



HET BEGINT MET RUST

*Bam, op een dag is het opeens te veel allemaal
en blijk je (bijna) burn-out. Wat nu? Journalist
Anneke Bots volgt de zoektocht van architect
Lisa en komt tot verrassende inzichten.*

Op 5 september om elf uur 's ochtends ging bij architect Lisa (27) het licht uit. Het was haar eerste werkdag na een vakantie op Bali. Anderhalf jaar daarvoor was ze begonnen met haar eerste baan op een klein bureau. Vol enthousiasme stortte ze zich op het werk. Haar energie leek eindeloos. Ze zei nooit nee en vond dat ze alles moest kunnen. Hulp vragen deed ze liever niet – als ze iets niet wist, dan zocht ze het zelf wel uit. En wat ze nog niet kon, leerde ze zichzelf.

Op het tropische eiland had ze willen ontspannen en herstellen van hard werken. Maar dat was niet gelukt. Integendeel. "Ik kreeg paniekaanvallen, mijn geheugen was een zeef en ik had nergens zin in." Kortom: het was een rotvakantie. Ze verlangde naar huis, maar toen haar familie haar op Schiphol stond op te wachten, was ze niet eens blij ze te zien. "Ik was leeg. Ik voelde niks meer. Alle emotie was weg, alles was vlak en dof."

Twee dagen later, op die vijfde september dus, ging ze weer aan het werk. Na een vergadering zette ze haar computer aan en toen ging het mis. "Mijn vingers begonnen te tintelen, ik werd licht in mijn hoofd en had moeite met ademen. Ik wilde naar buiten, maar het leek net of dat zelfs niet meer ging. En toen dat toch met veel moeite was gelukt, zat ik buiten en kon ik alleen nog maar huilen. Daarna ben ik zes maanden niet meer op mijn werk geweest. Het was de diepste put waar ik ooit in heb gezeten."

EÉN GROTE CHAOS

Lisa was dood- en doodmoe. De eerste week lukte het niet eens om staand te douchen. En de eerste maand kon ze het niet aan om boodschappen te doen, dat deden anderen

voor haar. "Bij een burn-out is je lichaam totaal uitgeput en zijn je hersenen één grote chaos," legt Carolien Hamming uit. Zij is directeur van CSR-centrum, dat staat voor Chronische Stress Reversal – een kennisorganisatie met coaches door het hele land die mensen begeleiden bij stress- en burn-outklachten. Psycholoog en psychotherapeut Sonja van Zweden is de oprichter van het centrum. Zij ontdekte dat je je lichaam uitput en dat je hormonen ontregeld raken als je je steeds maar inspannt en te weinig ontspant. "Als je dat weet, begrijp je dat je dááaraan moet sleutelen," zegt Hamming. "Alleen psychologisch behandelen is niet genoeg." Ze is er daarom ook geen voorstander van dat iemand die overspannen thuis zit, zijn problemen meteen probeert op te lossen of bij een therapeut op de bank gaat liggen om zijn hele jeugd uit te pluizen. Want dat is wat vaak gebeurt, met de gedachte dat stress tussen de oren zit. "Begrijpelijk, want er is vaak sprake van psychische klachten. Maar eerst moet je lichaam herstellen en moeten je hersenen het beter doen," benadrukt Hamming. "Als je lichaam weer in balans is, verdwijnen de depressieve klachten of paniekgevoelens meestal vanzelf."

LANGDURIGE ROOFBOUW

Arbeids- en gezondheidspsycholoog Karin Rekveld coacht regelmatig mensen die al allerlei behandelingen hebben doorlopen, maar bij wie de klachten niet minder worden. Veel therapeuten zoeken de oplossing te veel in het hoofd, merkt ook zij. Patiënten hebben wel allerlei inzichten gekregen die waardevol zijn, zoals minder perfectionistisch zijn, vaker nee zeggen of realistische doelen stellen, maar ze blijven in een negatieve spiraal hangen en voelen zich steeds ongelukkiger,

ondanks de therapie. "Het is noodzakelijk dat je ook inzicht krijgt in hoe stress werkt op je lichaam en wat er gebeurt als je lichaam is ontregeld door langdurige roefbouw. Die fysieke component is heel belangrijk. Je kunt je wel bewust zijn van de stressoren in je leven, zoals een te hoge werkdruk, maar juist het besef hoe je je lichaam uitput doordat je die stressoren verkeerd gebruikt, is cruciaal."

