



gratis ebook

ZO HERKEN JE EEN **BURN-OUT**

meer dan
60 symptomen

auteur: Ruud Meulenberg

Waarom dit e-book?

In de jaren dat wij actief bezig zijn met het coachen en begeleiden van mensen met burn-out hebben we zeer veel symptomen van burn-out voorbij zien komen.

We merken dat veel mensen twijfelen of ze wel een burn-out hebben, of dat er toch iets anders aan de hand is (lichamelijke malheur bijvoorbeeld)

We merken dat het aantal gevallen van burn-out hard toeneemt waardoor we graag duidelijkheid willen verschaffen.

Met dit e-book proberen we twee belangrijke punten te bereiken:

1. Mensen laten zien dat ze niet de enige zijn met bepaalde klachten. We merken dat dit veel speelt bij mensen met burn-out.
2. We willen mensen op tijd waarschuwen wanneer ze bepaalde klachten (beginnen te) herkennen. Voorkomen is beter dan genezen, zeker bij een burn-out. Een flinke burn-out kan namelijk zomaar 2 jaar levensplezier verpesten, met de lange nasleep van volledig herstel niet meegerekend.





Leuk om kennis te maken

Mijn naam is Ruud Meulenberg. Ik was 19 toen ik een burn-out kreeg. Twee studies, 20 uur werken, sporten op Nederlands niveau, een eiwitintolerantie (lichamelijke malheur) en een wil om altijd maar door te gaan en er voor mensen te zijn, zorgden ervoor dat ik met hartklachten en uitvallende ledematen in het ziekenhuis terecht kwam.

De **weg naar herstel** heeft bij mij 2 jaar geduurd, en nog altijd is de angst om weer ziek te worden aanwezig. De 2 jaar stonden bol van het **vallen, opstaan, nogmaals heel hard vallen**, etc. Maar telkens landde ik wat zachter en begon te snappen dat het allemaal niet zo lukte als ik het graag wilde.

Persoonlijke noot:

Ik hoop dat je heel veel aan dit e-book hebt. Niet ieder symptoom hoeft aanwezig te zijn om een burn-out te hebben. De lijst is een opsomming van symptomen die we voorbij hebben zien komen bij klanten. Mocht je vragen hebben, neem dan gerust contact met ons op.

Ruud Meulenberg

Wat is een burn-out?

Een burn-out is een toestand waarbij hormonen uiteindelijk de regie over het lichaam overnemen om uiteindelijk te gaan herstellen. Het lichaam grijpt in en de geest ondervindt de gevolgen. Er zijn heel veel symptomen die op een burn-out kunnen wijzen. Wij hebben ze voor je op een rij gezet en uitgeschreven:

Bijnieruitputting
Wazig zien
Geen regie over eigen lichaam
Constance moeheid
Totale uitputting
Uitval van ledematen
Wallen onder de ogen
Onnodige fouten maken
Schaamte
Niet kunnen genieten
Depressieve gevoelens
Suïcidale gedachten
Veel zweten
Nergens meer zin in hebben
Slecht presteren
Slecht herstellen
Goede en slechte dagen
Wantrouwen
Machteloosheid
Gedragsverandering
Opgejaagd gevoel
Meer roken
Meer drinken
Druggebruik
Pijnlijke spieren
Nek- en schouderklachten
Gespannen kaken
Moeite met spreken
Lage rugpijn
Buikpijn/last van de maag

Rode vlekken op de huid
Slecht werkend immuunsysteem
Slecht slapen
Heel veel slapen
Moeilijk uit bed kunnen komen
Verslechterde lichamelijke conditie
Opgejaagd gevoel
Adrenalinejunkie
Verkoudheid/Keelontsteking
Vaak griepig
Hoofdpijn/Migraine
Oorsuizen/Tinnitus
Piekeren
Onverschilligheid
Cynisme
Faalangst
Hormonale schommelingen
Verkeerde ademhaling
Geen zin in seks
Schuldgevoel
Relatieproblemen
Afvallen
Honger (overmatig eten)
Verkeerde voeding
Darmklachten
Haaruitval
Acné/Puistjes
Duizeligheid/Duizelingen
Hoge bloeddruk
Hoge versnelde hartslag

De symptomen van een burn-out zijn onder te verdelen in mentale symptomen en fysieke symptomen.

Mentale symptomen burn-out

Je kunt last hebben van mentale of geestelijke symptomen in de aanloop naar een burn-out. Dit zijn klachten die in eerste instantie niet zo opvallen maar die wel voor serieuze problemen kunnen zorgen.

Je kunt hierbij denken aan klachten als geheugenproblemen, lusteloosheid, depressie, emotioneel zijn, huilerig zijn of snel boos worden.

Het zijn simpelweg signalen dat de **energiegrens bereikt** is. Je systeem kan zaken bepaalde zaken niet meer bijbenen omdat je te veel energie verspild hebt aan tal van zaken. Mentale problemen leiden makkelijk tot een vicieuze cirkel van problemen.

Geheugenverlies leidt bijvoorbeeld tot onzekerheid. Lusteloos zijn of terugvallen in verslavingen als eten of drinken doen geen goed daar waar het gaat om je zelfvertrouwen. Je belandt dus in een negatieve vicieuze cirkel wanneer je niet oppast. Zorg dat je tijdig professionele hulp inschakelt. Simpelweg om erger te voorkomen.

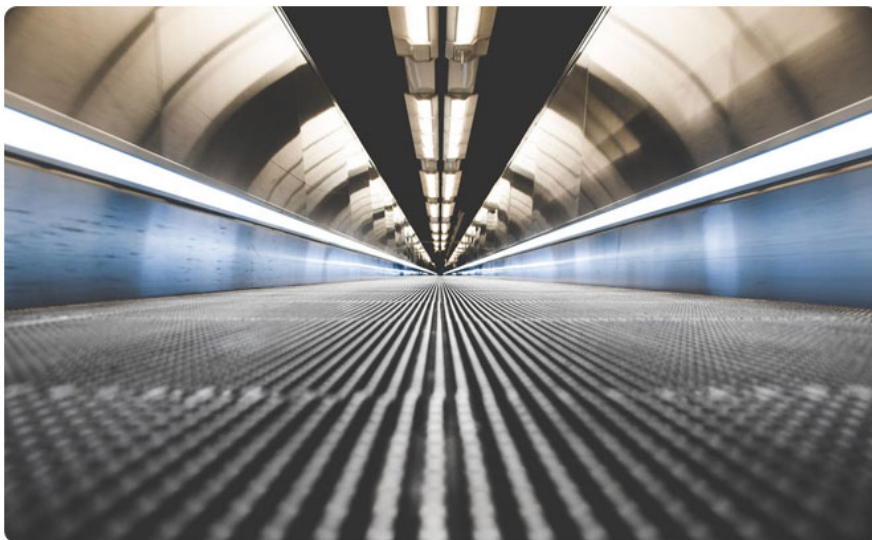
Voor jezelf.

En voor je omgeving.

Fysieke symptomen burn-out

Een burn-out kun je ook herkennen aan fysieke of lichamelijke symptomen. Een belangrijke indicator hiervoor is vermoeidheid. Je energietank is simpelweg leeg/bijna leeg.

Wanneer je continue over je grens blijft gaan uit zich dit ook in symptomen als hoofdpijn, spierpijn, nekklachten en andere klachten. De vermoeidheid maakt je daarbij ook vatbaarder voor ziektes als griep en verkoudheid. Je immuunsysteem is immers minder weerbaar.



Bijnieruitputting

Bijnieren zijn kleine organen die als kapjes op de nieren liggen. Deze bijnieren hebben een belangrijke taak. Ze beschermen je wanneer er moeilijke en stressvolle situaties ontstaan. Iets concreter,

- ✓ De bijnieren hebben een belangrijke functie bij:
- ✓ Reguleren van de stressreactie "vechten of vluchten"
- ✓ Reguleren van je bloedsuikerspiegel
- ✓ Tegengaan van ziekte en ontstekingen
- ✓ Reguleren van balans tussen water en zout in je lichaam
- ✓ Productie van testosteron en oestrogenen

Bijnieruitputting ontstaat doordat er een lange tijd te veel cortisol moet worden afgegeven als gevolg van: stress, boosheid, angst, etc.

Bijnieruitputting ontstaat doordat stress continu aanwezig is.

Wazig zien

Wanneer je te maken hebt met overmatige stress dan kan het zijn dat je wazig gaat zien. Vaak begint dit met subtiele signalen. Na verloop van tijd kan dit echter leiden tot ernstigere vormen waarbij je enkel de verschillen tussen licht en donker nog waarneemt.

Auto rijden en andere zaken zijn dan niet meer mogelijk. Hier komt bij dat wazig zien ook leidt tot bijvoorbeeld hoofdpijn en vermoeidheid.

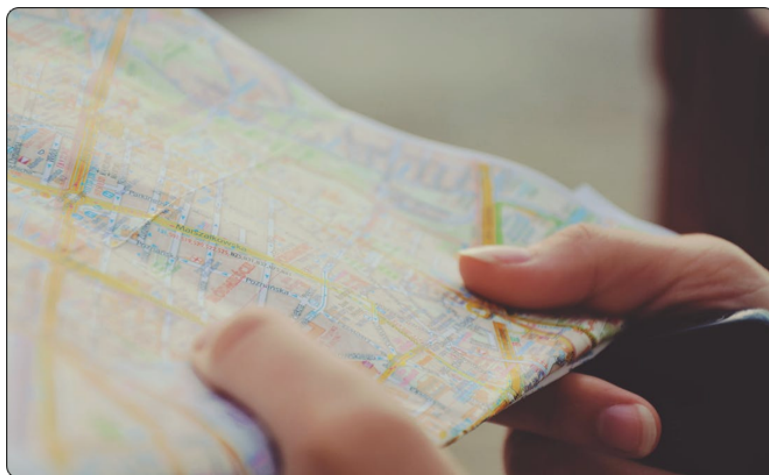
Wazig zien ontstaat overigens doordat je ogen vermoeid zijn.

Geen regie over eigen lichaam

Een zeer kenmerkend symptoom van burn-out is dat je het gevoel hebt dat je geen regie/ controle meer hebt over je lichaam. Het lichaam doet maar wat en je snap zelf haast niet waarom.

Spookbeelden als: 'ik heb een tumor' 'het is niet mogelijk dat stress dit met mijn lichaam doet' 'ik moet echt iets mankeren' doemen vaak op wanneer iemand net burn-out is.

Niet vreemd: het lichaam heeft de regie overgenomen doordat het steeds meer en meer uitgeput is geraakt. Feitelijk is het een overlevingsstrategie om in leven te blijven.



Constante moeheid/ oververmoeidheid

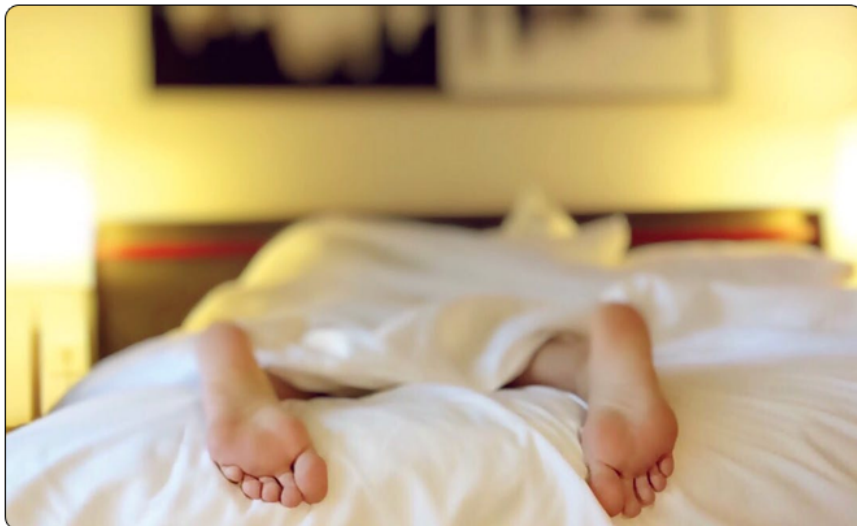
De moeheid die je bij burn-out voelt is niet uit te leggen aan mensen die nooit een burn-out hebben gehad.

Het gevoel dat je in en in moe bent, je voorraden leeg zijn, jezelf compleet kwijt bent. Het gevoel is niet uit te leggen. Zelf schaam je je misschien zelfs wel voor je klachten.

