van het sympatische zenuwstelsel leidt.

** Als je tips wil over welke oefeningen je kan doen, vraag dan naar onze handout "Lichaamsgerichte oefeningen".*