

Stress, overspannen en burn-out

De 10 meest gestelde vragen en antwoorden

Je hebt mentale en lichamelijke klachten en vermoeidheid. Je voelt je emotioneel wankel. Mogelijk ben je overspannen of burn-out. Deze 10 meest gestelde vragen en antwoorden helpen je om direct te starten om je situatie te stabiliseren en verbeteren.

Vraag 1. Wat heb ik eigenlijk?

Stress gerelateerde klachten behoren tot de meest voorkomende klachten onder de Nederlandse bevolking. Waar je precies last van hebt verschilt van persoon tot persoon. Ook de achterliggende oorzaken lopen uiteen. De meeste mensen met hevige stressklachten voelen zich erg moe, uitgeput.

Lichamelijke klachten die vaak voorkomen zijn onder meer hoofdpijn of migraine, spier- en gewrichtspijnen en rugpijn. Maar ook kan stress leiden tot verminderde weerstand wat op zijn beurt weer voor verkoudheid of ontstekingsreacties kan leiden.

Mentale klachten verschillen ook. Mensen met stress lijden aan concentratiegebrek, piekeren, lusteloosheid, neerslachtigheid, vlakke gevoelens en onredelijkheid.

Vraag 2. Wat is het verschil tussen stress, overspannenheid en burn-out?

Stress is een normale, gezonde lichamelijke reactie op een (in)spannende situatie. Je lichaam maakt razendsnel stresshormonen aan die zorgen voor meer bloedtoevoer naar je spieren (om snel te kunnen bewegen), het opensperren van je pupillen (voor scherpere waarneming) en focus van je brein. Je lichaam maakt je zo klaar om te vechten of te vluchten.

Dit was natuurlijk handig in vroeger tijden, toen we onderweg nog roedels hongerige wolven tegen konden komen. En het helpt ons nog steeds bij het sporten, wanneer een glas dreigt om te vallen of in gevaarlijke verkeerssituaties. In de gemiddelde kantoorjungle is deze reactie echter onzinnig. Desondanks is er niet veel dat je er tegen kunt doen. Het is een reflexmatig proces dat zich buiten je bewustzijn afspeelt.

Overspannenheid treedt op als je stress-systeem gedurende langere tijd voortdurend actief is en je stress-hormoonspiegel voortdurend hoog is. Dat kan door druk van buiten, conflicten, gebeurtenissen in je leven (scheiding, verhuizing, geboorte, overlijden, etc.) of doordat steun wegvalt. Doordat je alsmaar 'aan staat' raakt je lichamelijk oververmoeid. Als je stress-systeem langere tijd aanblijft, raak je uitgeput.

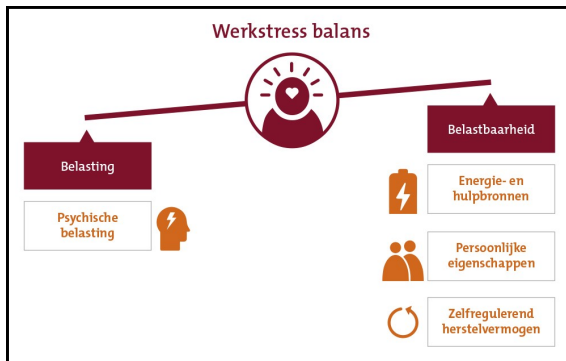
Het begrip *burn-out* wordt in de volksmond tegenwoordig vaak gebruikt. Medici spreken van burn-out als je stressklachten langer dan een half jaar aanhouden en je vooral moe en uitgeput bent. Het wezenlijke verschil met overspannenheid is dat je reserves zijn aangetast. Daardoor heb je een langere herstelperiode nodig voordat werkzaamheden kunt hervatten. Het is dus vooral van belang om de oorzaken van oplopende spanning zo snel mogelijk te bestrijden, zodat je nog reserves hebt.

Vraag 3. Hoe kom ik aan mijn stressklachten?

