

DE BURN-OUT RESET

HERSTEL JE
ONTREGELDE
STRESSSYSTEEM

CAROLIEN HAMMING &
REBECCA VANDENABEELE

LUCHT

Inhoud

Voorwoord	9	11	Re-integratie op het werk	211
Leeswijzer	17	12	Zelfzorg	231
Het ultieme recept voor een burn-out	19	13	Conditie opbouwen	243
		14	Terugvalpreventie	249
DEEL I HOE ONTSTAAT EEN BURN-OUT?	21			
Samenvatting van deel I	25			
1	Burn-out is primair een lichamelijk probleem	29		
2	Zo ontstaat een burn-out	35		
3	Heb jij een burn-out?	61		
DEEL II IN DRIE FASEN HERSTELLEN VAN STRESSKLACHTEN EN BURN-OUT	75			
Introductie van de CSR-methode	77			
FASE 1 – ROOFBOUW STOPPEN EN JE HERSTELVERMOGEN VERBETEREN	83			
Leefregels voor de eerste herstelfase	84			
4	Roofbouw stoppen	87		
5	Je herstelvermogen verbeteren	107		
6	Herstelslapen	119		
7	Heftige emoties en andere psychische symptomen	133		
FASE 2 – RESERVES OPBOUWEN EN BETER VOOR JEZELF ZORGEN	141			
Leefregels voor de tweede herstelfase	143			
8	Reserves opbouwen	147		
9	Beter voor jezelf zorgen	185		
10	De eerste voorbereidingen voor re-integratie	203		
FASE 3 – RE-INTEGRATIE, BALANS EN CONDITIE OPBOUWEN	207			
Leefregels voor de derde herstelfase (en voor daarna)	208			

Voorwoord

Veel mensen voelen zich alleen in hun strijd tegen burn-out. En dat is niet zo gek. Terwijl voor je gevoel iedereen om je heen grip op het leven heeft, heb jij dat allerm minst. En dat kan een eenzaam gevoel oproepen. Toch is het goed dat je je realiseert dat je niet de enige bent én dat er hulp voorhanden is. Met dit boek willen we je inzicht en antwoorden op je vragen geven. We bieden een concrete aanpak, afgewisseld met ervaringsverhalen van Rebecca. We laten zien dat herstel mogelijk is. Dat doen we op basis van onze jarenlange ervaring met de CSR-methode. Niet onbelangrijk daarbij is dat uit onderzoek van de universiteiten van Amsterdam en Maastricht en uit ons eigen onderzoek (extern gecheckt) blijkt dat de CSR-methode een significant positief effect heeft op klachtenvermindering, dat bovendien minimaal zes maanden aanhoudt.¹ Dit maakt de CSR-methode een van de weinige onderzochte en bewezen effectieve methoden om stress en burn-out te behandelen van dit moment.

CAROLIEN:

“Het werkt!”

Mensen met een burn-out zijn wanhopig en snappen vaak niet wat er met hen aan de hand is. De uitleg van de psycholoog klopt vaak maar deels met hun ervaringen. Burn-out is een complex en vaak verkeerd begrepen fenomeen. Om te beginnen, en dit is de kern van onze methode: burn-out is géén psychisch probleem, hoewel je wél psychische klachten hebt. Sterker nog: burn-out is in de eerste plaats een lichamelijk probleem. We bedoelen dan niet dat je een soort infectieziekte hebt, zoals een verkoudheid of griep, waarbij je de virusdeeltjes kunt meten met een medische test. Het is ingewikkelder. Je lijdt aan *de effecten van verstoringen in je stresssysteem*. Die werken door in je hele functioneren.

Er is nog veel onbekend, maar uit de medisch-biologische wetenschappen weten we al geruime tijd dat chronische stress aantoonbare veranderingen in de hersenen en de rest van je lichaam veroorzaakt. Dáárom ben je zo moe en vermindert deze vermoeidheid niet met rust (zoals je gewend was), kun je je niet concentreren en heb je veel moeite met ontspannen. Je vermogen om te herstellen na een inspanning werkt op halve kracht (of dat niet eens). Waar je het meest kwetsbaar bent, verschijnen de heftigste symptomen.