Eerst deed je alles en nu lukt haast niks meer en moet je hulp vragen in je omgeving om de dingen af te krijgen. Je omgeving vindt het maar raar: Je ziet er gezond uit en toch doe je niks.

De constante moeheid merk je al als je 's morgens opstaat: het gevoel dat je de marathon hebt gelopen als je wakker wordt. Het besef dat je dan nog een hele dag moet maakt je moedeloos.

Wellicht heb je kinderen, werk, een eigen bedrijf etc., waardoor je het gevoel hebt dat je door moet. De moeheid zorgt ervoor dat niks meer leuk is en alles moeite kost.



Totale uitputting

Het gevoel van totale uitputting is bekend bij mensen met een hevige burn-out. Het gevolg is dat mensen uitgeput op straat ineens zakken en daar tot wel een uur liggen en niks meer kunnen.

Trappen oplopen wil niet meer, de supermarkt is te gek en een kopje thee zetten wil nauwelijks nog. Veelal gaat totale uitputting gepaard met suïcidale gevoelens, wat begrijpelijk is. De mate van uitputting verschilt per burn-out en soort burn-out.

Bij de één manifesteert de burn-out zich in lichamelijke klachten, bij de ander met name in psychische, mentale klachten

Uitval van ledematen

Ook kan het lijf op zeer vreemde manieren reageren op totale uitputting. Zo kunnen ledematen minder gaan functioneren tot zelfs helemaal uitvallen. Ook voorbeelden dat pijn niet meer aanwezig is zijn bekend.

Persoonlijk was ik 19 toen ik burn-out ging, gepaard met ziekenhuisopname vanwege hartklachten en uitvallende ledematen (benen). Mijn lijf werd gedwongen om te gaan herstellen.



Burn-out accepteren

Wellicht het moeilijkste wat er is bij burn-out: het accepteren van de huidige situatie. Bijzonder veel mensen hebben moeite om te accepteren dat het allemaal even niet meer lukt. Juist het accepteren van de burn-out zorgt voor een start van herstel.

Het toch maar door willen gaan ondanks alle lichamelijke, mentale en psychische klachten die een burn-out met zich meebrengt, is kenmerkend.

Het is ook kenmerkend voor de personen die een burn-out krijgen. Het zijn de allersterksten die omvallen. De mensen die getalenteerd zijn, die veel kunnen, de mensen die net teveel op hun bordje hebben gekregen. Alles bij elkaar werd simpelweg teveel.

Veel andere mensen hadden al eerder opgegeven of met lichamelijke klachten opgegeven.

Vanuit de 'overactiviteitsmodus' naar een modus die gekenmerkt wordt door rust en herstel, is voor zeer veel mensen met burn-out zeer lastig te accepteren.

Wallen onder de ogen

Hoewel een burn-out vaak van de buitenkant moeilijk te zien is (je kunt beter een been breken), zie je vaak wel stevige, diepdonkere wallen onder de ogen van mensen die een burn-out hebben.

Vaak valt het pas op hoe donker en diep de wallen zijn nadat iemand foto's vergelijkt met (bijvoorbeeld) een jaar geleden.

Niet alleen de wallen vallen op, maar ook de grauwe, bleke huidskleur.



Onnodige fouten maken

In en in moe ben je wanneer je burn-out bent. Tevens zijn een gebrek aan concentratievermogen en een hoofd vol watten vaak de oorzaak van heel veel domme foutjes. Foutjes die je, als je even de tijd en overzicht had genomen, niet had hoeven maken.

Natuurlijk ontstaat er al snel frustratie door al die kleine fouten. De tijd die je moet besteden aan het oplossen heb je niet, laat staan de energie om weer tijd en aandacht te moeten schenken aan de oplossing.

Je baalt: je hebt de energie niet, maar toch zorgt jouw moraal ervoor dat je het toch moet oplossen, ondanks dat het eigenlijk niet meer kan.

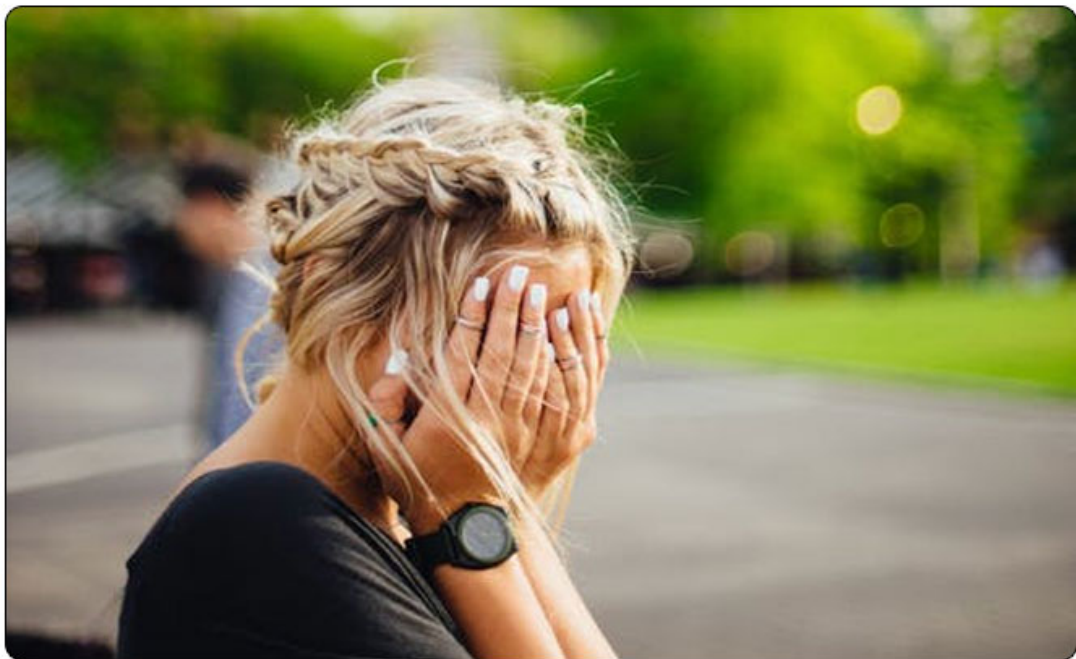


Schaamte

Hoe gek het ook klinkt: veel mensen met burn-out schamen zich voor hun burn-out, ondanks een totaal gevoel van uitputting.

Schaamte ontstaat ook doordat wij onszelf vergelijken met anderen of met onze omgeving en door onze normen over hoe gelukkig of succesvol we zouden moeten zijn. Wat in ieder geval een belangrijke rol speelt bij schaamte is, dat men hoge eisen aan zichzelf stelt en angst heeft om de kwetsbare kant te laten zien.

Zeker mensen met burn-out hebben altijd het gevoel (gehad) dat ze sterk moesten zijn, de maatschappij moesten dienen en geen zwakte mogen tonen. Het is opmerkelijk hoe weinig mensen hun burn-out wensen te vertellen aan hun directe omgeving. Vaak weten slechts enkele mensen dat het 'de laatste tijd niet zo goed meer gaat'.



Niet kunnen genieten

We zien zeer veel mensen die in de loop der jaren het genieten verleerd zijn. De zorgen des levens zorgen ervoor dat mensen continue doorgaan met alles dat moet.

Het grote geheel lukt niet meer en de tijd en ruimte om eens lekker te genieten wordt niet meer genomen. Een direct gevolg is een overvol hoofd waarbij de mooie dingen niet meer doordringen.

Een 'jagende houding' typeert mensen met burn-out. Alles moet af en er wordt net zo lang gejaagd tot dit ook daadwerkelijk zo is.

Hierbij ontstaat er al snel een 'brandjebluscultuur' waarbij er achter allerlei dingen wordt aangerend die zich op de dag zelf aandienen. Dit kost bakken met energie.

Juist het bewust gaan genieten zorgt voor een degelijk mentaal herstel. Broodnodig bij burn-out!



Depressieve gevoelens

Een van de symptomen passend bij een burn-out zijn [depressieve gevoelens](#). Het is niet raar dat iemand met een burn-out getroffen kan worden door depressieve gevoelens. Vaak komt de uitschakeling vrij plotseling.

Waar je eerst nog maximaal kon geven, lukt opeens helemaal niks meer. Het liefst kruip je in je bed. De goede wil is er wel, maar het houdt gewoon op. Omdat het contrast tussen de periode voor een burn-out en het ziek worden erg groot is, ontstaan snel depressieve gevoelens.

Veel gehoord is:

- ✓ Wat is er toch met me?
- ✓ Het gevoel hebben niks meer waard te zijn
- ✓ Jezelf heel veel minder voelen dan een ander
- ✓ De angst om dood te gaan
- ✓ Bang zijn nooit meer uit een burn-out te komen
- ✓ Wat moet ik met de rest van mijn leven?

De depressieve gevoelens zijn vaak gekoppeld aan het lichamelijke onbehagen. Naarmate het lichamelijke herstel beter en beter verloopt, zullen veel depressieve gevoelens verdwijnen.

Toch kan een burn-out doorslaan in een (blijvende) depressie. Het is daarom goed om veel aandacht te besteden en je te laten coachen wanneer je veel last hebt van depressieve gevoelens.

Suïcidale gedachten

Veel mensen die een burn-out krijgen kennen een hoge prestatiedrang. Of dit nou gevoed wordt door onzekerheid, een laag zelfbeeld, of dat iemand gewoonweg de lat erg hoog legt. Een groot gedeelte van de eigenwaarde is gekoppeld aan de prestaties die iemand levert.

De omgeving en de persoon zelf erkennen en waarderen de persoon vanwege al het werk dat diegene verzet. Dit geeft een goed gevoel, het laat zien wat je allemaal kunt en het maakt wie je bent. Je zet jezelf op het podium door al je harde werk en je geniet van de waardering dat het je geeft

Op het moment dat iemand burn-out gaat, wordt het lijntje naar deze waardering ruw doorgeknipt.



Wanneer het lichaam de regie overneemt en je dus burn-out bent, is het hormonale stelsel volledig ontregelt. Hierbij ontstaan er dus emoties die je normaal gesproken niet kent. Opeens ervaar je gevoelens waarvan het lijkt dat ze niet van jezelf zijn en het liefst verstop je je in een hoekje, afwachting tot er iets komen gaat waarvan je ook niet weet wat het is.

Het enorme gat tussen je prestaties in het verleden en je huidige toestand met daarbij een lijf dat compleet van slag is, zorgen nog weleens voor suïcidale gedachten.



Volledig gratis

- ✓ Ontdek wat slaapschuld is
- ✓ Leer hoe jij je slaap verbetert
- ✓ Leer de kracht van slaap te waarderen
- ✓ Gevolgen van slaapschuld

Download het ebook via:

ruudmeulenberg.nl/ebook-slapen-mag

Veel zweten

Het lijkt wel alsof of je overal kunt zweten. Je zweet al van een gedachte aan iets dat komen gaat. In de wachtkamer van de dokter, als je in bed ligt, in een groot gezelschap etc. Bij een beetje spanning gutst het van je lichaam af. Ook een klam gevoel (een natte rug) van het zweet komt veel voor bij burn-out.

Het zweten kan door twee oorzaken komen: ten eerste doordat het lichaam 'op' is en alles zoveel moeite kost alsof je een marathon aan het lopen bent. Ten tweede is de gedachte die stress veroorzaakt zo verontrustend dat het je laat zweten

Veel zweten doe je o.a. op deze plekken:

- ✓ Rug
- ✓ Oksels
- ✓ Voorhoofd
- ✓ Buik



Nergens meer zin in hebben

Je hebt nergens meer zin in (neerslachtig): 'het lukt niet meer' is veel gehoord. Het liefst kruip je je bed in, of lig je op de bank tv te kijken. Het lijkt wel alsof de power die je eerst had, helemaal weg is.

Tijdenlang kon je alles en opeens is het er niet meer. Eerst was de gedachte 'dan maak je maar zin', maar nu blokkeert je lichaam en lukt het gewoon niet meer. Je baalt van jezelf, je ziet je zelf als een flapdrol die niks doet en niks presteert. Het voelt alsof alle zin uit je lichaam is weggetrokken.

Nergens meer zin in hebben is een teken van het lichaam dat je rust moet gaan houden.

Slecht presteren

Prestaties willen niet meer als je eenmaal burn-out bent. Deze prestaties gelden zowel op mentaal/ geestelijk vlak als lichamelijk vlak.

Waar je eerst je zelf even ergens toe zette, lukt het nu simpelweg niet meer. Er komt geen werk uit je handen waardoor je geneigd bent een tandje erbij te zetten, wat al helemaal niet meer wil.

