

E-BOOK

stress
oververmoeid
overspannen

BURN-OUT

ALLES WAT JE WILT WETEN

Inhoudsopgave

Wat is een burn-out?	4
Symptomen van een burn-out	5
Oorzaken van een burn-out	8
Behandeling van een burn-out	10
Herstellen van een burn-out	13
Zelf aan de slag	15
Contact	18
Over Psyned	19

Inclusief not
to do list

Hoe herken je de signalen van een burn-out? Wat kun je het beste doen als je in een burn-out zit? En hoe voorkom je een burn-out? Scan de onderstaande QR-code met je telefoon en luister naar de antwoorden van psycholoog Susannah Chernowitz in de aflevering over burn-out in de podcast **Waar wacht je op?**



Misschien denk je of hoop je dat je klachten vanzelf overgaan, maar dit **waait niet vanzelf over**. Als je een burn-out symptoom herkent, dan is dit voor jou hét moment om te voorkomen dat dit erger wordt.

Wat is een burn-out?

Een burn-out is het eindstadium van een langdurige periode van stress en (over)spanning. Hierdoor krijg je last van zowel **lichamelijke als geestelijke uitputting**. Je voelt je letterlijk 'opgebrand'. Een burn-out is dus niet alleen een psychisch probleem, maar ook duidelijk te voelen in je lichaam.

Een burn-out krijg je niet alleen door werkstress, maar ontstaat ook door spanningen in de privésfeer. Vaak is het de combinatie van die twee dat je te veel wordt. Niet alleen volwassenen kunnen een burn-out krijgen, maar jongeren ook.

Bij een burn-out zijn vaak zowel je fysieke als mentale energiereserves volledig 'opgebrand'. Je merkt dat je in het begin hier vaak nog wel mee om kunt gaan. Je werkt bijvoorbeeld door de vermoeidheid heen. Na een tijdje lukt dat alleen niet meer en zijn zelfs de meest alledaagse taken een enorme opgave. **Als je dit ervaart maar hier niks mee doet, dan verandert jouw situatie ook niet.** Dit is ook moeilijk. Daarom helpen onze psychologen jou hier graag bij. Heb jij geen last van overbelasting, maar word je juist onder belast, maar ervaar je wel dezelfde soort klachten als bij een burn-out? Misschien gaat het bij jou dan om een bore-out.

Wat zijn de symptomen van een burn-out?

Op het moment dat je vermoedt een burn-out hebt, is het goed om te weten wat het precies inhoudt. **Hoe herken je een burn-out?** De symptomen en klachten van een burn-out verschillen per persoon en er is geen eenduidig ziekteverloop. Bij een burn-out nemen de spanningsklachten langzaam toe. Uiteindelijk is de zogeheten 'accu' leeg; je bent emotioneel en fysiek uitgeput.

Als je de symptomen van een burn-out op tijd herkent kun je voorkomen dat jouw klachten uitmonden in een burn-out. De klachten die je ervaart lijken misschien onschuldig, maar zijn ook symptomen van overspannenheid en burn-out. Het is belangrijk om deze klachten serieus te nemen. Misschien denk je of hoop je dat je klachten vanzelf overgaan, maar dit waait niet vanzelf over. Als je een burn-out symptoom herkent, dan is dit voor jou hét moment om te voorkomen dat dit erger wordt. De symptomen van een burn-out kun je verdelen in **psychische symptomen en lichamelijke symptomen**. Dit leggen we je op de volgende pagina's uit.

Psychische symptomen

Herken jij deze psychische symptomen van een burn-out:

- geheugenproblemen
- besluiteloosheid
- onzekerheid
- laag zelfbeeld
- neerslachtig
- opgejaagd voelen
- wantrouwend zijn
- angst- en panieklachten
- cynisch reageren en afstand voelen tot je werk of gezin
- makkelijk huilen
- prikkelbaar: snel ergeren, boos worden of een kort lontje
- concentratieproblemen



"Misschien denk je of hoop je dat je klachten vanzelf overgaan, maar dit waait niet vanzelf over. Als je een burn-out symptoom herkent, dan is dit voor jou hét moment om te voorkomen dat dit erger wordt."

