



## *Burn-out*

# Je hoeft er niet in te geloven om het toch te hebben

“Ik wist niet wat mij overkwam toen ik plotseling getroffen werd door hevige emotionele en lichamelijke klachten. Van het ene op het andere moment ging het niet meer. Angstgevoelens beheersten mijn hele lichaam. Mijn spieren spanden zich aan en mijn hart ging zo tekeer dat ik nauwelijks kon ademen. Hoewel ik volledig uitgeput was, lukte het niet om te slapen. Ik was overgevoelig voor geluid, had last van tinnitus en kon alleen nog op bed liggen in een afgesloten kamer met oordoppen in.”

**Auteurs:** Carolien Hamming & Rebecca Vandenabeele

*“Dagen en weken gingen voorbij, het voelde als een oneindige paniekaanval. In een maand tijd viel ik ruim 8 kilo af. Ik ben nog nooit zo bang geweest als in die periode. Ik had geen idee wat er met mij aan de hand was en vroeg me af of dit ooit nog over zou gaan.”*

Ondanks Rebecca’s kennis en ervaring als Registerpsycholoog Arbeid & Organisatie NIP hielp niets om het opgejaagde gevoel te verdrijven. Rebecca vermoedde dat ze een burn-out had en zowel de huisarts als de psycholoog die ze bezocht waren het met haar eens. Maar zij konden haar niet uitleggen wat er precies aan de hand was, hoelang het zou gaan duren, of wat ze eraan kon doen.

Steeds meer Nederlanders kampen met stressklachten. In september dit jaar meldde Human Capital Care (2024) dat het aantal werknemers met stressgerelateerd verzuim de afgelopen vijf jaar met 30% is gestegen. Volgens TNO (2024) verzuimt 3,6% van de werknemers van het werk door een burn-out. Bij een beroepsbevolking van 9,8 miljoen mensen, komt dat neer op zo’n 350.000 mensen. De ware omvang van het probleem blijft echter onderbelicht. De diagnostiek is namelijk niet eenduidig.

### **Feit of fabel?**

Toen Rebecca thuis kwam te zitten met een burn-out, werkte ze al zo’n vijftien jaar als zelfstandig gevestigd psycholoog en had zij haar eigen coachbureau opgezet. Samen met vier collega’s richtte zij zich op het begeleiden van professionals en executives bij persoonlijke en werkgerelateerde vraagstukken. Stressklachten kwamen regelmatig voorbij in de praktijk en ook mensen met een burn-out wisten haar bureau te vinden. Toch stond Rebecca sceptisch tegenover het fenomeen. Bestaat het eigenlijk wel? En wat is het dan precies? In de literatuur kun je er van alles over vinden. Meestal wordt het gezien als een mentaal probleem dat ont-

staat door werkstress. Falende stresscoping (niet goed om kunnen gaan met stress op het werk), een gebrek aan motivatie of een verkeerde mindset zouden de oorzaak zijn.

*“Ik vond mijn werk altijd harstikke leuk. Ja, ik had het druk. Maar wie niet? Hard werken was mij met de paplepel ingegoten. Ik geloofde erg in de zelfredzaamheid en eigen verantwoordelijkheid van mensen. Een burn-out leek me iets wat je kunt voorkomen, als je maar de juiste keuzes maakt in het leven en niet terugschrikt van wat extra inzet wanneer dit nodig is. Totdat het mijzelf overkwam.”*

### **Verwarring**

Door het ontbreken van een eenduidige diagnose zorgt burn-out voor veel verwarring, zowel bij de mensen die er mee worstelen als binnen de gezondheidszorg. Huisartsen en bedrijfsartsen erkennen burn-out als diagnose en zien het als een psychologisch probleem. GZ-psychologen en psychiaters kunnen de diagnose niet stellen, want de aandoening staat niet in de DSM. Wat echter vaak over het hoofd wordt gezien is dat een burn-out een sterke lichamelijke component heeft. Wanneer iemand langdurig gestrest is en te weinig tijd heeft voor (biologisch) herstel, raakt het lichaam uitgeput en ontregeld. Dat veroorzaakt ingrijpende veranderingen in het brein, de hormoonbalans en het immuunsysteem. Zo ontstaan cognitieve en emotionele problemen en tal van andere stressgerelateerde klachten en disfuncties, die het normaal functioneren sterk belemmeren.

