

Nooit meer burn-out!

Nooit meer burn-out!

In drie stappen leren genieten van werk en leven

Anita Roelands



Beter Leven

Eerste druk 2012 tot en met vierde druk 2015 (ISBN 978 90 8850 374 0)

Vijfde gewijzigde druk, 2016 (ISBN 978 90 8850 710 6)

Zesde herziene druk, 2017

Nooit meer burn-out!

In drie stappen leren genieten van werk en leven

Anita Roelands

ISBN 978 90 8850 751 9

NUR 770

© 2017 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, Stbl. 351, zoals gewijzigd bij het besluit van 23 augustus 1985, Stbl. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot Uitgeverij SWP (Postbus 12010, 1100 AA Amsterdam-Zuidoost) te wenden.

Slaap

Tijdens de slaap herstelt het lichaam zich van de vermoeienissen. Een tekort aan slaap is de oorzaak van vele ongelukken. Ga daarom tijdig naar bed. Te velde dient de soldaat zodra er gelegenheid voor is te gaan slapen. Immers in oorlogstijd en ook tijdens oefeningen is vaak niet te zeggen wanneer er weer gelegenheid tot slapen zal zijn. Een uitgerust mens doet zijn werk beter en is beter bestand tegen ziekten.

Uit: Handboek voor de Soldaat

De feiten over burn-out

De jaarlijkse verzuimkosten gerelateerd aan een burn-out worden begroot op 1,8 miljard euro.


Hoogsensitieve personen zijn extra kwetsbaar voor stressgerelateerde problemen, maar alleen in een negatieve omgeving.

OP HET WERK ZIJN VOORAL HOGE WERKDRUK EN WEINIG ONTPLOOIINGSMOGELIJKHEDEN VAN INVLOED.

BURN-OUT KOMT IETS MEER VOOR BIJ VROUWEN DAN BIJ MANNEN.

Als je nauwelijks zeggenschap hebt over je werk heb je ruim anderhalve keer meer kans om burn-out te raken dan mensen die wel zeggenschap hebben.

Werkstress is beroepsziekte
nummer één in Nederland.



Factoren in het
werk bepalen
sterk de
snelheid van
reïntegratie.

Een fikse burn-out leidt gemiddeld
tot 242 dagen (ongeveer 8 maanden)
verzuim.

**EEN GOEDE REÏNTEGRATIE IN HET WERK START MET
EIGEN GEFORMULEERDE, HAALBARE STAPPEN IN
EEN 'ECHTE' WERKSETTING WAAR STRUCTUUR IS EN
SUCCESERVARINGEN WORDEN BEVESTIGD.**

Ongeveer één op de zeven werkenden heeft last van burn-out.

**De Y-generatie (geboren 1978-1995) loopt meer risico op burn-out dan ouderen.
Zowel de Y- als de X-generatie (geboren tussen 1965 en 1979) ervaren het meeste
stress; Y net iets meer dan X.**

Inhoud

Voorwoord	11
Leeswijzer	13
1 Voordat je begint ...	15
1.1 Voor wie?	15
1.2 Eerst checken	16
1.3 Wat is een burn-out en hoe ontstaat hij?	22
1.4 Herstel met het 3B-programma voor burn-out	26
1.5 Stap 0: Afremmen	28
2 Stap 1: Basis	31
2.1 Wat heb je nodig in de Basis?	32
2.2 Burn-out: niet alleen psychisch, ook lichamelijk	32
2.3 Waarom herstellen van een burn-out tijd kost – Stresshormoonbalans	33
2.4 Niets doen helpt niet	36
2.5 Rust terugvinden en leren genieten – Leefregels	37
2.6 Bewegen – Broodnodige opbouw van conditie en energievoorraad	40
2.7 Balans in de dag met je eigen dagindeling	42
2.8 Eten en drinken	47
2.9 Tips bij slecht slapen	48
2.10 Samenvatting van stap 1	52