Lisa Rübsteck - Psy ned Psycholoog

Lichamelijke symptomen

De lichamelijke symptomen van een burn-out zijn:

- uitputting
- hoofdpijn
- spierpijn
- misselijkheid
- buikpijn
- hartkloppingen
- hyperventilatie
- hoge bloeddruk
- benauwdheid
- slapeloosheid
- vermoeidheid
- snel griepelig

's Morgens uit bed komen kan voor jou soms al als een te zware stap voelen. Het kan ook zo zijn dat je als zeer sportief persoon opeens de kracht niet meer hebt om een rondje te wandelen.

"Als je nu klachten ervaart, **vraag (ons) dan alsjeblieft om hulp**. Als het lampje in je auto brandt, rijd je ook niet door tot er rook onder je motorkap vandaan komt. Neem contact met ons op en we denken vrijblijvend met je mee."

Melissa - psychologische verwijsteam



Oorzaken van een burn-out

Je krijgt een burn-out door langdurige overbelasting, stress waar je niet goed mee kan omgaan en te weinig herstel. Er zijn verschillende oorzaken voor het krijgen van een burn-out en langdurige spanning/stress. Verschillende oorzaken van een burn-out zijn:

- werkstress
- perfectionisme
- leefomstandigheden
- persoonlijke eigenschappen
- omgeving
- overmatige fysieke inspanning
- sociale problemen
- chronische ziekte
- onzekerheid
- negatief zelfbeeld

Als je weet wat bij jou de oorzaken zijn, kan dit je helpen om (ergere) klachten te voorkomen of vroegtijdig te herkennen. Hieronder leggen we de verschillende oorzaken uit.

Door werk

Een burn-out wordt vaak vooral geassocieerd met werkstress. De constante druk die je ervaart over een langere periode op je werk word je op een gegeven moment te veel. Doordat je er op dat moment niet meer goed mee om kunt gaan, beland je in een negatieve spiraal. Doordat je minder energie hebt voor de leuke dingen, doe je ze ook minder. De focus ligt zo nog meer op je werk, terwijl daar de druk juist vandaag komt. Zo raak je nog meer uitgeput. En als dit te lang duurt, raak je 'burned-out'.

Door perfectionisme

Verschillende persoonlijke eigenschappen die je hebt dragen ook bij aan het ontwikkelen van een burn-out. Ben je bijvoorbeeld erg perfectionistisch en/of sub-assertief? Dan is het risico op een burn-out hoger. Het kost je namelijk veel energie om deze eigenschappen in stand te houden en om jouw standaarden na te leven. Daarnaast heb je steeds het gevoel te falen, omdat je moeite hebt om die (veel te hoge) verwachtingen waar te maken. Je stopt er daarom veel tijd en energie in om dit wel mogelijk te maken. Dit kan je op een gegeven moment gaan opbreken.

Door het ouderschap

Als ouder sta je vaak onder een grote druk en heb je alle ballen in de lucht te houden. Daarbij vraagt een kind veel geduld en blijft er soms weinig tijd voor jezelf over. Misschien voel je je zelfs wel vaker een taxibedrijf dan jezelf. Het ouderschap kan dus ook voor langdurige stress en/of spanning zorgen. Een extra factor hierbij is het mogelijke slaapgebrek door de gebroken nachten. Hierdoor kan je herstel je te weinig. Als dit vervolgens uitloopt op een burn-out, spreken we van een parentale burn-out.

Andere redenen

Behalve werkstress, perfectionisme en het ouderschap zijn er ook andere bronnen van overbelasting: leefomstandigheden, persoonlijke eigenschappen en je omgeving. Ook overmatige fysieke inspanning, sociale problemen, chronische ziekte, onzekerheid en een negatief zelfbeeld zijn oorzaken van een burn-out. Vaak is er **niet één aanwijsbare reden**, maar zorgen de duur en opstapeling van jouw omstandigheden ervoor dat je 'burned-out' raakt.

Behandeling van een burn-out

Hoe pak je een burn-out aan? In het kort:

- Er zijn **3 fases** bij het herstellen van een burn-out
 - fase 1: Begrijpen en accepteren van het hebben van een burn-out
 - fase 2: Onderzoeken wat de oorzaken zijn
 - fase 3: Oplossingen uitvoeren
- Er zijn verschillende behandelmethoden die een psycholoog kan inzetten.
- Je kan volledig herstellen van een burn-out.
- De herstelperiode van een burn-out verschilt per persoon, maar duurt vaak een jaar of langer.

