

# Burn-Out



eBook auteur: Angelique de Graav  
Orthomoleculair Epigenetisch Therapeut

# Burn-out, wat is dat nou precies?

### Wie krijgt een burn-out?

Er zijn zoveel mensen met een burn-out, maar er is niet echt een duidelijke richtlijn of behandelmethode. Hoe kan dat eigenlijk? Zo een groot probleem en geen duidelijkheid.

Zoveel mensen met een zelfde probleem maar tegelijkertijd zoveel verwarring en onbegrip. Mensen die jaren later nog steeds risico lopen op terugval.

### *Hoog tijd voor meer informatie !*

In 2012 begon ik de eerste klachten op te merken van mijn burn-out. Ik herkende het vrijwel direct omdat ik in 2007 heb gewerkt als life-coach voor mensen met een burn-out.

Het viel mij op dat ik steeds meer gedachten en gevoelens herkende die ik voorheen van mijn cliënten hoorde. De fysieke klachten begonnen langzaam aan toe te nemen.

Mijn allergie voor mijn werk werd steeds groter. Ik kon eigenlijk niks verdragen of horen over mijn werk of werkgever.

Gedurende mijn burn-out heb ik van alles geprobeerd. En alle losse onderdelen hielpen wel een beetje. Maar ik miste het overzicht. Wat betekent een bijnieruitputting? Daar kreeg ik geen antwoord op. Waarom moest ik supplementen gebruiken? Allemaal belangrijke informatie. Aparte afspraken bij een coach, aparte afspraken voor elke klacht. Kortom Dat zou toch simpeler en slimmer moeten kunnen?!?

En zo is Detox Den Haag ontstaan. Een plek waar je uitleg krijgt, meerdere facetten in een aangeboden worden. En een plek waar je ongestoord kan ontladen en ontspannen.

Ik schrijf dit e-book voor iedereen die meer wilt weten over het onderwerp burn-out. Of het nou om jezelf gaat of een naaste, een werknemer dat maakt niet uit. Je zal er wijzer van worden.

## **Een burn-out maakt emotioneel een diepe en vaak blijvende impact.**

Het heeft een effect op je denken en voelen. Er is helaas nog te veel onwetendheid en onkunde als het gaat over burn-out. In dit e-book geef ik je informatie over burn-outs, bespreek ik de meest recente ontwikkelingen. Je leert hoe een burn-out zich ontwikkelt en natuurlijk zie je de resultaten van de enquête waar 407 respondenten aan hebben meegewerkt!

## **OK, dus waar spreken we over als we het over een burn-out hebben...**

Burn-out betekent in het Engels '*plat gebrand*'. Deze term wordt gebruikt wanneer iemand door langdurige stress lichamelijk en geestelijk is ingestort. Burn-out is een "ernstige, werk gerelateerde psychische aandoening" (Schaufeli & Bakker, 2013) die voortkomt uit langdurige werkdruk-gerelateerde stress. De term burn-out is in de jaren zeventig ontwikkeld door de Amerikaanse psycholoog Herbert Freudenberger.

De meeste mensen die met de "ziekte" burn-out gediagnosticeerd worden geven aan klachten te hebben zoals lusteloosheid, demoralisatie, prikkelbaarheid, concentratieproblemen, gespannenheid, piekeren en snel geïrriteerd zijn.

**Burn-outs komen veel en in toenemende mate voor.** Steeds meer mensen rapporteren dat ze het druk hebben op hun werk of dat zij zich gestrest voelen door hun baan.

**Om een burn-out aan te duiden wordt ook vaak de term overspannen gebruikt.** Er is echt wel een belangrijk verschil tussen overspannenheid en een burn-out. Als u overspannen bent, heeft dit meestal een korte termijn oorzaak. In het geval van een burn-out bent u al langer over uw grenzen heen gegaan.

Burn-outs ontstaan als gevolg van langdurige emotionele overbelasting en stress. **Een burn-out 'opbouwen', door chronische stress, duurt vaak jaren.** Niet iedereen met chronische stress krijgt een burn-out. Iemand met een burn-out heeft vaak het gevoel van het ene op het andere moment in te storten, terwijl het proces al maanden aan de gang is.

