

# Een burn-out, dat overkomt mij niet

Carolien Hamming | Rebecca Vandenabeele | 22 jan. 2025

Delen

Verwijderen

Voorlezen

Burn-out is het gevolg van vaak jarenlange overbelasting. Herstel vraagt veel tijd en aandacht. De eerste signalen herkennen en tijdig actie ondernemen om het stresssysteem te resetten, zijn daarom van groot belang.



Rebecca, een ervaren registerpsycholoog en coach, is gewend om anderen te begeleiden bij werkgerelateerde uitdagingen. Ze heeft een bloeiende praktijk en werkt samen met professionals die hulp zoeken bij werkstress, burn-out en persoonlijke ontwikkeling. Totdat haar eigen lichaam ineens de handrem aantrekt.

## Hoe kan mij dit overkomen?

Plotseling kampt ze met intense fysieke en emotionele klachten: haar hart bonkt, haar spieren staan constant gespannen en slapen lukt niet meer. Zelfs [alledaagse geluiden zijn ondraaglijk](#). Rebecca ervaart het alsof ze in een eindeloze paniekaanval zit. Binnen een maand valt ze 8 kilo af en kan niets anders dan zich afzonderen in een stille kamer met oordoppen in.

Haar huisarts en psycholoog concluderen al snel: burn-out. Maar wat Rebecca het meest verbaast, is het gebrek aan duidelijke antwoorden.

Hoe kan dit haar overkomen, iemand die nota bene expert is in stressmanagement? Hoelang zal het duren om te herstellen? En wat kan ze eraan doen? Hoewel ze jarenlang mensen met vergelijkbare klachten heeft begeleid, staat ze nu zelf voor een raadsel.

## Een groeiend probleem in Nederland

Rebecca's situatie is helaas geen uitzondering. In Nederland neemt het aantal mensen met stressklachten al jaren toe. [Recent onderzoek](#) toont een [stijging van stressgerelateerd verzuim](#) van 30% in over de afgelopen 5 jaar. Niet iedereen met stressklachten ontwikkelt een burn-out, maar toch zitten jaarlijks duizenden mensen langdurig thuis door uitputtingsklachten. De werkelijke omvang van het probleem blijft onderbelicht, omdat de diagnose burn-out niet eenduidig is en daardoor laat of niet wordt gesteld.

## Burn-out, een mentaal probleem?

Voorheen had Rebecca [twijfels over het bestaan van burn-out](#). Ze dacht dat het iets was dat je kon vermijden door [hard werken](#) te combineren met een positieve instelling. Maar nu het haarzelf overkomt, moet ze haar mening bijstellen. In de literatuur wordt burn-out vaak beschreven als een mentaal probleem, veroorzaakt door werkstress en falende coping-mechanismen. Rebecca ontdekt echter dat het probleem veel dieper zit. Burn-out geeft mentale én fysieke klachten, maar de onderliggende oorzaak van die klachten is primair fysiek.

## De fysieke kant van een burn-out

Chronische stress tast het hele lichaam aan. Het beïnvloedt de hersenen, het hormoonstelsel en het immuunsysteem. Dit leidt tot een breed scala aan klachten: van concentratieproblemen en emotionele labiliteit tot slaapproblemen, fysieke pijn of hartkloppingen.

Bij Rebecca beginnen de klachten met buikpijn en vermoeidheid. Ze heeft in de twee jaar voordat ze omvalt aan het einde van de dag zulke hevige aanvallen van buikpijn dat ze soms nauwelijks thuis kan komen. De huisarts stelt de diagnose Prikkelbare Darm Syndroom. Ondertussen voelt zij zich emotioneel ook steeds instabieler, krijgt slaapproblemen en rugklachten. Zelfs op het moment dat haar hele leven instort en ze de diagnose burn-out krijgt, ziet ze niet direct het verband tussen alle klachten.

## Wat is een burn-out precies?

Volgens CSR Centrum, dat is gespecialiseerd in stress en veerkracht, is burn-out het eindstadium van langdurige overbelasting [zonder voldoende lichamelijk herstel](#). Het maakt niet uit of die stress wordt veroorzaakt door werk, [persoonlijke omstandigheden](#) of een combinatie van allerlei factoren. Burn-out is een stressgerelateerd uitputtingssyndroom: doordat het stresssysteem overactief is, vormt het een aanslag op de gezondheid en raakt het lichaam uitgeput.