Ook lichamelijk merk je achteruitgang. Het rondje hardlopen wat je gewend was te doen gaat opeens moeizaam. Zware benen, snelle verzuring en een hoofd dat alleen maar lijkt te willen tegenwerken zijn veel gehoorde klachten wanneer iemand burn-out raakt.

Wanneer iemand burn-out is, zijn de kleinste prestaties niet meer mogelijk. Met name boodschappen doen in de supermarkt, een verjaardag of huwelijk en mensenmassa's kosten behoorlijk veel moeite en je hebt nadien het gevoel dat je volledig leeg bent.

Slecht herstellen

Eenmaal burn-out herstelt het lichaam bijzonder slecht van alles. Van een simpele wandeling kun je drie dagen spierpijn/ vermoeide benen hebben. Alcohol wordt slecht verwerkt en een simpel glas bier of wijn kunnen al stevige impact hebben.



Ook van griepjes/ verkoudheden en lichamelijke ongemakken wordt slecht hersteld. Mocht je de energie hebben om toch wat te sporten, dan kenmerkt zich dit vaak door stevige, langdurige spierpijn. Vele malen langer dan normaal.

Goede en slechte dagen

Het herstellen van burn-out kent ups en downs. In het begin van een burn-out is de ene dag nog slechter dan de ander en ben je vaak blij dat de dag weer om is zonder dat je paniekaanvallen en zweetpartijen hebt gehad.

Toch kent het herstel zeer frustrerende uitwerkingen wanneer het lichaam de ene dag energie heeft en de dag er op weer totaal leeg is. Dit frustrert met name naar de omgeving toe. Leg maar eens uit dat je de ene dag wel iets kunt, en de dag er op juist weer helemaal niks. Afspraken kun je nauwelijks maken. Je hebt maar te leven op het moment (helaas).

Naarmate de burn-out vordert, nemen de goede dagen toe, maar blijven de irritante, frustrerende 'offdays' waarop het lijkt dat je het gehele herstelproces opnieuw mag beginnen.



Rode vlekken op de huid/ eczeem

Bij burn-out zie je verhoogde cortisolwaarden in het bloed. Langdurige hoge cortisol waarden zijn schadelijk voor de gezondheid. Het put uit, holt uit en zorgt voor lichamelijke aftakeling.

We lopen zodoende veel eerder tegen ontstekingen op. Mensen die over een gevoelig huidtype beschikken zijn bij burn-out vatbaar voor eczeem. Het is dan net de druppel die de emmer doet overlopen. Ook zorgt stress vaak voor een verminderde nachtrust.

Juist je huid hersteld 's nachts van alle invloeden van zowel buitenaf als binnenuit.

Slecht werkend immuunsysteem

Het immuunsysteem heeft twee belangrijke taken: Ten eerste zorgt het voor de verdediging tegen binnendringers als virussen, bacteriën, schimmels etc.

Ten tweede zorgt het voor opruim en herstelwerk in je lichaam. Niet alleen in je lijf, maar ook in je hersenen.

Cortisol onderdrukt de ontstekingen in het lichaam. Deze ontstekingen zijn bedoeld om de rommel op te ruimen. Het lichaam blijft in een vecht of vlucht modus staan, en dus niet in een herstel modus.

Prof. Dr. Cobi Heijnen, hoogleraar psychoneuro-immunologie (universiteit van Utrecht): 'we weten wel dat stress invloed heeft op ons lichaam, maar we staan er niet bij stil dat wanneer we ons opwinden, schrikken, bang of boos worden bijna alle cellen in ons lichaam een verandering ondergaan.

We merken dat het hart sneller klopt, we krijgen het warm, maar we merken niet dat ook cellen van het immuunsysteem reageren met veranderingen in hun activiteit'



Slecht slapen

Slecht slapen is onder te verdelen in drie soorten:

- ✓ Niet in slaap vallen
- ✓ Slecht doorslapen
- ✓ Vroeg wakker worden

Niet in slaap vallen is erg vreemd omdat je lichaam ontzettend moe is, en het lijkt alsof je een hele dag door kunt slapen. Niks is minder waar: Je valt bijna om van de moeheid, maar als je hoofd het lichaam raakt, lijkt het alsof er een kudde hamsters wordt losgelaten in je hoofd die in alle radertjes gaan lopen.

Het gevolg? Inslapen wil niet. De oorzaak ligt met name in de hoeveelheid cortisol die nog in het lijf aanwezig is, terwijl deze hoeveelheid juist aan het eind van de dag op z'n laagst moet zijn. Het lijf staat in een actieve 'overleef' stand waarbij slapen niet een eerste behoefte is.

Niet doorslapen: Een andere mogelijkheid is dat het in slaap vallen wel lukt, maar het doorslapen niet. Midden in de nacht schrik je wakker en opnieuw beginnen alle radertjes in je hoofd te draaien. Weer lekker doorslapen is er niet bij: je lijf staat in een actie modus. Door de hoeveelheid cortisol in het lichaam heeft een piek in een 'slaapgolf' ervoor gezorgd dat je wakker bent geworden



Vroeg wakker worden: Je had het gevoel dat je een aantal dagen door zou kunnen slapen, maar toch ben je (zeer) vroeg wakker. De cortisol in het lichaam zorgt ervoor dat je heel vroeg alweer alert bent. Wanneer je vroeg wakker bent, voel je dit ook als overactiviteit van het lichaam. Het lichaam maakt zich klaar voor een nieuwe dag vol activiteit, maar helaas is de benodigde lichamelijke energie niet aanwezig hier ook voor te zorgen.

Heel veel slapen

Er zijn ook situaties waarin iemand met een burn-out juist heel veel slaapt. Het lichaam is 'op' en het lijf wil gaan herstellen. Herstellen door slaap is een hele goede manier om weer energie op te gaan doen. Deze energie gaat helpen bij het herstellen van burn-out.

Heel veel slapen bij burn-out lukt vaak alleen wanneer iemand zijn huidige situatie heeft geaccepteerd en niet meer in een 'vechtmodus zit'. Het lijf komt tot rust en is in staat om te gaan herstellen.

De aanmaak van cortisol wordt zo verlaagd wat ervoor zorgt dat er zowel goed ingeslapen, doorgeslapen en lange nachten gemaakt kunnen worden.



Moeilijk uit bed kunnen komen

Veel mensen met burn-out hebben moeite om 's morgens hun bed uit te komen. Al snel ontstaat er een schema dat iemand pas rond het middaguur uit bed komt.

Het gevoel dat je 's morgens al doodop bent, je lijf aanvoelt alsof je een marathon hebt gelopen zorgt voor het late opstaan.

Eenmaal opgestaan gaat het nog zeker niet van harte en kost het moeite je lijf in beweging te krijgen.

Verslechterde lichamelijke conditie

Alles kost moeite. Bovenaan de trap ben je opeens moe en uitgeblust. Een stukje hardlopen wil niet en je hebt er geen zin meer in. Sporten wil niet meer.

Het lijkt wel alsof je het ene been niet meer voor de andere krijgt en je ademhaling is snel hoog en gejaagd en presteren lukt niet meer. Een verminderde lichamelijke conditie zorgt vaak voor extra willen inspannen om het oude niveau vast te houden. Dit zorgt vaak juist voor extra belasting en uitputting.

Opgejaagd gevoel

Burn-out symptomen zijn vaak te herkennen aan een opgejaagd gevoel. Het gevoel dat je op hol geslagen bent en dat je simpelweg niet meer kunt stoppen. Je moet wel door, je zit nou eenmaal in het schuitje en het lukt simpelweg niet om nog te stoppen met denken en doen.



Het lijkt wel alsof letterlijk omvallen de enige optie is om te stoppen. Net als dat je van een op hol geslagen paard enkel kunt afkomen door ervan af te springen om je vege lijf te redden.

Als je dit gevoel hebt, herken je dat door een enorme maalstroom aan gedachten, gespannen spieren, een onrustige buik en tintelende/trillende vingers en tenen.

Adrenalinejunkie

Sommige mensen met burn-out zijn continu op zoek naar nieuwe prikkels, nieuwe stress. De adrenaline en cortisol die vrijkomen zorgen voor tijdelijk een opleving in energie.

Echter dit is een zeer zelfdestructieve manier van energie krijgen. Uiteindelijk zullen deze hormonen blijven uitputten met een verslechtering van de burn-out tot gevolg.

Mensen die continu op zoek zijn naar nieuwe prikkels om weer energie te krijgen noemen we 'adrenalinejunkies': verslaafd aan de kick die adrenaline geeft.





Gratis

Stress-Free Zone

- ✓ meedoen aan de stressvrij challenge
- ✓ e-book 'slapen' mag downloaden
- ✓ inschrijven voor onze wekelijkse nieuwsbrief

ruudmeulenberg.nl/gratis

Verkoudheid/ keelontsteking/ bronchitis

Veel burn-outs beginnen met een verkoudheid/ keelontsteking/ bronchitis. die maar niet over lijkt te willen gaan. Na weken verkouden te zijn, volgt er vaak een bezoekje aan de huisarts, die dan antibiotica voorschrijft.

Meer dan eens is een antibioticakuur net het zetje dat nodig is om helemaal lichamelijk geparkeerd te komen staan. Veel middeltjes werken niet, of niet voldoende.

Dit komt doordat de middeltjes ondersteunende werken aan het lichamelijke herstelvermogen. Helaas is het herstelvermogen uitgeput, en kan zelfs een ondersteunend middel het er niet toe brengen om te gaan herstellen.



Vaak grieperig

Mensen met (een naderende) burn-out zijn vaak grieperig. Niet zo gek natuurlijk: de weerstand is weg. Het lijf zit qua energie aan de grond en heeft onvoldoende kracht om indringers de baas te zijn.

Je merkt dit aan het feit dat als er iemand ziek is, jij het ook direct hebt. Geen indringer wordt buitengehouden en elk griepje dat heerst, treft jou ook.

Ook mentaal kun je een griepje slecht de baas, waardoor een griepje al snel negatieve gevoelens opwekt.

Hoofdpijn/ migraine

Veel terugkerende hoofdpijnen/ migraine zijn een voorbode voor een naderende burn-out (gecombineerd met andere klachten).

Vaak komt migraine voort uit spanningsklachten in nek en rug, of vanuit hormonale schommelingen. Beiden kennen een begin in een stresssituatie. Door spanning worden er spierspanningen in de nek en rug gebracht waardoor er migraine ontstaat. Ook zorgt stress voor hormonale schommelingen.

Medicatie helpt vaak weinig bij spanning gerelateerde hoofdpijn of migraine. Een beter medicijn is een gezonde leefstijl waarbij stress stevig gereduceerd wordt. In dit geval: gezond herstellen van burn-out



Oorsuizen/ tinnitus

Een zeer belangrijk symptoom van tinnitus is dat je een geluid hoort dat van binnenuit komt en dus niet van buitenaf. De omgeving neemt dit geluid dus ook niet waar. Er worden meerdere soorten geluiden gehoord: Ruisen, fluiten, piepen, etc. Als je nieuwsgierig bent naar de geluiden die iemand hoort met tinnitus kun je die beluisteren op de site van de Nederlandse Vereniging voor Slechthorenden

De geluiden die gehoord worden kunnen ook in sterkte verschillen, in regelmaat en pulserend. De ene keer is het hard, dan weer zacht, dan weer monotoon, soms is het weg en soms is het er juist weer heel erg lang. Uit dit onderzoek blijkt dat oorsuizen 2,5 keer zo vaak voorkomt bij mensen die veel stress hebben. Tevens verergert stress oorsuizen bij mensen die reeds last hebben van tinnitus.



Piekeren

Kenmerkend voor een burn-out zijn de vele piekergedachtes. Piekeren over van alles en nog wat. Nuchter besef je wel dat piekeren nergens toe leidt, maar we treffen meer dan eens mensen die ontzettend piekeren over kleine dingen, en die vervolgens hevig opblazen. Een buikpijntje wordt een tumor, jeuk in de tenen wordt een amputatie en een lastig kind wordt al snel een traject bij jeugdzorg en uit huis plaatsing.

Het overall beren op de weg zien is typisch voor burn-out. Het lukt niet meer om een geschikte afstand te bewaren waardoor je overall over emotioneel inzit en de realiteit niet meer onder ogen kunt zien. Waarbij je eerst de koning leek van het relativeren, maak je je nu simpelweg druk om van alles.



