

Stress en burn-out

De oorzaken en oplossingen om weer
ontspannen en gelukkig te worden.



Stress en burn-out

De oorzaken en de oplossingen om weer
ontspannen en gelukkig te worden.

Uitgeverij: Primeres

www.primeres.nl

Eerste druk 2015

Tini Worp

Illustraties: Guido Worp

ISBN: 978-90-824197-0-2

NUR : 770

Dit is een uitgave van: Primeres
[Www.primeres.nl](http://www.primeres.nl)

© Tini Worp

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

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying,

recording, or otherwise, without the prior written permission of the author.

Inhoud

Voorwoord	6
Inleiding	11
Hoofdstuk 1 - Wat is stress	15
Hoofdstuk 2 - Waardoor ontstaat stress?	22
Hoofdstuk 3 - Werkstress	26
Hoofdstuk 4 - Wat gebeurt er in het lichaam bij stress?	33
Hoofdstuk 5 - Welke klachten horen bij stress?	36
Hoofdstuk 6 - Posttraumatische stressstoornis	40
Hoofdstuk 7 - Burn-out	43
Hoofdstuk 8 - De fasen van burn-out	49
Hoofdstuk 9 - Eigenschappen die het risico op burn-out vergroten	53
Hoofdstuk 10 - Burn-out test	57
Hoofdstuk 11 - Ervaringsverhalen	61
Hoofdstuk 12 - Wat kan de leidinggevende bijdragen aan het herstel van de medewerker?	104
Hoofdstuk 13 - Hooggevoeligheid HSP	109
Hoofdstuk 14 - Het herstel	119
Hoofdstuk 15 - Wat kun je zelf doen?	123

Hoofdstuk 16 - Top 5 levenslessen	135
Hoofdstuk 17 - Meditatie	138
Hoofdstuk 18 - Voeding en supplementen bij stress	149
Hoofdstuk 19 - Bijnieruitputting	161
Hoofdstuk 20 - Schildklieren	166
Hoofdstuk 21 - Effectieve manier van communiceren	175
Hoofdstuk 22 - Bekrachtigende overtuigingen	183
Hoofdstuk 23 - Stressdagboek	189
Hoofdstuk 24 - Gedicht Ik ben mij en ik ben oké	191
Hoofdstuk 25 - Na de burn-out	194
Dankwoord	203
Voetnoten	205

Voorwoord

Uitputtingsyndroom

*Je hebt mij van de grond getild en weer
langzaam laten leven.
Hoe donkerder de nacht hoe dichter we bij het
licht komen.*

Burn-out is een fenomeen van onze tijd; een welvaartsziekte. Het is het gevolg van teveel stress. Het is een uitputtingsyndroom; ook wel ‘vermoeide helden syndroom’ genoemd.

Onderzoek toont aan dat veel burn-out vaak niet juist wordt gediagnosticeerd en ten onrechte vaak in de categorie depressiviteit wordt ingedeeld. Gelukkig komt daar met het verschijnen van steeds meer publicaties verandering in. Ook met dit boek levert Tini Worp daar een mooie bijdrage aan. Het is een getrouwe weergave van de nieuwe inzichten in dit fenomeen dat vooral beroepen treft waar er interactie tussen mensen is. Onderwijs en Zorg zijn ‘burn-out-prone’. Tini, werkzaam in de Zorg, beschrijft in een paar mooie verhalen de

menselijke kant van burn-out. Dat spreekt mij bijzonder aan. Narratieve spiritualiteit ten voeten uit waarin ook de aandoening 'zingevingscrisis' kan worden herkend. Een disbalans in het spirituele leven van de mens, waar het ontbreekt aan bezieling vanuit het Zijn. Daar waar Hebben en Doen het leven gaan beheersen en de angst voor verlies de overhand gaat krijgen en het leven ten dienste staat van bezit en de angst voor verlies en de zelfreflectie ontbreekt.

Als we naar de evolutie van de mens kijken en ons bewust worden van het sociale systeem waarin de mens in staat is om een ander belangeloos te helpen, dan ligt in de verschraling daarvan in de laatste 20 jaar wellicht de oorzaak voor het toenemen van burn-out. Alles wordt in geld uitgedrukt en berekend. We hebben nauwelijks nog oog voor elkaar, elkaars noden en hulpvragen.

