

Annita Rogier

VAN UITGEBLUST NAAR ENERGIEK



Een beproefde methode om
spanningsklachten te verminderen
en je energie terug te krijgen

Boom



VAN

UITGEBLUST

NAAR

ENERGIEK



*Een beproefde methode
om spanningsklachten
te verminderen en je
energie terug te krijgen*

ANNITA ROGIER

Boom

INHOUD

Inleiding 7

- Waarom zou je investeren in je gezondheid en welzijn? 7
- Doel van dit boek 7
- Voor wie? 7
- Hoe je kunt werken met dit boek 8
- Welke begeleiding kun je krijgen bij aanhoudende stressklachten? 8
- Opbouw van het boek 10
- Tijdsduur 12
- Leeswijzer: je gps door het boek 13

FASE 1 OPLADEN

- Jouw huidige situatie 16
- Je klachtbeleving op dit moment: de klachtenmeetlat 17

STAP 1 Je fysieke en mentale toestand leren kennen en accepteren 19

- 1.1 Wat is stress? 19
- 1.2 Wat is overspannenheid? 21
- 1.3 Wat is burn-out? 22
- 1.4 Wat is depressie? 26
- 1.5 Het verschil tussen overspannenheid, burn-out en depressie 27
- 1.6 Wat er in je lichaam en geest gebeurt 28

STAP 2 Inzicht in je klachten en stressbronnen 35

- 2.1 Je klachten inventariseren met vragenlijsten 35
- 2.2 Begrijpen wat er aan de hand is 40
- 2.3 Stressbronnen 45

STAP 3 Herstel van je conditie: de resetknop 56

- Afsluiting fase 1 Opladen 85

FASE 2 OPLOSSEN

STAP 4 Omgaan met stress en emoties 91

- 4.1 Minder piekeren: de uitknop vinden 91
- 4.2 Omgaan met emoties 108

STAP 5 Aanpakken van stressbronnen 116

- 5.1 Veelvoorkomende stressbronnen op het werk 116
- 5.2 Veelvoorkomende privéstressbronnen of ingrijpende levensgebeurtenissen 126
- 5.3 Stressverhogende persoonlijke stijl 137
- 5.4 Zelfvertrouwen en assertiviteit versterken 153

STAP 6 Jouw talenten en de match met jouw werk 167

- 6.1 Help: ik kijk ernaar uit én zie ertegenop 167
- 6.2 Is jouw werk passend? 168
- 6.3 Passend werk door jobcraften of loopbaancoaching 173

Afsluiting fase 2 Oplossen 177

FASE 3 OPPAKKEN

STAP 7 Voorbereiden op terugkeer 181

- 7.1 Opbouw 182
- 7.2 Gewenste veranderingen op het werk 184

STAP 8 Oppakken van taken en rollen, terugvalpreventie 187

- 8.1 Stressklachten zijn jouw kanariepietjes 187
- 8.2 Terugvalpreventieplan 189

Samenvatting voor de arts, hr en je leidinggevende 192

Samenvatting: ik ben, ik kan, ik ken en ik wil 194

Samenvatting energiegelende en energievretende werkomstandigheden 195

Adviezen voor re-integratie 196

Aanbevelingen aan de leidinggevende 197

Samenvatting: eerste hulp bij stress 198

Tot slot 201

Woord van dank 201

Over de auteur 201

Over de opleiding omgaan met stress 202

Over de opleiding tot gecertificeerd stress- en burn-outcoach 202

Literatuur en verder lezen 203

INLEIDING

Waarom zou je investeren in je gezondheid en welzijn?

Stel je voor dat je na je werk en al je andere verplichtingen nog energie over had. Dat je nog de puf had om leuke dingen te ondernemen. Dat je een 'uitknop' in je hoofd had, waarmee je piekergedachten kon stoppen. Hoe zou je leven er dan uitzien? Hoe zou je gedrag veranderen naar de belangrijkste mensen in je leven? Je zou meer aandacht voor ze hebben, minder emotioneel en geduldiger reageren. Je zou beter slapen. Je zou in staat zijn om veerkrachtig om te gaan met tegenslagen, privé of op het werk.

We hebben meer mogelijkheden dan ooit om van alles te beleven en ontdekken. Tegelijk zijn we massaal moe, uitgeblust en opgebrand. 17 procent – dat is ruim een op zes – van alle werkenden loopt een hoog risico op burn-out; 7,6 procent daarvan heeft al een burn-out. Het is belangrijker dan ooit om zorg te dragen voor je mentale vitaliteit en energie.

Waarschijnlijk heb je al een flinke tijd vooral voor je werk en anderen gezorgd en mogelijk te weinig voor jezelf. En toch wil ik je feliciteren. Gefeliciteerd dat je uiteindelijk besloot dat je het waard bent om in jouw eigen gezondheid en welzijn te investeren!



Doel van dit boek

Het beproefde programma in dit boek biedt een zeer complete, multidisciplinaire aanpak om je *duurzaam* energieker, meer ontspannen en veerkrachtiger te voelen. Het helpt je spanningsklachten en burn-out te voorkomen of te herstellen.

Voor wie?

Dit boek is bedoeld voor iedereen die:

- meer energie wil;
- zijn levenskwaliteit wil verbeteren;
- minder wil piekeren;
- beter met stress wil leren omgaan;
- spanningsklachten wil voorkomen of verminderen;
- wil herstellen van overspanning of burn-out.

Hoe je kunt werken met dit boek

1 Zelfstandig aan de slag

Mensen die meer energie willen, spanningsklachten willen voorkomen of niet te ernstige klachten willen aanpakken, kunnen zelfstandig met het boek aan de slag. De volgorde van de oefeningen sluit aan op uitgebreide praktijkervaring en wetenschappelijke inzichten over het verbeteren van energie en herstel van spanningsklachten. Je kunt het beste deze volgorde aanhouden. Het kan zijn dat bepaalde oefeningen meer of minder relevant zijn voor jou. Kies de oefeningen op maat van jouw behoeften. Jij zit zelf aan het stuur van het versterken van jouw veerkracht. Je hoeft niet alles te doen – en zeker niet alles in één keer! Doseer je inspanningen. Doe bijvoorbeeld elke dag enkele oefeningen. De oefeningen zijn bedoeld voor een periode van circa twaalf tot vijftien weken.

2 Als aanvulling op persoonlijke begeleiding

Bij aanhoudende, ernstige spanningsklachten of een burn-out wordt geadviseerd het boek te gebruiken als aanvulling op begeleiding door je arts, een gespecialiseerde stress- en burn-outcoach en/of psycholoog. De coach of psycholoog levert maatwerk en zal aangeven welke oefeningen geschikt zijn voor jou. Ook hier geldt: doe niet te veel in één keer. Mogelijk heb je spanningsklachten gekregen omdat je te veel wilde doen. Dit programma biedt een goede gelegenheid om te leren doseren.

3 Als aanvulling op de Physicoach-app stress en burn-out

Om het je zo gemakkelijk mogelijk te maken, kun je ter ondersteuning van het boek desgewenst de multidisciplinaire Physicoach-app stress en burn-out bestellen via www.physicoach.nl. In deze app leggen een medisch specialist, een fysiotherapeut en ik als psycholoog/coach de theorie en oefeningen nog eens in video's uit. Dat is handig. Zo heb je uitleg, oefeningen, vragenlijsten, beweeg- en voedingsadvies en geheugensteuntjes altijd op je mobiel bij de hand. Op pagina 2 van dit boek vind je meer informatie hierover.

Welke begeleiding kun je krijgen bij aanhoudende stressklachten?

1 Arts

Met aanhoudende stressklachten die het sociaal en professioneel functioneren verstoren, is een bezoek aan de huis- en/of bedrijfsarts aangewezen.

Voel jij je op dit gebied niet begrepen door jouw huisarts, zoek dan voor deze specifieke klacht een andere.

TIP

Ga naar je arts

De arts zal:

- Fysieke oorzaken van je klachten uitsluiten.
- Een diagnose stellen.
- Een advies geven over wat voor jou passende begeleiding is.

2 Gespecialiseerde stress- en burn-outcoach of psycholoog

Bij spanningsklachten (of als je die juist wilt voorkomen) en ongecompliceerde burn-out is een gespecialiseerde stress- en burn-outcoach of een psycholoog een goede keuze. Het is bij burn-out belangrijk dat je – naast de oefeningen uit het boek – betrouwbare begeleiding van goede kwaliteit krijgt. Zoek vooral een evidence-based werkende stress- en burn-outcoach of psycholoog. Evidence-based betekent: werkend volgens de laatste wetenschappelijke inzichten.

Onder andere op de website van de VESB (Vereniging van Erkende Stress- en Burn-outcoaches), vind je Nederlandse en Belgische coaches, psychologen en artsen die in deze problematiek gespecialiseerd zijn: www.verenigingerkendestress-burnoutcoaches.be.