Een psycholoog past de burn-out behandeling aan jouw situatie en behoeften aan. Binnen een burn-out behandeling kan een psycholoog verschillende therapievormen toepassen. Wat we vaak gebruiken bij het behandelen van een burn-out zijn: cognitieve gedragstherapie, oplossingsgerichte therapie, hartcoherentie en mindfulness. Op de volgende pagina's leggen we de behandelingen kort uit.

Tip! Een burn-out behandeling wordt niet vergoed vanuit de basisverzekering en moet je vaak zelf betalen. Vaak is er wel een vergoeding mogelijk via je werkgever, zeker als klachten te maken hebben met werk of van invloed zijn op je werk.

[Lees hier hoe dit werkt.](#)

Burn-out behandeling op maat

Voor een spoedig herstel is het belangrijk dat jij de juiste behandeling krijgt van een psycholoog die bij jou past en verstand heeft van jouw problematiek. Daarom krijg je bij ons een op maat gemaakte behandeling die aansluit op jouw behoeften.

Cognitieve gedragstherapie

Deze therapievorm helpt je jouw gedachten en gedrag te onderzoeken en negatieve patronen te bestrijden. Samen met jouw psycholoog onderzoek je welke denkpatronen en welk gedrag hebben bijgedragen aan het ontstaan van de burn-out. En het belangrijkste: je leert tijdens cognitieve gedragstherapie situaties anders te interpreteren en anders over dingen te denken. Zo blijf je in de toekomst beter in balans en kun je mogelijk een volgende burn-out voorkomen.

Oplossingsgerichte therapie

Zoals de naam al doet vermoeden richt deze therapievorm zich op het vinden van een oplossing voor jouw probleem. Deze therapie richt zich op jouw sterke kanten en vanuit jouw kracht zoek je samen met jouw psycholoog naar een oplossing. De psycholoog kijkt naar jouw kwaliteiten en hoe die jou kunnen helpen om de gewenste situatie te bereiken. Het is een toekomstgerichte methode die we vaak inzetten bij het behandelen van een burn-out.

Hartcoherentie

Hartcoherentie is de balans tussen jouw hartslag en andere ritmes in jouw lichaam, zoals jouw ademhaling. Wanneer deze ritmes mooi samenvallen is er sprake van een hoge hartcoherentie. Stress heeft echter een negatieve invloed op jouw hartcoherentie. Dit heeft gevolgen voor hoe jij functioneert op emotioneel en cognitief gebied. Er zijn technieken die jou helpen om jouw hartcoherentie te verbeteren. Je raakt weer meer in balans, leert stress eerder herkennen en beter te omgaan met stressvolle situaties. Dit helpt om een burn-out in de toekomst te voorkomen.

Acceptance en Commitment Therapy (ACT)

Met ACT ontstaat er een bewustzijn op hoe jij omgaat met lastige gedachten en gevoelens. Vind je het bijvoorbeeld lastig om je grenzen aan te geven op je werk, omdat je dan denkt een minder waardevolle collega te zijn? Dan is de kans groot dat je door deze gedachten harder gaat werken en dus jouw grens overgaat. Hiermee overbelast je jezelf. ACT helpt je te onderzoeken en oefenen wat een handigere strategie is in zo'n situatie, te begrijpen wat echt belangrijk is in je leven om dat vervolgens om te zetten.

Mindfulness

Mindfulness zou je kunnen vertalen als 'opmerkzaamheid' of 'aandachtigheid'; aanwezig zijn in het hier en nu. Hoe kan dit jou helpen bij burn-out klachten? Met behulp van mindfulness pieker je niet meer (of minder) en is je aandacht daar waar jij op dat moment bent. Je leert bewuster te leven en merkt eerder wanneer je tegen je grenzen aanloopt. Ook stressoren herken je hierdoor eerder en vang je beter op. Door mindfulness kan je beter omgaan met de dingen die je op jouw pad tegenkomt.

Herstellen van een burn-out

Nadat er een passende behandeling is gekozen, kan jouw herstelproces beginnen. Hieronder hebben we aantal veelgestelde vragen voor je beantwoord.

Kan je volledig herstellen van burn-out?