Oprechte aandacht, betrokkenheid en communicatie (ABC) zijn goede remedies tegen burn-out. Dat zien we bij spiritueel leiderschap. Ook is een gezonde organisatie die heldere doelen stelt en in staat is om te leren en leuke dingen met elkaar te doen een goede basis voor geluk en balans. Als ik mensen vraag eens op te schrijven wat hen ten diepste

beweegt dan hoor ik vaak: vriendschap, liefde, mijn kinderen en de natuur.

Onze aandacht vanuit meditatie daarop richten blijkt een preventieve werking te hebben voor burn-out. Een time-out (of retraite) met meditatie en reflectief wandelen kan ook van grote betekenis zijn in de preventie van burn-out. Net als nieuwsvasten, ont-twitteren en ont-faceboeken. Ook goede voeding en beweging zijn van belang bij preventie; daar wordt in dit boek veel aandacht aan besteed.

Op mijn tochten naar het Krugerpark staat dit centraal. Dit zijn preventieve reizen met als kernvragen ‘Wie ben ik? Wat wil ik? Wat kan ik? Wat kan ik met anderen en wat kan ik voor anderen?’ De prachtige Afrikaanse natuur als décor met elkaar als steun alles op heel basale grondslag. Zonder geld, zonder middelen, puur over-leven.

In dit boek vindt u veel van uw gading als u burn-out wilt leren herkennen, begrijpen en bestrijden. Maar bedenk dat u zelf de bron van gezondheid bent. Op weg naar Santiago de Compostella, aan de Kanniedood Rivier (domicilie van krokodillen) in het Krugerpark, gewoon in Nederland in de duinen of op de Veluwe kunt u in contact komen met wie u

werkelijk bent, realiserend dat alles wat u bezit slechts tijdelijk is, dat u eigenlijk niet veel meer moet op de aarde dan houden van elkaar en van het leven en dat u energie krijgt van geven. Mijn zoon observeerde toen hij 16 jaar was: 'Het is altijd vandaag.'
Laten we dat beseffen en elke dag met vragen eindigen:

- Wat heb ik vandaag geleerd?
- Wat ga ik er morgen mee doen?
- Waar kan ik dankbaar voor zijn?

Dit zoals mijn promotor de nu 90- jarige Prof. Paul de Blot SJ mij leerde.

Dr. Maurice de Valk
Schrijver, vernieuwer en inspirerend leider

Dr. Maurice de Valk is arts specialist voor arbeid en gezondheid, universitair docent (UMCU en RSM | Erasmus Universiteit) en sedert 1995 directeur van Adviesgroep Intermedic in Den Haag. Hij schreef vele wetenschappelijke artikelen en is (co-)auteur van De Zin van Zijn, Zelfmanagement voor de Ziel, De Ziel van Werk en Zijn Boek. Hierin worden de principes van spiritueel leiderschap en persoonlijk leiderschap met elkaar verbonden en vanuit de diverse

levenshoudingen uitgelegd. Hij is sedert 1995 voorzitter van het IFOH (Inspirational Forum for Organisational Health). In 2010 promoveerde Maurice de Valk aan de Erasmus Universiteit Rotterdam bij prof. Teun Hardjono en prof. Paul de Blot SJ op een metastudie naar de Kwaliteit van de Balans in Leven en Werk en de betekenis van waarden voor het WelZijnsmanagement.

Inleiding

Hoe een burn-out kan leiden tot iets goeds

In 2008 heb ik een burn-out gehad of ik zat er tegenaan. Dit was een ingrijpende gebeurtenis. Ik kwam mezelf op veel manieren tegen en het voelde alsof ik mezelf kwijt was. Het begon met een emotionele uitbarsting op het werk. Ik was doodop, de rek was eruit. Ik heb me ziek gemeld en bleef zo'n twee weken thuis. Toen ik een week ziek thuis was, begon ik me allerlei dingen af te vragen. Zodra ik me wat beter begon te voelen, startte ik een zoektocht naar het antwoord op de vragen die ik had. Ik vroeg me vooral af hoe het mij kon overkomen. Een nuchter type als ik dat van hard werken hield, daadkrachtig en actief was. Eigenschap waar ik altijd trots op was zoals doorzetten; als je A zegt, zeg je ook B. Ik was zo goed geworden in het jongleren, ik hield alle ballen in de lucht.