3 Klinisch psycholoog

Bij spanningsklachten of burn-out gecombineerd met andere psychische aandoeningen zoals depressie, gedachten aan de dood of zelfdoding, trauma, te veel drinken, middelenverslaving, problemen met eten, aanhoudende heftige angsten, burn-out die langer dan een jaar aanhoudt, steeds terugkerende burn-outs, enzovoort: dan is hulp van een klinisch psycholoog aangewezen. Die vind je in Nederland via het NIP (Nederlands Instituut van Psychologen, www.psynip.nl) en via de VESB. In België vind je ze via bij de Vakvereniging Voor Klinisch Psychologen (www.vvvp.be) en via de VESB.

4 Multidisciplinaire begeleiding

Bij overspanning of burn-out spelen vaak verschillende factoren een rol. Daarom wordt er ook wel multidisciplinair gewerkt. Dat betekent dat verschillende specialisten ieder een deel van de begeleiding doen. Dit doen ze het best in overleg met elkaar, maar zonder jouw toestemming mogen de verschillende begeleiders niet met elkaar overleggen. Een coach of psycholoog mag zonder jouw toestemming ook niet rapporteren over de inhoud van jouw begeleiding naar jouw werkgever. Je mag zelf bepalen of je dat wilt. Naast de begeleiding van arts, coach en psycholoog wordt er soms ook wel een fysiotherapeut, een relaxatietherapeut of een slaap- of voedingsdeskundige ingeschakeld.

Doel van stress- en burn-outbegeleiding

Je krijgt door de begeleiding inzicht in hoe de burn-out is ontstaan. Daarnaast worden stresstriggers onderzocht en aangepakt. De begeleiding is gericht op:

- 1 behoud of herstel van energie;
- 2 voorkomen of verminderen van klachten; en
- 3 zo snel als verantwoord is, teruggeleiden naar werk (of andere levensinvullingen).

Lang thuis zitten zonder de oorzaken aan te pakken, helpt niet om uit een burn-out te komen. Integendeel: het zorgt er alleen voor dat je meer gaat piekeren. Als de

spanningsklachten voortkomen uit problemen op het werk, zal ook de bedrijfsarts betrokken zijn.

Allereerst pak je de uitputting aan. Je leert tot rust komen. Toch zal je niet alleen rusten. Je doet ook meer energiegevend dingen. Dat kunnen hobby, sport of spel, wandelen in de natuur, of leuke sociale contacten zijn. Je gaat op zoek naar een gezonde balans tussen inspanning en ontspanning.

Vervolgens bedenk je manieren om uitdagingen of lastige situaties effectief aan te pakken. Je leert minder piekeren en sneller relativiseren.

Als je energie hersteld is, jij je grenzen beter kan bewaken en goed kan afwisselen tussen inspanning en ontspanning, dan komt re-integratie een stap dichterbij. Ook na re-integratie is het verstandig de begeleiding voort te zetten. Je komt nu weer in aanraking met stressbronnen op het werk. Het is normaal dat je klachten weer even toenemen. Geen paniek: je hebt tegen die tijd de tools gekregen om er beter mee om te gaan.

Gebruik van medicatie bij spanningsklachten

Er bestaan geen medicijnen die overspannenheid of burn-out genezen. Het kan dat je arts tijdelijk slaapmedicatie of laaggedoseerde antidepressiva voorschrijft om het piekeren te verminderen en de kwaliteit van de slaap te bevorderen. Dit is geen langetermijnoplossing; je zult structureel beter met stress moeten leren omgaan. De richtlijn is dat artsen bij voorkeur maximaal twee weken middelen kunnen voorschrijven om de symptomen te verminderen. De arts kan echter goede redenen hebben om van deze termijn af te wijken. Voorbeelden van medicijnen zijn: slaapmiddelen, laaggedoseerde antidepressiva met slaapbevorderende eigenschappen, angstremmers, spierontspanners. Deze medicijnen lossen de problemen helaas niet op. Toch kan een arts oordelen dat de voordelen van medicatie in de eerste fase zwaarder wegen dan eventuele nadelen.

Neem, zonder overleg met je arts, ook geen vrij te verkrijgen supplementen. Ze kunnen bijvoorbeeld helemaal niet werkzaam zijn, of gevaarlijk in combinatie met bepaalde aandoeningen of medicatie. Als je bijvoorbeeld zonder overleg met de arts langdurig melatonine slikt om beter te slapen, zal je lichaam op den duur zelf minder melatonine aanmaken, waardoor juist slaapproblemen kunnen ontstaan. Je arts kan je adviseren over medicijn- en supplementengebruik.

Opbouw van het boek

Het traject in dit boek bestaat uit drie fasen met totaal acht stappen.

Het maakt voor de keuze van de oefeningen niet veel uit of je gewoon meer energie wilt, of dat je milde spanningsklachten hebt, overspannen bent of een burn-out hebt. De aanpak is voor een groot deel gelijk. Bij het preventief versterken van je stressmanagementvaardigheden, kortdurende spanningsklachten of milde over-

spanning is fase 1 vaak al voldoende. Bij stevige overspanning of burn-out zijn ook fasen 2 en 3 nodig voor duurzaam herstel.

Het is de bedoeling dat je de oefeningen over een periode van ongeveer twaalf tot vijftien weken verdeelt. Vanzelfsprekend werk je in je eigen tempo en op advies van je arts, coach of psycholoog. Je kunt je tempo aanpassen aan wat je aankunt. Hieronder vind je een overzicht van de aanpak.

Belangrijk: de volgorde van voorgestelde aanpak is een richtlijn, maar geen dwingend voorschrift. Soms is het verstandig om een latere stap eerder aan te pakken. Het is ook niet ongebruikelijk dat je verderop in het traject een eerdere stap nog eens moet terugpakken. Dat is normaal. De structuur biedt houvast, maar het feitelijke herstelproces is soms grillig.

‘O-O-O’-AANPAK: DRIE FASEN EN ACHT STAPPEN NAAR HERSTEL VAN SPANNINGSKLACHTEN

Fase 1 Opladen

In deze fase ligt de nadruk op het opladen van je energie, je leert jouw fysieke en mentale toestand kennen en accepteren en je krijgt inzicht in je klachten en stressbronnen.

Stap 1 Je leert jouw fysieke en mentale toestand kennen en accepteren.

Stap 2 Je krijgt inzicht in je klachten en ontdekt je stressbronnen.

Stap 3 Je herstelt je conditie: ontspannen, slaap, bewegen, voeding, enzovoort.

Fase 2 Oplossen

In deze fase gaan we op zoek naar oplossingen voor de stressbronnen of manieren om er beter mee om te gaan. Je leert sneller relativiseren. Je onderzoekt ook of jouw werk bij je past.

Stap 4 Je leert minder piekeren en omgaan met emoties.

Stap 5 Je vindt oplossingen voor je stressbronnen.

Stap 6 Je ontdekt of je talenten, waarden en missie bij je werk passen.

Fase 3 Oppakken

In deze fase pak je taken en rollen geleidelijk weer op. Je gaat de bedachte oplossingen in de praktijk (op het werk en privé) toepassen.

Stap 7 Je bereidt terugkeer naar werk voor.

Stap 8 Je pakt je taken en rollen geleidelijk weer op en je werkt aan terugvalpreventie.

Tijdsduur

Hoelang een fase duurt, is onder andere afhankelijk van: de duur en de ernst van je klachten, het aantal stressbronnen (werk en privé), hoe ingrijpend je stressbronnen zijn, je manier van omgaan met stress, of je wel of geen steun ontvangt van werk en privé, en je mentale en fysieke toestand.

Jouw persoonlijke herstelproces is belangrijker dan een vaste tijdslijn. Hieronder volgt een gemiddelde duur per herstelfase, maar maak je geen zorgen als je sneller of langzamer energie oplaadt dan het gemiddelde: ieder mens is uniek.

Bij oververmoeidheid, overwerktheid of milde spanningsklachten is vaak een week of drie genoeg om de batterij weer op te laden. Herstel van overspanning of burn-out duurt gemiddeld drie tot acht maanden.

Bij een burn-out kan het zijn dat iemand zes tot acht maanden flinke klachten heeft. Toch kun je vaak na een maand of drie/vier weer wat energiegevendende taken oppakken. Je bent dan meestal nog niet klachtenvrij. Volledig herstel kan langer duren. Sommige klachten kunnen wel een jaar of langer aanhouden. Dat betekent niet dat je niet eerder aan de slag kan. De wetenschap toont aan dat werk bijdraagt aan herstel. Een deel van de mensen start met wat minder uren te werken en bouwt de belasting langzaam op. Ieder herstelt op zijn eigen tempo. Als het op jou van toepassing is, zal jouw arts aangeven wanneer jij weer aan de slag kan.