3	Stap 2: Bewust	55
3.1	Bewust worden van signalen van stress – Handvat	56
3.2	Momenten van overbelasting	64
3.3	Waardoor ontstaan vermoeidheid en energietekort?	65
3.4	Weer opnieuw gaan genieten – Ontspanningslijst	66
3.5	Hoe kun je met onbegrip omgaan?	67
3.6	Acht handvatten hoe je malen en piekeren kunt ombuigen: van dubben naar doen!	69
3.7	Oplossingsgericht denken bij piekeren	72
3.8	Energiegevers en energievreters op het werk	78
3.9	Stressbronnen en oorzaken van stress – Samenvatting	81
3.10	Werkhervatting	83
3.11	Samenvatting van stap 2	88
4	Stap 3: Bekwaam	91
4.1	Opknappen door reëel denken	92
4.2	Hoe je bij stress goed voor jezelf kunt zorgen	102
4.3	Prille balans verstevigen	105
4.4	Stressmomenten tijdig ombuigen	111
4.5	Vijf manieren om chronische stress te voorkomen	115
4.6	Eerste stap naar ontspanning: aandacht naar binnen brengen	118
4.7	Werk of loopbaan anders inrichten?	120
4.8	Terugval: wat te doen en hoe te voorkomen?	126
4.9	Samenvatting van stap 3	130

Bijlagen

1	Burn-out Quick Scan	133
2	Depressie of niet?	135
3	Welke verplichtingen heb je als werknemer bij ziekte?	136
4	Hand-out voor leidinggevenden bij burn-out van een medewerker	139

Bronnen	142
----------------	------------

Verder lezen	145
---------------------	------------

Dankwoord	146
------------------	------------

Over de auteur	148
-----------------------	------------

Beter leven	151
--------------------	------------

Voorwoord

Dit boek is rechtstreeks uit de ervaring van de praktijk geschreven. Niet weer het zoveelste theoretische handboek, maar een compilatie van alles wat iemand met een burn-out nodig heeft bij de behandeling. Je kan als behandelaar met dit boek uit de voeten om het hele traject met de cliënt van a tot z te doorlopen. Ik had zelf behoefte aan zo'n gestructureerde indeling. De werkwijze is zoals ik Anita ken: praktisch en to the point, gedegen en zorgvuldig. Zelfs het feit dat ze een behandelaar uit de praktijk het voorwoord laat schrijven, getuigt van een consequent doorvoeren van haar praktische concept.

Ik hecht veel belang aan dit praktijkboek gezien de enorme aantallen mensen die jaarlijks met psychische klachten in de ziektewet terechtkomen. De behoefte aan goede begeleiding komt ook doordat burn-out een complexe aandoening is voor zowel de cliënt zelf, als voor bedrijfsartsen, therapeuten en werkgevers. Burn-out is veel lastiger dan een somatische ziekte. Iedereen zoekt naar houvast en handvatten. Hoe leg je het uit, en wat leg je dan uit? Ik zie veel schaamte bij mensen met een burn-out over de eigen problematiek, en in het huidige tijdsgewricht lijkt de schaamte steeds groter te worden.

Anita is erin geslaagd een helder doeboek te maken uit en voor de praktijk. Dat is een grote verdienste. Het boek is geschikt voor iedereen die werkt, ter preventie en als naslagwerk. Wie herkent de benoemde stresssignalen of stressklachten nou niet? Toen ik het boek las, dacht ook ik: o, ja, daar moet ik weer meer op letten. Kortom: dit boek is ook bruikbaar als je stress en burn-out wilt voorkomen.

Het boek heeft overzichtelijke en bruikbare schema's. Indien cliënt en behandelaar samen dit boek doornemen, wordt de cliënt vloeiend door de burn-out heen geleid.

Aan de slag dus!

Antoinet Oostindiër *psychiater bij Aerrea*

Leeswijzer



Neem de tijd om dit boek door te nemen. Het hele boek in een paar dagen doorlezen heeft geen zin en wellicht heb je daar de energie ook niet voor, wat heel normaal is. De kracht van dit boek zit in het toepassen van de oefeningen en de handzame tips en handreikingen, in combinatie met professionele begeleiding. Van een burn-out kun je goed herstellen, maar het herstel gaat niet over één nacht ijs. Je hebt alle tijd. Lees elke dag een paragraaf en doe één oefening, waardoor je merkt wat het voor jou doet. De volgende dag de volgende oefening en zo verder. Vervolgens bespreek je de bevindingen met je begeleider.



Heb je iemand die je lief is, met wie je deze oefeningen kunt bespreken? Deel met die persoon dan je ervaringen met dit boek. Het geeft steun en plezier om iemand te hebben die met je meeleeft en met je meeleeft.



Je kunt de oefeningen, tips en handreikingen blijven toepassen in je dagelijks leven. Je merkt na verloop van tijd echter dat het niet meer nodig is en dat het vanzelf goed gaat.