Mijn zoektocht naar de antwoorden leidde me naar de studie Counseling en Coaching. Zo kwam ik erachter dat de genoemde eigenschappen juist mijn valkuilen waren geworden. Met de kennis die ik op deed in de studie en de combinatie van mijn eigen burn-out ervaring ben ik met mijn praktijk gestart. Nu help ik anderen om zo goed en spoedig mogelijk te herstellen van een burn-out. Liever nog werk ik mee aan preventie daarvan. Daarom is het goed te beseffen dat we elke dag keuzes kunnen maken die ons leven veranderen. Keuzes die het leven nog mooier maken. Wist ik toen maar wat ik nu weet. Daarom heb ik dit boek geschreven zodat jij weet dat je je niet hoeft te schamen voor een burn-out. Je bent niet de enige die het overkomt. Je zult veel van de symptomen herkennen.

Wat ik vooral heb geleerd is dat het leven te kort is om dingen te doen die ik niet leuk vind. Als ik later terugkijk op mijn leven wil ik geen spijt hebben van wat ik niet heb gedaan. Elke avond kijk ik dankbaar terug op de dag die achter me ligt. Deze dankbaarheid is het grootste ingrediënt van mijn geluk.

Ik startte mijn praktijk Primeres in 2009 met het idee om anderen te helpen om niet in een burn-out te belanden. Maar wanneer willen we

iets veranderen? Dat gebeurt pas als we inzien dat we niet gezond bezig zijn. Dat punt bereiken we als we zelf klachten krijgen, als er iets ergs gebeurt (ziekte, ontslag, echtscheiding en dergelijke) of als iemand in de naaste omgeving ernstig ziek wordt. Dan begint de bewustwording en gaan de meesten nadenken over de eigen situatie. Vanuit die situatie kan volgen dat je belangrijke keuzes gaat maken.

De eigenschap doorzetten is nu niet meer mijn valkuil, maar mijn hulpbron. Ik heb het nodig om ondernemer te zijn en ik had het nodig toen ik de maand april van dit jaar voor het eerst een solo pelgrimstocht ondernam naar Santiago de Compostela. Vanaf Zuid-Frankrijk liep ik bijna 800 km. Ik kwam veel lagen in mezelf weer tegen. Na een week wilde ik het liefst naar huis, naar mijn gezin. Toch ben ik doorgegaan en nu achteraf ben ik heel blij dat ik de tocht heb afgemaakt. Ook al droomde ik er lang over om deze tocht te doen, ik merkte hoe spannend het was om echt de stap te zetten. Hoe ik opeens door mijn 'excuses' heen was om níet te gaan. En die ene reden om het wel te doen, die zo klein leek, die heb ik groot gemaakt, ik heb mezelf toegesproken en ik ben gegaan. Een ervaring om nooit meer te vergeten. Ik heb gehuild, pijn geleden, mezelf bij de kladden gegrepen als ik moe was en wat

was het mooi. Bovenal heb ik er zo enorm van genoten.

In mijn praktijk combineer ik alles wat ik inmiddels heb geleerd. Dat stem ik af op de cliënt die tegenover me zit. Ik heb de overtuiging dat lichaam, brein en spiritualiteit een geheel zijn. Een gezonde geest woont in een gezond lichaam. In dit boek en met name in het deel over wat jezelf aan stress kunt doen, besteed ik daarom ook de nodige aandacht aan voeding.

De woorden stress en spanning gebruik ik graag door elkaar. Waar 'hij' staat kan veelal ook 'zij' staan. Sommige namen die voorkomen in het boek zijn gefingeerd of met toestemming van de persoon in kwestie gebruikt.