Onverschilligheid

Afstand nemen tot alles wat voorheen erg belangrijk was. Een onverschillige houding is een bekend symptoom van burn-out. Je bent opeens onverschillig tegenover je werk, je gezin, familie, hobby's, je sport, etc. 'Wat kan mij het ook interesseren' hoor je vaak.

Toch is deze onverschilligheid instabiel. Het wordt vaak afgewisseld met periodes van angst en fanatieke onrust. Het onverschillige, afstandelijke is een manier om meer afstand te nemen omdat het harde, gemotiveerde werken simpelweg niet meer lukt.

Veel mensen met burn-out beginnen door deze onverschilligheid aan zichzelf te twifelen omdat hun zelfbeeld erg wankel wordt. Zo kennen ze zichzelf niet!

Bovendien begint de omgeving vreemd naar je te kijken wanneer je van betrokken, bevlogen collega opeens een afstandelijk, overschillig persoon bent geworden.

Cynisch/ cynisme

Mensen met burn-out kunnen erg cynisch zijn. Het gevolg hiervan zijn vervelende opmerkingen, wantrouwen naar andere mensen toe, de daden van een ander niet meer vertrouwen of juist afstand nemen van eigen handelen. Het komt vaak over als een ongeïnteresseerde houding. Dat het iemand niet meer kan schelen.

De realiteit is echter dat het iemand gewoon niet meer lukt om aan eigen verwachtingen te gaan voldoen.

Faalangst

Veel mensen herkennen faalangst als oorzaak en symptoom van burn-out. Faalangst is de angst iets dat je belangrijk vindt helemaal te verprutsen. Je twijfelt aan jezelf, je eigen vermogens.

Veel mensen stonden vooraf hun burn-out bekend als prestatiebeest en zeer sociaal en betrokken. Vaak wordt dit gevoeld door een hoge moraal. Deze hoge moraal zorgt vaak voor torenhoge verwachtingen van eigen prestaties.

Eenmaal burn-out ben je niet meer in staat om deze (onredelijk) hoge verwachtingen waar te maken. Toch heb je je hier altijd goed om gevoeld. Je werd gehoord en gezien door alles wat je hebt gedaan. Dit versterkt het gevoel dat je het niet goed genoeg doet en dat je harder moet werken om het toch maar goed te doen. Dit put extra uit en is niet bevorderlijk voor het herstellen van burn-out.



Angst

Veel mensen met burn-out hebben last van angst. Soms gaat dit zover dat er zelfs angstaanvallen ontstaan. Een enorme molen komt op gang waardoor er vragen ontstaat als:

- ✓ Word ik ooit wel weer beter?
- ✓ Kan ik ooit wel weer werken?
- ✓ Ben ik dit persoon dat ik nu ben?
- ✓ Wie ben ik nou? En wat kan ik nou?
- ✓ Wat gebeurt er nou met mijn lichaam?

Angst kent een aantal fasen: In het ziek worden is de angst erg groot omdat het lichaam opeens begint te protesteren en het vaak lijkt alsof er lichamelijke vreselijke dingen aan de hand zijn. Het is altijd goed om lichamelijke klachten medisch te laten onderzoeken. Maar wanneer er niks uit medische onderzoeken komt, is de kans groot dat stress/ burn-out de boosdoener is.

Tijdens een burn-out is er vaak de angst dat je nooit meer beter wordt. Het herstel lijkt zo'n verschrikkelijk eind weg, dat het eindpunt nooit in zicht lijkt. Ook kan het zijn dat in de jaren na een burn-out geregeld nog klachten de kop opsteken. 'kom ik er dan nooit vanaf?' hoor je vaak.

De angst om nooit weer beter te worden, of nooit helemaal van burn-out af te komen, is bij zeer veel burn-out-patiënten aanwezig.

Angst om alleen te zijn

Sommige mensen met burn-out zijn bang om alleen te zijn. Bang dat er iets gebeurd wanneer ze alleen thuis zijn bijvoorbeeld. Bang dat ze niet meer voor de kinderen kunnen zorgen, of bang dat ze flauwvallen en er niemand is die ze vindt.

Het voelt dan veilig om iemand continu in de omgeving te hebben die een oogje in het zeil kan houden. Iemand die een dokter kan bellen wanneer er iets heel ergs gebeurd.



21 dagen gratis tips in je mail om stress tegen te gaan (+ persoonlijke begeleiding in onze community)

Het lijkt misschien vreemd: maar aan deze waardevolle challenge kun je gratis deelnemen.

Ook lidmaatschap van de speciale Facebookgroep is geheel gratis waar jouw specifieke vragen worden beantwoord

CHALLENGE

RUUDMEULENBERG.NL/21-DAGEN-STRESSVRIJ-CHALLENGE

Bang zijn ernstig ziek te zijn

Veel mensen met een hevige burn-out zijn bang om ernstig ziek te zijn. Dit is begrijpelijk! Tijdens onze vele gesprekken hebben we diverse zorgelijke klachten gezien die erg leken op ernstige ziektes: Extreem opgeblazen buik, zwellingen op de borst, pijn op de borst, uitval van ledematen, eczeem dat een bizarre vorm aanneemt, etc.

De reactie die we dan horen is dat het haast onmogelijk lijkt dat stress/ burn-out voor dit soort klachten zorgt. We moedigen altijd aan tot een gedegen medisch onderzoek waarbij iemand volledig onderzocht wordt. Veelal komen er geen forse lichamelijke klachten uit deze onderzoeken waardoor de kans dat stress/ burn-out de boosdoener is, steeds groter wordt.



We zien derhalve veel van deze klachten verdwijnen naarmate de mens herstelt van burn-out. Goede te weten is dat een burn-out zich vaak manifesteert op het zwakste onderdeel van ieders lichaam. Voor de een is dat de huid, de ander de buik, de ander de spieren en voor weer een ander de rug.

Angst om lichamelijk actief te zijn.

Lichamelijke activiteit staat vaak gelijk aan vermoeidheid in het denken van mensen. Zeker wanneer je burn-out bent, lijkt het zeer onverstandig om lichamelijk actief te zijn/ te gaan worden.

Maar juist het lichamelijk, matig actief zijn zorgt voor de aanmaak van endorfine wat zorgt voor de afname van het rooibouw hormoon cortisol.

Op een slimme, gedoseerde manier bewegen zal zeer positief bijdragen aan het herstel van burn-out. Afhankelijk van de zwaarte van de burn-out, is het raadzaam te beginnen met wandelen, gevolgd door 'Sjoggen'..

Paniek

Paniek aanvallen behoren tot de symptomen van burn-out. Opmerkelijk is dat er bij velen dan een paniekstoornis wordt vastgesteld, terwijl de paniek aanvallen een gevolg zijn van een burn-out. Paniek aanvallen zijn ontzettend vervelend en zorgen ervoor dat iemand die een paniekaanval krijgt, ontzettend onzeker wordt over eigen lichaam.

Het vertrouwen in eigen lijf en kunnen ebt weg door paniek aanvallen. De ongebreidelde angst die doorslaat in paniek, zorgt nooit voor herstel maar juist voor achteruitgang. Snel wordt er gegrepen naar medicijnen om de paniek aanvallen te drukken. Vaak is 'het oude gevoel' een trigger om een paniekaanval te voelen aankomen. 'Daar ga ik weer' denk je dan, en vanzelf ontstaat de paniekaanval ook daadwerkelijk.

Onze ervaring is gelukkig dat naarmate de burn-out herstelt, het aantal paniek aanvallen verdwijnt en met de juiste begeleiding zelfs helemaal wegblijft.

Moeite met autorijden

Veel mensen hebben moeite met autorijden wanneer ze last hebben van hun burn-out. Dit wordt vaak veroorzaakt door de angst en paniekaanvallen.

Logisch: een paniekaanval achter het stuur zorgt voor zeer gevaarlijke situaties voor zowel de bestuurder als de omgeving

Ook wordt moeite met autorijden vaak veroorzaakt doordat het overvolle hoofd de snelheid niet bij kan houden. Hoewel hier geen sluitend onderzoek naar is geweest, is de kans groot dat de behoefte om controle te houden en bij de les te blijven, leidt tot de paniekaanvallen.

Het is raadzaam dat, mocht je veel moeite hebben met autorijden, je tijdens de burn-out weinig tot niet autorijdt en dit weer op te pakken wanneer je weer fit bent. Dit om vervelende (en in een later stadium belastende) situaties te voorkomen.



Onzekerheid

Je emotionele en lichamelijke klachten maken het dat je niet in je gewone doen bent. Het maakt je onzeker omdat het je niet lukt zo te reageren als dat je moraal je normaalgesproken ingeeft.

Ook het feit dat het voelt alsof je lichaam je in de steek heeft gelaten, maakt onzeker. Het lichaam reageert niet zoals je gewend bent. Daarbij komt dat je vaak een bepaald gedrag hebt aangemeten wat sociaal wenselijk is. Dit heb je niet zomaar gedaan.

Waarschijnlijk was je niet overtuigd van je zelf en heb je bepaald compensatiegedrag geoefend om toch gezien, gehoord en gewaardeerd te worden. Door een burn-out ben je niet meer in staat om sociaal wenselijk gedrag aan de dag te leggen en ben je teruggeworpen op jezelf, je echte eigen ik.

Het continu aanpassen aan andermans wensen en verlangens is kenmerkend in de voorfase van burn-out. Niet vreemd dat onzekerheid een veelbesproken onderwerp is in coaching.

Huilbuien/ niet meer kunnen stoppen met huilen

Een veelvoorkomend symptoom bij burn-out zijn huilbuien. Zeker in het begin als iemand net burn-out is, ontstaan de huilbuien met regelmaat.

Het lijf komt tot rust, de emoties nemen het gemoed over en de waterlanders zijn niet meer te bedwingen. Het hoeft niet zo te zijn dat er een direct aanwijsbare reden is om te huilen. Soms komen de waterlanders gewoon en heb je geen zin/ geen macht meer om te stoppen.

Ook de aanleiding kan variëren. Soms een zielige reclame, een lieve reactie van een kind, of een dolle bui van de hond kan je tranen weer laten opwellen.

Mensen herkennen zich niet in de vele huilbuien en twijfel ontstaat nog weleens als het niet meer lukt om te stoppen met huilen. Meestal stoppen de huilbuien nadat een burn-out is geaccepteerd.



Geen emoties voelen

In tegenstelling tot de hierboven beschreven huilbuien, zijn er ook mensen die juist afgestompt zijn en helemaal geen emoties voelen. Het lichaam is in een overleefmodus gekomen waarbij de emoties weggestopt worden. Ze zijn simpelweg even niet belangrijk om te kunnen overleven.

Concentratieproblemen

Concentratieproblemen zijn vaak een gevolg van een tekort aan BDNF. BDNF is de afkorting van Brain Derived Neurotrophic Factor. Deze stof speelt een cruciale rol bij de herstelprocessen in de hersenen, met name in de hippocampus. Je zou de werking van deze stof op de hersenen kunnen vergelijken met wat pokon doet voor bloemen en planten.

Twee belangrijke factoren van chronische stress zijn:

- ✓ problemen met concentreren
- ✓ problemen met het korte termijngeheugen.

Beide klachten zijn het gevolg van veranderingen in je hersenen die plaatsvinden wanneer je langdurig onder stressvolle situaties hebt verkeerd en te weinig tussendoor hebt weten te ontspannen. Deze veranderingen in de hersenen zijn zelfs onder de scan zichtbaar te maken, en dan met name in de hippocampus.