Voor wie is dit boek?

Dit boek is geschreven voor mensen die door overbelasting uitgeput zijn geraakt en voor mensen die dit willen voorkomen. Het lastige is: als je burn-out bent, kun je dit boek eigenlijk niet lezen, omdat je concentratievermogen tekortschiet. Daarom is dit boek mede voor mensen die zich zorgen maken over een partner of vriend(in).

Ook hulpverleners die met gestreste of burn-outpatiënten werken, beveel ik dit boek van harte aan. Je krijgt inzicht in de ernst van de klachten en je begint het hele psychobiologische plaatje te zien. Daarnaast leer je begrijpen welke interventies je beter wel en beter niet kunt doen en op welk moment.

Verkeerde adviezen

Als je een burn-out hebt, heb je doorgaans geen idee wat er met je aan de hand is. Je bent wanhopig, voelt je schuldig en tekortschieten. De kans is groot dat je van professionals goedbedoelde, maar verkeerde adviezen krijgt. In je verleden graven, positiever leren denken, meer sporten, overdag niet slapen en zo snel mogelijk weer aan het werk. Als je merkt dat je niet aan deze adviezen kunt voldoen, leidt dat vaak opnieuw tot schaamte: *‘Wie wil die kan, is het toch? Waarom lukt het mij dan niet?’* In dit boek maken we duidelijk waarom bovenstaande adviezen niet werken bij burn-out en vaak zelfs het tegenovergestelde effect hebben. We helpen je graag de goede richting op.

Hoezo weet CSR dan wel hoe het zit?

Dat vraag je je misschien af. De CSR-methode begint bij onderzoeker en psychotherapeut Sonja van Zweden (1933). Zij raakte burn-out halverwege de jaren tachtig. Dat heette toen meestal nog overspanning of *surmenage*. Van Zweden was ernstig uitgeput en had in het begin zelfs neurologische uitvalsverschijnselen. Op een zeker moment reisde ze naar Frankrijk en eenmaal daar wist ze niet meer hoe ze daar gekomen was. Na onderzoek door een neuroloog bleek dat alles in orde was. Het moest dus wel om iets psychisch gaan. Van Zweden ging in therapie. Haar klachten moesten te maken hebben met verkeerde stresscoping, foute denkpatronen, ongewenste associaties of onverwerkte gebeurtenissen. Maar de therapie sloeg helaas niet aan. De sessies waren eerder een te grote belasting. Haar hoofd werd er nog warriger van.

In het begin van haar burn-out had Van Zweden alleen baat bij rust, slapen en massages. Toen ze na twee jaar was opgeknapt, had ze allerlei vragen over hetgeen zij had ervaren: waarom was ze zo ontzettend moe? Waarom functioneerde haar

brein zo slecht? En waarom duurde het bijna twee jaar voordat ze beter werd? Ze ging op zoek naar antwoorden.

Inspanning en herstel

Allereerst ontdekte Van Zweden dat de theorieën waarop de door haar gevolgde behandeling was gebaseerd, uitgingen van *een gezond werkend brein*. Ze wist echter uit eigen ervaring dat hier bij burn-out bepaald geen sprake van was. Vervolgens las ze het werk van Theo Meijman, hoogleraar experimentele en arbeidspychologie in Groningen, en begreep ze de missing link. Meijman deed onderzoek naar lichamelijk herstel van werk en stress. Middels experimenten liet hij zien dat de vermoeidheid die ontstaat door mentale of fysieke inspanning *omkeerbaar* is, zolang je ná de inspanning voldoende rust neemt. Dit principe vormde de basis van zijn *Inspanning-Herstel model*.