Gemiddeld duurt:

- Fase 1 een tot drie weken
- Fase 2 drie tot zes weken
- Fase 3 zes weken

Zonder passende begeleiding duurt bij een burn-out het herstelproces meestal langer. Als je merkt dat de fasen bij jou, ook met begeleiding van huisarts en coach, duidelijk langer duren dan gemiddeld, dan is het verstandig contact op te nemen met een psycholoog.

Schrik niet als je opnieuw klachten ervaart als je weer aan de slag gaat. Periodes van korte terugval zijn normaal. Je bent aan het experimenteren met het vinden van balans tussen belasting en draagkracht en dan schommelt de weegschaal zo nu en dan.

TIP Weten én doen

Alleen kennis en inzicht helpen niet om je energie op te laden of van je spanningsklachten af te komen. Je moet ook je *gedrag* veranderen. Als je doet wat je altijd deed, krijg je wat je kreeg: vermoeidheid en stressklachten. Wil je meer energie en een betere balans? Pas de verkregen inzichten dan vooral toe in je dagelijks leven.

Leeswijzer: je gps door het boek

In het boek staan symbolen zodat je gemakkelijk je weg kan vinden.



Uitleg



Doe-opdracht



Vragenlijst



Invuloefening



Oefening



Tip



Wist-je-datje

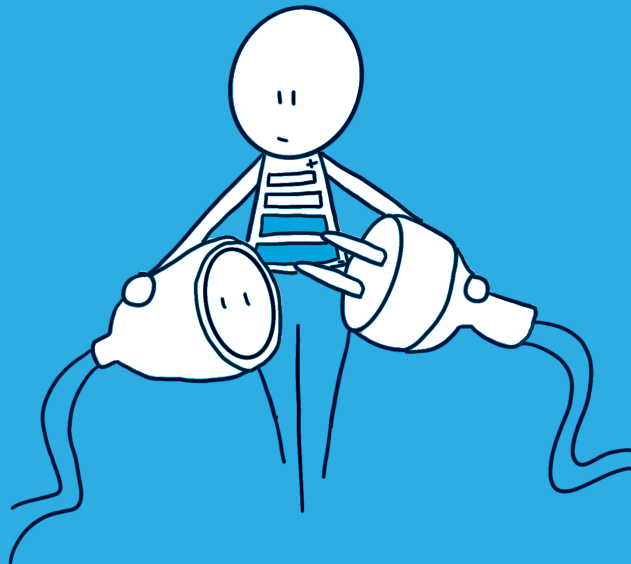


Breintraining

FASE 1 OPLADEN

In dit eerste deel zetten we de volgende drie stappen:

- STAP 1** Je leert jouw fysieke en mentale toestand kennen en accepteren
- STAP 2** Je krijgt inzicht in je klachten en stressbronnen
- STAP 3** Je herstelt je conditie: ontspannen, slaap, bewegen, voeding, enzovoort



In deze eerste fase onderzoeken we je fysieke en mentale toestand. We ontdekken wat je stressbronnen zijn en we maken een begin met herstel van je energie en conditie. De bedoeling is dat je dagelijks wat oefeningen doet. Houd de volgorde van het boek zo veel mogelijk aan: de volgorde van de oefeningen is afgestemd op de fasen in een energieherstelproces. Als je moe wordt, leg de oefeningen dan weg en pak ze later weer op. Forceer niets.

Jouw huidige situatie

We beginnen dit deel met een aantal oefeningen die een beeld geven van jouw huidige situatie. In welke situatie bevind jij je bij aanvang van dit herstelprogramma?

- ☐ Ik ben volledig werkzaam
- ☐ Ik ben gedeeltelijk arbeidsongeschikt/met ziekteverlof
- ☐ Ik ben volledig arbeidsongeschikt
- ☐ Ik heb de volgende diagnose van een arts:



STRESSHISTORIE:

JOUW PERSOONLIJKE 'STRESSVERHAAL'

- Omschrijf kort jouw verhaal van hoe de vermoeidheid of klachten zich van het begin tot nu toe heeft/hebben ontwikkeld. Welke gebeurtenissen waren van invloed?
- Beschrijf eerdere perioden waarin je last had van oververmoeidheid of spanningsklachten. Hoe ben je daar toen mee omgegaan? Had je professionele hulp?
- Zijn er persoonlijke factoren (bijvoorbeeld privéomstandigheden of zaken uit je verleden) die van invloed zijn op jouw emoties en waarvan je het belangrijk vindt dat een eventuele coach of psycholoog die weet?
- Wat is de directe aanleiding voor het volgen van dit veerkrachtprogramma?
- Wat is er recent gebeurd? Wat was de druppel die je emmer deed overlopen?
- Hoe zijn de klachten ontstaan? Hoe kwam je emmer al eerder zo vol?
- Wat hielp in het verleden om uit je klachten te komen? Kan je die hulpbronnen weer inzetten?

Hulpbronnen kunnen zijn:

- 1 *interne krachtbronnen* zoals: positivisme, veerkracht, doorzettingsvermogen, zelfvertrouwen, goede gezondheid, enzovoort;
- 2 *externe hulpbronnen*: hulp van collega's, steun van geliefden, coaching, training, enzovoort.

Je klachtbeleving op dit moment: de klachtenmeetlat

We meten eerst globaal hoe het nu met je gaat. Later vullen we het beeld aan met vragenlijsten.

Het is goed om deze klachtenmeetlat regelmatig in te vullen. Dan heb je zicht op je voortgang.



KLACHTENMEETLAT: HOE STERK ERVAAR JIJ JE KLACHTEN OP DIT MOMENT?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
GEEN KLACHTEN			WEINIG KLACHTEN			SERIEUZE KLACHTEN			ERNSTIGE KLACHTEN
In staat te werken			Tot werken in staat, maar kost wat meer energie			Functioneren op het werk is verstoord, het lukt niet meer of niet goed			Niet tot werk in staat
In staat tot sociale contacten			In staat tot sociale contacten, maar kost wat meer energie			Sociale contacten zijn verstoord			Vermijd sociale contacten
Voel me fysiek en mentaal goed			Heb incidenteel wat fysieke en mentale klachten			Heb regelmatig stevige fysieke en mentale klachten			Heb steeds ernstige fysieke en mentale klachten
Heb voldoende energie			Mijn energie neemt af			Ben vaak heel moe			Voel me fysiek en mentaal volledig uitgeput
Voel me betrokken bij het werk			Mijn interesse en betrokkenheid nemen af			Ik voel me wat meer afstandelijk naar mijn werk dan anders			Ik voel me onverschillig, cynisch en afstandelijk naar het werk/de organisatie

Wat vind je van dit resultaat? Is dit wat je al dacht? Met wie kun je deze uitkomst bespreken?

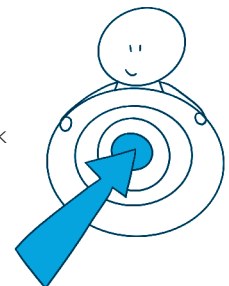
TIP

Als je op veel punten hoog scoort, vul dan de BAT- (online: www.standaard.be/cnt/dmf20190320_04269953) of de KIS- en OBI-vragenlijsten in op p. 36.



JOUW DOELEN

Je hebt inmiddels een globaal beeld van je toestand. Nu onderzoek je wat je wilt bereiken op het gebied van klachtenvermindering, omstandigheden en persoonlijke stijl.



1 Klachten: opbouw van energie en vermindering van spanningsklachten

- ☐ Herstel van energie en veerkracht
- ☐ Aanleren ontspanningstechnieken
- ☐ Herkennen stresssignalen
- ☐ Vermindering van spanningsklachten
- ☐ Beter slapen
- ☐ Herstel van het emotioneel functioneren: minder snel verdrietig, boos of angstig zijn
- ☐ Herstel van het denken: geheugen herstellen, concentratie verbeteren, overzicht houden¹
- ☐ Aanleren afwisseling inspanning en ontspanning
- ☐ Anders, namelijk: ...

2 Omstandigheden: aanpak van stressverhogende omstandigheden

- ☐ Inzicht in oorzaken van spanningsklachten
- ☐ Bewaken grenzen, 'nee' leren zeggen
- ☐ Leren doseren, plannen en organiseren
- ☐ Wensen bespreekbaar leren maken (privé en op het werk)
- ☐ Verschil van mening of conflicten leren oplossen
- ☐ Mogelijke aanpassingen van je werk onderzoeken
- ☐ Re-integratie naar werk
- ☐ Anders, namelijk: ...

3 Persoonlijke stijl: verbeteren van jouw manier van omgaan met stresstriggers

- ☐ Inzicht in jouw manier van omgaan met stress, reflecteren over effectievere manieren van stressmanagement
- ☐ Versterken van je zelfvertrouwen
- ☐ Versterken van je assertiviteit
- ☐ Omgaan met je innerlijke People-pleaser/Helper/Moralist/Calimero
- ☐ Omgaan met perfectionisme of rampdenken
- ☐ Anders, namelijk: ...