## Het verloop of de opbouw van een burn-out heb ik onderverdeeld in 3 fases.

### Fase I Chronische stress

- Je krijgt de zaken niet meer goed op een rij
- Organiseren wordt heel moeilijk
- Hoofd- en bijzaken kun je niet meer goed scheiden (waardoor bijzaken ook voor stress gaan zorgen). De rode draad valt weg.
- Chaos in je hoofd
- Verwarring, je hebt het gevoel de grip kwijt te raken op je eigen handelen

### Fase II Burn-out

- Vaak ernstig vermoeid en weinig energie
- Verandering van gedrag, zoals meer alcohol drinken of meer eten
- Kort lontje
- Heftig en/of emotioneel reageren
- Hoge bloeddruk
- Spierpijn
- Hoofdpijn
- Hartritmestoornissen of hartkloppingen
- Darmproblemen
- Pijn op de borst, schouders, nek

### Fase III bijnieruitputting

- Extreme vermoeidheid, vooral ook bij het opstaan (ook als je goed geslapen hebt). Dit komt door het te lage cortisolniveau.
- Slapeloosheid
- Depressieve gevoelens of depressie
- Libidoverlies
- Gewrichtsklachten
- Huiduitslag of huidproblemen
- Kouwelijkheid
- Obstipatie
- Lage bloeddruk
- Concentratieverlies
- Geheugenverlies

### Burn-out cijfers

Werkstress is beroepsziekte nummer één in Nederland; in Nederland zijn de gevolgen van spanning, stress, overspanning en burn-out een macro-economisch probleem.

14 procent van de werknemers meldt jaarlijks burn-outklachten. Zo'n 5 procent van de beroepsbevolking komt als gevolg daarvan langdurig thuis te zitten.

De gemiddelde verzuimduur bij een burn-out in 2011 is 189 dagen. In 2017 is het gemiddeld aantal dagen al gestegen naar 242 dagen.

De jaarlijkse verzuimkosten gerelateerd aan een burn-out worden begroot op 1,8 miljard euro. Dat berekenden het CBS, TNO en Arboned.

Elke dag zijn er 50 nieuwe arbeidsongeschikten door stressoverbelasting. In totaal zijn er 300.000 WAO-ers met psychische klachten. Ondertussen gebruikt bijna een miljoen Nederlanders antidepressiva.

## Burn-out Persoonlijkheid

Er zijn kenmerken voor mensen met een burn-out. De volgende zin sprak mij enorm aan en voelde als een zeer correcte omschrijving.

**‘Sensitieve persoonlijkheden met een bovengemiddeld verantwoordelijkheidsgevoel en de neiging tot perfectionisme.’**

Zoals ik al eerder aangaf komt een burn-out niet zomaar uit het niets. Vaak hoor je van naasten ook dat het geen verrassing is als iemand een burn-out krijgt. Soms is het de combinatie van stress op het werk en privé problematiek. Mensen die moeite hebben met *nee* zeggen of grenzen aangeven. Aardig gevonden willen worden of zichzelf niet op de eerste plaats zetten.

## Burn-out emotioneel

De kern van een burn-out heeft veelal een emotionele oorsprong.

“Er ontstaat een scheiding tussen het hoofd en het lichaam”

Al in de jaren zeventig ontdekte de bekende meditatie- onderzoeker Dr. Benson van de Universiteit van Harvard dat je door te mediteren de ‘vecht-vlucht’ reactie kunt neutraliseren. Tijdens het mediteren komt de ademhaling tot rust, nemen spierspanningen af, ontstaat een toename in de bloedvoorziening naar de huid waardoor je mogelijk tintelingen of warmte in de huid ervaart, ervaar je door het actiever worden van spijsverteringsorganen vaak rommelingen in de maag en merk je dat de geest minder gejaagd of ongeduldig wordt.

Allemaal precies het tegenovergestelde van wat je tijdens een ‘vecht-vlucht’ reactie ervaart. Naast momenten van ontspanning creëer je door te mediteren ook momenten van rust en herstel in je leven. Je neemt bewust de tijd om de ‘vecht-vlucht’ reactie te kunnen loslaten en ‘bij te tanken.’ Het gevolg is dat je spanning minder de kans geeft zich op te bouwen en daardoor de kans op chronische stress zal verminderen.