Veel plezier met het lezen dit boek. Wil je meer weten? Neem contact met mij op. Reacties en ervaringen via e-mail stel ik op prijs. Mijn e-mailadres is: info@primeres.nl. Dit kan ook via mijn facebookpagina: www.facebook.com/Primeres.Prikkelendmetrespect.

Tini Worp

Hoofdstuk 1

Wat is stress?

Iedereen heeft weleens stress. De meesten van ons ervaren elke dag wel een paar stressmomenten.

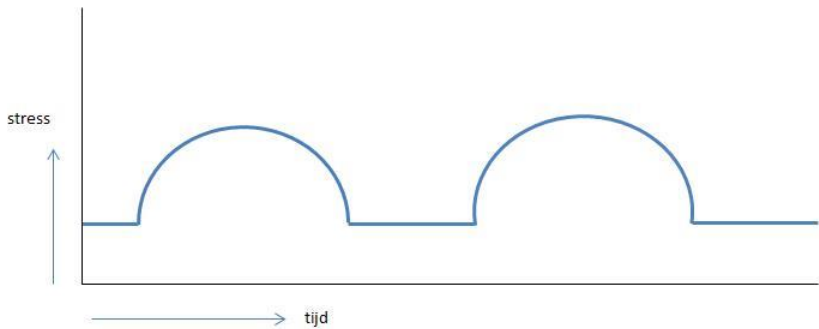
Stress is spanning, druk. We maken dagelijks dingen mee die ons stress geven. Dingen zoals: je krijgt geen voorrang in het verkeer, je mist de bus, de oppas belt op het laatste moment af, je auto doet het niet, je vergeet je portemonnee en dat ontdek je pas in de rij bij de kassa van de supermarkt.

Stress kan je helpen om beter te presteren zoals bij een examen of een presentatie. Vooral in gevaarlijke situaties helpt stress je om deze het hoofd te bieden; de adrenaline die vrijkomt helpt je bij **overlevingsreacties** zoals vechten, bevriezen of vluchten. Al deze reacties zijn gericht op overleven. Als het gevaar geweken is, verdwijnt de spanning als het goed is. Op deze manier is stress gezond, omdat het behulpzaam en tijdelijk is. Als je in voortdurende staat van paraatheid bent, heb je

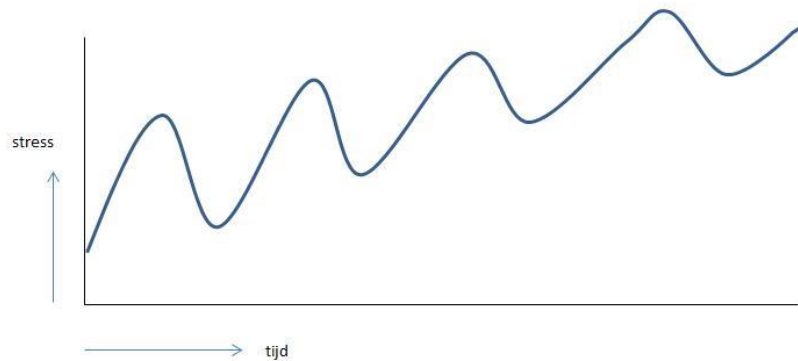
continu stresshormonen in je lijf en dat is niet gezond.

Ieder mens heeft een bepaalde **draagkracht**. Dat gaat om belastbaarheid om 'wat je aankunt'. Dat wordt bepaald door je lichamelijke en geestelijke weerbaarheid. Tegenover de draagkracht staat de **draaglast**, oftewel situaties en omstandigheden waaraan je het hoofd moet bieden. Als de draaglast groter is dan de draagkracht en er is onvoldoende herstel, spreek je van overbelasting (figuur 1). Hoe langer de overbelasting duurt, des te schadelijker dit is voor de gezondheid. Er is een relatie aangetoond tussen ernstige ziekten en stress. Onder andere bij hart- en vaatziekten, maag- en darmaandoeningen, immuunziekten en zelfs bij kanker.

Figuur 1 Stresscurve met herstel en zonder herstel



Stress met herstel



Stress zonder herstel

Na een periode van stress volgt als het goed is de herstelperiode. Bij opeenstapeling van stress (het scheelt wel hoe lang, hoe hevig en hoe vaak) is de herstelperiode onvoldoende en kan

stress uiteindelijk zelfs ontaarden in **burn-out**.
In hoofdstuk 5 ga ik dieper in op burn-out.