Als je langdurig meer energie verbruikt dan je kunt herstellen, bijvoorbeeld door te weinig pauzes te nemen gedurende de (werk)dag en door niet genoeg te slapen, blijven er sporen van vermoeidheid achter. Die sporen noemde Meijman ‘hersteltekort’. *En nu komt het*: je lichaam compenseert het tekort aan energie automatisch door extra stressreacties. Van Zweden noemt dit *compensatoire stress*. Het mooie van dit mechanisme is dat je kunt doorgaan als je vermoeid bent. Het verraderlijke ervan is dat je langdurig gestrest kunt zijn zónder het echt te merken, wat op den duur serieuze gevolgen voor je gezondheid heeft.

Een vicieuze cirkel

Het Inspanning-Herstel model vormde een belangrijke theoretische basis voor de CSR-methode. Eenvoudig gezegd: als je jezelf te veel belast, bouwt zich in de loop der tijd een hersteltekort op. Zo ontstaat een neerwaartse spiraal met toenemende cognitieve, emotionele, gedrags- en lichamelijke gezondheidsproblemen. De stressreacties komen zo veelvuldig voor, dat het stresssysteem *zelf* ervan ontregeld raakt. De vermoeidheid is dan niet meer makkelijk omkeerbaar en staat niet langer in verhouding tot de inspanningen die je levert. Je natuurlijke herstellervermogen is ‘kapot’.

Van Zweden trok een voor de hand liggende conclusie: *als het stresssysteem zo ontregeld is dat vermoeidheid niet meer weggaat en er andere gezondheidsklachten ontstaan, dan moet je met die verstoringen rekening houden in je therapie*. Ze bedacht passende interventies, experimenteerde hiermee bij haar patiënten en zag dat dit tot goede resultaten leidde. Ze ontwikkelde een therapie die ze de CSR-methode noemde. CSR staat voor *Chronische Stress Reversal*: het omkeren van de effecten

van chronische stress. Met de CSR-methode leer je hoe je de herstelschuld kunt aflossen en je ontregelde stresssysteem kunt resetten. Zo krijg je jouw herstelvermogen weer aan de praat en kun je genezen van een burn-out. Ik zie nog Van Zwedens triomfantelijke blik voor me, toen ze vertelde welk effect haar methode had: "Het werkt!"

Hoe ik de CSR-methode leerde kennen

In 2003 las ik een stukje over de CSR-methode in een boek over burn-out van psycholoog Carien Karsten.² De methode werd gepresenteerd als een 'medisch-psychologisch concept en behandelmodel'. Ik was gefascineerd door wat ik las en meldde me aan voor de vierdaagse CSR-opleiding. Toen ik het hele plaatje begon te begrijpen, was ik verwonderd: hoe is het mogelijk dat deze kennis niet algemeen bekend is? En dat er nog niet een hierop passende therapie wordt nagestreefd? Eind 2003 schreef ik Van Zweden een e-mail met de beste wensen voor 2004, waarin ik haar en passant mijn hulp aanbood om de methode bekender te maken. Daar ging ze op in, hoewel aanvankelijk met gepaste terughoudendheid. Wat ik toen niet voorzag, is dat ik in 2006 het CSR Centrum van Van Zweden zou overnemen. Eerst samen met mijn compagnon Rik Fortuin en vanaf 2008 alleen. Van Zweden was inmiddels 72 jaar en toe aan pensioen.

Vlak voor haar vertrek hielp Van Zweden een bestuurder van FNV-Bouw met succes van zijn burn-out af. Deze bestuurder was zo enthousiast, dat hij bij de cao-onderhandelingen een werkdrukvoorziening in de bouw- en infrasector tot stand bracht die CSR mocht invullen met coaching. Sinds 2006 coachen we tweetot vierhonderd gestreste bouwwerknemers per jaar. Inmiddels zijn dat meer dan vijfduizend werknemers.