### **Zweeds model**

Zweden is het enige land ter wereld dat burn-out beschouwt als een medische aandoening veroorzaakt door langdurige stress. Volgens de Zweden is burn-out een stressgerelateerd uitputtingssyndroom (e.g. Lindsäter, 2023). CSR sluit zich hierbij aan en spreekt van uitputting door een rooibouwproces, dat zich kenmerkt door een overmaat aan stress en een tekort aan

## Top 10 roofofbouwsignalen

Roofbouwsignalen zijn signalen waaraan je kunt herkennen dat je jezelf uitput. Niet alleen heb je steeds minder energie, ook je vermogen om te herstellen neemt af.

- 1. Geen zin.** Je hebt geen zin meer in dingen die je normaal leuk vindt.
- 2. Ontspannen lukt niet.** Ontspannen gaat steeds moeilijker, je blijft op scherp staan.
- 3. Kort lontje.** Je raakt sneller aangebrand en krijgt eerder ruzie. Je bent sneller emotioneel. Je incasseringsvermogen is op.
- 4. Piekeren.** Je kunt dingen niet loslaten.
- 5. Spanningsklachten.** Je spieren zijn gespannen. Je hebt hoofdpijn, spierpijn, pijn in de rug of in de schouders.
- 6. Futloos.** Na je werk kom je tot niets.
- 7. Niet kunnen stoppen.** Je hebt de neiging om maar door te blijven werken. De resultaten worden daarentegen minder, je werktempo gaat omlaag.
- 8. Concentratieproblemen.** Je dwaalt gemakkelijk af, houdt je hoofd er maar moeilijk bij. Daardoor maak je meer fouten en vergeet je dingen.
- 9. Slaapproblemen.** Je hebt moeite met inslapen, kunt niet doorslapen en bent 's morgens nog moe als je wakker wordt.
- 10. Sneller ziek.** Je weerstand neemt af, je pakt sneller dat griepje mee.

biologisch herstel. Hierbij is het niet van belang wat de oorzaak van de stress is: of de stress is ontstaan op het werk, in de privésituatie, of in de mens zelf. Het is meestal een combinatie van factoren die uiteindelijk leidt tot een burn-out.

De belangrijkste kenmerken van een burn-out zijn:

- A. Fysieke en mentale uitputting, waarvan je niet goed herstelt na ontspanning of rust
- B. Symptomen zijn:
  - aanhoudende cognitieve klachten, geheugen en concentratieproblemen,
  - duidelijk verminderde capaciteit om aan eisen te voldoen of om te presteren,
  - slaapproblemen,
  - psychische symptomen, zoals emotionele instabiliteit, somberheid of angst,
  - fysieke symptomen, zoals spierpijn, hoofdpijn, hartkloppingen, maag-darmproblemen, duizeligheid, verhoogde gevoeligheid voor licht of geluid.
- C. De symptomen zijn dermate ernstig dat je zowel op het werk als thuis niet meer goed kunt functioneren.

## Klachten

Doordat de lichamelijke kant van burn-out vaak over het hoofd wordt gezien, worden de symptomen dikwijls verward met andere aandoeningen, waardoor uitgeputte, gestreste mensen vaak diagnoses krijgen zoals somatisatie, angststoornis, depressie, aanpassingsstoornis, of lichamelijke onverklaarde klachten. Dit betekent dat het werkelijke aantal burn-out gevallen waarschijnlijk veel hoger ligt dan wat de officiële cijfers aangeven. En nog belangrijker: hierdoor krijgen deze mensen vaak niet de juiste hulp.

Burn-out:  
een langdurige impact  
vraagt om  
serieuze aanpak.