Ook Lisa kwam bij Karin terecht, nadat ze door haar huisarts eerst naar een psycholoog was doorverwezen. "Die begon tijdens het eerste consult al in mijn hoofd te graven op zoek naar oorzaken, terwijl ik nog helemaal van de wereld was. Ik kon totaal nog niet relativeren. Zulke gesprekken kon ik toen helemaal niet aan." Na die ene keer is Lisa niet meer teruggegaan en via via belandde ze uiteindelijk bij Karin. Ze heeft haar burn-out steeds heel lichamelijk ervaren, vertelt ze. Als een fysieke shutdown. "Dat mijn lichaam overbelast was en daardoor totaal uit balans was geraakt, was voor mij ook een logische verklaring voor mijn somberheid. Ik herkende mijn negatieve gedachten namelijk helemaal niet, ik heb nooit eerder depressieklachten gehad. Nu weet ik dat ik gewoon geen rust meer kon nemen, ik stond altijd aan. Rust nemen werd steeds onnatuurlijker en maakte me juist ónrustig. Naarmate ik meer hersteld was, verdwenen mijn sombere gevoelens. Leren niks doen, dat was voor mij het allerbelangrijkste."

STRESSMECHANISME

Met hard werken is niks mis, maar wel met alleen maar hard werken zonder je lichaam de nodige rust te gunnen. "Het gaat erom dat er balans is tussen energie verbruiken en weer opbouwen," zegt Carolien Hamming. >

'JE HOEFT NIET BANG TE ZIJN DAT JE 'S NACHTS NIET MEER KUNT SLAPEN ALS JE 'S MIDDAGS EEN DUTJE DOET'

"Het stressmechanisme is een activerend systeem dat ervoor zorgt dat we genoeg energie hebben om uit ons bed te komen en alert en actief zijn. De stresshormonen adrenaline en cortisol spelen daarbij een rol. Als je gestrest bent of gaat sporten, heb je meer energie nodig en zet het stressmechanisme automatisch een tandje bij. In rust herstelt je lichaam – vooral tijdens je slaap. Dan kun je bijtanken en daarna ben je klaar voor de volgende dag. Doe je dat niet of niet voldoende, dan pleeg je roofofbouw op je lichaam en put je jezelf uit." Dat gebeurt echt niet zomaar, daar gaan een hele hoop signalen aan vooraf: vermoeidheid, hoofdpijn, sombere gevoelens, angst-aanvallen, piekeren, slapeloze nachten, nergens meer zin in hebben (ook niet in leuke dingen), lichamelijke kwaaltjes die steeds

terugkomen. Allemaal waarschuwingen dat je overspannen bent. De meeste mensen stoppen dan met werken. Doe je dat niet, dan put je je lichaam nog meer uit, totdat je lijf écht niet meer kan en 'ho' zegt. Zomaar uit het niets krijg je op straat een paniekaanval waardoor je niet meer verder kunt fietsen. Of een kleine tegenslag maakt dat je breekt – een afspraak die niet doorgaat, een snauw van een collega, iets vrij onbelangrijks zorgt ervoor dat je in huilen uitbarst en niet meer kunt ophouden. "Je kunt heel lang doorgaan op je reserves en op wijskracht," zegt Carolien Hamming, "maar er komt een moment dat je lichaam het opgeeft. Dat kun je vergelijken met een telefoon waarvan je de batterij steeds maar een klein beetje kunt opladen en tegelijkertijd sommige functies het niet meer goed

doen. Je hebt nauwelijks meer energie en er ontstaan gaten in je hoofd. Je kunt niet goed meer nadenken en niets onthouden. Doordat allerlei stofjes in je hoofd ook van slag zijn, ben je heel labiel en emotioneel, je herkent jezelf niet meer. Heb je dat punt eenmaal bereikt, dan maakt het niet meer uit of je de oorspronkelijke stressoren wegneemt. Je lichaam kan dan niet meer herstellen door een weekend goed bij te slapen of door een paar weken vakantie te houden." Als je die grens eenmaal over bent, duurt herstel lang: reken op zes tot negen maanden bij overspannenheid. En op een half jaar tot wel twee jaar bij een burn-out.

WAAR IS DE UITKNOP?

De sleutel tot genezing van te veel stress is in de eerste plaats leren rusten. Daarna kun je aan je 'zelfmanagement' gaan werken, zodat het niet weer gebeurt. Tot rust komen is niet makkelijk als je bij het minste of geringste super gestrest voelt en niet weet waar de 'uitknop' zit. "Het is vaak best een zoektocht om uit te vinden wat helpt bij je herstel, maar accepteren dat je niet in orde bent en je daar niet schuldig over voelen is een eerste belangrijke stap," zegt Carolien Hamming. "Rust uit en leer niks doen zonder schuldgevoel, maar houd wel structuur in je dag aan. Ga wat rondhangen, maar voorkom dat je meer gaat piekeren. Buitenlucht, een wandeling maken, naar de sauna, een massage, dat soort dingen doen vaak goed. Maar sporten is bij mensen met een burn-out weer géén goed idee. Als je sport, maakt je lichaam extra stresshormonen aan en dat is precies wat je niet wilt. Om te herstellen moet het herstelsysteem in je lichaam domineren. Precies het tegenovergestelde dus van wat je de jaren daarvoor deed: toen