Hoe kan het dat de een er meer last van heeft dan de ander?

In mijn praktijk spreek ik veel mensen die klachten hebben door stress of in een burn-out zitten. Het gaat altijd om hardwerkende, eerlijke, betrokken en sociale mensen. En daar ligt het probleem. Deze mensen zijn geneigd om hun belangen achter te stellen op die van een ander. Ze zijn vaak zorgzaam en voelen aan wat de ander nodig heeft. Alleen vergeten ze zichzelf daarbij.

'Nee' zeggen is iets wat niet in hun woordenboek staat, dat hebben ze niet geleerd. Ze hebben geleerd dienstbaar te zijn dus 'ja' te zeggen als iemand een beroep op ze doet.

Als je het zo je hele leven hebt gedaan, is het erg moeilijk om te veranderen. Zorgen voor de ander staat zelfzorg in de weg. Dat hoeft natuurlijk niet zo te zijn, maar is bij deze mensen op de lange duur wel het probleem. Jij eerst en dan ik. Zolang er geen ingrijpende gebeurtenissen plaatsvinden (zoals ontslag, overlijden van iemand in de naaste kring, echtscheiding, een ongeluk meemaken, enz.) dan gaan ze maar door. En sterk dat ze zijn; als het moet op het tandvlees maar ze gaan door. De signalen die het lichaam geeft -denk aan pijn in rug, nek, slechter slapen, continu moe,

hartkloppingen, gejaagd gevoel of een korter lontje worden niet in verband gebracht met het zichzelf wegcijferen of op de rem trappen. Die rem is moeilijk te vinden. Het gaspedaal intrappen is veel makkelijker en gaat vanzelf.

Het is niet de intentie van deze beschrijving om te generaliseren. Iedereen kan een burn-out krijgen. Voor de mensen die denken dat zij het niet zullen krijgen is het zaak om extra alert zijn.

Zij zijn de cliënten die aangeven: opeens kon ik niets meer, het licht ging uit. Dat moment is angstaanjagend; je hebt jezelf niet meer onder controle, je begrijpt totaal niet wat er met je gebeurt.

Herken je jezelf als iemand waar anderen altijd wel een beroep op kunnen doen en ben je perfectionistisch of gevoelig voor kritiek? Dan neem ik je graag mee op de ontdekkingsreis waarin je leert dat 'nee' zeggen niet egoïstisch is en dat je in de eerste plaats goed voor jezelf moet zorgen.

Goed voor jezelf zorgen betekent rust, ontspanning en plezier aan je leven toevoegen, ook als het werk niet af is, ook als er een beroep op je wordt gedaan en ook als je zelf denkt dat je nog wel even door kunt gaan. Het tegenovergestelde van spanning is ontspanning. Ga na wat jou ontspanning

brengt. Maak datgene wat je ontspanning brengt tot een vast onderdeel van je dag of week.