Rebecca ervoer aanvankelijk ernstige buikklachten en vermoeidheid, wat leidde tot herhaaldelijk bezoek aan de huisarts voor bloedonderzoek. "De buikpijn was vooral aanwezig aan het einde van de werkdag en vaak zo hevig dat ik pijnstillers moest nemen om de avond door te komen. De volgende ochtend ging het dan eigenlijk altijd wel weer." Uit verschillende onderzoeken kwam niets naar voren, waarop uiteindelijk de diagnose prikkelbaredarmsyndroom volgde. Haar emotionele gesteldheid verslechterde ook, wat leidde tot sneller huilen en een gevoel van controleverlies. "Om de werkdruk te verlichten, besloot ik van baan te veranderen, wat enige verlichting bracht, maar de klachten bleven aanhouden." De buikpijn hield aan en breidde zich uit met rugklachten, waardoor zitten en slapen steeds moeilijker werden. Rebecca dacht dat de klachten door haar tweede zwangerschap kwamen en probeerde verschillende diëten en alternatieve zorg, maar zonder resultaat. Ondanks de toenemende spanningen en haar pogingen om alles onder controle te houden, bleef ze hard werken en leefde van vakantie naar vakantie. "Ook thuis liepen de spanningen steeds verder op, want ik was sneller geraakt en kreeg een kort lontje. Totdat ik uiteindelijk 'plotseling' instortte en opnieuw bij de huisarts terecht kwam."

Uit onderzoek blijkt dat mensen die een burn-out hebben, in de jaren hieraan voorafgaand meermaals de huisarts bezochten met verschillende mentale en fysieke klachten. Helaas worden deze klachten vaak los van elkaar behandeld, zonder dat de link wordt gelegd met chronische stress.

### Impact

Hoewel er in de wetenschap op verschillende manieren wordt gekeken naar burn-out is iedereen het erover eens dat het om een serieus probleem gaat. De symptomen kunnen lang aanhouden en hebben een ingrijpende impact op je dagelijks functioneren. Herstellen van een burn-out kost gemiddeld 300 dagen. Uit

internationaal onderzoek blijkt dat mensen met een burn-out twee tot zeven jaar na diagnose nog steeds restklachten kunnen ervaren, zoals een verminderde stresstolerantie, minder goed cognitief kunnen functioneren en slaapproblemen (Dalgaard et al., 2021). Dit maakt het essentieel om burn-out als een serieuze, medische aandoening te beschouwen en passende ondersteuning en behandeling te bieden.

*"Uiteindelijk was ik na een jaar uitbehandeld, maar de klachten waren nog niet verdwenen. Hoewel ik voorzichtig weer was begonnen met werken, viel me dit alleszins niet mee. Ik had nog vaak last van stress en slapeloosheid, was nog steeds doodmoe en had na een paar uur werk op een dag geen energie meer voor andere dingen."*

### Prioriteiten stellen

Net zoals we bij brandwonden zeggen: 'Eerst water, de rest komt later', is bij chronische stress en burn-out de eerste stap om je te richten op lichamelijk herstel. Dit betekent dat je moet stoppen met roofofbouw plegen op jezelf. Anders gezegd: je moet het gedrag loslaten waarbij je jezelf voortdurend mentaal en fysiek uitput. Daarvoor is het ook belangrijk dat je afstand neemt van zo veel mogelijk stressoren. Vervolgens is slapen cruciaal voor het herstel. Onze ervaring is dat door te 'ont-stressen' het slapen sterk verbetert. Maar hoe doe je dat als je lijf stijf staat van de stress? Hulp van een coach is daarbij geen overbodige luxe. Pas nadat het stresssysteem weer beter werkt en iemand meer energiereserves heeft, heeft het zin om aan de slag te gaan met zaken als het verbeteren van copingstrategieën, denkpatronen en het versterken van je probleemoplossend vermogen. Deze aanpak vormt de kern van de CSR-methode, waarmee al meer dan twintig jaar goede resultaten worden bereikt.