Een vliegende start

Met de opdracht van FNV-Bouw kregen we een vliegende start. We lieten een website bouwen, legden de methodiek goed vast en leidden een landelijk netwerk van CSR-coaches op. De vragenlijst die Van Zweden ontwikkelde konden we direct automatiseren. Met een cliëntvolgsysteem legden we vervolgens de vragenlijstresultaten en coachresultaten systematisch vast om daar geanonimiseerd onderzoek mee te kunnen doen (daardoor beschikken we vandaag de dag over een grote database). Meerdere keren deden studenten van verschillende universiteiten statistisch onderzoek naar onze resultaten, en iedere keer weer bleek dat de coaching een groot en klinisch relevant effect had. Dat stimuleerde ons om door te gaan. Soms tegen de klippen op. Want ja, er waren ook tegenkrachten. Zo waarschuwde de beroepsvereniging van bedrijfsartsen in 2007 nog dat opgebrande werknemers soms dachten dat burn-out een lichamelijke oorzaak had, wat in hun ogen een

'risicofactor voor snel herstel' was. Gelukkig denken de meeste bedrijfsartsen dat inmiddels niet meer.

Op het moment van schrijven wint de psychobiologische benadering rap terrein, maar ze is nog lang niet wijdverbreid. Het idee dat burn-out in de kern een stresscoping-probleem is, zit nog stevig in het zadel. Ik vermoed dat dit onder andere komt doordat vakgebieden van elkaar gescheiden zijn: (arbeids)psychologen en neuro-immuno-endocrinologen zijn over en weer vaak weinig bekend met de nieuwste ontwikkelingen op elkaars terrein. Binnen universiteiten gaat dat er meestal niet anders aan toe.

Waarom nu dit boek?

Vanaf 2006 was ik directeur van wat toen nog CSR Centrum heette, en nu CSR Expertisecentrum Stress & Veerkracht heet. Begin dit jaar heb ik het directeur-stokje overgedragen. De komende jaren blijf ik aan CSR verbonden als eigenaar en adviseur, om vanuit die positie mijn kennis en ervaring te delen. Ik vind het belangrijk om op maatschappelijk gebied een verandering in de aanpak van stressklachten en burn-out teweeg te brengen. Ik deel daartoe niet alleen mijn professionele expertise, maar ook mijn persoonlijke betrokkenheid bij de strijd tegen burn-out. Ik wil het leven van mensen met een burn-out helpen verbeteren en waar mogelijk meehelpen burn-out te voorkomen. Het ligt binnen mijn bereik om iets aan de misverstanden rondom burn-out te doen.

REBECCA:

Ik moet eerlijk zeggen dat ik in mijn werk als arbeid & organisatie psycholoog vaak wat sceptisch was. Een burn-out, bestaat dat eigenlijk wel? Ik geloofde vooral in zelfredzaamheid. Hoge werkdruk? Kleine kinderen? Slaaptekort? Niet te moeilijk doen, was mijn devies. Je schouders eronder en doorzetten.

Toen ik zelf steeds vermoeider werd, wisselde ik van baan. Toen dat niet hielp, besloot ik voor mezelf te beginnen. Ik ging door met hard werken, zorgde thuis dat alles op de rit was, zei geen 'nee' en bleef streven naar perfectie. Ondertussen voelde ik me op alle fronten tekortschieten. Dus ging ik nog meer mijn best doen. Even leek het erop dat ik alles aankon. Totdat ik onderuitging en zelf een burn-out kreeg.

Ik had nooit gedacht dat mij dit zou kunnen overkomen. Na de eerste schok verliep het herstel vele malen moeizamer en trager dan ik had gehoopt. Niemand leek me te kunnen vertellen wat er precies met mij aan de hand was en hoelang dit zou gaan duren. Er waren momenten waarop ik me wanhopig afvroeg of ik ooit nog beter zou worden.