De oefeningen van stap 1 in hoofdstuk 2 doe je veelal als je nog ziekgemeld bent en thuiszit. Als je begint met reïntegreren (zodra je weer wat energie begint te krijgen), ben je meestal verder dan stap 1. De oefeningen kun je dan thuis blijven uitproberen en toepassen. Daarnaast is het mogelijk om alle oefeningen, tips en handvatten van stap 2 en 3 op je werk toe te passen, in overleg met je begeleider. Daar kun je veel steun van hebben.

Tijdens het lezen van dit boek kun je aan de icoontjes in de zijlijn zien of het gaat om tips, achtergrondinformatie, opdrachten, e.d.

Het boek is volgordelijk opgesteld, zodat je het boek van voor naar achter door kunt nemen. Hiermee doe je het 3B-programma waarmee je van je burn-out kunt herstellen. Het is evenwel mogelijk om bepaalde onderwerpen waarin je geïnteresseerd bent direct te lezen.

1 Voordat je begint ...

Voor iedereen
die burn-out is

1.1 Voor wie?

Ben jij:

- een professional en had je last van grote stress op het werk en ben je als gevolg daarvan uitgevallen?
- een autodidact en wil je graag zelf aan de slag om weer te kunnen herstellen?
- een medewerker en zit je te wachten op een uitnodiging van de bedrijfsarts, maar ondertussen zou je graag alvast iets willen doen aan jouw intense vermoeidheid?
- burn-out en wil je het herstel van je burn-out zelf in de hand nemen?
- uitgevallen en heb je geen puf, zin of geld om de deur uit te moeten voor individuele coachingssessies?

Dan is dit boek iets voor jou!

Dit boek biedt een totaalhandvat dat nuttig is bij de verschillende fasen van herstel bij een burn-out of overspannenheid. Het is vooral een doeboek en bevat daarom een groot aantal invuloefeningen, invulschema's, afvinklijsten en tests en vragen over de aanleiding en oorzaken van je uitval. Ook bevat het heel veel nuttige oefeningen die aansluiten bij de verschillende noodzakelijke herstelstappen. En het geeft bruikbare tips hoe je met onder andere de leegte in de dag, onbegrip van anderen, energielekken, het heilige 'moeten', lichamelijke klachten, piekeren en reïntegratie op het werk kunt omgaan.

Tevens is het boek een goed naslagwerk voor als je terugvalt in energieniveau of als je momenten van stress of piekeren ervaart op je werk of thuis.



Daarnaast kan het boek stapsgewijs gebruikt worden tijdens een burn-outbegeleidingstraject, waarbij de oefeningen in dit boek structurerend en ondersteunend kunnen zijn tijdens inzichtgevende coachingssessies.

1.2 *Eerst checken*

Wat is een burn-out?

Burn-out is een uitputtingsreactie van lichaam en geest door langdurige, vaak jarenlange roofofbouw op het lichaam. Een burn-out ontstaat als mensen ondanks de stress en de spanningsklachten geen hersteltijd nemen, maar stug door blijven gaan. De aanleiding is een combinatie van de privésituatie, de werksituatie en de persoonlijkheid van degene die een burn-out krijgt.

Hoe weet je nu zeker dat je een burn-out hebt?

Dit is een vraag die vaak gesteld wordt. Wat heb ik nou? Hoewel je zelf vaak al op je klompen aanvoelt dat er 'iets met me aan de hand is en dat het met stress te maken heeft', dat 'het op mijn werk niet zo lekker gaat', dat je 'geen energie meer hebt' en dat allerlei klachten opspelen, is de definitieve diagnose 'burn-out' of 'overspannen' daarmee nog niet gesteld. Check daarom hieronder eerst of je kenmerken van overspannenheid of een burn-out hebt of dat er iets anders speelt.



Overspannen of niet?

Herken je je in de volgende symptomen? (zie ook bijlage 1)

- je voelt je intens moe
- je hebt een gestoorde of onrustige slaap
- je bent sneller geïrriteerd dan normaal
- je kunt slecht tegen herrie of drukte
- je voelt je snel opgejaagd

- je bent snel emotioneel
- je hebt moeite om je goed te concentreren
- je hoofd komt niet snel tot rust, je piekert veel
- je hebt meer lichamelijke klachten dan normaal

Als je hier meer dan drie symptomen aangekruist hebt, bestaat er een grote kans dat je overspannen bent.