Er zijn nogal wat uiteenlopende verklaringen waarvan je er mogelijk een aantal herkent.

a. Belasting versus belastbaarheid

Op zijn simpelst kun je zeggen dat als je zwaarder belast wordt dan je aankunt, je op ten duur uitgeput raakt. Je raakt overspannen en uiteindelijk burn-out. Als je er zo naar kijkt, kun je twee dingen doen: je belasting verminderen of je belastbaarheid vergroten. Wellicht geeft het schema op de volgende pagina al een eerste aanwijzing van wat je te doen staat?



b. Maatschappelijke druk

Vaak onbewust ervaren mensen meer dan ooit maatschappelijke druk om goed te functioneren. (Social) media geven de indruk dat iedereen (behalve jij) een heel bijzonder leven leidt. Ga eens na welke eisen jij aan jezelf stelt:

- Moet jij een betere/de perfecte werknemer, ouder, partner of vriend zijn?
- Vind je dat je meer hoort te genieten?
- Ben je tevreden over je carrière?
- Hoe waardeer je je eigen uiterlijk en gezondheid, fitheid en mindfulness?
- Hoe tevreden ben je over je zorgzaamheid voor je omgeving?
- Hoe beoordeel je het niveau en aantal van je vakanties?
- Ben je tevreden over de invulling van je vrije tijd, hobby's en maatschappelijke betrokkenheid?

En, heb je veel punten waarop je zou willen verbeteren? Door te geloven dat het op alle momenten en alle gebieden perfect met je moet gaan, ligt het stressvolle gevoel van falen op de loer. Welke van de eisen die je stelt, vind je irreëel? Kun je jezelf ook met minder tevreden stellen?

c. Verwarring over behoeftes

Voor veel mensen in mijn begeleidingspraktijk geldt dat de stress oploopt door verwarring over werkelijk behoeftes. Dit is vaak de meest complexe puzzel. Je probeert als het ware in je blinde hoek te kijken om uit je stressvolle impasse te komen. Enkele voorbeelden:

Een cliënte vindt dat ze nooit afhankelijk van anderen mag zijn, maar in haar huidige baan kan ze haar talenten niet kwijt. Ze verveelt zich én mag dus niet het

risico nemen om haar baan op te geven.

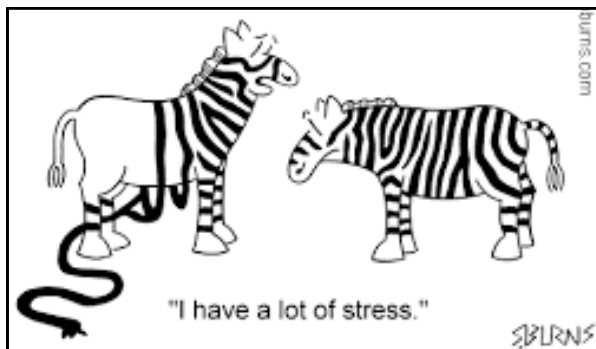
De leidinggevende van een cliënt vindt dat hij actiever zijn expertise moet delen in het team. Hij wil dat wel, maar heeft van huis uit geleerd zich altijd bescheiden op te stellen. Hij worstelt met bescheiden blijven en zich uitspreken.

Een cliënt heeft veel last van het gedrag van zijn collega's, maar is ook bang dat hun gedrag tegen hem keert. Hij worstelt met het al dan niet geven van feedback, terwijl hij ook lijdt aan de sfeer op de afdeling.

De ene behoefte is redelijk en logisch. En de andere ook. Het vraagt een diep inzicht in je eigen drijfveren om hier goed mee om te gaan. De meerderheid van de mensen gebruikt hiervoor externe begeleiding.

Vraag 4. Hoe werkt stress precies in mijn lichaam?

Een goed artikel hierover verscheen in NRC. [Je kunt het hier nalezen.](#)



Vraag 5. Hoeveel komt stress voor in Nederland?

TNO doet onderzoek naar stress en burn-out in Nederland. [De factsheet vind je hier.](#) De kern is dat ongeveer 1 miljoen Nederlanders last heeft van 'burn-out' klachten. 36% van het verzuim heeft te maken met stress. De verzuimkosten bedragen ongeveer 1,8 miljard euro per jaar.

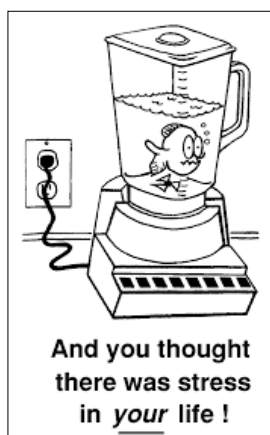
Vraag 6. Wat zijn bewezen effectieve behandelingen?