Je kan volledig herstellen van een burn-out, maar niet iedereen herstelt even snel. Het herstel van een burn-out kan lang duren. Soms zul je er moedeloos van worden en heb je het idee dat je nooit meer beter wordt. Toch zal je merken dat jij je in de loop van tijd steeds weer een beetje beter gaat voelen.

Hoelang duurt het herstel van een burn-out?

De herstelperiode verschilt per persoon. Vaak duurt het herstel ongeveer een jaar, maar je kunt ook langer last houden van een burn-out. Zo kan het herstel ook een paar jaar duren.

Bij een actieve aanpak van een burn-out is de kans dat je sneller herstelt groter. Het kan zijn dat je dan na enkele maanden voorzichtig weer wat bezigheden kunt oppakken.

Het herstel van een burn-out duurt lang als de omstandigheden tijdens het herstel niet ideaal zijn. In het begin van het herstel is het belangrijk dat je rust neemt en kunt ontspannen. Als dit, om wat voor reden dan ook, niet goed lukt kan dit het herstel in de weg staan.

Hoelang duurt een burn-out behandeling bij een psycholoog?

Net zoals de herstelperiode verschilt de duur van een burn-out behandeling bij een psycholoog per persoon. Daarnaast hangt de duur van de herstelperiode ook af in welke fase je zit. Als je pas laat aan de bel trekt, duurt de behandeling bij een psycholoog vaak langer.

Hoe lang duurt een burn-out gemiddeld?

Hoelang een burn-out precies duurt valt dus niet te zeggen. Het kan een jaar duren, maar je kunt ook jaren nodig hebben om te herstellen.

Wat kun je doen bij een burn-out terugval?

Het belangrijkste bij een burn-out terugval is om weer bezig te gaan met het herstel. Accepteer dat je een terugval hebt en wees niet te streng voor jezelf. Neem opnieuw rust en ontdek wat de oorzaak van het terugval is.

5 tips om een burn-out aan te pakken

De volgende tips helpen je bij het aanpakken van een burn-out:

- neem rust;
- zorg voor structuur in je leven; zorg voor voor een vast slaap- en waakritme, eet om vaste tijden, enzovoort;
- onderzoek wat jou energie kost en waar je energie door krijgt;
- leer je grenzen kennen;
- zoek professionele hulp.

Zelf aan de slag

Een burn-out voorkom je door vroeg iets aan je klachten te doen. En daar kun je vaak zelf mee beginnen. Het is van belang om de symptomen van een burn-out te kennen en ze daarmee ook te herkennen bij jezelf. Zoals stress, besluiteloosheid, prikkelbaarheid of concentratieproblemen. Het volledige overzicht vind je op pagina 5.

5 tips om zelf aan de slag te gaan

En te voorkomen dat je in een burn-out terecht komt:

1. Krop je emoties niet op, maar praat erover. Met vrienden, familie, een collega of bijvoorbeeld een psycholoog. Ongeveer **1 op de 6 Nederlanders heeft burn-out klachten**. Het is dus niet raar dat je je voelt zoals je je voelt;
2. Neem **niet te veel hooi op je vork** en pas je keuzes daarop aan. Nu is het niet moment om je hele (sociale) agenda vol te plannen, terwijl je ook nog de hele week werkt;
3. **Beweeg voldoende**: ga wandelen in de natuur, plan wat sportlesjes in of probeer is een yogalesje. Kies iets wat bij je past. Beweging is niet alleen heel belangrijk om je energiepeil hoog te houden, het is ook bewezen gezond voor je;
4. Ga op onderzoek uit naar waar **jouw sterke en zwakke punten** liggen en accepteer je grenzen hierin. Ook op je werk. Je kunt niet overal goed in zijn. Misschien geeft het je wel veel rust dat je ook niet bezig hoeft te zijn met iets waar jouw kracht niet ligt;
5. **Ontspan en plan geregeld tijd vrij waarin je niks moet**. Maak voor de verandering een 'not to do' lijst (zie volgende pagina). Zet je telefoon uit en vermijd andere prikkels. Een time-out als deze voorkomt dat spanning toeneemt en je uiteindelijk alleen maar verder van huis bent;

De 'not to do list'

Ik **moet** sporten, ik **moet** gezond eten, ik **moet** tijd maken voor mijn vrienden en vriendinnen, ik **moet** er zijn voor mijn partner en familie, het huis **moet** schoon zijn en ik **moet** goed presteren op mijn werk. Ohja, en ik **moet** natuurlijk ook zen zijn.