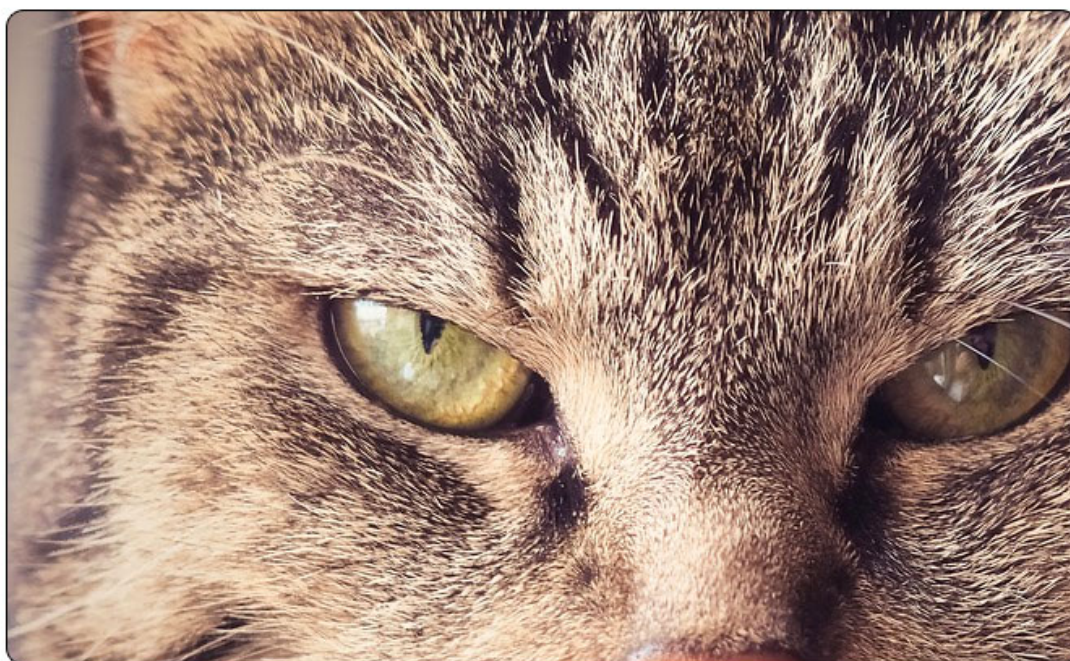
Dit gedeelte van je hersenen is onder andere verantwoordelijk voor informatieverwerking. Bij langdurige stress schrompelt deze hippocampus ineen onder invloed van het stresshormoon cortisol (het concentratievermogen gaat achteruit).

Cortisol is namelijk een neurotoxische stof, oftewel schadelijk voor de hersenen. De uiteinden van zenuwcellen trekken zich terug en zenuwcellen van de hippocampus sterven ook gewoon af wanneer ze langdurig met hoge cortisolspiegels in het bloed geconfronteerd worden.

Jezelf snel ergeren

Het lijkt wel alsof iedereen expres jou probeert te irriteren wanneer je burn-out bent. Ook lijkt het wel alsof alle prikkels van buitenaf op standje burenruzie staan: De borende buurman, een krijsend kind, een opa bij de kassa die zijn kleingeld niet vinden kan of een heel simpel piepend ding in de tuin van de buren.

Het lijkt wel alsof alles je zenuwen prikkelt en alsof je opeens ook alles hoort. Je hoofd loopt over van alles wat je binnenkrijgt en je ergert je razendsnel aan al die kleine dingen bij elkaar. Het gekke is: vaak ken je jezelf zo niet: Eerst kon je best wel veel hebben, maar nu lijkt het wel alsof je je razendsnel aan alles irriteert. Irritatie die al snel overgaat in boosheid.



Een kort lontje. Boosheid

Boosheid heeft heel veel te maken met het bepalen van grenzen. Grenzen aangeven en bewaken is heel erg moeilijk. Soms voel je je geïrriteerd, maar herken je niet dat dit te maken heeft met een grens. Het bewust zijn van grenzen is dus erg belangrijk. Mensen met burn-out herkennen vaak weinig grenzen, zo ook die van boosheid.

Irritatie is een eerste uitingsvorm van boosheid. Het is de moeite waard om te weten wat jouw onderliggende behoeften of verlangens zijn. Komt dit in de knel, dan voel je als eerste een irritatie, die verder kan groeien naar ergernis. Van ergernis naar boosheid, naar woede. De rem gaat er steeds meer vanaf, je voelt een steeds grotere druk om te 'ontploffen'.

Als je opgebrand bent en erg moe na een lange tijd te veel doen, wanneer je het gevoel hebt te veel te moeten doen, ben je fysiek, mentaal en emotioneel leeg. Het stresssysteem draait overuren! Je zal en moet overleven en daarbij is het belangrijk dat je erg alert bent of er bedreigingen voor je zijn.

Je ervaart daarom ook veel mensen of werk dat op je afkomt als negatief. Het systeem denkt dat je maar beter één keer te veel kunt reageren op een gevaar dan één keer te weinig! Die scherpte van je stresssysteem zorgt ervoor dat je je dus eerder bedreigt voelt en als reactie daarop kun je ook eerder boos worden om het gevecht aan te kunnen gaan om te overleven.

Daarnaast werkt je stresssysteem heel fysiek. Je ratio is wat minder belangrijk in geval van nood, althans zo denkt het stresssysteem. Je reageert wat 'rauw', minder genuanceerd, bozer.



Gratis

Stress-Free Zone

- ✓ meedoen aan de stressvrij challenge
- ✓ e-book 'slapen' mag downloaden
- ✓ inschrijven voor onze wekelijkse nieuwsbrief

ruudmeulenberg.nl/gratis

Sneller agressief/ agressie

Ergernis en een kort lontje slaan over in agressie wanneer er teveel gevochten wordt tegen boosheid. Alle hormonen in het lichaam hopen zich op en door boos te worden ontladen de hormonen zich en worden er andere hormonen aangemaakt waardoor je je weer even rustig voelt. Het is een oplossing voor de korte termijn, want het is een vicieuze, negatieve cirkel.

Veel mensen schamen zich voor hun agressie. Zo spraken we een man die tijdens zijn burn-out de caravandeur te hard dichtsloeg omdat hij zich enorm bezeerd had in de caravan. Het gevolg was helaas dat de caravan naar de sloop kon.

De man was voor (en na) zijn burn-out totaal niet agressief. De hormonen in zijn, door burn-out ontworichte, lijf, zorgden voor de ongecontroleerde boosheid/ agressie



Overvol hoofd/ watten in je hoofd

Een overvol hoofd ontstaat vaak door al het gepieker over alles wat je nog moet doen: zorg voor kinderen en bejaarde ouders, de boodschappen, en heel veel simpele dingen waar je gewoon niet toe weet te zetten.

Helaas is het niet altijd mogelijk deze activiteiten te schrappen, waardoor je in een spagaat komt te zitten: aan de ene kant wens je rust te krijgen door het gewoon af te ronden, aan de andere kant schreeuwt je lichaam dat het gewoon niet kan!

Ook als je heel weinig doet als gevolg van je burn-out, is het goed mogelijk een overvol, mistig hoofd te hebben waarin je alles niet op een rijtje krijgt. Hoe frustrerend het ook, de mist gaat niet weg door meer te gaan doen.

Het overvolle hoofd zorgt vaak voor geheugenproblemen en heel veel dingen vergeten:

Geheugenproblemen/ veel vergeten

Vergeetachtigheid komt veel voor bij burn-out. Het hoofd zit overvol wanneer je burn-out bent. Veel mensen klagen over 'mist in het hoofd' of een 'hoofd vol watten'. Het overvolle hoofd met alle positieve en negatieve gedachten laat niks meer toe.

Een direct gevolg is dat je heel veel vergeet. Dat je in de supermarkt staat en compleet alles kwijt bent en geen flauw idee hebt wat je ook al weer moest halen. Natuurlijk is het te ondervangen met een geschikt boodschappenlijstje, maar het neemt de vervelende vergeetachtigheid niet weg.

Naarmate de burn-out herstelt, neemt de mate van kunnen onthouden en dingen op kunnen nemen weer toe.

Zo snel mogelijk willen herstellen

Eenieder met een burn-out wil zo snel mogelijk herstellen. Vaak is niet één, niet twee en wellicht ook niet drie hulpverleners genoeg om zo snel mogelijk van de klachten af te komen.

Allerlei interventies worden ingezet, hulpverleners opgetrommeld, psychologen en zelfhulpboeken geraadpleegd. Alles om maar te herstellen.

Maar juist de rust en berusting gaan ervoor zorgen dat het lichaam en uiteindelijk de geest gaat herstellen. Het als een raket willen herstellen is op dezelfde manier de burn-out uit willen als dat je erin ging. Dat wil niet!



Besluiteloosheid

Het lijkt wel alsof je geen keuzes kunt maken wanneer je burn-out bent. Niet vreemd wanneer je bedenkt dat je hele lichaam anders aanvoelt dan eerst. Het staat compleet (hormonaal) op z'n kop bij burn-out.

Ook ontstaan erbij burn-out veel twijfels en vragen over: Wie ben ik? En: wat kan ik eigenlijk? Een logisch gevolg hiervan is de besluiteloosheid.

Ook je lichaam dwingt je er vaak toe dat je op dit moment geen goede, geschikte keuzes kunt maken. We raden vaak radicale keuzes tijdens een burn-out af. Zeker wanneer dit grote invloed heeft op een werk/privé leven. Eerst lichamelijk en mentaal herstellen is het advies.

Veel uitstellen/ uitstelgedrag

Bij burn-out neemt het lichaam de regie over het herstelproces over. Je merkt dit (zoals hierboven omschreven) aan een totaal gevoel van uitputting en nutteloosheid.

Je kunt je nergens meer toe zetten. Alles lijkt te veel, waardoor je al snel dingen die je veel stress geven gaat uitstellen. Uiteindelijk zullen al deze dingen zich ophopen waardoor de stress vele malen zal toenemen. Eenieder die een burn-out heeft gehad zal dit herkennen: Op dat moment lukt het simpelweg niet en de haast destructieve methode om maar even 'je hoofd in het zand te steken' is dan de enige oplossing.

Uitstelgedrag zorgt helaas vaak voor extra stress op de lange termijn. De stress voor extra uitputting en vermoeidheid. Het advies is om hulp te vragen aan de omgeving wanneer er te veel uitgesteld wordt.

Moeite met sociale contacten

Sociale contacten zorgen nog weleens voor 'leegloopmomentjes', 'zweetaanvallen' en paniek. Je hebt vast niet overal of bij iedereen, maar sommige mensen, of groepen mensen, laten echt alle energie uit je leeglopen.

Vaak wordt dit veroorzaakt doordat een kenmerk van mensen die een burn-out krijgen, een forse vorm van pleasegedrag bevat. Jarenlang heb je het iedereen naar de zin geprobeerd te maken en je in iedere bocht gewrongen om het maar heel erg goed te doen (voor die ander). Uiteindelijk resulteerde dit in de burn-out omdat je iedere grens overging.

Op het moment dat je met mensen omgaat, verval je tijdens je burn-out snel weer in oud gedrag (pleasegedrag). Je lijf herkent dit en trekt ruw aan de noodrem. Je lijf wenst de regie te hebben en te houden. Door pleasegedrag geef je de regie (het roer over je leven) over aan de ander. Tijdens een hersteltraject bij een coach of psycholoog, moet dit onderwerp absoluut terugkomen!

Het is aan te bevelen om tijdens een burn-out niet de sociale contacten uit de weg te gaan, maar juist te gaan proberen de sociale contacten aan te gaan op je eigen unieke manier. Als dit moeite kost, verkort dan de momenten van sociaal contact (maar ga ze niet uit de weg)



Wantrouwen

Wantrouwen behoort tot de symptomen van burn-out omdat de wereld er een stuk zwarter uit ziet tijdens je burn-out. De jaren voor je burn-out aan heb je het iedereen naar de zin gemaakt, keihard gewerkt en voor iedereen klaar gestaan.

Meer dan eens ontdek je dat je, nu je eenmaal ziek bent, dat je er alleen voor staat en dat niemand meer naar je om kijkt. Collega's laten niks van zich horen en familie en vrienden stellen teleur. Het wantrouwen in de mens groeit, mede omdat je er geen grip op hebt.

Het wantrouwen in je lichaam groeit ook. Zoals hierboven beschreven heeft het lichaam de regie overgenomen en spookt zodoende nogal wat uit met je lijf. Je hebt geen controle meer over je eigen lichaam en dat zorgt voor wantrouwen in je eigen kunnen, het heden en de toekomst.

Ook zien we gevallen waarbij mensen bedonderd zijn door anderen waardoor ze jarenlang hebben moeten vechten. Het vertrouwen in mensen is dan vaak ver te zoeken en het wantrouwen is groot.

Machteloosheid

Een machteloos gevoel ontstaat bij burn-out zowel aan het begin, als halverwege als aan het eind.

Aan het begin spookt het lichaam dingen uit waar je geen grip op hebt. Het machteloze dat je geen, of weinig verbinding hebt tussen lichaam en hoofd, frustreert enorm.

Tijdens het herstelproces met de daar bijhorende terugvallen, zorgt de twijfel dat het nooit meer goed gaat komen regelmatig voor een gevoel van machteloosheid. Ook wanneer een burn-out erg lang (meer dan 1,5 jaar) duurt, voelen mensen zich vaak machteloos.

Niet gek: Het lijkt vaak alsof je niks kunt doen aan het herstelproces. Het gevaar ligt dan op de loer dat je te voorzichtig wordt, bang om weer terug te vallen.