## De belangrijkste kenmerken van een burn-out zijn:

- **Fysieke en mentale uitputting:** vermoeidheid die niet weggaat, zelfs niet na rust.
- **Cognitieve klachten:** problemen met geheugen, concentratie en besluitvaardigheid.
- **Slaapproblemen:** moeite met inslapen of doorslapen, 's ochtends nog steeds moe.
- **Psychische klachten:** angst, somberheid en emotionele instabiliteit.
- **Fysieke klachten:** rugpijn, spierpijn, hartkloppingen, maagproblemen en overgevoeligheid voor licht of geluid.

## De lange weg naar herstel

Het herstelproces van een burn-out is een langdurig traject. Gemiddeld duurt het ongeveer een jaar voordat de klachten zo ver afnemen dat mensen hun taken weer kunnen oppakken. Daarbij richt de CSR-methode zich op:

1. Lichamelijk herstel: roofofbouw stoppen en het herstelvermogen verbeteren
2. Vitaliteitsreserves opbouwen en het zelfmanagement verbeteren, gecontroleerd starten met taken oppakken
3. Gecontroleerde sociale en maatschappelijke re-integratie en opbouw van conditie
- 2.
- 3.

Rebecca leert zo in de eerste fase dat haar [stressklachten niet alleen tussen de oren](#) zitten, maar vooral het gevolg zijn van te veel stress en fysieke uitputting. Haar slaap verbeteren en energie opnieuw opbouwen zijn daarom haar prioriteiten.

Rebecca kan na een jaar weer beperkt aan het werk. Toch blijft ze nog lange tijd last houden van restklachten, zoals verminderde stresstolerantie, vermoeidheid en concentratieproblemen. Dit is geen uitzondering. [Onderzoek toont aan](#) dat mensen jaren na een burn-out energetische, cognitieve en emotionele beperkingen kunnen ervaren. Dit benadrukt het belang van een grondige aanpak en langdurige ondersteuning bij herstel.

## Het belang van signalen herkennen

Veel mensen merken niet dat ze onderweg zijn naar een burn-out. Ze negeren vaak [de eerste signalen](#), zoals vermoeidheid en spanningsklachten. Ook Rebecca is erachter gekomen dat zij jarenlang de waarschuwingen van haar lichaam heeft genegeerd. Ze dacht steeds dat ze gewoon even door moest zetten. Pas achteraf ziet zij hoe duidelijk de signalen (zie kader) waren.

### De 10 signalen van chronische stress

1. Gebrek aan plezier in dagelijkse activiteiten
2. Moeite met ontspannen, zelfs in rust
3. Kort lontje en emotionele instabiliteit
4. Piekeren en dingen moeilijk loslaten
5. Fysieke klachten, zoals spierpijn en hoofdpijn
6. Verminderde concentratie en vergeetachtigheid
7. Slaapproblemen, zoals moeilijk inslapen of doorslapen
8. Futloosheid na een werkdag
9. Neiging om door te blijven werken ondanks vermoeidheid
10. Sneller ziek door een verminderde weerstand

## De burn-out als keerpunt

Voor Rebecca betekent haar burn-out een keerpunt. Ze heeft niet alleen ontdekt wat haar klachten veroorzaakte, maar ook hoe ze beter voor zichzelf kan zorgen. De burn-out heeft haar geleerd hoe geest en lichaam samenwerken. En dat het belangrijk is om je grenzen te herkennen en serieus te nemen.

Burn-out is geen kwestie van zwakte of een gebrek aan motivatie. Het is een serieuze aandoening die het gevolg is van vaak jarenlange overbelasting. Herstel vraagt tijd, aandacht en een holistische aanpak. Het is niet alleen belangrijk om te erkennen dat burn-out bestaat, maar ook om te begrijpen hoe je [de eerste signalen kunt herkennen en actie kunt ondernemen](#). Want zoals Rebecca's verhaal laat zien: burn-out overkomt je, ook als je denkt dat het jou niet zal gebeuren.

## Leestip voor arboprofessionals

In [De Burn-out Reset. Herstel je ontregelde stresssysteem](#) leggen Carolien Hamming en Rebecca Vandenabeele zeer toegankelijk uit hoe een burn-out ontstaat en wat je kunt doen om ervan te herstellen.

## Lees meer over

PSYCHOSOCIALE ARBEIDSBELASTING (PSA)

STRESS

BURN-OUT