

JAAP VAN DER BURGH  
EN HANS REIJNEN

# OPGEBRAND



Herkennen, voorkomen en  
genezen van burn-out

# Inhoud

Verslag van een burn-out	7
Inleiding	15

## **Deel 1 Wat u eerst moet weten over burn-out**

1	Het duiveltje van de chronische overbelasting	19
2	Altijd stress	25
3	Onze leefstijl	37
	<i>Voor dit soort leven zijn wij ontworpen</i>	39
	<i>Zo leven wij</i>	42

## **Deel 2 Het pijnlijke verhaal van Pieter Snel**

4	Risicofase – Ontmoeting met Pieter	51
5	Chronische overbelasting – Pieter vindt dat er iets moet gebeuren	57
6	Instorting – Pieter belt	63
7	Burn-outfase – Plat in de kar	73
8	Absolute rustfase – Pieters loutering	83
9	Revalidatiefase – Pieter is er weer	93
10	Kantttekeningen	103

## **Deel 3 Aan de slag: overwin uw burn-out**

11	Voor wie aan een burn-out lijdt	107
12	De medische kant	111
	<i>Wat gaat er fout bij burn-out?</i>	118
	<i>Op weg naar herstel</i>	119

13	Kenmerken van burn-out	123
14	Hoe te handelen bij burn-out en de verschillende voorstadia	129
15	Ontspanningsoefeningen	137
16	Voedingsadviezen	155
17	Beweging	163
18	Praktische tips	169
	<i>Tip 1</i>	<i>Houd een dagboek bij</i> 169
	<i>Tip 2</i>	<i>Zoek een psycholoog</i> 170
	<i>Tip 3</i>	<i>Zoek een orthomoleculair arts of een natuurgeneeskundige</i> 173
	<i>Tip 4</i>	<i>Omgang met de werkgever</i> 175
	<i>Tip 5</i>	<i>Omgang met de bedrijfsarts</i> 178
	<i>Tip 6</i>	<i>Tips voor werkgevers</i> 182
	<i>Tip 7</i>	<i>Tips voor werkhervatting</i> 184
	Literatuur	187
	Trefwoordenregister	191

# Deel 1

## **Wat u eerst moet weten over burn-out**

- 1 Het duiveltje van de chronische overbelasting
- 2 Altijd stress
- 3 Onze leefstijl
  - Voor dit soort leven zijn wij ontworpen
  - Zo leven wij

# Het duiveltje van de chronische overbelasting

# 1

Twintig jaar geleden waaide het woord *burn-out* over uit de Verenigde Staten. Intussen is het in ons dagelijks spraakgebruik terechtgekomen. Gaat het hier om een nieuw verschijnsel? Beslist niet. De staatsman Abraham Kuyper en de schrijver Multatuli hebben beiden tweemaal hun werk langdurig moeten onderbreken, omdat ze totaal uitgeput waren. Voor allebei duurde het vele maanden, voordat ze weer een beetje de oude waren. ‘Zenuwzinking’ heette dat toen. Nu wordt algemeen aangenomen dat ze beiden aan een burn-out hebben geleden. De aandoening is dus niet nieuw, maar ze is nog niet eerder op zo’n grote schaal voorgekomen. Hoe komt dat?

## Stress

Burn-out is, net als overspannenheid, het gevolg van een aanhoudende, ononderbroken alertheid, oftewel *chronische stress*. Anders gezegd: we zijn te vaak en te lang in een toestand van spanning of opwinding. Én we komen te weinig en te kort tot stilstand en tot rust. Dat komt vooral door onze volle agenda’s, zodat wij mentaal (verstandelijk) zwaar belast worden. We mogen niets vergeten, moeten dikwijls beslissingen nemen, worden in onze bezigheden onderbroken, enfin, u weet het wel. Maar dat is niet de enige bron van stress. Ook emoties die niet worden geuit, veroorzaken stress. Evenals slechte communicatie in relaties, en problemen in de persoonlijke sfeer of op het werk. En bovendien is de lichamelijke conditie van belang. Gezonde mensen, dus mensen die goed eten en genoeg bewegen, hebben minder last van stressoren (stressverwekkende prikkels), dan mensen die lichamelijk slecht in vorm zijn; ze kunnen beter tegen een stootje.