## Werkdruk

Kramer constateert dat veel bedrijven (vooral MKB) door de crisis moesten saneren en reorganiseren, waardoor de werkdruk is toegenomen.

Ook de angst hun baan te verliezen heeft werknemers onder druk gezet. Daardoor zijn volgens Kramer de meldingen van psychische klachten gestegen.

De GGD luidde eerder al de noodklok. De gezondheidsdienst maakte onlangs bekend dat dit jaar voor het eerst meer mensen arbeidsongeschikt zijn door psychische klachten en gedragsstoornissen dan door lichamelijke problemen. Het zou al om ruim 400.000 mensen gaan. Volgens de GGD is Nederland per jaar 11 miljard euro kwijt aan zieke werknemers.

## Recente ontwikkelingen

Relatief meer mensen kloppen vanwege overspannenheid of een burn-out bij de bedrijfsarts aan, meldt het Nederlands Centrum voor Beroepsziekten op basis van landelijke cijfers.

Bijna 2,7 miljoen werknemers hebben last van een hoge werkdruk van wie ongeveer een miljoen een kans heeft op een burn-out.

Jongeren lopen het grootste risico op een burn-out. Op de werkvloer is het onderwerp vaak nog een taboe. Vorig jaar viel ruim 40 procent van alle meldingen in de categorie psychische beroepsziekte, waarbij het vooral om overspannenheid en burn-out gaat. In totaal kwam er 6.270 meldingen van beroepsziekten binnen.

## Enquete

April 2018 heb ik een enquête ontwikkeld voor mensen met een burn-out, of die een burn-out hebben gehad. Er hebben 407 respondenten deelgenomen aan de enquête. De insteek van de enquête was om erachter te komen wat men geleerd heeft van de burn-outs. Vanuit dat oogpunt kan je mensen vooraf of zelfs tijdens de burn-out beter begeleiden en inlichten. Een burn-out voelt erg eenzaam, door te zien dat heel veel mensen de ervaring delen kunnen de leerlessen enorm waardevol zijn.

De leeftijdscategorie 41 tot 50 jaar heeft het hoogst aantal respondenten. Waar zou dat aan kunnen liggen? Deze vraag stelde ik aan **Orthomoleculair therapeut Ir. Ing. Mohamed Boulahrir.**

"Het is denk ik ergens wel logisch. Je moet niet vergeten dat de bijniere heel sterk zijn. Vaak hebben mensen niet hele hevige stress, zoals we dat in de oertijd kenden. De stress sluimert langdurig. Mensen in de leeftijdscategorie eind twintig, begin dertig jaar voelen zich "unstoppable". Ze denken "ik kan de wereld aan, al heb ik zoveel stress". Tussen de 30/40 jaar beginnen de klachten te komen en langzaam begint het zijn tol te eisen. Vooral (hoog) gevoelige mensen, waarbij de amygdala heel erg gevoelig is, en de HPA-as en het sympathisch zenuwstelsel zwaar onder druk staan, zullen rond 35 a 40e al de burn-out ervaren.

Het grootste deel van de mensen heeft stress, maar dat houdt niet lang aan. Dan komt er weer een zomervakantie of andere vakantie waardoor ze weer tot rust komen. Maar ze komen niet volledig tot rust, de stress zit nog wel in hun systeem.

Om stress echt volledig uit je systeem te krijgen moet je echt een lange tijd achter elkaar volledige rust pakken. De meeste mensen lukt dat niet, dus die stress blijft in de cel aanwezig. En dan komen ze terecht in de leeftijdscategorie 40-50. En vooral bij vrouwen, waar de hormonale balans omslaat, opgeteld bij die oude stress, betekent JACKPOT!

Het verschilt wel per persoon, bijvoorbeeld de verschillende ayurvedische types bepalen ook of men eerder of later uitvalt.

Stress hangt ook af van wat jouw afweer mechanisme is. Hoe gevoelig is jouw stress systeem? Heb je een traumatische ervaring meegemaakt. Hoeveel stress heb jij in je jeugd ervaren?