TIP

Als een coach of psycholoog je begeleidt, neem deze lijst dan mee naar het eerste gesprek.

¹ Let wel: het denken (cognitieve functioneren) kan na een burn-out – ook na deskundige begeleiding – mogelijk nog zo'n één à tweeëneenhalf jaar verminderd zijn. Maak je hier geen zorgen over: dit is normaal na een burn-out. Je leert technieken om hiermee om te gaan en het denken te versterken.

STAP 1 Je fysieke en mentale toestand leren kennen en accepteren

Deze stap begint met een korte uitleg over stress, overspannenheid, burn-out en depressie.

1.1 Wat is stress?

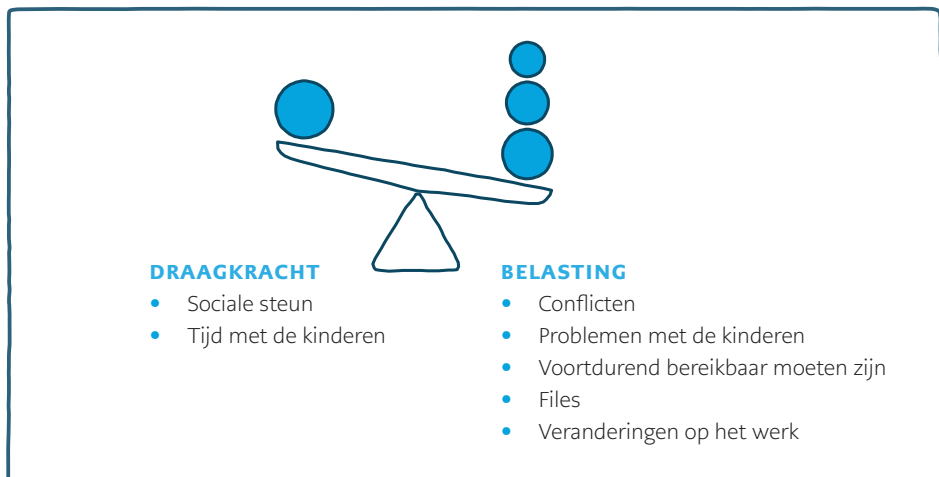
Stress is een reactie op een externe prikkel (bijvoorbeeld een overvolle mailbox) en/of op een negatieve interpretatie van de situatie, zoals de gedachte: Help! Dat krijg ik nooit af!

Stress ontstaat wanneer er meer van je gevraagd wordt dan je denkt aan te kunnen.

Bijvoorbeeld omdat je niet genoeg tijd hebt om je taken af te ronden, je niet de juiste talenten of tools hebt om de taak tot een goed einde te kunnen brengen, of omdat je denkt dat je geen invloed hebt op het resultaat. Stel, je gaat op bezoek bij een belangrijke nieuwe klant. Je komt vast te zitten in het verkeer. Je telefoon is leeg en je kunt niet van de weg af.

Balans tussen draaglast en draagkracht

Oververmoeidheid of spanningsklachten ontstaan bij een langdurig scheve balans tussen je werk- en privéverplichtingen (belasting) en wat je aankunt (draagkracht). In figuur 1.1 zie je een voorbeeld van een scheefgegroeide balans tussen belasting en draagkracht.



Figuur 1.1 Belasting en draagkracht

Gelukkig biedt de scheve balans twee aangrijpingspunten om stress te verlagen:

- 1 je kunt samen met je privéomgeving en het werk jouw belasting naar beneden brengen;
- 2 je kunt jouw belastbaarheid vergroten. Jouw belastbaarheid wordt beïnvloed door je fysieke en mentale conditie.

In dit boek werken we zowel aan je fysieke als je mentale vitaliteit en aan de stressbronnen in de omgeving.

Is stress altijd slecht?

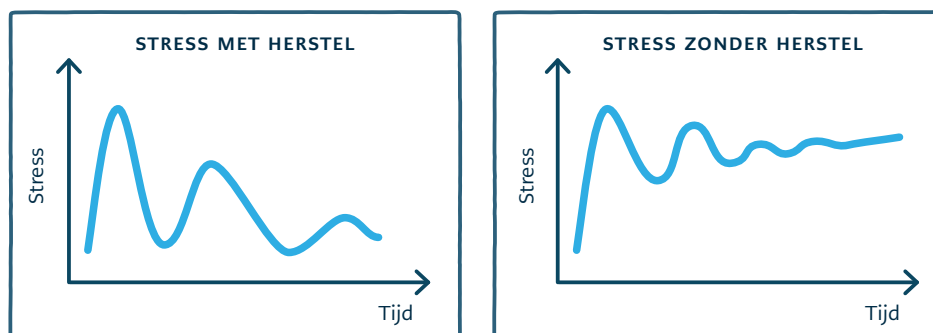
Stress hoeft niet altijd negatief te zijn: het is een belangrijk overlevingsmechanisme. Het maakt je klaar om in actie te komen. Af en toe wat stress ervaren is niet schadelijk. Daar is ons lichaam voor gemaakt. Een beetje stress houdt je scherp en maakt dat je extra je best doet. Als stress lang aanhoudt en je kunt tussendoor niet herstellen, dan kunnen er klachten ontstaan.

Positieve stress

Positieve stress bereidt je geestelijk en lichamelijk voor op een uitdaging. Het maakt je alert en klaar voor actie. Er ontstaat geen schade. De stressverschijnselen zoals een verhoogde hartslag of een gejaagd gevoel gaan snel over.

Negatieve stress

Negatieve stress helpt je *niet* om jouw uitdaging tot een goed einde te brengen. Het belemmert goed functioneren. Bijvoorbeeld omdat je het overzicht verliest en in paniek alles tegelijk wilt oppakken. Er is bij negatieve stress geen balans tussen herstel- en stressmomenten. De stress houdt lang aan. Er kunnen stressklachten ontstaan.



Figuur 1.2 Gezonde en ongezonde spanningsboog

Je bent niet alleen

17 procent – ruim een op de zes werkende mensen zit in de gevaarzone voor burn-out. 9,5 procent hiervan loopt een hoog risico op burn-out; 7,6 procent heeft meer dan waarschijnlijk al een burn-out (Katholieke Universiteit Leuven, 2019).*

* <https://nieuws.kuleuven.be/nl/2019/een-op-de-zes-werkende-vlaamingen-kampt-met-burn-outklachten-of-loopt-er-risico-op>

1.2 Wat is overspannenheid?

Bij overspannenheid sta je al lange tijd onder druk en heb je weinig gelegenheid tot rust of ontspanning. Je verbruikt structureel meer energie dan je oplaadt. Je voelt je steeds gejaagd en komt niet meer tot rust. Je werkt waarschijnlijk harder en langer zonder dat dit tot meer resultaat leidt. Je hebt het gevoel de controle te verliezen en voelt je machteloos. Je krijgt spanningsklachten en gaat minder goed functioneren, of komt tot niets meer.

Overspannenheid is een toestand met aanhoudende fysieke en/of psychische spanningsklachten. Het ontstaat door chronische overbelasting en stress. Je komt niet meer tot rust, hebt het gevoel verplichtingen niet meer aan te kunnen en functioneert minder goed.

Het verschil met stress is dat:

- er spanningsklachten optreden;
- de klachten langer dan drie maanden duren;
- je functioneren verstoord raakt.

Wie wordt overspannen?

Het kan iedereen overkomen die zich al een tijd overbelast voelt. Het komt het meest voor bij harde werkers, perfectionisten, mensen met een groot verantwoordelijkheidsgevoel en people-pleasers die niet snel 'nee' zeggen. Mensen met een combinatie aan spanningsbronnen die weinig steun van anderen krijgen en/of eerder spanningsklachten hadden, lopen een hoger risico.



Ben je jong en veerkrachtig?

Tussen de 18 en 34 jaar loop je de grootste kans om burn-out te raken.



Hoe komt het?

Meestal heb je al lang meer spanning, taken of verplichtingen dan je aankunt. Alleen hard werken veroorzaakt zelden overspanning of burn-out; het gaat meestal om een combinatie van factoren. Er zijn belastende omstandigheden die in combinatie met persoonlijkheidsfactoren tot stress en klachten kunnen leiden. Vaak is het een combinatie van verplichtingen, privé- of werkproblemen en ingrijpende levensgebeurtenissen. Door de aanhoudende overbelasting neem je te weinig tijd voor rust en ontspanning. De balans helt over. Als je meer verplichtingen en stress hebt dan je aankan, dan kun je overspannen raken.



Te hard werken

Negen op de tien mensen met een burn-out zeggen dat hun *eigen* neiging om constant hard te werken heeft bijgedragen aan hun burn-out.

