

## **Omgaan met burn out.**

Normaal heb je 100% energie, als je daar een deel van gebruikt wordt je moe, ga je rusten en vul je je energie weer aan. Soms gebruik je even meer energie dan normaal, bijvoorbeeld door drukte op het werk, een conflict, een emotionele gebeurtenis, ziekte, o.i.d.. Dan gebruik je meer van je energiereserve en heb je meer hersteltijd nodig. Als je lange tijd meer energie gebruikt en je neemt te weinig hersteltijd, dan wordt je sneller en langer moe dan vroeger. Uiteindelijk kan je uitgeput raken. Je kunt dan minder dan je altijd kon en als je dat niveau toch probeert vast te houden put je jezelf nog verder uit. Uiteindelijk kom je in de gevarezone waar je lichaam overbelast wordt.

Bij overbelasting zullen je hersenen het gebruik van energie beperken door het afsluiten van prikkels van de buitenwereld. Dit kan je merken aan:

- Slecht prikkels kunnen verdragen, b.v. hard geluid, fel licht, drukte, kinderen, veel mensen, etc.
- Ervaren van angst, paniek, misselijkheid, spanning in de spieren, etc.. als je iets “moet” doen.
- Verminderde concentratie, vergeetachtig, moeite met het verwerken van informatie.
- Minder zin om iets leuks te gaan ondernemen. Minder belangstelling voor de dingen en mensen om je heen, terugtrekgedrag.

Lichamelijke uitputting kan je merken aan:

Vermoeidheid, lichamelijke klachten, spanning in het lichaam, zweten, sneller ziek/griep/verkouden en langer herstel bij ziekte, sneller blessures. Je moeilijk ergens toe kunnen zetten of juist hyperactief zijn. Slaapproblemen. Niet herstellen van een weekend of vakantie.

Emotionele uitputting kan je merken aan: snel emotioneel of juist vlak zijn, cynisme, boosheid, machteloosheid, angst, depressie, piekeren, hyperventilatie, rusteloosheid, onzekerheid. Verlies van een gevoel van zin en de waarde van je activiteiten. De neiging jezelf te verdoven door alcohol, eten, drugs, TV, computer, etc..

Spanning en stress op het werk of in het leven worden door onze hersenen geïnterpreteerd als bedreiging, vergelijkbaar alsof er beren op ons af komen. De hersenen reageren door een vecht-vlucht reactie in gang te zetten. Daar komen stresshormonen bij vrij (adrenaline, noradrenaline, cortisol). Deze maken het mogelijk dat er een energieboost vrij komt die je nodig hebt om op de situatie te reageren. De stress die wij als moderne mens ervaren is echter van een andere orde dan de stress in de rimboe. We gebruiken die energieboost niet voor een lichamelijke krachtsexplosie, maar we reageren mentaal. Daardoor blijven de stresshormonen langer in het bloed. De reacties die in het lichaam volgen door die hormonen vragen daarna ook een langere hersteltijd van het lichaam. Als je daar geen gehoor aan geeft zal het lichaam door vermoeidheid steeds sneller reageren met een alarmsignaal waardoor de vecht-vlucht-respons steeds vaker in gang gezet wordt. Dan kom je in een vicieuze cirkel terecht. Als je hier jaren mee doorgaat kan er schade ontstaan aan de hippocampus, wat leidt tot een structurele ontregeling van het stresshormonale regelsysteem.