Want als er al vanaf de jeugd stress is ben je epigenetisch gebouwd om sneller stress te ervaren. De neurale paden in de hersenen kiezen dan ook sneller voor stress."

## Krijgt iedereen met een burn-out dan fysieke klachten?

69% van de respondenten geeft aan dat ze lichamelijke klachten hebben. Moeite met ontspannen is voor 72% van de respondenten het grootste probleem. Voor 64% van de respondenten zijn slaapproblemen ontstaan sinds de burn-out. Maar ook paniek en angst behoren met 51% tot meest voorkomende klachten. Verder wordt er aangegeven dat spierklachten, hoofdpijn en darmklachten ook veel problemen geven.

## Wat is het vervelendst van je burn-out?

**1e** plaats Vermoeidheid & niet meer alles kunnen doen zoals voorheen.

**2e** plaats: Lichamelijke klachten & paniek/angst

**3e** plaats: Onbegrip van mensen en werkgever

## Quotes

"Het gevoel jezelf kwijt te zijn"

"Het niet kunnen vertrouwen op je eigen lichaam. Normaal gesproken weet je wat wel of niet kan. Tijdens een burn-out is de batterij van het ene op het andere moment op"

"Dat je zoveel moet uitleggen! Men ziet het niet aan je! Veel onbegrip en onwetendheid"

"Weinig tot geen energie. Langzame opbouw. Snel terugslag als je iets te ver gaat. Lichamelijke klachten maken je onzeker"

"In de war zijn"

## Wat heb je geleerd van je burn-out?

**De grootste les** die naar voren komt is grenzen aangeven en nee leren zeggen. Luisteren naar je lichaam en jezelf op de 1e plaats zetten. Tijd nemen om te ontspannen en genieten door leuke dingen te doen. Maar ook tijdig pas op de plaats nemen.

## Quotes

"Dat je niet zo streng moet zijn voor jezelf, er komt een punt waarop je lichaam zegt STOP. En dan kan je ineens niets meer en sta je machteloos"

"Genieten van het leven bestaat niet uit grote dingen, maar uit de kleinste geluk momentjes"

"Na 19uur niet meer in mijn mail kijken, minder snel initiatief nemen om een probleem op te lossen. Meer layback zijn. Proberen om de emoties van een ander niet aan te trekken. Tijdig nee zeggen en luisteren naar de signalen van mijn lichaam"

# E-book Burn-out

"Dat ik niet altijd voor iedereen klaar kan staan. Dat ik aan mezelf moet denken en niet met dingen te lang moet doorlopen maar erover moet praten"

"Dat je gezin en familie het belangrijkste zijn, de rest is bijzaak"

"Dat ik eerder mijn grenzen moet leren aanvoelen en aangeven"

## Tot slot

Een burn-out voelt niet fijn, het voelt eindeloos en als een verlies van controle. Juist de mensen die super hulpvaardig zijn en altijd klaarstaan voor anderen krijgen de klachten sneller. Het doet mij nog steeds erg veel pijn als ik de enquête antwoorden doorneem, of op een forum lees hoeveel last mensen ervan hebben. Ik weet hoe rot het voelt. Maar ik weet ook dat je er met de juiste begeleiding ook weer van kan herstellen. En als je bewust weet hoe je lichaam werkt kan je het ook nog makkelijker voorkomen in de toekomst.

Mijn zus Jennifer zei na het lezen van het e-book: Wat ik eigenlijk mis in dit boek is wat je eraan kunt doen!

Dat klopt, dat komt omdat een burn-out geen standaard behandeling heeft. Ieder persoon is uniek en het disbalans kan bij iedereen anders zijn. De een heeft meer last van een bepaald tekort, de ander heeft meer last van fysieke klachten. Het is en blijft maatwerk. Er zal exact bekeken moeten worden wat er uit balans is, dat kan een combinatie van diverse factoren zijn.

Ik hoop dat je met dit e-book wat meer hebt opgestoken over het onderwerp burn-out, wat meer begrip hebt. Je bent niet alleen.

## "This too, shall pass"

Je komt er wijzer en sterker uit.

En als je extra hulp nodig hebt, dan weet je me te vinden.

Veel liefs,

Angelique de Graav

Orthomoleculair Epigenetisch Therapeut