Herkenbaar? Daarin ben je zeker niet de enige. En met moeten is op zich niks mis. Dit heeft namelijk ook een functie: controle, voorspelbaarheid en dat geeft weer een gevoel van grip. Dat we ons in alle chaos en drukte nog ergens aan vast kunnen houden.

Maar als je tegen een burn-out aan zit en je hierin een beetje doordraaft, verliest al dat moeten zijn functie. Het moeten gaat je dan benauwen, maakt je onrustig en je stress level schiet flink omhoog. Dat is dus precies wat je **niet** nodig hebt als een burn-out op de loer ligt.

Oefening: maak een not to do list

Tijd dus om te 'ont-moeten' en in plaats van je huidige to do list verder uitbreiden, is een not to list een beter idee. Precies: **een lijst met alles wat je (voorlopig) niet meer gaat doen**. Om op te laden, bij te komen en even een stapje terug te doen. Misschien denk je wel dat dit wellicht egoïstisch is. Maar dat is het niet. Niemand heeft namelijk iets aan als jij volledig uitvalt door een burn-out.

Ga er dus even rustig voor zitten, neem de tijd en voel waar je behoefte aan hebt. Merk daarbij op waar je ook vooral geen behoefte aan hebt en zet dat op je not to do list. Op de volgende pagina staat een voorbeeld van hoe zo'n lijst(je) eruit kan zien.

NOT TO DO LIST

Deze week ga ik niet:

x afspreken met die vriend(in)
waar ik geen energie van krijg

x naar de sportschool omdat het
moet, maar omdat ik dat wil

x

x

x

x

x

x

x

Neem contact met ons op

Wij begrijpen dat je niet altijd weet wat je het beste kunt doen en dat je misschien wel twijfelt of hulp nodig is. Toch is het belangrijk om je klachten serieus te nemen en jezelf ook de juiste hulp te gunnen. Burn-out klachten gaan namelijk niet vanzelf over. **Bel met ons verwijsteam. We helpen je graag met jouw hulpvraag en leggen je uit wat de mogelijkheden zijn.** We kijken samen naar wat jij nodig hebt en wat bij jou past. Dit gesprek is altijd gratis en vrijblijvend.



"Het kan ontzettend spannend zijn de telefoon op te pakken en om hulp te vragen. Maar als mensen dit eenmaal hebben gedaan, ervaren ze dit gesprek als prettig, voelen ze zich gehoord en hebben we snel passende hulp gevonden. Dat is precies hoe we jou kunnen helpen."

Melissa - psychologische verwijsteam



[Plan hier je gratis adviesgesprek in.](#)



085-4014720



verwijsteam@psyned.nl



www.psyned.nl

Over Psyned

We zijn een landelijke behandelorganisatie met meer dan 300 behandelaren binnen de geestelijke gezondheidszorg en zijn gespecialiseerd in het matchen van cliënt en psycholoog. We bestaan al sinds 2009 en hebben vanaf het begin maar één doel: **de geestelijke gezondheidszorg toegankelijker maken**. We weten namelijk dat het beter kan. Voor jou en voor de maatschappij.

Hoe we je helpen

We weten dat het niet altijd makkelijk is om die eerste stap te zetten. Daarom helpen onze collega's je tijdens een eerste telefonisch adviesgesprek in de juiste richting. Wat zijn jouw klachten precies, waar vind je de juiste psycholoog, en aan wat voor hulp heb jij behoefte? Wij vinden het belangrijk om iedereen persoonlijk, vertrouwd en uiteraard zo goed mogelijk te woord te staan en te helpen. Ons verwijsteam, dat gemiddeld met een **9,2** beoordeeld wordt, werkt daar iedere dag hard aan. Zodat jij er zeker van kan zijn dat je altijd bij **een kwalitatieve en bij jou passende psycholoog** terecht komt, die jou echt verder kan helpen.



Adviesgesprek

Hoe voel jij je nu
en wat en wie heb jij nodig?



Verfrissende zorg

Zonder huisarts of wachten: simpel
en snel met moderne psychologie.



Blijf in balans

Blijf je goed voelen dankzij onze
periodieke gezondheidscheck.