Daarnaast heb je:

- het gevoel dat je controle verliest in het omgaan met de dagelijkse uitdagingen (machteloos)
- een of meerdere verplichtingen (als werknemer, vader of moeder) voor meer dan 50 procent laten vallen

Als je bovenstaande items beide hebt aangekruist, dan ben je wellicht overspannen, tenzij deze klachten door een psychiatrische stoornis zijn ontstaan.



Overspannen of burn-out?

Als je bij het aankruisen van bovenstaande symptomen hebt ontdekt dat je overspannen bent, dan wil dat nog niet zeggen dat je een burn-out hebt. Dus als de volgende symptomen ook voor jou gelden, kruis die dan aan.

- de klachten die je hebt, zijn meer dan zes maanden geleden begonnen
- gevoelens van uitputting en moeheid staan sterk op de voorgrond

Bijkomende klachten die gepaard kunnen gaan met een burn-out

Uiteenlopende klachten of ongemakken kunnen opspelen bij een burn-out, afhankelijk van hoe erg de rooibouw is geweest. In tabel 1.1 staan ze opgesomd in willekeurige volgorde. Kruis de symptomen aan als je ze bij jezelf herkent.



TABEL 1.1 KLACHTEN EN ONGEMAKKEN BIJ EEN BURN-OUT



Fysiek	Emotioneel
<input type="checkbox"/> heel erg moe	<input type="checkbox"/> paniekaanvallen, angst
<input type="checkbox"/> slecht slapen	<input type="checkbox"/> wisselende stemmingen
<input type="checkbox"/> spijsverteringsproblemen	<input type="checkbox"/> neerslachtig
<input type="checkbox"/> duizeligheid	<input type="checkbox"/> prikkelbaar, geïrriteerd, snel boos
<input type="checkbox"/> gespannen spieren, spierpijn	<input type="checkbox"/> snel huilen
<input type="checkbox"/> hoofdpijn	<input type="checkbox"/> cynisch
<input type="checkbox"/> hartkloppingen, onrustig	
<input type="checkbox"/> hoge bloeddruk	
<input type="checkbox"/> afgenomen weerstand	
<input type="checkbox"/> ook hyperventilatie, oorsuizen, haaruitval, slecht zien	

Cognitief	Gedrag
<input type="checkbox"/> verminderd concentratievermogen	<input type="checkbox"/> besluiteloos
<input type="checkbox"/> niet meer durven reizen of autorijden	<input type="checkbox"/> onrustig
<input type="checkbox"/> interesseverlies	<input type="checkbox"/> inefficiënt
<input type="checkbox"/> vergeetachtig	<input type="checkbox"/> meer drinken (koffie, alcohol), roken of drugsgebruik
<input type="checkbox"/> minder flexibel	<input type="checkbox"/> niet meer kunnen stoppen met werken
<input type="checkbox"/> piekeren	<input type="checkbox"/> gehaast of ongeduldig
<input type="checkbox"/> negatief zelfbeeld	<input type="checkbox"/> teruggetrokken, onzeker
<input type="checkbox"/> problemen met plannen	<input type="checkbox"/> geen zin in seks

Test of je een burn-out hebt of niet

Om wat meer houvast te krijgen of je klachten stressgerelateerd zijn, kun je de Burn-out Quick Scan invullen in bijlage 1.

Niet iedereen die sterk vermoeid is, heeft een burn-out

Er kunnen namelijk ook andere ziektes een rol spelen. Hierbij kun je denken aan:

- chronisch vermoeidheidssyndroom;
- fibromyalgie;
- veranderde schildklierwerking;
- bij vrouwen: de overgang;
- depressie (met behulp van bijlage 2 kun je nagaan of er bij jou sprake is van depressieve klachten).

Het is belangrijk om andere mogelijke ziektes uit te sluiten

Raadpleeg hiertoe eerst je huisarts. Die kan bloedtests doen of je doorverwijzen naar een specialist.

Wat is het verschil tussen burn-out, overspannenheid en depressie?

Een burn-out heeft sterkere symptomen dan overspannenheid. Je hebt een burn-out als de stressgerelateerde klachten die je hebt al langer dan een half jaar duren en als het geestelijk en lichamelijk volledig uitgeput voelen volledig op de voorgrond staat. Duren de klachten korter dan een half jaar, heb je nog wel iets energie en voel je je opgejaagd, dan betekent dat overspannenheid. En wanneer de klachten binnen een paar weken weg zijn, is er sprake van overwerkt zijn.