- *Voorbeelden van verplichtingen:* veel werk, zorg voor anderen, opleidingen naast het werk, vrijwilligerswerk, huishoudelijke taken.
- *Voorbeelden van werk- en privéproblemen:* moeizame werk- en privérelaties, gezondheidsproblemen, financiële zorgen, verlies van baan, nachtelijk lawaai in de woonomgeving, problemen met de opvoeding, gebrek aan steun van collega's of leidinggevende, enzovoort.

- *Voorbeelden van ingrijpende levensgebeurtenissen:* overlijden van een dierbare, verhuizingen of verbouwingen, slachtoffer zijn van pesten of agressie, slachtoffer zijn van een ongeval. Het kunnen ook leuke dingen zijn zoals het aangaan van een nieuwe relatie, een trouwerij, de geboorte van een kind in combinatie met andere verplichtingen.

1.3 Wat is burn-out?

Burn-out is een energiestoornis. Je krijgt het pas na een lange periode van roofofbouw. Je put jezelf vaak al een jaar of langer uit. Het ontstaat als mensen ondanks stress en spanningsklachten stug blijven doorgaan. Burn-out kan je opvatten als chronische overspannenheid.

Welke klachten heb je bij burn-out?

Je hebt alle kenmerken van overspannenheid. De klachten zijn vaak ernstiger dan bij overspanning en je hebt de klachten al lang, vaak langer dan zes maanden. Je bent vooral uitgeput en je voelt je cynisch of onverschillig naar het werk. Volgens Schaufeli, De Witte en Desart (2017)² zijn er vier hoofdkenmerken bij burn-out:

- 1 Je voelt je mentaal en fysiek helemaal uitgeput.
- 2 Je hebt je emoties niet meer onder controle: je bent snel geïrriteerd of verdrietig.
- 3 Je hebt problemen bij het denken zoals: vergeetachtigheid, concentratieproblemen, moeite met beslissen of taken te overzien, enzovoort.
- 4 Je bent onverschillig, afstandelijk of cynisch naar het werk, terwijl je dat voorheen niet was.

Bijkomende kenmerken zijn:

- 1 Je hebt mentale spanningsklachten, bijvoorbeeld slaapproblemen, piekeren, verlies aan zelfvertrouwen of een paniekgevoel.
- 2 Je hebt lichamelijke klachten van psychische oorsprong: hoofdpijn, droge mond, zweten, hartkloppingen, blozen, trillen, spierpijn, maagpijn, enzovoort.
- 3 Je voelt je somber, vooral over werk- of verplichtinggerelateerde zaken. Deze somberheid is anders dan bij een depressie. De somberheid bij burn-out is vooral gericht op werkgerelateerde zaken. Het is er niet iedere dag en ook niet de hele dag, en er zijn geen gedachten aan zelfdoding. Als je deze laatste kenmerken wel hebt, neem dan snel contact op met je huisarts en een klinisch psycholoog. Zij kunnen je verder helpen.
- 4 De spanningsklachten duren al lang.

² <https://kuleuvenblogt.be/2017/02/20/op-zoek-naar-een-nieuwe-definitie-van-burn-out/>

- 5 De klachten worden niet *veroorzaakt* door medicatie, een fysieke of psychische ziekte. Het overkomt aanvankelijk fysiek en mentaal gezonde mensen. Je kunt echter als gevolg van de spanning wel fysieke of psychische klachten krijgen.

Burn-out: vriend of vijand?

Burn-out is beslist niet leuk om mee te maken. Toch kan je aanhoudende stress of burn-out ook opvatten als een nuttig waarschuwingssignaal dat er iets in je leven moet veranderen. Als je nu niet terugschakelt, dan loop je risico op ernstige fysieke ziekten zoals beroerte en hartaanval. Burn-out is daarmee de noodrem van je lichaam. Het betekent dat je een gezondere balans moet zoeken en meer moet worden wie je van binnen eigenlijk bent. Burn-out is daarom ook op te vatten als groei pijn.



Wie krijgt een burn-out?

Iedereen kan opgebrand raken. Mensen die wat vaker een burn-out krijgen, zijn: jongvolwassenen, mensen met weinig autonomie in de functie, heel betrokken mensen, idealisten, 'te lieve mensen', mensen die weinig steun, waardering of ontwikkelingsmogelijkheden krijgen. Je persoonlijke stijl is ook van invloed: bijvoorbeeld perfectionisme, werkverslaving of people-pleasegedrag kunnen ook bijdragen aan het ontstaan van burn-out.

Hoe komt het?

Meestal heb je al lang meer spanning, problemen, of verplichtingen dan je aankunt. Het werk vraagt veel, terwijl je tegelijk weinig hulpbronnen zoals waardering, steun, coaching, opleiding, feedback, enzovoort op het werk krijgt. Je investeert heel veel in je werk en hebt het gevoel dat je er te weinig voor ontvangt. In plaats van terug te schakelen als je uitgeput raakt, ga jij stug door. Je lichaam kan de hoge druk een tijdje compenseren. In die periode merk je jouw spanningsklachten misschien niet eens op. Dat compenseren kost helaas veel energie. Uiteindelijk kan het lichaam het niet meer aan, je stort in en bent tot weinig of niets meer in staat.



Onevenwichtige balans

Acht van de tien mensen met een burn-out geven aan een onevenwichtige werk-privébalans te hebben.



Is het altijd werkgerelateerd?

Burn-out wordt in de wetenschap een werkgerelateerde aandoening genoemd. Toch kunnen ook privébelasting en -problemen een rol spelen. Klachten ontstaan net als bij overspanning door een combinatie van omstandigheden (werk- en privéverplichtingen, ingrijpende levensgebeurtenissen en privé- en werkproblemen) en jouw persoonlijke stijl waarop je met stress omgaat. We noemen dit ook wel het KOP-model (Rijnders & Heene, 2015):

Klachten = **O**mstandigheden x **P**ersoonlijke stijl

Je krijgt niet zomaar spanningsklachten van je persoonlijkheid of van belastende werk- of privéomstandigheden. Je krijgt het van de combinatie daarvan. Een voorbeeld: er is niets mis met perfectionist zijn in een omgeving waar je alle tijd hebt om perfectie te leveren. In een omgeving waar je snel resultaat moet boeken en je het gevoel krijgt het niet tot in de puntjes te kunnen afwerken, ontstaan spanningsklachten.



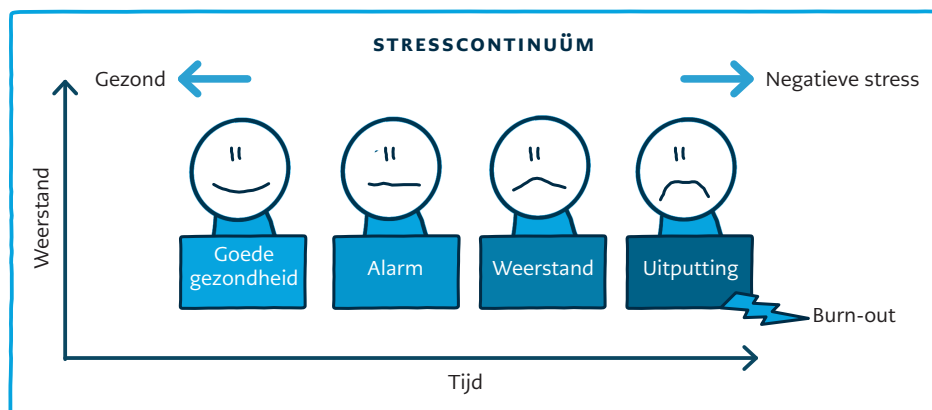
Waardoor kan je burn-out krijgen?

Ongeveer een derde van de burn-outers ervaart te hoge taakeisen, een te hoog werktempo of te veel werk. Bijna de helft heeft een gebrek aan autonomie. Ook gebrek aan feedback, gebrekkige of onplezierige communicatie, energievretende sociale contacten, snel opeenvolgende veranderingen, technostress, steeds bereikbaar moeten zijn, verstoorde werk-privébalans en weinig ontplooiingskansen zijn factoren die kunnen bijdragen aan het krijgen van een burn-out (onder andere TNO, 2019).^{*} Andere stressbronnen zijn eveneens mogelijk. Er zijn individuele verschillen: waar de een ziek van wordt, heeft de ander geen last van.

^{*} www.monitorarbeid.tno.nl/dynamics/modules/SPUB0102/view.php?pub_Id=100631&att_Id=4911,
www.monitorarbeid.tno.nl/publicaties/factsheet-werkstress

Fasen van spanning naar overspanning naar burn-out

Burn-out ontstaat niet zomaar. Het treedt pas op na langdurige, vaak jarenlange, roofbouw op het lichaam. Een burn-out ontstaat als mensen ondanks de stress en de spanningsklachten stug blijven doorgaan. De aanloop naar een burn-out kan in drie fasen verlopen.