## Chronisch stress syndroom

De psychologe Sonja van Zweden introduceerde de term *chronisch stress syndroom* voor de aandoening die in dit boek centraal staat. Het is naar onze mening de meest correcte. Overspannenheid en burn-out zijn het gevolg van chronische stress. Langdurige stress leidt tot een reeks symptomen en aandoeningen die ernstiger worden naarmate de stress voortduurt. Dat proces vindt plaats in een viertal stadia, de zogeheten *fasen* van het chronisch stress syndroom. In dit boek gebruiken wij daarvoor woorden uit het dagelijks taalgebruik. Een officiële terminologie is er nog niet, omdat de aandoening wetenschappelijk nog niet algemeen erkend wordt. Wat niet wil zeggen dat het chronisch stress syndroom niet bestaat. Ga maar eens na of u iets herkent van uzelf of van mensen in uw omgeving, wanneer u de beschrijving van de vier fasen leest:

### *1 Risicofase*

U bent erg actief en voelt zich soms moe bij het opstaan, of u hebt af en toe overdag een 'dip'. U hebt de weekends nodig om uit te rusten van de week, en de vakanties om bij te komen van de afgelopen maanden. U hebt het gevoel te weinig tijd te hebben, of te veel verplichtingen. Bezigheden die u vroeger plezierig vond, ervaart u steeds meer als een taak. U neigt ernaar om meer te gaan eten, drinken, roken of te snoepen. En na een volle dag komt u moeilijk in slaap.

Als u deze klachten herkent, is uw stresshuishouding niet in orde. Immers, u hebt regelmatig een 'time-out' nodig om te herstellen. Intussen komt u er niet aan toe om datgene te doen wat u nodig hebt om lichamelijk en geestelijk gezond te blijven: genieten.

In deze fase hebt u het zelf nog voor het zeggen. Als u flink gaat schrappen in uw 'plichten', op tijd rust neemt, regelmatig en gezond eet, en zorgt voor genoeg beweging, kunt u zélf het tij nog keren.

### *2 Chronische overbelasting*

Wie niet heeft ingegrepen toen de eerste symptomen zichtbaar werden, loopt het gevaar in de fase van chronische overbelasting terecht te komen. Er komen steeds meer klachten bij. U wordt emotioneel labiel en raakt gemakkelijk geïrriteerd. Er treden lichamelijke kwaaltjes op, waar de huisarts meestal niet veel aan kan doen. U voelt zich misschien minder moe, maar u rust naar verhouding nóg minder. U slaapt laat in of u wordt gedurende de nacht wakker, vaak op min of meer vaste tijdstippen. U botst met de mensen in uw omgeving. Soms schrikt u van uw snelle stemmingswisselingen. U doet uw dingen gehaast en er gaat dikwijls iets mis. U voelt zich ongelukkig of akelig, zonder te kunnen zeggen waarom. Wanneer u zich in deze beschrijving herkent, neem dan snel contact op met uw



**'OP DE EEN OF ANDERE MANIER  
VOEL IK ME WEL WAT DOORGEDRAAID.'**

## Opgebrand

huisarts. Hij zal in uw klachtenbeeld de chronische overbelasting herkennen, en er de naam overspannenheid of surmenage aan geven. Waarschijnlijk verwijst hij u naar een psycholoog. Het kan noodzakelijk zijn uw voedings- en bewegingspatroon aan te passen. In elk geval is het nodig uw belasting drastisch te verminderen. Dit betekent meestal dat u niet meer (volledig) kunt werken. De mensen om u heen wijzen u erop dat u veranderd bent, en niet ten voordele. En u hebt een heel lijstje van lichamelijke en 'psychische' klachten. Wees eerlijk tegen uzelf, ontken ze niet, en grijp in. Anders dreigt het volgende:

### *3 Instorting*

De fase van de instorting duurt als regel niet lang. Hij beslaat gewoonlijk een periode van één tot tien dagen. Nu worden alle klachten snel erger. U bent labiel, en u kunt niet meer presteren. Vermoeidheid voelt u nauwelijks meer. In plaats van gas terug te nemen, bent u door het dolle heen en maakt de wildste plannen. De verhouding met uw partner raakt verstoord en u kunt uw plichten als vader of moeder niet meer aan. U lijdt aan sterke stemmingswisselingen en hebt vaak extreme fantasieën. Uiteindelijk moet uw lichaam het afleggen tegen uw koortsige gedrevenheid. In die dagen wordt de laatste energie waarover uw arme lijf nog beschikt, verjubeld aan uw laatste, doldrieste pogingen om controle over uw leven te houden.

In deze korte fase vóór de feitelijke burn-out, moeten alle bellen tegelijk gaan rinkelen. Zowel bij de mensen om u heen als bij uzelf. Vóórdat u totaal opgebrand zult zijn, kunt u nog veel goeds voor uzelf doen door nú daadwerkelijk hulp in te schakelen. In ieder geval die van uw huisarts.

### *4 Burn-out*

Opgebrand! Dat is wat het woord betekent. U bent nu ziek. U kunt niets meer. U hebt angstige gedachten die u niet kunt stoppen. Uw dag- en nachtritme is verstoord. U voelt zich machteloos en uitgeput, maar vindt geen rust. U worstelt met bijna alles wat u denkt en voelt, en hebt het gevoel de controle over uw leven voor altijd verloren te hebben. U verlangt misschien naar de dood, of u fantaseert over het beëindigen van uw leven. En het is u allemaal aan te zien: u ziet er bleek, grauw en een beetje glasachtig uit. U hebt uw lijf zichtbaar uitgewoond.