Gedragsverandering

De moeheid, de hormonale schommelingen, de totale uitputting, de depressieve gevoelens, de angst en alles wat er in je lijf gebeurt, zorgt ervoor dat je (tijdelijk) ander gedrag hebt. Het kan goed zijn dat je jezelf even totaal niet meer terug kent. Het contrast is vaak ook groot: van bezige bij naar kasplantje.

Daarnaast heeft het lichaam aangegeven dat het oude gedrag niet meer kan. Je wordt tijdens een burn-out echt helemaal teruggeworpen op jezelf. De gedragsverandering kan dus best een noodzakelijk iets zijn om voor altijd uit een burn-out te blijven.

Een belangrijke graadmeter hierbij is het lichamelijke gevoel en het vertrouwen hierop.

Belangrijk is dat, voordat er verder gekeken wordt naar blijvende gedragsverandering, eerst lichamelijke volledige hersteld wordt, alvorens er aan gedrag gewerkt wordt.

Eenmaal lichamelijke hersteld, is het zeer aan te bevelen om je bezig te gaan houden met vragen als: 'Wie ben ik?' en 'Wat kan ik eigenlijk' en 'Waar ben ik erg goed in?'



21 dagen gratis tips in je mail om stress tegen te gaan (+ persoonlijke begeleiding in onze community)

Het lijkt misschien vreemd: maar aan deze waardevolle challenge kun je gratis deelnemen.

Ook lidmaatschap van de speciale Facebookgroep is geheel gratis waar jouw specifieke vragen worden beantwoord

CHALLENGE

ruudmeulenberg.nl/21-dagen-stressvrij-challenge/

Opgejaagd gevoel

Velen herkennen een opgejaagd gevoel als symptoom van burn-out. Het opgejaagde gevoel ontstaat door de hoeveelheid cortisol en adrenaline in je lichaam. De hormonen die ervoor zorgen dat je kunt overleven in noodsituaties.

Wanneer je je te lang in een moderne noodsituatie (files/ werkdruk/ ziekte van een familielid/ zorgen om financiën, etc) bevindt, krijg je op een gegeven moment het gevoel dat je lijf op hol slaat. Dat het haast onmogelijk is om af te remmen en dat het altijd maar door wil. Slecht slapen, rusteloosheid, het gevoel niet meer tot rust te kunnen komen (zowel lichamelijk als geestelijk) zijn kenmerken van dit opgejaagde gevoel.

Meer roken

Roken wordt vaak ingezet om meer te ontspannen en om van stress af te komen. Door te roken maak je endorfine aan die je een kortstondig gevoel van welbehagen geven. Anderzijds zorgt roken voor een pitstop: je even onttrekken aan het werk, even de 'frisse' lucht in en even je gedachten op wat anders zetten dan op je zorgen.

Maar helaas levert roken ook juist weer stress op. Roken vermindert de lichamelijke gesteldheid van hart, bloedvaten, longen etc. Een mindere lichamelijke conditie zorgt voor lichamelijke klachten die weer zorgen voor extra stress.



Meer drinken (alcohol)

Een borrel wordt vaak ingezet om de zorgen even te vergeten. De stress even te dempen en je even terug te trekken in een roes van plezier. Ook wordt alcohol ingezet als slaapmutsje om goed in te kunnen slapen.

Veel mensen grijpen daarom naar alcohol wanneer ze een burn-out hebben.

Helaas zorgt alcohol voor een verminderde slaap waardoor uiteindelijk de stressklachten gaan toenemen in plaats van kortstondig afnemen. Beheers jezelf dus wanneer je een burn-out hebt. Het beste is om tijdens je burn-out totaal geen alcohol te drinken omdat het verwerken van alcohol in je lijf ook energie kost.



Drugsgebruik

Een ondergeschoven kindje: Drugsgebruiken wanneer je burn-out bent. In de aanloop naar burn-out toe, gebruiken er veel mensen drugs. Niet omdat ze verslaafd zijn of vanwege de kick die het geeft, maar simpelweg om op de been te blijven. Drugs helpt dan om scherp te blijven, om goed te zijn en om te kunnen presteren

Een opmerkelijke groep gebruikers zijn jonge, vaak hoogopgeleide professionals die XTC gebruiken (of een andere drug). Xtc is duur en vraagt dus een stevig inkomen om in te kunnen voorzien. Uiteindelijk is het nooit een oplossing maar een middel om even van stress af te komen en niet geconfronteerd te worden met de dagelijkse beslommeringen.

Drugs is dus nooit een oplossing voor problemen, zowel vooraf als tijdens een burn-out. Je krijgt uiteindelijk de klachten dubbel terug.

Pijnlijke spieren

Iedereen met burn-out herkent de pijnlijke spieren. De hormonen cortisol en adrenaline vragen van het lijf om in een actieve (aanval/vlucht) toestand te blijven. Hiervoor zijn suikers nodig die als glycogeen opgeslagen liggen in (o.a.) de spieren.

Voor sporters is dit zeer handig om te kunnen presteren, maar bij burn-out en stresssituaties is dit zeer uitputtend. De voorraden worden vaak niet aangevuld (of omgezet in vet op de buik), er wordt te weinig bewogen bij burn-out vanwege de vermoeidheid en afvalstoffen worden zodoende slecht afgevoerd.

Het gevolg van pijnlijke spieren is dat er vaak nog minder bewogen wordt en er nog meer afvalstoffen zich ophopen in de spieren. Goed drinken, matig intensief bewegen en massages zijn goede opties om in te zetten tijdens burn-out.

Nek en schouderklachten

Bij stress trekken heel veel mensen hun schouders op. Niet zo vreemd: een stresssituatie vraagt om een vecht of vlucht reactie. Ga eens in een 'bokshouding' staan met de vuisten gebald voor u. Trek jij ook je schouders op en verberg je je hoofd achter je vuisten (en tussen je schouders?)

De spieren trekken over het hoofd heen de boel bij elkaar om het hoofd te beschermen. (in het geval van de tijger: je kunt beter een arm missen dan een hoofd) De aanhechtingen lopen van het voorhoofd tot aan de nek, waardoor nek en schouderklachten vaak ook op die baan ontstaat.

Je merkt dit dan aan pijn tussen de schouderbladen/ in je nek zelf, net onder je schedel, de plekken onder je oren en de aanhechtingen bij je schouders. Allen zijn aanhechtingspunten van de spieren op de botten die overbelast raken en zorgen voor extra spierspanningen. Het gevolg is dat de spieren meer samentrekken en je nek en schouderklachten krijgt.

Gespannen kaken/ knarsetanden

Het ongemerkt klemmen van de kaken komt vaak door spierspanningen. 's Nachts resulteert dit in knarsetanden en kaakklemmingen. De volgende morgen word je wakker met pijnlijke, gespannen kaak.

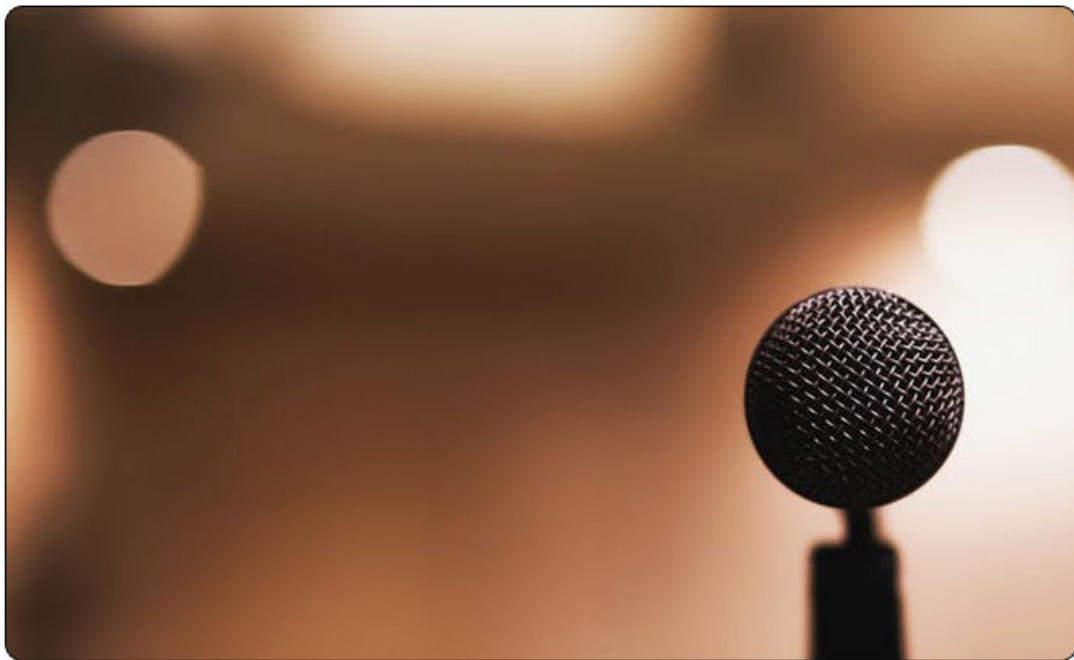
Het klemmen van de kaken komt vaak naar voren wanneer tanden en kiezen gevoelig worden of zelfs beginnen te ontsteken. Het vervelende is dat het, zoals met veel spierspanningen, ongemerkt gebeurt.

Het klemmen van de kaken wordt onderschat: het kan zelfs gebeuren dat er stukjes van tanden afbreken door het klemmen van kaken.

Moeite met spreken

Sommige mensen krijgen door de burn-out en de stress die daarbij komt kijken moeite met spreken. Ook de tong kent vele spieren. De kans is groot dat deze spieren de spraak beïnvloeden.

Je herkent dit aan zeer onduidelijk, binnensmonds gemompel wat voor de ander niet, of zeer slecht te verstaan is. Degene met burn-out moet zijn/ haar zin dan herhalen wat voor de nodige frustraties leidt.



Lage rugpijn

Lage rugpijn bij burn-out wordt vaak veroorzaakt door spierspanningen, gecombineerd met een verkeerde houding. Je merkt lage rugklachten vaak als je de auto uitstapt of als je net uit bed komt. Het is een vervelende pijn, veroorzaakt door de aanhechtingen net boven je bilspieren.

Het geeft een vervelend gevoel van traagheid/ vermoeide benen. De pijn kan uitlopen tot een stekende pijn waarbij je niet meer weet hoe je moet gaan zitten/ staan of liggen.

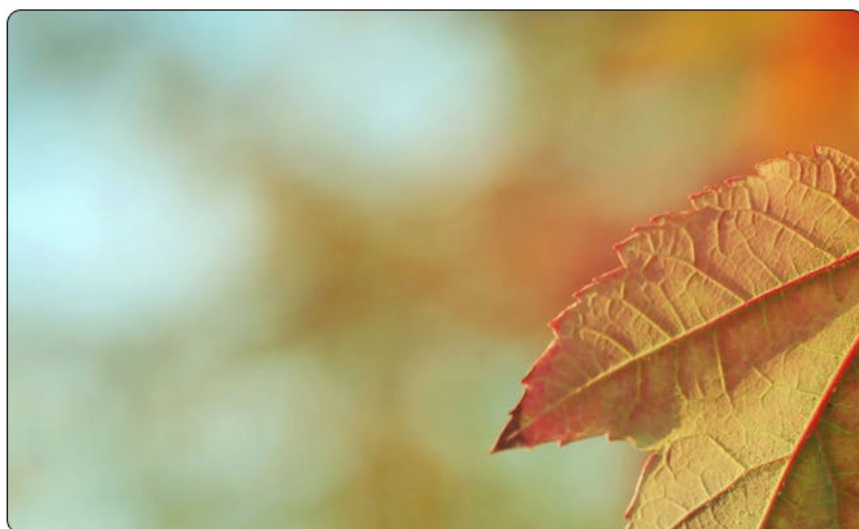
Buikpijn / last van de maag

Buikpijn bij burn-out is een symptoom dat wordt veroorzaakt doordat in een stressreactie de stofwisseling deels, of zelfs volledig stil komt te liggen. Tijdens burn-out is het lichaam aan het overleven (vechten of vluchten) en gebruikt het de voedingsstoffen die in spieren en organen opgeslagen liggen.