## Wat kan je doen om jezelf te helpen?

### Aandachtsgebied 1, herstel van energie:

- Accepteer dat het nu is zoals het is. Je bent moe, je bent overbelast en de enige weg daaruit is goed voor jezelf zorgen en rust nemen.
- Stel prioriteiten en schrap activiteiten. Neem voldoende hersteltijd. Ga na elke activiteit even zitten of liggen (10-15 minuten). Bouw je activiteiten langzaam op als je een aantal dagen achter elkaar stabiel bent geweest. Ga niet op een goede dag veel doen en op een slechte dag weinig. Probeer een vaste structuur aan te houden, dan bouw je reserve op. Let op, bij sommige mensen is de hormoonhuishouding zo ontregelt dat ze hyperactief zijn. Als je gaat rusten en de hormoonbalans herstelt zich dan ga je pas voelen hoe moe je bent. Schrik daar niet van, het is een goed teken, neem je rust, daarna kan je langzaam toewerken naar meer activiteiten. Het kan verleidelijk zijn weer heel actief te worden omdat je je dan minder moe voelt. Je pleegt dan echter weer roofofbouw op je lichaam. Je voelt die energie doordat je meer adrenaline in je bloed krijgt, niet omdat je meer energie hebt. Meer adrenaline in je bloed betekent dat er ook meer hersteltijd daarna nodig is.
- Breng structuur aan in je dag. Slapen, opstaan, maaltijden elke dag rond dezelfde tijden. Dit ondersteunt je biologische klok, waardoor de kans op een depressie afneemt.
- Doe na de lunch, aan het begin van de middag een powernap. Ga 20-30 minuten liggen en doe een mindfulnessoefening of ga slapen. Op dat tijdstip heb je van nature een energiedip door je biologische klok, luister daar naar. Je hebt dan meer energie voor de rest van de dag.
- Onderzoek van welke activiteiten je energie krijgt, doe die regelmatig.
- Beweeg elke dag en ga elke dag naar buiten. Begin met een korte wandeling en bouw dit uit naar langere wandelingen, fietsen en sporten. Hierdoor bouw je je conditie op, je slaapt beter, de stresshormonen gaan sneller uit je bloed, je ondersteunt je biologische klok, je verminderd de kans op een depressie.
- Zorg dat je regelmatig in de natuur bent. Dit werkt stressreducerend en je slaapt er beter door.
- Eet gezond, lekker en regelmatig. Wees matig met alcohol, vet, suiker en zout. Zo houd je je energie goed op pijl en je lichaam gezond.
- Doorbreken van piekeren: Neem een moment op de dag om constructief bezig te zijn met je zorgen en problemen. Ga er voor zitten en probeer oplossingen te bedenken. Let op het onderscheiden van dat waar je geen controle over hebt en dat waar je wel controle over hebt. Dat eerste vraagt om acceptatie het tweede om oplossingen. Als je op andere momenten op de dag piekert zeg dan: "Nee niet nu, op ...moment... zal ik daar aandacht aan besteden", keer vervolgens met je aandacht naar het hier en nu. Herhaal dit zo nodig 1000 keer.
- Vraag steun en hulp. Wees duidelijk naar je omgeving over wat je wel en niet kan en wil. De omgeving heeft soms de neiging om op te beuren of aan te sporen. Spreek af dat ze dat *niet* doen (het is juist belangrijk dat je onder ogen ziet dat het is zoals het is en een versnelling langzamer gaat) en geef aan wat je wel zou helpen.
- Zie je emoties als het weer, je kunt er niets aan doen als het noodweer is, alleen het beste er van maken. Uiteindelijk trekt elke storm weer voorbij. Ook emoties zoals schuldgevoel, als gevolg van dat je dingen af moet zeggen, gaan vanzelf over.
- Wees mild en vriendelijk voor je zelf. Doe je beste best, niet meer en niet minder.

Aandachtsgebied 2, inzicht in oorzaak van de burn out, koersverandering, gedragsverandering.

- Zoek inzicht in onderliggende patronen die er voor zorgen dat je keuzes maakt die je op lange termijn uitputten. Bijvoorbeeld: perfectionisme, geen nee zeggen, onzekerheid, controle willen houden, niet uiten, geen hulp vragen. Onderzoek welke gezondere keuzes je zou kunnen maken en wat je nodig hebt om dat te kunnen leren.
- Zoek inzicht in energiedrains en onderzoek of je die kunt veranderen. Bijvoorbeeld aard van werkzaamheden, werkdruk, contact met collega's/klanten/leidinggevende, mate waarin je zelf controle hebt over hoe en wanneer je iets doet, verveling, duidelijkheid over wat er van je verwacht wordt, mate van waardering, gepest worden, etc.. Energiedrains privé: relatieproblemen, verbouwing/verhuizing, baby die 's nachts wakker is, overlijden/ziekte van een naaste, etc..
- Past je werk bij de waarden die jij belangrijk vindt? Onderzoek of je misschien andere keuzes zou willen maken op het gebied van werkzaamheden, werkplek, bedrijf, privé.

Aandachtsgebied 3, oppakken van werkzaamheden en preventie van terugval:

- Ga op geleide van je klachten weer rustig en stap voor stap weer aan het werk. Zet jezelf niet onder druk door beloftes te doen. Zet pas een volgende stap als je de vorige een tijd met gemak aankan.
- Wees helder over je klachten en wat je wel en niet kunt in communicatie naar je leidinggevende en arbo-arts.
- Breng dat wat je geleerd hebt bij aandachtsgebied 1 en 2 in de praktijk. Maak bewuste keuzes over wat je wel en niet wilt. Let op energiedrains en pak die aan. Richt je activiteiten op dat wat waardevol is voor jou.

De duur van het herstel verschilt sterk per persoon. De aandachtsgebieden hoeven niet altijd in deze volgorde toegepast te worden. Sommige mensen werken door ondanks hun klachten omdat de structuur hen helpt. Anderen komen daar helemaal aan het eind van hun herstel aan toe. Meestal is er sprake van een stijgende lijn met ups en downs, die horen er bij.

Bron: Carien Karsten "Omgaan met burnout".