U hebt geen keuze meer. Uw gevecht om de controle is voorbij. U moet zich overgeven. Aan uw behandelaar(s), maar ook aan uw vermoeidheid. U beleeft een moeilijke tijd. Toch heeft deze toestand één voordeel: u bent niet meer in staat om iets te doen. U kunt dus ook niet veel verkeerd doen. En bovendien is het nu voor iedereen duidelijk: u bent ziek.



## Drama

Een echte burn-out is een persoonlijk drama. Mensen die eraan geleden hebben en de aandoening helemaal te boven zijn gekomen, hebben er veel van kunnen leren. Veel van onze cliënten zijn achteraf zelfs blij dat ze dit hebben meegemaakt. Een folder van een burn-out therapeut heeft de titel *De schat op de bodem van de put*. Een prachtig beeld! Maar wie er middenin zit, heeft er weinig aan. Mensen die met een volledige burn-out onze praktijk binnenkomen, zijn vooral angstig, radeloos en miserabel.

Vandaag begrijpen we steeds beter wat er zich afspeelt tijdens de fase van de burn-out. We zijn daardoor in staat om het lijden minder intens en minder langdurig te laten verlopen. Vooral nu steeds duidelijker wordt dat ook de orthomoleculaire geneeskunde van grote waarde kan zijn voor de burn-outpatiënt.

## Gewoon ziek

Veel mensen denken dat burn-out een psychische aandoening is, iets wat alleen onevenwichtige mensen overkomt. Of dat overspannen mensen zwakkelingen zijn, *losers*. Het is allemaal niet waar! Het is belangrijk dat u, wanneer u aan een van de vormen van de stressstoornis lijdt, beseft dat u 'gewoon' ziek bent. Dat betekent niet dat het u alleen maar overkómen is. U hebt er zélf een belangrijke bijdrage aan geleverd. Uw angst om voor een brekebeen aangezien te worden, is misschien één van de voornaamste redenen geweest om de signalen van uw lichaam te negeren. Stop daar dus zo snel mogelijk mee. Dan kunt u uw toestand onder ogen zien, en er iets aan dóen. Dit boek lezen bijvoorbeeld.

Er zijn momenteel naar schatting tweeënhalf miljoen(!) Nederlanders die lijden aan verschijnselen van overspannenheid/burn-out, of die zich in de risicofase bevinden. Uiteraard is die laatste groep het grootst, maar niettemin begint het chronische stress syndroom wel epidemische vormen aan te nemen. En natuurlijk zijn al die mensen niet kierewiet. Zij lijden aan een overmaat van stress die voortkomt uit onze moderne leefstijl. Daarover gaan de volgende twee hoofdstukken. Na het lezen ervan zult u zich misschien, net als de schrijvers van dit boek, afvragen hoe het mogelijk is dat er niet nog veel méér mensen overspannen zijn!

# Altijd stress

# 2

Burn-out is *niet* een puur psychische aandoening. Het is een toestand van uitputting van het hele *systeem* (lichaam en geest) als gevolg van langdurige stress. Veel mensen kampen tegenwoordig met deze langdurige stress. Gelukkig slagen de meesten van hen erin om daarbij overeind te blijven. Op tijd rust en af en toe een vakantie is vaak *nét* genoeg om weer te herstellen en op krachten te komen. Sommige mensen kennen hun grenzen, en weten hier goed mee om te gaan. Anderen voelen echter niet op tijd aan wanneer ze te veel van zichzelf vragen of te weinig rust nemen. Zij lopen daardoor het gevaar overspannen te raken. Overspannenheid en burn-out hebben meestal te maken met werk en werkdruk. Toch tref je beide ook wel aan bij mensen die niet hoeven te werken. Het draait bij deze problematiek namelijk altijd om stress.

## Spraakverwarring

Er zijn verschillende namen in omloop voor stressgerelateerde problemen, zoals overspannenheid of overwerktheid. Uw huisarts spreekt misschien van *surmenage*, of van uitputting van de bijnieren (in Amerika al gedoopt tot *adrenal fatigue syndrome*), uw psycholoog van *chronische stressstoornis*. Eén ding hebben ze gemeen: het gaat om de gevolgen van chronische (langdurige) stress.

Wij gebruiken in dit boek de termen *overspannenheid* en *burn-out*. Wie *overspannen* is, is zowel psychisch als lichamelijk uit evenwicht. Bij *burn-out* is er sprake van een veel sterkere ontregeling van het lichaam. Wie aan een burn-out lijdt is zichtbaar ziek.

## Overspannen

Bij overspannenheid denk je aan emotionele labiliteit, onredelijkheid, depressie en machteloosheid. Daardoor lijkt het om een psychische aandoening te gaan.