Een paar symptomen van een depressie en een burn-out lijken op elkaar (vermoeid, nergens toe komen), maar er zijn ook zeker verschillen. Een burn-out wordt wel een depressieve reactie op omstandigheden thuis of op het werk genoemd. In bijlage 2 kun je checken of je eerder aan een burn-out of aan een depressie moet denken.

Kruis in tabel 1.2 aan welke kenmerken jij herkent bij jezelf.



TABEL 1.2 KENMERKEN VAN OVERSPANNENHEID, BURN-OUT EN DEPRESSIE

	Overspannenheid	Burn-out	Depressie
Oorzaken	Opeenstapeling van stressgevende factoren of situaties	Langdurige chronische overbelasting en roofofbouw	Onduidelijk
Symptoom	Opgejaagdheid, sterk wisselende stemmingen, actief, maar ongeordend gedrag	Energiestoornis: geestelijke en lichamelijke uitputting, somber over het gebied waar de vermoeidheid vandaan komt	Stemmingsstoornis: somberheid over alles, soms suïcidale gedachten, klachten zijn 's ochtends erger dan 's avonds, meer dan 5 kg gewichtsverlies
Probleem	Onvermogen om probleemsituaties op te lossen	Onvermogen om op tijd te herstellen	Onvermogen om ergens van te genieten
Werkgerelateerd	Niet noodzakelijk	Meestal combinatie werk-privé	Alle aspecten van het leven, dus ook het werk
Houding ten opzichte van het werk	Onveranderd	Tegenzin, cynisme, afstand, verminderd presteren	Nergens van genieten, dus ook niet van het werk
Behandeling	Rust, het probleemoplossend vermogen vergroten	Terugwinnen van de regie op je leven, herstellvermogen opbouwen	Psychotherapie en/of anti-depressiva

Vertaald naar het schema van Donner-Quanjer & Van Gogh, 2008



Bewust worden van signalen van stress – Registratie

TABEL 3.1 STRESSREGISTRATIEFORMULIER

Specifiek **geel** signaal dat ik ga registreren:

.....
Hoe sterk is het signaal: groen – oranje – rood

Datum	/	/	/	/	/	/	/
Tijdstip							
Ochtend							
05.00 – 06.00							
06.00 – 07.00							
07.00 – 08.00							
08.00 – 09.00							
09.00 – 10.00							
10.00 – 11.00							
11.00 – 12.00							
Middag							
12.00 – 13.00							
13.00 – 14.00							
14.00 – 15.00							
15.00 – 16.00							
16.00 – 17.00							
17.00 – 18.00							
Avond							
18.00 – 19.00							
19.00 – 20.00							
20.00 – 21.00							
21.00 – 22.00							
22.00 – 23.00							
23.00 – 24.00							
Nacht							
24.00 – 01.00							
01.00 – 02.00							
02.00 – 03.00							
03.00 – 04.00							
04.00 – 05.00							

(Schema uit Keijsers, Van Minnen & Hoogduin, 2011)



Invuldocument bij piekeren

Waar pieker je over? Schrijf je piekergedachten eerst helemaal uit. Wat is je probleem en hoe hindert dit jou? Bij deze eerste stap zie je het probleem onder ogen zonder dat je aandacht besteedt aan de oorzaak van het probleem. Zorg dat je alles ongezuurd opschrijft zonder jezelf te verbeteren.

Wat is het ergste? Werk hierna je gedachten uit. Wat denk je dat er in het ergste geval allemaal mis kan gaan? Wat is het ergste dat iemand tegen je zou kunnen zeggen of wat iemand je kan aandoen? Wat wil je vermijden of voorkomen? Maak er een lijst van en plaats je gedachten in volgorde van allereerst tot minst erg.



Hoe zou het volgens jou moeten gaan? Wat wil je dat er in de plaats komt van het probleem? Beschrijf de gewenste uitkomst. Hoe ziet de ideale situatie eruit? Wat zal er dan beter gaan? Wat zou je dan doen of zeggen? Met welke mentale houding, met welke lichaamshouding en gelaatsuitdrukking? Beschrijf dit zo precies mogelijk.

.....

.....

.....

.....

.....

Wat is een goede eerste stap? Nu je je eigen behoeften en gewenste uitkomsten kent, hoe zou je die de komende tijd kunnen realiseren? Bedenk oplossingen om je uitkomst te realiseren. Denk na over een kleine stap die je vandaag of morgen en in een nieuwe probleemsituatie zou kunnen zetten.

.....

.....

.....

.....

.....