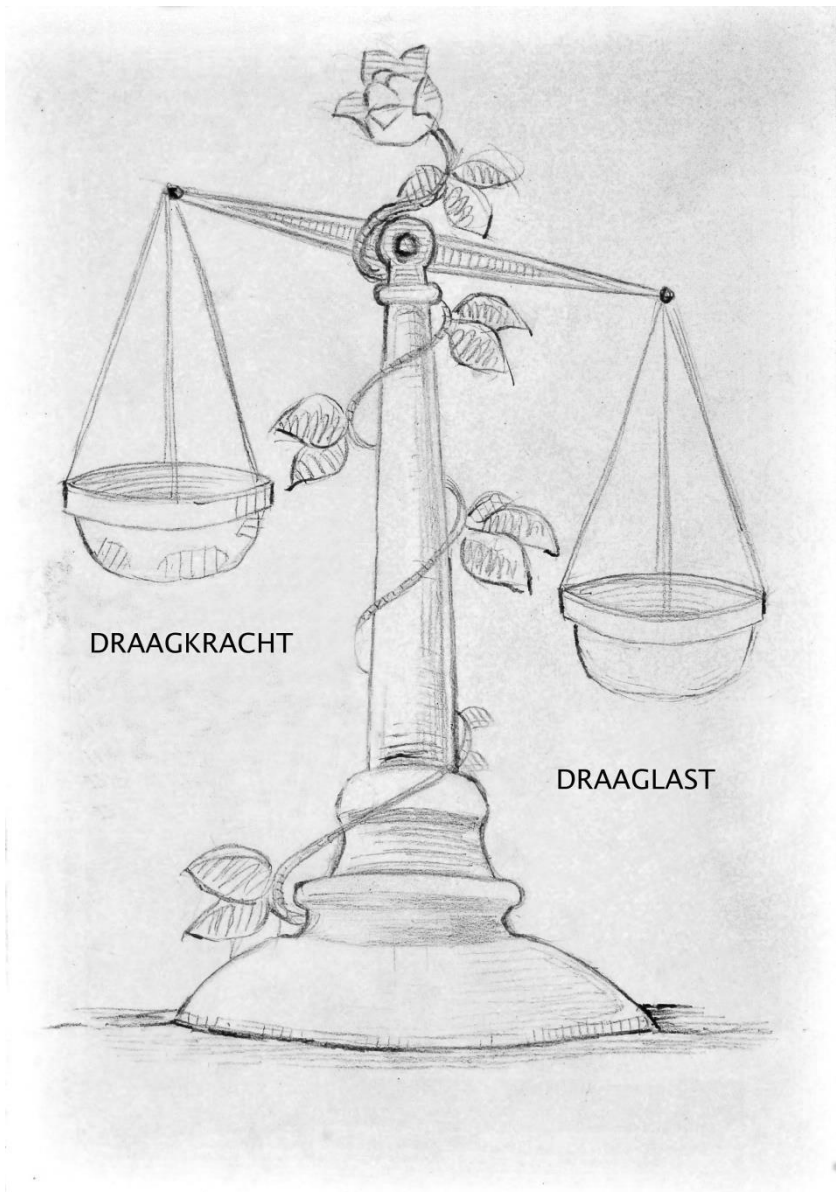
Ga ook eens na wie jou ontspanning geeft; van wie krijg je energie? Breng tijd door met deze mensen.

Ervaar je net als ik dat de tijd vliegt? Besef dus dat de tijd die je nog hebt ook vliegt. Vul hem daarom zo prettig mogelijk in. Zorg dat je niet leeft om te werken. Het leven biedt zoveel meer. Je zult het zelf moeten doen. Pas je leven aan als dingen geen bijdrage leveren aan jouw levensgeluk. Maak nieuwe keuzes; eenmaal gemaakte keuzes die je niet meer bevallen, hoeven niet voor het leven te zijn. Neem je leven onder de loep, wat draagt bij aan het plezier in het leven en wat niet? Welke keuzes kun je hierin maken? Is dat te moeilijk voor je? Praat er dan eens over met een vriend of familielid. Die ziet jouw situatie van een andere kant, kan je vast helpen om het overzicht weer te krijgen en dan wordt kiezen makkelijker. Je kunt natuurlijk ook professionele hulp vragen maar onderschat niet wat een goed gesprek met een dierbare al kan verhelderen.

Leer wat het belangrijkste voor je is. Laat het belangrijkste dan ook belangrijk voor je zijn en verdoe je tijd zo min mogelijk met bijzaken. Niet om je onder druk te zetten, maar de tijd vliegt. Begin de belangrijke dingen voorrang te geven.

Daar hoort zeker ontspanning bij. Leer het werk het werk te laten als je ontspanning nodig hebt. En dat heb je niet pas nodig als het werk gedaan is, of als je uitgeput bent. Balans creëer je door regelmatig te rusten en te ontspannen. Zo loopt de emmer niet vol, waardoor er ook geen druppel is die hem doet overlopen.

In de volgende hoofdstukken leer je wat stress veroorzaakt en verder in het boek beschrijf ik wat je zelf tegen stress kunt doen.



DRAAGKRACHT

DRAAGLAST