De verbranding van voedsel dat op dat moment in de maag zit, is even niet belangrijk. Het lijf gaat voor zelfbehoud. Dit is te herkennen aan één van deze kenmerken:

- ✓ Veel plassen, of ontlasting
- ✓ Buikvet
- ✓ Druk, opgejaagd gevoel
- ✓ Rommelige darmen
- ✓ Krampen
- ✓ Grofweg zijn er twee soorten problemen door de stressreactie in een buik:
 - ✓ Voedsel dat niet verteerd wordt
 - ✓ Het herstel na een stresssituatie

Na een stresssituatie wil je lichaam graag herstellen. Het eist dan veel voedsel om zoveel mogelijk voeding terug naar de spieren en organen te kunnen sturen. Het gevolg hiervan is dat mensen aankomen door stress of juist afvallen doordat de stofwisseling erg omhoog gaat.



Hoge, versnelde hartslag

Een hoge, versnelde hartslag komt vaak door de vechtreactie die ontstaat vanwege de stress. Het lijf wil weg. Weg van het gevaar, weg van alles wat pijn doet.

Daarvoor heb je meer zuurstof in je spieren nodig. Bloed vervoert het zuurstof naar je spieren. Om het bloed rond te pompen wordt de hartslag verhoogd. Dit merk je vaak aan het bonzen van je hart en soms aan hartkloppingen.

Langzame, vertraagde hartslag

Ook kan het zijn dat een symptoom van burn-out zich vertaalt in een langzame hartslag die zeer duidelijk voelbaar is. Je merkt dit aan langzame, zeer voelbare bonzen van het hart. Vaak is dit een teken dat het lijf in een vluchtstand is. Het is belangrijk om gehoor te geven aan alles wat hiermee te maken heeft. Het kan namelijk een teken zijn dat het lijf de strijd aan het opgeven is.

Neem klachten met je hart tijdens burn-out altijd serieus. Een medisch specialist is de enige juiste persoon die hier een geschikt oordeel over kan geven.



Hoge bloeddruk

Zoals hierboven reeds omschreven is het hart hard aan het werk om toch het lijf overeind te houden en te herstellen van een (naderende) burn-out. Het hart pompt hard en dit zorgt voor een hoge arteriële druk met een hoge bloeddruk tot gevolg hebbend.

Een hoge bloeddruk is te herkennen aan: vaak een bloedneus hebben, extra vermoeidheid, duizelingen, hoofdpijn, blosjes op de wangen etc. Vaak verdwijnt een hoge bloeddruk wanneer de burn-out aan het herstellen is.



Hormonale schommelingen

Wanneer er gevaar dreigt (bijvoorbeeld spanning, een emotionele gebeurtenis, een ongeluk) maakt je lichaam naast een hoop adrenaline aan om te kunnen vechten of vluchten. Je lichaam staat op scherp om te kunnen reageren.

Naast adrenaline maakt het ook razendsnel een ander stofje aan: endorfine. Dit is een verdovend middeltje waardoor je minder geestelijke of lichamelijke pijn ervaart. Tevens helpt endorfine bij het herstel van wonden, en geeft je een gelukkig, rustig gevoel. Endorfine kan je gelukkig laten voelen zelfs als je gewond bent. Visualiseer eens het voorbeeld van een moeder die met een gebroken been haar kindje ligt te troosten na een ongeluk.

Endorfine wordt wel het natuurlijke morfine genoemd. Een pijn dempend middel dat ervoor zorgt dat je je gelukkiger voelt. Tijdens lichaamsbeweging (hardlopen/ fietsen etc) wordt endorfine aangemaakt, wat ervoor zorgt dat je na lichaamsbeweging vaak een heel rustig en ontspannen gevoel hebt. Uiteindelijk zorgt dit voor overgewicht, waardoor het lichaam van nature minder endorfine aanmaakt.

Bij burn-out blijft je lichaam continue het stofje endorfine aanmaken totdat het uitgeput is. Dit kent een negatief domino-effect: Een uitputting die leidt tot een productiestop.

**(L)even tussendoor:
een inspirerende metafoor**





Er was eens vrouwtje dat zichzelf voorbijliep. Als ze 's morgens opstond, dacht ze aan 's middags. Als ze 's middags aan tafel zat was het weer: "Wat zal ik vanavond eten?"

En als ze dan eindelijk 's avonds naar bed ging, lag ze weer te piekeren wat ze de volgende dag allemaal zou gaan doen.

Telkens als ze op straat liep, rende ze zo hard dat de mensen zeiden: "Die loopt zichzelf nog eens voorbij, die vergeet te leven..." Het vrouwtje praatte ook de hele tijd tegen zichzelf. Om met anderen te praten, daar had ze gewoon geen tijd voor. Ook dat hoorde bij haar "ziekte". En weet je wat ze telkens zei?

**"Ik moet nog even... Laat ik gauw even...
Ik kan nog net even..."**

"Even" was haar stopwoordje geworden, en dus nu ook haar bijnaam. Nu was er in het land een dokter die een heel wijs man was.

Toen hij dat vrouwtje zag en haar hoorde praten, zei hij; "Mevrouw, u bent heel erg ziek en ik weet wat u mankeert." "Zeg het maar eens gauw dokter, want ik moet nog vlug even..." "Zie je, daar heb je het weer", zei de dokter, "U bent zo haastig, U laat telkens de L liggen." "Wat laat ik liggen?" vroeg ze.

"De L", zei de dokter.

"Zet de **L** steeds voor **EVEN**."

"Goed dokter, ik zal het doen," antwoordde ze en weg was ze weer. Maar telkens als ze de L voor "even" zette, schrok ze zich een hoedje. "Ik moet nog L---even....., Laat ik gauw L---even.... ik kan nog net L----even..." Ze wist zich geen raad, plofte in een stoel en zei zacht: "zo kan ik nog wel even..... zo kan ik nog wel Leven."

En vanaf dat moment liep ze zichzelf niet meer voorbij. Ze was zich ervan bewust geworden dat haar "even" haar belette van het "leven". Ze besloot van nu af aan te LEVEN en bleef gewoon zichzelf. Ze had de rust vanbinnen gevonden.

Voor iedereen die gehaast door het leven gaat en ook nog van alles "even" moet doen;

Denk aan vrouwtje "even", vind de tijd en de rust om te leven.



Verkeerde ademhaling/ hoge ademhaling

De manier van ademen kan je veel vertellen over de versnelling waar je nu in zit. Hoe werkt dat dan? Wanneer je ergens tegenop ziet of je je ergens druk over maakt reageert je lichaam daarop. Je merkt dit aan een verhoging van je hartslagfrequentie, bloeddruk én verhoging van je ademhaling. Je ademt dan relatief meer met je borstkas en met een te hoge frequentie.

Deze manier van ademen (hyperventilatie) is heel handig wanneer je in actie moet komen (vechten of vluchten) want dat moet er meer zuurstof worden opgenomen en meer koolzuur worden uitgestoten. Maar als je in rust ook een dergelijke ademhaling kunt constateren dan is het van belang hier iets aan te doen, om te voorkomen dat deze ontregelde ademhaling een structureel energielek wordt.

Inademen gaat door middel van spierkracht. Spieren trekken je middenrif aan en zuurstof vult je longen. Uitademen gaat daarentegen op ontspanning. Dat wil zeggen dat het vanzelf gaat, je hoeft er geen spieren voor te gebruiken.

In een burn-outsituatie is een burn-outsymptoom dat er te veel spierspanning is. Deze spierspanning zorgt ervoor dat het middenrif dat normaal gesproken op ontspanning terugzakt, dat niet meer doet. Het gevolg is een kleine longinhoud die zijn capaciteit niet meer weet te benutten. Je merkt dit aan een korte ademhaling, vaak een borstademhaling.

Het gebrek aan zuurstof dat je hiermee oploopt, zorgt voor extra vermoeidheid.



Geen zin in sex/ laag libido

Wanneer een tijger uit de bosjes springt heb je grofweg drie overlevingsreacties: Vechten, vluchten, verbinding zoeken (Carien Karsten)

Dit komt erop neer dat wanneer je een tijger ziet met het beest op de vuist kunt gaan, heel hard weg kunt rennen (of een boom in klimmen) of, wanneer er iemand bij je is die harder kan lopen, of beter kan vechten, hem of haar vraagt dit karwei voor je op te lossen. Eén ding is zeker, wanneer er een tijger uit de bosjes springt, denk je simpelweg niet na over je voortplanting! Je lijf maakt cortisol en adrenaline aan om heel te kunnen werken.

Cortisol en adrenaline zijn stresshormonen die je voorbereiden op actie. Niks mis mee: je hebt dit gewoon nodig om iets te gaan doen. Echter is seks een status van ontspanning en overgave, niet echt iets waaraan je denkt wanneer je moet vechten of vluchten. Een burn-out is haast een permanente vecht/ vluchtsituatie waardoor seksuele gevoelens op een laag (even niet belangrijk) pitje komen te staan.

Schuldgevoel

Mensen met een burn-out hebben vaak een groot schuldgevoel. Jarenlang lag de lat ongehoord hoog, wisten ze alles te halen en te bereiken en voelden zich daardoor gewaardeerd door de omgeving. Die waardering werd vaak teruggegeven waardoor een soort afhankelijkheid ontstond

Een hoge moraal is vaak de grondslag: goed werknemerschap, de kantjes er niet af willen lopen, doelstellingen willen halen, succes willen vasthouden (ook in gezin) maken dat iemand met (beginnende) burn-out klachten niet datgene doet wat hij eigenlijk zou moeten doen: rust nemen en herstellen

Schuldgevoel wordt erg ongezond op het moment dat je je schuldig voelt om iets wat je niet fout hebt gedaan, maar toch gaat proberen een fout te herstellen, of voortaan te vermijden. Schuldgevoel ontstaat wanneer mensen die een burn-out hebben, vinden dat ze toch dingen hadden moeten doen of laten, ondanks dat ze dit simpelweg niet meer kunnen.



Relatieproblemen/ scheiding

Relatieproblemen ontstaan makkelijk in stresssituaties. Iedereen die burn-out is, is niet het meest gezellige persoon op aarde. De intense moeheid maakt je somber, chagrijnig en depressief. Je bent niet de meest ideale partner tijdens je burn-out.

De oververmoeidheid van de ene partner, leidt gemakkelijk, door de stress die er binnen het gezin ontstaat, tot de burn-out van de ander. En een scheiding lijkt nabij.

Dan spant het erom. Hoeveel liefde, energie, geduld en begrip zijn er nog? Hoe gemakkelijk geven de partners de strijd wie het het zwaarste heeft, op? Hoeveel openheid is er om echt naar elkaar te luisteren? En bovenal, te horen wat er gezegd wordt. Gebeurt het niet, dan is een huwelijk niet meer te redden en eindigt wat vaak mooi begon, in een scheiding.





21 dagen gratis tips in je mail om stress tegen te gaan (+ persoonlijke begeleiding in onze community)

Het lijkt misschien vreemd: maar aan deze waardevolle challenge kun je gratis deelnemen.

Ook lidmaatschap van de speciale Facebookgroep is geheel gratis waar jouw specifieke vragen worden beantwoord

CHALLENGE

ruudmeulenberg.nl/21-dagen-stressvrij-challenge/

Afvallen

Als je een burn-out hebt, is je lichaam keihard aan het werk om te herstellen. Ondertussen kost elke inspanning veel energie, waardoor de voorraden sneller op zijn dan normaal.

Een andere reden van het afvallen is dat het lichaam in stresssituaties de spieren op scherp zet, klaar om in actie te komen. In de spieren ligt energie opgeslagen in de vorm van glycogeen. Dit is een vorm van energie die razendsnel beschikbaar is (bij een noodgeval bijvoorbeeld). Een uitgeputte voorraad glycogeen kenmerkt zich door hongergevoel, trillen/ bibberen en gammel zijn. Voor sporters lijkt dit op een hongerklop. Spieren voelen dan moeizaam en pijnlijk aan.

Doordat stress de spieren continu prikkelt om klaar te staan om in actie te komen, vreet dit de voorraden op. Het gevolg is eenvoudig: een enorme energiebehoefte, die, wanneer niet gestild, leidt tot afname in gewicht.

Honger/ overmatig eten

Het lichaam is leeg. Drie manieren om te herstellen zijn: Goed eten, goed bewegen, goed slapen. In het geval van eten vraagt het lijf om extra voeding. Voeding dat het lijf weer moet gaan sterken in de strijd om herstel.

Soms wil het lichaam overcompenseren en wil het alvast een extra voorraadjie aanleggen om komende gebeurtenissen alvast voor te bereiden en niet weer in een dergelijke uitputting terecht komen (zie hiervoor ook het 'aankomen in gewicht')

Het lijf geeft signalen af dat het wil herstellen door meer voeding tot zich te willen nemen. Dit leidt tot een hongergevoel en soms overmatig eten als de signalen niet juist zijn door de hormonale schommelingen in het lichaam.