Het is helaas niet eenvoudig om deze vraag eenduidig te beantwoorden. Dat komt doordat stress (en overspannenheid en burn-out) geen aandoeningen zijn, maar symptomen zijn van iets anders.

Bijvoorbeeld onderbroken nachten, veeleisend werk, heftige gebeurtenissen in je leven vergroten je stress. Als het je stress oplevert kun je kijken of je er invloed op hebt. En je kunt kijken naar oorzaken die in jezelf liggen: bijv. perfectionisme, verwarring, lusteloosheid, somberte. Hoe kijken de mensen die jou goed kennen tegen jouw stress aan? Welke oorzaken zien zij?

Naast het wegnemen van de oorzaken is het belangrijk zo goed mogelijk voor jezelf te zorgen. Deze tips zijn altijd goed, maar extra belangrijk als je last hebt van stress:

- Slaap zo veel als nodig,
- Neem overdag tussendoor rust,
- Ga de natuur in,
- Beweeg veel maar pas je intensiteit zo aan dat je jezelf niet uitput,
- Eet voedzaam en gezond,
- Matig het gebruik van alcohol,
- Zorg voor ontspannende activiteiten (met mate),
- Doe af en toe niets,
- Beoefen meditatie, mindfulness of yoga,
- Matig het gebruik van beeldschermen en social media,
- Beperk sociale contacten tot degene waar je blij van wordt,
- Probeer de verwachtingen aan jezelf (tijdelijk) op een lager pitje te zetten.



Vraag 7. Ik ben niet echt ziek en daarom voel ik me schuldig als ik niet ga werken. Wat moet ik doen?

Je kunt vragen om een consult bij de bedrijfsarts en daar je situatie bespreken. De meeste organisaties hebben er een of kunnen er een aanwijzen, bijvoorbeeld via de arbodienst. De bedrijfsarts geeft uiteindelijk aan of je in staat bent om te werken. Deze uitspraak is bindend voor je werkgever.

De stressklachten geven aan dat je een belangrijk punt mist. Je weet mogelijk niet wat het precies is, maar stress is altijd een indicator voor disbalans. Hoe eerder je doorhebt hoe dit precies bij jou werkt, hoe eerder je je weer beter voelt en dus volledig kunt functioneren. Dat is het beste voor iedereen in jouw omgeving. Als je op die manier naar jezelf en je werk kijkt, hoeveel werk zou dan nu goed voor je zijn?

Zou het kunnen dat jouw schuldgevoel te maken heeft met de oorzaak van je stress?

Vraag 8. Wat zijn mijn rechten en plichten als ik me ziek meld wegens stress, overspannenheid of burn-out?

Verzuim als het gevolg van stress wordt ook wel mentaal verzuim genoemd. Er gelden dezelfde regels als bij regulier (medisch) ziekteverzuim.

Vraag 9. Hoe weet ik zeker dat er niet iets ernstigs met me aan de hand is?

Als je je zorgen maakt, neem dat contact op met je huisarts.

Gebrek aan rust of slaap in combinatie met hoge waardes aan stresshormonen (zoals adrenaline en cortisol) kan zorgen voor flinke lichamelijke klachten. Deze gaan weer weg zodra de hormoonspiegel daalt. Onderzoek naar bijvoorbeeld bloedwaarden levert daarom meestal weinig op.

Vraag 10. Wat is de betekenis van voorbijdestress?

Vorbijdestress heeft drie betekenissen. De eerste twee liggen voor de hand. Ten eerste natuurlijk wil ik graag dat je stress voorbij gaat. Ten tweede ben ik er graag bij als je chronische stress ervaart. Dat is mijn werk.

De laatste betekenis is voor mij echter het belangrijkste. Chronische stress zie ik als een betekenisvolle crisis in je leven. Je loopt vast omdat er iets niet goed voor je loopt, maar wat is het?

De missie van *voorbijdestress* is mensen te helpen de achterliggende oorzaken in beeld te brengen en in zichzelf weer in balans te krijgen. Stress heeft iets wezenlijks te vertellen over je leven. Als je die boodschap eenmaal leert verstaan, verdwijnt je stress als sneeuw voor de zon en kom je er beter uit dan je ooit had gedacht. *Vorbijdestress ligt je goud.*