Figuur 1.3 Het stresscontinuüm

Bron figuur: <http://burn-out-burned-out.be/wat%20is%20burn-out.html>



Wie lopen meer risico op burn-out?

Jongvolwassenen, administratief medewerkers, arbeiders, korter geschoolden en hoger middenkader hebben vaker last van burn-out.



Altijd bereikbaar

Zeven van de tien mensen met burn-out zeggen dat de druk om voortdurend bereikbaar te moeten zijn, bijdroeg aan hun burn-out. Bijna vijf van de tien werknemers zeggen vaak of altijd buiten werktijd bereikbaar te zijn (TNO, 2019).

Fase 1: gejaagd gevoel, piekeren en minder effectief

Eerst ben je in goede gezondheid. In de eerste fase van stress of overbelasting ga je langer en harder werken om alles voor elkaar te krijgen. Je maakt geen tijd meer voor pauzes en pleziertjes. Je neemt misschien werk mee naar huis. Je begint te piekeren of je het wel aankan en slaapt minder goed. Je gaat fouten maken of er komt minder uit je handen. Je wilt alles klaar krijgen, maar tegelijk verlang je naar rust. Je verbruikt meer energie dan je oplaadt. Meestal werk je nog wel in deze fase, maar uitval dreigt.

Fase 2: stevige klachten, moe, vergeetachtig, paniek

Als werkdruk en stress aanhouden, dan krijg je stevigere stressklachten. Je krijgt bijvoorbeeld hoofdpijn, pijn in je spieren en raakt geprikkeld. Je bent vergeetachtig en hebt moeite je te concentreren. Je verliest het overzicht en de controle. Je presteert minder goed en bent minder flexibel. Je bent erg moe. Je kunt het werk thuis niet meer goed loslaten. Je denkt: Dit houd ik niet vol, ik ga instorten. De klachten manen je eigenlijk tot rust, maar jij gaat plichtsgetrouw door. Je raakt overspannen. Men is gemiddeld drie weken tot drie maanden ziek.

Fase 3: uitgeput, niet meer functioneren, instorten

De overbelasting en de spanningsklachten duren nu waarschijnlijk al langer dan zes maanden. De klachten worden erger. Misschien ben je nog aan het werk, maar je functioneert niet meer. Je bent volledig uitgeput. Er hoeft maar een kleine tegenslag te zijn en je stort helemaal in en bent tot niets meer in staat. Je hebt een burn-out. Meestal is men tussen de drie en acht maanden niet aan het werk; sommige klachten kunnen echter langer dan een jaar aanhouden.



- Als je deze beschrijving leest: in welke fase schat je jezelf in?
- Met wie kan je dit bespreken? Thuis en op het werk?

Bevind je je in fase 1? Schakel snel terug in werk- en privébelasting. Start met dit programma.

Bevind je je in fase 2 en 3? Ga naar je huis- of bedrijfsarts. Start met dit programma en coaching of therapie.

1.4 Wat is depressie?

Depressie is een stemmingsstoornis. Bij depressie voel je je minimaal twee weken heel somber, verdrietig en neerslachtig. Het sombere gevoel duurt vrijwel de gehele dag, bijna elke dag. Daarnaast kan je de volgende klachten hebben:

- Je hebt nergens nog interesse of plezier in.
- Je bent moe en futloos.
- Je piekert en hebt steeds terugkerende gedachten aan de dood of zelfdoding.
- Het nadenken gaat moeizaam: je kunt je niet concentreren en bent besluiteloos.
- Je voelt je leeg, apathisch, waardeloos of schuldig.
- Je kunt niet goed slapen, of wilt juist de hele dag slapen.
- Je hebt de neiging je terug te trekken uit sociale contacten.
- Je behoefte aan eten verandert. Je gewicht verandert ook.
- Je bent rusteloos, of juist traag en geremd.



Help!

Als je steeds zeer somber en verdrietig bent, het leven uitzichtloos vindt en je denkt aan zelfdoding, dan heb je mogelijk een depressie. Het is beslist nodig om snel contact op te nemen met je arts. Die kan je doorverwijzen naar een klinisch psycholoog. Vertel eerlijk hoe jij je voelt. Schaam je niet: de arts en psycholoog zullen je niet veroordelen. Hoe uitzichtloos je situatie nu ook lijkt, zij kunnen je hieruit helpen.

Twee keer zo vaak ziek door informatie-overload en technostress

60 procent van de werknemers maakt bijna de hele dag gebruik van smartphone of pc voor communicatie. 28 procent van de werknemers ervaart een informatie-overload. Mensen die veel ICT op het werk gebruiken en mensen die informatie-overload ervaren, verzuimen twee keer zo vaak als mensen die dat niet ervaren (TNO, 2019).*

* www.tno.nl/nl/over-tno/nieuws/2019/11/verzuimkosten-door-werkstress-lopen-op-tot-2-8-miljard/



1.5 Het verschil tussen overspannenheid, burn-out en depressie

Tabel 1.1 Overspannen, burn-out en depressie

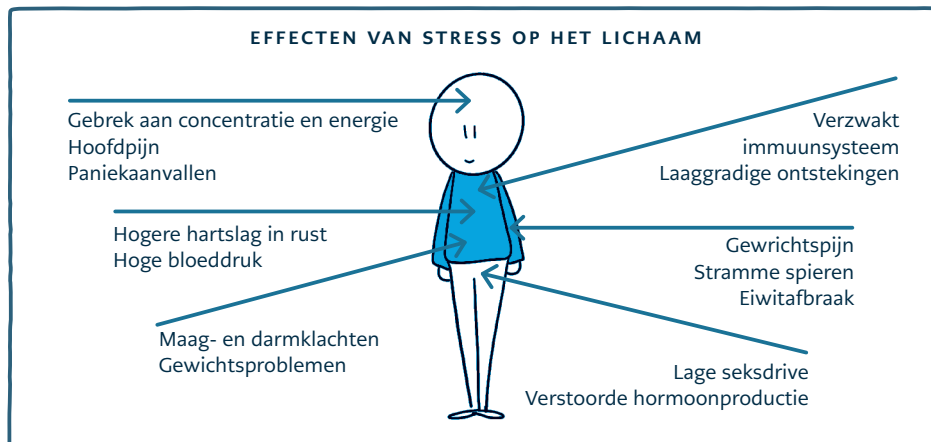
	OVERSPANNEN	BURN-OUT	DEPRESSIE
OORZAAK	• Overbelasting door veel privé- en werkverplichtingen of problemen	• Langdurige overbelasting, vooral door werk- of andere structurele verplichtingen	• Combinatie van erfelijkheid, fysieke disbalans (neurotransmitters, hormonen), persoonlijke eigenschappen, levensgebeurtenissen • Ook medicijn- of drugsgebruik kan een rol spelen
KLACHTEN	• Gevoel het niet meer aan te kunnen • Moe • Gejaagd • Chaotisch • Rusteloos • Emotioneel • Piekeren • Faalangst	• Uitgeput • Emotioneel • Moeite met denken • Afkeer of afstandelijke houding naar werk • Sombor specifiek over werk of verplichtingen • Verlies van zelfvertrouwen	• Sombor over hele leven • Onvermogen nog ergens van te genieten • Gevoelens van waardeloosheid • Gewichtsveranderingen (meer dan 5 kilo) • Problemen met slapen • Terugkerende gedachten aan de dood of zelfdoding
LEVENSDOMEIN	• Werk en privé	• Overwegend werk, maar privéfactoren kunnen een rol spelen	• Hele leven, werk en privé
HERSTEL	• Drie weken tot drie maanden	• Drie tot acht maanden, sommige klachten duren langer	• Drie tot acht maanden, of langer
AANPAK	• Naar je arts • Start coaching • Afstand nemen van stressbronnen • Rust en ontspanning afgewisseld met energiegevendende activiteiten • Leren ontspannen • Leren relativeren • Leren aanpakken van stressbronnen: verbeteren van probleemoplossend vermogen	• Naar je arts • Start gespecialiseerde coaching of therapie • Afstand nemen van stressbronnen • Rust en ontspanning afgewisseld met energiegevendende activiteiten • Leren ontspannen • Leren relativeren • Anders leren denken: ACT- en RET-technieken • Leren aanpakken van stressbronnen: verbeteren van probleemoplossend vermogen • Tijdelijk of structureel: jobcrafting of loopbaankeuzes	• Naar je arts • Klinisch psycholoog • Psychotherapie en vaak tijdelijk ondersteund door medicatie (antidepressiva)

Wat herken je?

Welke elementen herken je uit de beschrijvingen? Heb je eerder last van spanningsklachten, overspanning, burn-out of depressie? Of komen jouw klachten niet overeen met de beschrijvingen? Mogelijk speelt er iets anders. Raadpleeg dan je arts.