TIPS VAN DE COACH

- Wat kun je doen als je voelt dat je te gestrest bent of tegen een overspannenheid aan zit? Tips van coach Karin Rekveld:
- * Accepteer dat stress bij het leven hoort. Als je je vermoeid, prikkelbaar en uitgeput voelt: geef daar ruimte en lucht aan.
 - * Doe alleen het hoognodige. Schrap alles wat niet per se hoeft uit je agenda, zowel in je werk als privé. Zeg sociale afspraken af, vooral ook de afspraken die je toch heel leuk vindt: het lijkt misschien ontspanning, maar het kost meer energie dan je denkt.
 - * Zorg dat je goed slaapt. Vertraging in de avond helpt om in slaap te komen: rustige muziek luisteren, een fijn boek lezen, thee drinken. En leer jezelf aan om ontspannende oefeningen te doen voor je naar bed gaat.
 - * Je kunt een mindfulnessstraining overwegen of yoga gaan doen.
 - * Zie stress niet als vijand, maar als boeiend proces waar je van kunt leren door naar je lichaam en geest te luisteren. Het kan eventueel fijn zijn om daar hulp bij te zoeken.

was het activerende stresssysteem steeds dominant. Zoek sociale steun, met vrienden praten kan heel fijn zijn. Maar let op: met een burn-out kan dat ook stress opleveren, dan moet je het juist niet doen. Luister goed naar je lichaam en kijk wat werkt voor jou." En houd siësta's, voegt arts en stress- en burn-outcoach Gijs Schraa toe. "Neem je lijf serieus als het aangeeft dat het moe is. Je hoeft niet bang te zijn dat je 's nachts niet meer kunt slapen. Het is alleen maar goed om je lichaam weer aan slapen te laten wennen. Rust is belangrijk om energie op te bouwen." Zijn bureau heet 'Afstand nemen' en dat is precies wat hij adviseert om stress binnen de perken te houden. "Zorg dat je tijdig en regelmatig stilstaat bij waar je mee bezig bent, zet dingen op een rijtje en plan vooral rust in."

WIND DOOR JE HAAR

Maar hangen, lanterfant en siësta's houden – dat is makkelijker gezegd dan gedaan als je gewend bent om flink door te jakkeren. Ook bij Lisa duurde het een tijd voordat ze de ontspanningsmodus te pakken had. "Ik wist wel dat ik moest rusten, maar ik zat nog heel lang in die stuip. Ik bleef malen en mijn lichaam stond in de overdrive, waardoor ik angstige gevoelens hield en niet goed kon slapen. Het was een vicieuze cirkel en op eigen kracht lukte het me niet om daaruit te breken. Ik ken mezelf als iemand die altijd scherp is, maar nu had ik begeleiding nodig. Iemand die tegen me zei: 'Het is goed zo. Laat los, laat alles varen.' Karin heeft me enorm geholpen: met een anatomieboek legde ze uit wat er met mijn lijf aan de hand was. Dat werkte goed voor mij – ik wil altijd precies weten hoe dingen in elkaar steken. Van de 'uit-stand', waarin ik helemaal niks



meer kon, bouwde ik mijn leven weer op. Heel langzaam. Het duurde vijf maanden voordat ik kon ontspannen en weer af en toe goede nachten ging maken. Ik heb eindeloos series gekeken, gelezen en geprobeerd te schrijven over het proces dat ik doormaakte. En elke dag maakte ik een wandeling. Ik begon met tien minuten, uiteindelijk werden het dagelijkse wandelingen van drie kilometer." Of je nou herstellende bent van een burn-out of voelt dat je in de gevarenzone zit, wees trouw aan je lichaam, is het advies. Coach Karin Rekveld: "Luister goed naar je lijf en neem het serieus, los van wat de omgeving zegt. Dat is essentieel. En neem de tijd om via je zintuigen waar te nemen: laat de wind door je haren waaien, voel de zon op je huid. Of loop met blote voeten door het zand. Wees je bewust van je zintuigen: wat ruik ik, wat proef ik? Zorg dat je weer in contact komt met je lichaam." Lisa's genezingsproces ging met ups en downs, vertelt ze. Een tijdlang was ze bang nooit meer de oude te worden, maar het

vertrouwen in haar lijf is er weer. Ze heeft goede energie terug en gaat weer twintig uur per week naar haar werk. "Ik ben milder geworden naar mezelf. Ik heb geleerd naar mijn lichaam te luisteren en rust te nemen als mijn lijf daarom vraagt." ●

MEER WETEN

- * Csrcentrum.nl. Zie ook het filmpje op de site over wat te veel stress doet met je lichaam.
- * Keyworks.nl van Karin Rekveld.
- * Afstandnemen.nl van Gijs Schraa.