*Na twee jaar ploeteren kwam Rebecca in contact met CSR Centrum. Ze volgde de opleiding en kon de methode en technieken meteen op zichzelf toepassen. "Het was alsof er een*

deur openging. Eindelijk begreep ik waar mijn klachten vandaan kwamen en waarom mijn herstel maar niet opschoot. Ik begreep dat mijn stressklachten niet alleen tussen mijn oren zaten, maar ook een lichamelijke oorzaak hadden. Mijn stresssysteem was nog steeds ontregeld. Dit betekende dat mijn alarmknop te scherp stond afgesteld, waardoor ik bij het minste of geringste weer een terugval kreeg. Ik leerde mijn slaap te prioriteren en leerde mijn vermoeidheid herkennen en 'stopsignalen' serieus te nemen. Hierdoor kon ik in eerste instantie veel minder doen op een dag dan ik zou willen, maar uiteindelijk merkte ik wel dat ik beter sliep en mijn energie terugkwam."

### Tot slot

Als coach loop je extra risico op een burn-out, doordat je werk vaak intensief en emotioneel belastend is. Een hoge werkdruk, een sterk verantwoordelijkheidsgevoel en perfectionisme kunnen daarbij een rol spelen. Daarnaast kunnen angst voor omzetverlies en het gevoel altijd beschikbaar te moeten zijn voor cliënten extra stress veroorzaken. Het gevaar bestaat dat je niet doorhebt hoe diep de spanning geworteld is in je lichaam en dagelijks leven. Stress wordt een onderdeel van je leefstijl, waardoor je de verhoogde stressniveaus niet meer opmerkt. Combineer dat met te weinig tijd voor herstel, en je hebt het perfecte recept voor een burn-out. Daarom is het belangrijk om te signaleren wanneer je te moe bent en stressklachten ontwikkelt, zodat je op tijd kunt ingrijpen.

*Rebecca had totaal niet door dat ze op weg was naar een burn-out: "Achteraf herken ik de eerste stresssignalen destijds duidelijk. Omdat ik geen andere uitweg zag en niet 'zwak' of kwetsbaar wilde zijn, heb ik deze signalen genegeerd en niet serieus genomen. Nu weet ik dat dat niet slim was."*

Onderzoek laat zien dat wanneer je al langer rondloopt met stressklachten, je ernstiger burn-outsymptomen ervaart en het herstel langer

duurt. Dit benadrukt de noodzaak van vroeg ingrijpen om volledige uitputting te voorkomen.

**Carolien Hamming** is eigenaar van CSR Centrum, stressexpert en psychosociaal therapeut. De mede door haar ontwikkelde CSR-methode is wetenschappelijk onderbouwd en leidt in de praktijk tot opvallend goede resultaten bij mensen met stressklachten en burn-out. [www.csrcentrum.nl](http://www.csrcentrum.nl)

**Rebecca Vandenabeele** is Registerpsycholoog NIP Arbeid & Organisatie en Executive coach. Naast haar eigen praktijk promoveert zij aan de Universiteit van Tilburg op het onderwerp chronische stress en burn-out. [www.lemongrasscoaching.nl](http://www.lemongrasscoaching.nl)

Samen schreven zij het boek *De burn-out reset: Herstel je ontregelde stresssysteem* (2024).

### Referenties

- Lindsäter, E., et al. (2023). Characterization of exhaustion disorder and identification of outcomes that matter to patients. *Stress and Health*. Retrieved November 11, 2024 from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/smi.3224>
- Dalgaard, V. L., Hviid Andersen, J., Pedersen, A. D., Andersen, L. P., & Eskildsen, A. (2021). Cognitive impairments and recovery in patients with work-related stress complaints—Four years later. *Stress: The International Journal on the Biology of Stress*, 24(3), 294-302. <https://doi.org/10.1080/10253890.2020.1797673>
- Human Capital Care (2024, September 24). *Verzuim door stressklachten in vijf jaar met 30% gestegen*. <https://www.human-capitalcare.nl/artikelen/verzuim-door-stressklachten-in-vijf-jaar-met-30-gestegen>
- TNO factsheet Werkstress 2024. Retrieved November 11, 2024 from: <https://www.tno.nl/nl/newsroom/2024/11/werkdruk-belangrijkste-arbeidsrisico>