1.6 Wat er in je lichaam en geest gebeurt

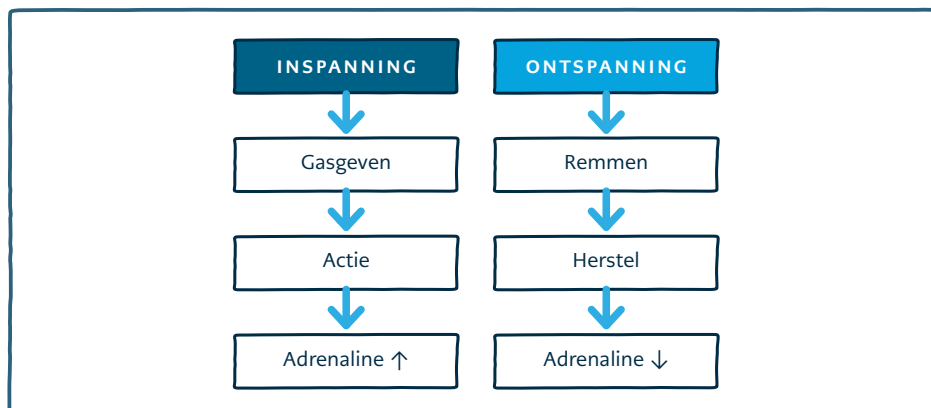
Overspanning en burn-out worden niet *veroorzaakt* door een fysieke of mentale ziekte; het overkomt aanvankelijk gezonde mensen. Toch kan je door aanhoudende stress en te weinig rust uiteindelijk wel fysieke en mentale klachten krijgen. Ziekten met een fysieke oorzaak komen versterkt tot uiting door stress. Hierna leer je meer over wat er door stress in je lichaam en geest gebeurt.



Figuur 1.4 Effecten van stress op het lichaam

Bron: www.fittervlaanderen.be/neurohacking-stress/

Stress is oorspronkelijk bedoeld om snel te kunnen reageren op een mogelijk gevaar. Tijdens stress produceert je lichaam drie hormonen: adrenaline, noradrenaline en cortisol. Adrenaline en noradrenaline stellen het lichaam in staat om snel een extra inspanning te leveren om te vluchten, vechten of verstijven voor een waargenomen bedreiging.



Figuur 1.5 Adrenaline bij inspanning en ontspanning

Bron: Rogier (2016)

Gaspedaal

De stresshormonen zijn als het ware je gaspedaal (sympathisch zenuwstelsel): ze zetten je aan tot actie. Adrenaline reageert snel op een prikkel. Effecten zijn bijvoorbeeld:

- Je vaten gaan open naar de belangrijkste organen en vernauwen naar de minder belangrijke organen, je bloeddruk stijgt, je hart slaat sneller zodat je hersenen en spieren extra zuurstof krijgen.
- Je bloedstolling stijgt zodat je niet doodbloedt bij verwonding.
- Je zenuwstelsel wordt op scherp gezet: je pupillen verwijden, zodat je beter ziet.
- Je spieren spannen zich aan om kracht te zetten.
- Je gaat zweten zodat je lichaam afkoelt als je moet vechten of vluchten.
- Je spijsverteringssappen gaan op een laag pitje; als je vecht of vlucht, hoef je even niet te eten. Dit zorgt er wel voor dat je maag- en darmklachten kunt krijgen.
- Je wordt heel alert van de adrenaline. Je blijft wakker op het moment dat je wilt slapen.

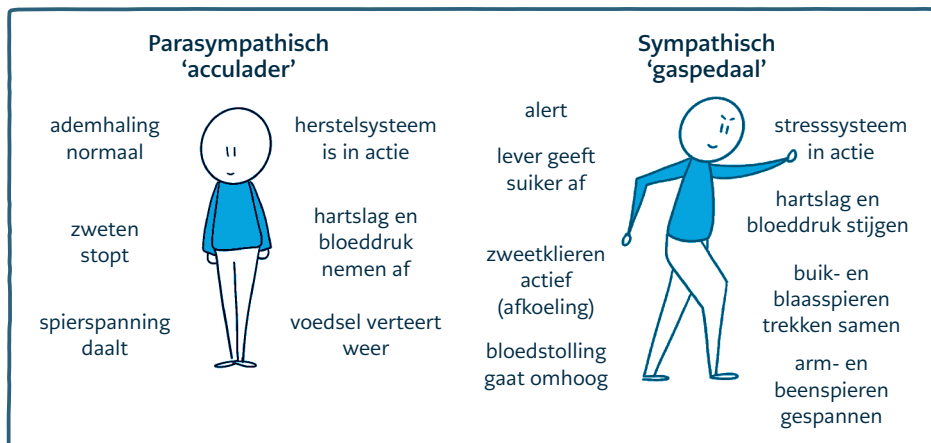
Cortisol komt wat trager vrij als je lichaam denkt dat je langer moet vechten of vluchten:

- Het verhoogt je bloedsuikerspiegel zodat je lichaam veel energie beschikbaar heeft en de inspanning langer kan volhouden.
- Het werkt enerzijds ontstekingsremmend en remt anderzijds tijdelijk de werking van het immuunsysteem om energie te sparen. Dit maakt je bij aanhoudende stress vatbaarder voor infecties.
- Het kan een somber gevoel geven.
- Het verhoogt je trek in suikers en stimuleert de vetopslag.

Je stresshormonen zorgen ervoor dat je in actie schiet bij een potentiële bedreiging, maar geven je ook een onrustig, gejaagd, verdrietig, angstig, of boos gevoel. Ze kunnen slaap- en concentratieproblemen geven. Je stresshormonen kun je wat stabiliseren door:

- je stress te reduceren;
- een vast dag- en nachtritme aan te houden;
- je bloedsuikerspiegel stabiel te houden door regelmatig en gezond te eten;
- gezond te bewegen, bij voorkeur in de buitenlucht;
- energiegevende en plezierige dingen te doen.

Door deze maatregelen kan je ook je vatbaarheid voor ontstekingen verlagen.



Figuur 1.6 Je gaspedaal en je acculader

Bron: aquamarijntca.nl

Rem

Na een stressvol incident komt je lichaam meestal weer tot rust. Ongeveer een halfuur na de stressreactie schakelt het lichaam met behulp van het parasympathische zenuwstelsel (rempedaal of acculader) terug naar de normale toestand (Blankert, 2015). Het parasympathische zenuwstelsel zorgt ervoor dat het adrenalineniveau weer normaal wordt. Het breekt cortisol weer af en stimuleert de aanmaak van geluks- of herstelhormonen. We noemen dit ook wel het gaspedaal-en-remmechanisme. Het sympathische zenuwstelsel maakt je klaar om in actie te komen; het parasympathische zenuwstelsel zorgt voor rust en herstel. Het zorgt er onder andere voor dat de hartslag weer omlaaggaat, dat je weer voedingsstoffen opslaat en dat je darmen en blaas weer geactiveerd worden. Het versterkt het immuunsysteem.

Herstel- of gelukshormonen

Ons lichaam maakt ook gelukshormonen aan:

- *Endorfine* werkt pijnstillend, het vermindert angst en sombere gevoelens en geeft een gelukkig gevoel. Het wordt aangemaakt door: lichamelijke inspanning, opwinding, pittig eten, liefde en een orgasme.
- *Serotonine* reguleert onder andere ons immuunsysteem, slaap, temperatuur, onze nieren, hart en bloedvaten en onze spijsvertering. Serotonine heeft ook invloed op onze gemoedstoestand. Het stimuleert je geheugen en leervermogen en geeft een rustig en voldaan gevoel. Het geeft je meer zelfvertrouwen. Serotonine maak je bijvoorbeeld aan door nieuwe dingen te leren, uit je comfortzone te gaan, daglicht en sporten.
- *Oxytocine* wordt aangemaakt bij plezierige sociale interactie (live, niet via social media) en knuffelen. Dit hormoon geeft een gevoel van verbondenheid en vertrouwen. Het verlaagt de stressreactie van de amygdala: je raakt wat minder snel in paniek. Elkaar echt aankijken, knuffelen en intimiteit kan de aanmaak van dit gelukshormoon stimuleren.

Als je gestrest en overbelast bent en je sympathisch zenuwstelsel is steeds geactiveerd, dan heb je minder zin in sociaal contact, knuffelen, uit je comfortzone stappen, nieuwe dingen leren, naar buiten gaan, sporten, enzovoort. Daardoor maak je geen herstelhormonen aan, ga jij je angstig en somber voelen en word je vergeetachtig. Zo werkt stress als een tweezijdig snijdend zwaard. De oefeningen, tips en breintraining in het boek zijn erop gericht de balans te herstellen.