Ik had het idee dat het aan mij lag dat ik maar niet herstelde. Ik werd ontzettend onzeker en durfde steeds minder te doen. Via de huisarts kwam ik bij een psycholoog terecht. Dat hielp in eerste instantie een beetje. Maar tegen het einde van de behandeling lukte het mij ternauwernood om overeind te blijven. Ik volgde allerhande adviezen op en begon rigide eet-leef-en-beweeg regels toe te passen. Dat bracht mij waarschijnlijk alleen maar verder van huis.

Twee jaar na het begin van mijn burn-out kwam ik in contact met CSR Centrum. Op advies van collega's volgde ik de vierdaagse opleiding. Wat een verademing. Eindelijk duidelijkheid. Ik begon te snappen hoe mijn stresssysteem in elkaar zit en hoe dat door chronische overbelasting totaal ontregeld was geraakt. In de voorgaande twee jaar had ik zelfs een aantal stressbronnen in stand gehouden en toegevoegd. Niet gek dus dat ik nog steeds zo slecht sliep en zo stressgevoelig bleef.

Ik begon te snappen hoe subtiel en ongemerkt stress zich in je lichaam vastzet. Hoe lichaam en geest samenwerken. Hoe je vast komt te zitten in een vicieuze cirkel. Ik begon ook te begrijpen wat rust is, hoe belangrijk herstel en ontspanning zijn.

Toen ik de 'leefregels' van de CSR-methode begon toe te passen, merkte ik binnen een paar maanden verbetering. Al kostte het behoorlijk wat tijd om mijn overtuigingen van 'hard werken' en 'inzet tonen' om te buigen.

Bij de CSR-opleiding ontmoette ik Carolien Hamming. We raakten in gesprek over wetenschappelijk onderzoek – een wens die ik al lange tijd koesterde. In november 2022 ging ik van start met mijn promotieonderzoek naar chronische stress en burn-out aan de Universiteit van Tilburg, onder begeleiding van prof. dr. Arno van Dam en dr. Margot Joosen.

Sinds ik zelf een burn-out heb gehad, ben ik meer klanten gaan begeleiden met stressklachten en burn-out. Elke keer weer zie ik hoe goed de CSR-methode werkt en hoe fijn het is voor mensen om te snappen wat er met ze aan de hand is, waar hun mentale en fysieke klachten vandaan komen en wat ze juist wél of niet moeten doen.

Door mijn verhaal in dit boek te delen, hoop ik dat mensen zichzelf herkennen. De klachten van een burn-out kunnen soms zo hevig zijn dat het fijn is om te beseffen dat je niet de enige bent. Je wordt niet gek, je bent niet zwak, het ligt niet aan jou. Je hebt te kampen gehad met chronische stress en je bent langdurig over je grenzen gegaan. Hierdoor is je stresssysteem volledig van slag. Geef jezelf de tijd om te resetten.

Leeswijzer

Welkom in *De Burn-out Reset*.

Je kunt dit boek op verschillende manieren lezen.

Als je midden in een burn-out zit, heb je niet de concentratie om het hele boek te lezen.

In dat geval raden we je aan om:

- 1 de korte samenvatting van deel I te lezen (p. 25);
- 2 en daarna meteen naar **de leefregels van de eerste herstelfase** in deel II te gaan (p. 84). Daarin staan de belangrijkste adviezen die je de eerste weken nodig hebt.

Ben je benieuwd wat een burn-out eigenlijk is en hoe het ontstaat, lees dan deel I. Je kunt ook nagaan waar je je op dit moment bevindt in de hele range tussen uitgerust en burn-out, en de test doen op pagina 61.

In deel II vind je onze drie fasen-aanpak waarmee je van je burn-out kunt afkomen. We bieden je een uitgebreide handleiding die is gebaseerd op de CSR-methode. In de beschrijving gaan we uit van iemand met zware klachten, op die manier ken je het gehele herstelproces. Ook voor mensen met minder zware klachten is dit waardevolle informatie, omdat je inzicht krijgt in alle mogelijke facetten van het herstelproces.