Aankomen (in gewicht)

Zo zie je maar dat het ene lijf het ander niet is. Naast dat er mensen zijn die erg afvallen van hun burn-out, zijn er ook mensen die juist aankomen door een burn-out.

Kort gezegd is een stressreactie een keuze van het lichaam om in leven te blijven. Een overlevingsstrategie dus. Op het moment van overleven is het omzetten van voedsel naar energie even geen prioriteit. Het lichaam gebruikt de reserves die het heeft opgeslagen in spieren en organen. (helaas: dat zijn geen vetreserves). Deze reserves zijn bedoeld om kortstondig in actie te komen.



Het lichaam verwacht dat je hierna moet herstellen. Studies hebben een verband aangetoond tussen verhoogde cortisolwaarden, een hongergevoel, een hunkering naar voedsel met een hoog gehalte aan koolhydraten en/of vet, en gewichtstoename.

De grootste negatieve uitwerking van cortisol is dat het vet van de opslagplaatsen van vetvoorraad kan verplaatsen naar vetafzettingen diep binnen in de buik (het beruchte buikvet). Bij vrouwen resulteert dit in 'rolletjes om de middel' bij mannen in een 'bierbuik'

Verkeerde voeding

Veel mensen met burn-out hebben een patroon opgebouwd van 'makkelijk eten'. Veel kant en klaar maaltijden, pizza's, snacks en fastfood zijn onderdeel geworden van het dagelijks menu. Dit start in de aanloop naar de burn-out toe en zet zich door omdat de energie vaak ontbreekt om een gezonde, volledige maaltijd op tafel te krijgen, of hiervoor de boodschappen te doen.

Juist voeding is de brandstof op de lichamelijke kachel. Wil je veel energie uit de kachel halen, is goede voeding belangrijk. Goede, gezonde voeding zorgt voor een beter herstel en meer energie.

Darmklachten

Adrenaline verhoogt de stofwisseling. Je maakt adrenaline aan als je angstig bent, of juist opgewonden. Op die manier kun je door stress juist veel verbranden.

Echter kan stress een echte dikmaker zijn. Het stresshormoon cortisol hecht zich graag aan receptoren in het buikvet waardoor vet zich juist daar gaat vermeerderen.

Tevens zet cortisol de afgifte van glucose in werking, (als voorbereiding op vechten of vluchten) wanneer deze reactie echter uitblijft, wordt deze glucose opgeslagen als vet. Veel darmklachten herken je aan een versnelde stoelgang (veel plassen/ vaak een beetje ontlasting) of juist een zeer trage stoelgang (eens per 2-5 dagen ontlasting).



Haaruitval

Burn-out verhoogt de adrenaline in het lichaam en kan daardoor haaruitval verergeren. Normaal gesproken wordt adrenaline afgebroken in het lichaam na een zware inspanning of door de lymfeklieren. Wanneer adrenaline in aanraking komt met talgklieren in de hoofdhuid, wordt er melkzuur geproduceerd. Melkzuur is slecht voor de hoofdhuid en de haargroei.

Melkzuur is slecht voor de haargroei, omdat het de haarwortels beschadigt, de lymfestroom geblokkeerd wordt en haar poreus en fijn wordt, waardoor het sneller beschadigd.

Acné/ puistjes

Net als in het geval van haaruitval is melkzuur slecht voor de huid. Het zorgt ervoor dat de haarvaatjes gaan verstopen, ontsteken en vervolgens ontstaat er acne.

Een vervelende bijkomstigheid is dat je lichaam door de burn-out slecht in staat is om te herstellen, met vaak vervelende littekens in het gezicht tot gevolg.

Duizeligheid/ duizelingen

Wanneer je lichaam gespannen is, zijn vaak je hersenen overactief. Je reageert dan sterker op signalen en prikkels. In een burn-out situatie treden er verstoringen op in hoe je die signalen binnen krijgt.

Deze verstoringen (hoe klein ook) zorgen voor duizeligheid. Je hersenen weten even niet wat je lichaam moet doen om in evenwicht te blijven.

Je hersenen proberen de verschillende signalen die ze ontvangen tot één bruikbaar signaal te verwerken. Die activiteit kun je als duizeligheid ervaren.

Ook de oorsuizen/ tinnitus kunnen leiden tot een verstoord evenwicht en duizelingen.



Fasen in een burn-out

Het proces van een burn-out verloopt vaak in fasen. In de eerste fase zijn er vaak 'vage klachten'. Je hebt vaker last van vermoeidheid, somberheid, hoofdpijn of andere klachten. Het is een teken dat je energietank langzaam leegloopt. Het is heel belangrijk om in deze fase actie te ondernemen. Simpelweg omdat je het probleem dan nog deels voor bent.

Beland je in het volgende stadium dan spreken we namelijk al van uitputting. Je bent altijd moe, ervaart depressieve gevoelens, slaapt slecht of komt je bed bijna niet meer uit. Mensen in je omgeving merken op dat je wel 'heel ver weg' bent.

Hoe ontstaat burn-out?

Een burn-out krijg je door een lange periode (fors) in je reserves te tasten waarbij je niet let op het herstel. Het ontstaat door een langdurig verstoorde relatie tussen belasting en belastbaarheid. Je overbelast je lichaam dus te lang en te hard.

Hoe raak je opgebrand?

Je lichaam kan op meerdere manieren overbelast worden:

- ✓ Fysiek: Door overmatig sporten/ overtraindheid
- ✓ Mentaal: Door bijvoorbeeld een drukke baan waarbij je veel moet denken
- ✓ Psychisch: Door stress van targets of relatieproblemen
- ✓ Immunologisch: Door het hebben van een (chronische) ziekte

Het verschil tussen burn-out en overspannenheid/overbelasting?

Wij zien in de praktijk dat er misverstanden bestaan over een burn-out in relatie tot overspannen zijn. In het kort zijn dit de verschillen:

Ben je overspannen dan voel je je moe. Misschien zelfs wel intens moe. Overspannenheid ontstaat door een periode van overbelasting zoals:

- ✓ Extra werk door zwangerschapsverlof
- ✓ Een deadline die broodnodig gehaald moet worden
- ✓ Verzorgen van een familielid met een ziekte

Bij overspannenheid moet je oppassen om niet door te gaan en alsnog in een burn-out terecht te komen.

Het verschil met een burn-out

Burn-out betekent dat je fysiek, mentaal en emotioneel volledig aan de grond zit. Als je echt goed je best doet, ben je zomaar 2 jaar op weg om te herstellen.

Burn-out zijn betekent dat je kunt rekenen op (onder andere):

- ✓ 5- 15 paniekaanvallen per dag
- ✓ 's Morgens te moe om op te staan
- ✓ Volledige regieverlies over je lijf en je denken
- ✓ Totaal ontvreemd zijn van jezelf
- ✓ Enorme twijfel of het allemaal wel weer goed gaat komen
- ✓ Je shirt 4 keer per dag moeten wassen i.v.m. overmatig transpireren
- ✓ Een enorme angst voelen om na 2 jaar herstellen weer aan de gang te gaan
- ✓ De rest van je leven geconfronteerd worden met de gedachten aan deze nare periode

Symptomen herkenbaar bij partner?

Het kan natuurlijk ook zijn dat je bovenstaande symptomen herkent bij je partner. Vaak signaleert de omgeving de beginnende signalen eerder dan de persoon die zelf tegen een burn-out aanhangt of burn-out is.

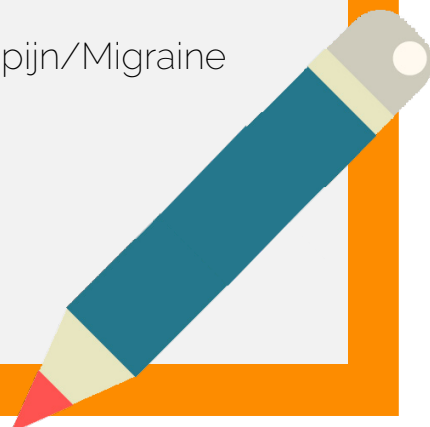
Je kunt je behoorlijk onmachtig voelen wanneer je merkt dat je partner een burn-out heeft. Je staat aan de zijlijn terwijl je partner door een zwaar proces heen gaat. Soms kun je helpen maar vaak ook helemaal niet. Behalve het gevoel van onmacht betekent het ook dat jij:

- ✓ het huishouden draaiende moet houden
- ✓ moet werken om het inkomen in huis op orde te houden
- ✓ zelf sterk moet blijven (dit gevoel heb je)
- ✓ onzeker kunt zijn over hoe lang de burn-out nog duurt
- ✓ boos kunt zijn op je partner (en dat je met deze gevoelens in de knoop komt)

Vul de **checklist en ontdek of het **tijd** is om in **actie** te komen**



Checklist deel 1

- Bijnieruitputting
 - Wazig zien
 - Geen regie over eigen lichaam
 - Constante moeheid
 - Totale uitputting
 - Uitval van ledematen
 - Wallen onder ogen
 - Onnodige fouten
 - Schaamte
 - Niet kunnen genieten
 - Depressieve gevoelens
 - Suïcidale gedachten
 - Veel zweten
 - Nergens meer zin in hebben
 - Slecht presteren
 - Goede/slechte dagen
 - Rode vlekken op huid
 - Slecht immuunsysteem
 - Slecht slapen
 - Heel veel slapen
 - Moeilijk wakker worden
 - Slechte conditie
 - Opgejaagd gevoel
 - Adrenalinejunkie
 - Verkoudheid
 - Vaak griepig
 - Hoofdpijn/Migraine
- 



Checklist deel 2

- Oorsuizen/Tinnitus
 - Piekeren
 - Onverschilligheid
 - Cynisme
 - Faalangst
 - Angst
 - Angst om alleen te zijn
 - Bang om ziek te zijn
 - Angst voor activiteit
 - Paniek
 - Moeite met autorijden
 - Onzekerheid
 - Huilbuiten
 - Geen emoties voelen
 - Concentratieproblemen
 - Jezelf snel ergeren
 - Kort lontje
 - Agressie
 - Overvol hoofd
 - Besluiteloosheid
 - Uitstelgedrag
 - Moeite sociaal contact
 - Wantrouwen
 - Machteloosheid
 - Gedragsverandering
 - Opgejaagd gevoel
 - Meer roken
 - Meer drinken
 - Drugsgebruik
- 



Checklist deel 3

- Pijnlijke spieren
 - Nek/schouderklachten
 - Gespannen kaken
 - Moeite met spreken
 - Lage rugpijn
 - Buikpijn/maagpijn
 - Hoge, snelle hartslag
 - Hoge bloeddruk
 - Hormonale schommelingen
 - Verkeerde ademhaling
 - Geen zin in seks
 - Schuldgevoel
 - Afvallen
 - Honger
 - Verkeerde voeding
 - Darmklachten
 - Haaruitval
 - Acné/Puistjes
 - Duizeligheid
- 

Wat moet je doen wanneer je de symptomen herkent?

Prangende vraag is nu: wat moet je doen wanneer je de symptomen van overmatige stress of een burn-out herkent?

Het lastigste is het accepteren van de huidige situatie. Maar het accepteren van de huidige situatie (of dat nou overbelast, overspannen of burn-out is) zorgt ervoor dat je een rustpunt gaat vinden om een gedegen fundament op te bouwen.

Eerst lichamelijk herstellen, dan mentaal

Tevens is het zeer belangrijk om eerste lichamelijk te herstellen en daarna pas mentaal stappen te zetten. Dit is de meest effectieve en zinvolle manier om uit een burn-out te komen.

Persoonlijk ben ik van mening dat je een burn-out / overspannenheid moet gaan gebruiken om de rest van je leven in te richten op een manier die je weet vol te houden, maar daarbij ook geluk en plezier ervaart.

Met deze krachtige uitgangspunten ben ik ooit eens gaan bouwen aan onze hulp voor mensen met burn-out. Ik zou dit graag met je willen delen.

Vragen?

Ik hoop je een enorm eind op weg te hebben geholpen met deze indrukwekkende lijst aan symptomen van burn-out. Als je vragen hebt, voel je dan welkom om ze te stellen per telefoon of mail (info@ruudmeulenberg.nl).

Ruud Meulenberg

**Wil je meer
weten over
coaching bij
burn-out**

ruudmeulenbergnl.com/coaching