Afwisseling tussen ontspanning en inspanning

Zolang er voldoende afwisseling is tussen inspanning (gaspedaal) en ontspanning en opladen (rem), kan stress geen kwaad. Als er voortdurend spanning is, dan heeft het lichaam te weinig tijd om te herstellen en raakt het uitgeput. Overspannenheid en uiteindelijk burn-out kan dan het gevolg zijn.

Als je denkt de stressvolle situatie te kunnen hanteren, dan worden vooral adrenaline en noradrenaline geactiveerd. Het heeft immers alleen dan zin om in actie te komen.



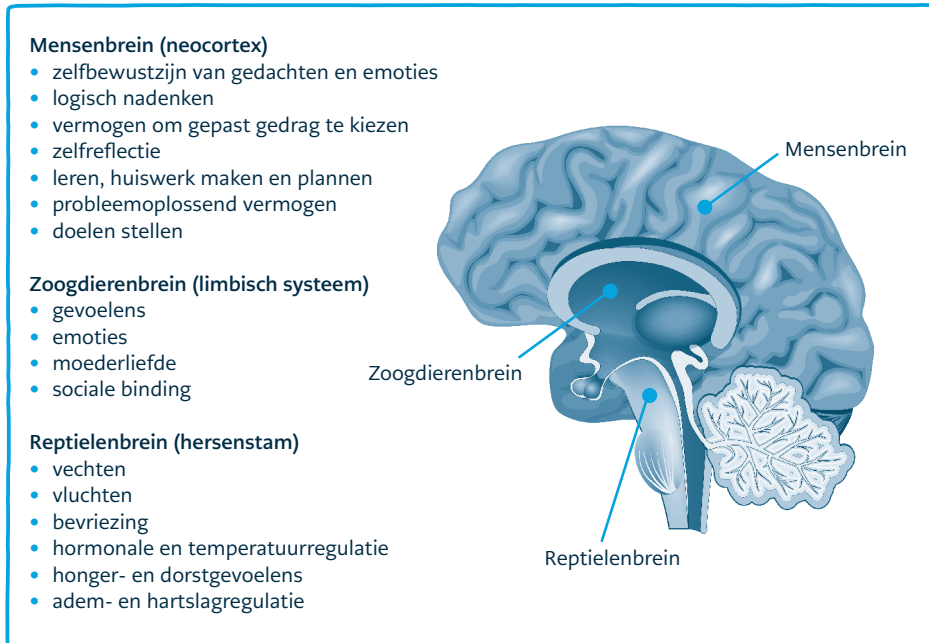
Korte stress is niet gevaarlijk. Het is zoals een elastiek of een spons: door te knijpen in de spons of te trekken aan het elastiekje verandert de vorm. Als je loslaat, krijgt het elastiekje of de spons zijn oorspronkelijke vorm weer terug. Pas bij langdurige druk vervormt de spons of knapt het elastiekje. Zo gaat het ook bij stress: korte stress is niet erg. Vermijd aanhoudende stress zonder herstelmomenten tussendoor.

Als je denkt geen invloed op de stressvolle situatie te kunnen uitoefenen, dan wordt er meer cortisol afgescheiden en volgt er een passievere aanpak: verstijven. Als een schijnbaar hopeloze situatie aanhoudt, voel jij je machteloos en somber. Het is daarom belangrijk om te leren hoe jij toch invloed kan uitoefenen, of hoe je kunt aanvaarden wat je toch niet kan veranderen. Dat leer je in fase 2.

Je brein regenereren

Om overspanning of burn-out te voorkomen, is het van belang om actie en herstel af te wisselen, of anders gezegd: afwisseling tussen het sympathische zenuwstelsel en het parasympathische zenuwstelsel. Je kunt je brein regenereren, je parasympathische zenuwstelsel en geluks- of herstelhormonen activeren door de oefeningen verderop. Gelukkig kun je heel eenvoudig je veerkracht herstellen en al veel herstelwerk verrichten.

De werking van de drie breindelen



Figuur 1.7 De werking van het brein

Bron: www.alshechtennietvanzelfgaat.nl

We hebben drie breindelen.

1 Reptielenbrein

Het eerste breindeel, de hersenstam, is het oudste deel van ons brein. We noemen het ook wel het reptielenbrein. Hierin zitten de instincten. Het denkt niet bewust, maar functioneert supersnel, automatisch en instinctmatig. Als je een heet voorwerp aanraakt, zul je dankzij dit systeem in een reflex je hand terugtrekken. Het regelt verder basisbehoeften zoals honger, dorst en zin in seks. Het stuurt automatisch lichamelijke functies aan zoals ademhaling, waak-slaapcyclus, pupilreflexen, hartslag en temperatuur.

2 Zoogdierenbrein

Het tweede hersengebied wordt ook wel het zoogdierenbrein genoemd, met het limbische systeem dat onder andere de amygdala omvat. Het limbische systeem regelt emoties in sociale situaties, moederliefde, motivatie, genot en het emotioneel geheugen. Het kijkt terug naar het verleden en koppelt eerdere ervaringen en emoties aan nieuwe belevingen. Het onthoudt wat je prettig vond. Hierdoor zul je instinctief plezierige dingen herhalen en onplezierige vermijden. De amygdala is betrokken bij emotionele informatieverwerking bij stress, angst en bedreiging. De thalamus interpreteert of een prikkel bedreigend is of niet. De amygdala slaat

alarm als iets als bedreigend wordt waargenomen. De bijnieren maken dan stresshormonen aan.

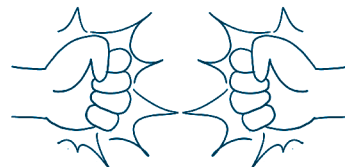
3 Menselijk brein

Het derde en nieuwste breindeel wordt ook wel de neocortex of het menselijk brein genoemd. Het stuurt bewuste cognitieve processen aan zoals taal, denken en logica. Het stelt ons in staat om rationeel te denken, bewust te leren, ons eigen gedrag te observeren en te relativiseren. Het is in staat vooruit te denken en gevolgen van handelen te zien. Hier zitten ook het probleemoplossend vermogen, taal, creativiteit, enzovoort.

In de eerste twee breindelen kan een prikkel boosheid oproepen en bijvoorbeeld een impuls geven om iemand te slaan. Door het menselijk brein, de neocortex kun je bedenken dat dit niet zo handig is. De neocortex is echter een 'zwak' systeem: het legt het onder stress af tegen impulsen van het veel oudere en sterkere reptielenbrein en zoogdierenbrein. Die laten je soms dingen doen waar je achteraf spijt van hebt. Zeker onder stress wint het emotionele brein vaak van het rationele brein. De thalamus interpreteert iets als gevaarlijk, de amygdala slaat meteen alarm en je reageert zonder erbij na te denken. Het vervelende is dat de amygdala bij veel stress steeds sneller alarm slaat. Je neocortex wordt geremd, je bent niet meer in staat om te relativiseren of oplossingen te zien, je wordt steeds angstiger en reageert minder doordacht.

Nooit meer stress?

Stresscoaches of psychologen die beweren dat je na hun interventies geen stress meer zult hebben en dat je voortaan altijd doordacht kan handelen, die liegen. Het is niet de bedoeling nooit meer stress te hebben. Dan zou je niet adequaat reageren op gevaar. Je kunt – met veel oefenen – wel leren sneller te relativiseren en minder lang gestrest te zijn.



Je weet nu hoe je hersenen werken. Je begrijpt dat je vanuit stress automatisch de neiging hebt om vanuit je snelle maar domme reptiel te reageren. Je kunt dit vanaf nu bij jezelf observeren. Word er niet boos om: het is je natuur. Accepteer dat je een stressreactie krijgt. Merk op wat je stressbrein je wil laten doen: vechten, vluchten of verstijven.

Wie laat je jouw handelen bepalen: je menselijk brein of je krokodillenbrein?

Nu volgt een tip om je krokodil de baas te worden. Probeer je te concentreren op wat er hier en nu gebeurt, bijvoorbeeld door je omgeving heel bewust te observeren, of door je spieren aan te spannen en weer te ontspannen. Haal een paar keer diep en bewust adem. Je zult je dan wat rustiger voelen; je menselijk brein is weer toegankelijk. Bedenk wie je wilt dat er bij jou aan het stuur zit: een reptiel of een mens? Je zult stress voelen, maar je hoeft niet vanuit emotie te handelen. Je kunt zelf beslissen wie je wilt zijn en hoe je wilt handelen in deze situatie. Dit vergt veel oefenen: het reptielen- en zoogdierenbrein willen dat je bij je vertrouwde strategie blijft. Dat lijkt veilig. Bedenk dat je emoties jouw gedrag niet hoeven te bepalen.



Nu je weet wat stress, overspanning en burn-out is en hoe je het krijgt, onderzoek je in stap 2 van fase 1 jouw klachten en stressbronnen.