In deel III vind je meer informatie die handig is tijdens je herstelproces. Zo staat er een Herstelmonitor in, waarmee je je eigen herstelproces kunt monitoren. Ook vind je er een hoofdstuk dat handig is om je gesprekken met de bedrijfsarts voor te bereiden. En een hoofdstuk over gezonde voeding, want goed eten en drinken is belangrijk bij je herstel.

We bieden verdiepende informatie over stress in deel IV. Dit is voor mensen die veel vragen hebben en veel meer willen weten over stress, het stresssysteem en de rol van het immuunsysteem. We beschrijven ook specifieke symptomen die samenhangen met ontregelingen van je stresssysteem en we bieden je oplossingen.

Vraag je je af of je eigenlijk wel een burn-out hebt, of dat het misschien toch iets anders is? Dan is deel V voor jou. Daarin komen verschillende aandoeningen aan bod die op een burn-out lijken of die een burn-out kunnen veroorzaken en soms samengaan met burn-out. De overgang is een voorbeeld van dat laatste.

Wil je alles weten over burn-out? Lees dan het hele boek. Vanuit onze jarenlange ervaring en expertise willen we graag zo veel mogelijk informatie met je delen.

We nodigen je uit om je eigen weg door dit boek te vinden en wensen je van harte veel leesplezier.

Het ultieme recept voor een burn-out

INGREDIËNTENLIJST

Dit is wat je moet doen

geen pauzes nemen
alles snel en gehaast
gewoon doorgaan
thuis doorwerken, 's avonds en in de weekends
meerdere dingen tegelijk doen
niet stoppen voor iets af is
je over je vermoeidheid heen zetten
in bed je werk plannen en liggen piekeren
je hobby's links laten liggen
leuke dingen uitstellen of afzeggen
slapen met slaappillen en/of drank
veel op je telefoon zitten
nooit 'nee' zeggen
tandje bijzetten
alle ballen hooghouden
ondanks verzwaarde omstandigheden (nieuw ouderschap, mantelzorg, ziekte) al je normale taken blijven uitvoeren

Dit is wat je moet denken

ik heb nu even geen tijd voor... jou, de kinderen, uitgaan, sporten...
het werk gaat voor
morgen, in het weekend, in de vakantie, slaap ik wel bij
dit moet eerst even af
van hard werken is nog nooit iemand doodgegaan
burn-out is voor slapjanussen en aanstellers
burn-out overkomt mij niet
burn-out is een modeziekte
vermoeidheid is psychisch

nog even doorzetten
tanden op elkaar
afzien hoort erbij
ik heb geen tijd om ziek te zijn
iedereen kan dit
iedereen doet dit
geen zin? Dan maak je maar zin

Dan ga je dit vanzelf voelen

ik word geleefd
ze moeten niet zo aan mijn kop zeuren
kan die herrie niet wat minder
laat me met rust
ik heb nergens zin meer in
ik zie geen uitweg
ik wil niet, maar ik moet
ik kan niet meer

DEEL I

HOE ONTSTAAT EEN BURN-OUT?

	Samenvatting van deel I	25
1	BURN-OUT IS PRIMAIR EEN LICHAMELIJK PROBLEEM	29
2	ZO ONTSTAAT EEN BURN-OUT	35
	Uitgerust	37
	Vermoeid	39
	Test jezelf - herstel jij genoeg?	41
	Chronisch gestrest	42
	Overspannen	46
	Burn-out	50
	Burn-out type 1 en type 2	52
	De opkomst van de term burn-out	55
	Burn-out is een stressgerelateerd uitputtingssyndroom	57
3	HEB JIJ EEN BURN-OUT?	61
	Symptomen van verstoringen in het stresssysteem die je bij jezelf kunt opmerken	63
	Verstoringen in het stresssysteem meten met biofeedbackapparatuur	63
	Of is er misschien (ook) iets anders aan de hand?	66

*Een burn-out is veel
lichamelijker dan je denkt*

SONJA VAN ZWEDEN

HOE ONTSTAAT EEN BURN-OUT?

Van het ene op het andere moment gaat het niet meer. Je bent doodmoe maar je voelt je tegelijkertijd opgejaagd en paniekerig en je komt maar niet tot rust. Je vraagt je af wat er in vredesnaam met je aan de hand is. Mensen die een burn-out hebben, ervaren dit moment vaak als een totale ineenstorting. Ondanks de verschillende signalen die er vooraf waren, komt het toch vaak onverwachts. En ondanks al je doorzettingsvermogen en wilskracht moet je erkennen dat het niet meer gaat.

Wat veel mensen niet beseffen, is dat dit moment volgt op een lange periode van chronische stress. Daarom is een burn-out niet alleen een psychisch probleem, zoals vaak wordt gedacht. Het gaat niet alleen over hoe je omgaat met stress of over de (psychische) problemen waarmee je worstelt. **Bij een burn-out gaat het eerst en vooral over de ontregeling van je stresssysteem die door langdurige stress is ontstaan. Dát is de primaire onderliggende oorzaak van de mentale en lichamelijke klachten die je nu ervaart.**

In dit deel leggen we op hoofdlijnen uit wat stress is en hoe roofofbouwgedrag tot een burn-out kan leiden. We beschrijven de verschillende fasen in het ontstaansproces en hoe je deze kunt herkennen. Bij iedere fase benoemen we de kenmerken. Met een test op p. 61 kun je nagaan in hoeverre jij last hebt van stressklachten en of je misschien een burn-out hebt.

Samenvatting van deel I

Je stresssysteem zorgt ervoor dat je een gezond en actief leven kunt leiden. Het geeft je meer energie en focus in een situatie waarin je je bedreigd voelt of om een andere reden meer energie nodig hebt. Om gezond te blijven moeten inspannende perioden wel voldoende afgewisseld worden met perioden van rust en herstel.

Wanneer er lange tijd te weinig ruimte is voor voldoende lichamelijk herstel, raak je niet alleen erg vermoeid, maar vinden ook veranderingen in je stresssysteem plaats en neemt je herstelvermogen af. Die lichamelijke veranderingen beïnvloeden het functioneren van je brein en lichaam en zetten je hele systeem onder druk. Zo ontstaan uitputting, cognitieve problemen en veel andere stressgerelateerde klachten en disfuncties die we tegenkomen bij burn-out. De stressreacties zijn dan niet langer gezond en helpend, maar juist belastend voor je gezondheid.

Een burn-out heeft dus primair een lichamelijke oorzaak en is niet iets wat tussen je oren zit. Ook gaat het niet over door actiever te worden, wat veel mensen denken. Daarmee belast je je toch al ontregelde stresssysteem alleen maar extra. De ontregelingen moeten worden teruggedraaid. Het stresssysteem heeft een **reset** nodig. Hoe je dat doet, lees je in deel II.

Wij definiëren burn-out als een stressgerelateerd uitputtingssyndroom.

De belangrijkste kenmerken zijn:

- Je bent erg moe en je herstelvermogen doet het niet goed. Zelfs wanneer je rust, herstel je niet voldoende en blijf je vermoeid en uitgeput.
- Je hebt problemen met nadenken, concentreren en onthouden. Een simpele roman lezen lukt niet.
- Je hebt veel andere lichamelijke en psychische klachten, zoals slaapproblemen, duizeligheid, hartkloppingen, hoofdpijn, nervositeit, prikkelbaarheid, snel emotioneel, overgevoeligheid voor zintuiglijke prikkels, angst en een sombere stemming.

De symptomen worden niet veroorzaakt door een andere lichamelijke of psychische aandoening (denk aan hypothyreoïdie, slaapapneu of een depressie of angststoornis die er al eerder was). Als dat wel het geval is, moet eerst die andere aandoening behandeld worden. Er kan daarnaast óók sprake zijn van burn-out, het gaat dan om een combinatie van ziektebeelden.