



# >>> ZO VOORKOM JE EEN BURN-OUT

Burn-out is een gevaarlijke ziekte, die in extreme gevallen zelfs dodelijk kan aflopen. Een eenduidige medische definitie bestaat er niet, en in de volksmond wordt burn-out vaak gelijkgesteld met moe of vermoeid zijn. Vaak wordt het zelfs gehanteerd als synoniem van stress.

Dr. Paul Koeck

In het traditionele handboek met de indeling van psychiatrische ziekten, de DSM-IV, komt burn-out niet als een aparte ziekte voor. Vaak sluit het nog het dichtst aan bij de definitie van depressie. Maar algemeen gesproken zijn de meeste psychiaters het erover eens dat burn-out wel degelijk iets apart is. Ze definiëren het vaak als een toestand van extreme uitputting doordat iemand te lang leeft op een manier die fundamenteel tegen zijn natuur ingaat.

De echte 'behandeling' van burn-out in de medische betekenis van het woord gaat dan ook meestal gepaard met inzicht bieden en een gedragsverandering die tot gevolg heeft dat de patiënt weer gaat leven zoals hij (diep binnenin) wenst te leven: hij leert zijn handelingen in overeenstemming te brengen met zijn diepere 'existentiële' levensproject.

Hij beantwoordt de vraag 'Wie wil ik zijn?' voor zichzelf en gaat daar opnieuw naar leven. In die zin kun je burn-out zien als een buitengewoon sterk 'alarmsignaal' van lichaam en geest, dat zegt: 'Stop en bezin je over je leven, want als je zo doorgaat, ga je dood!'

## DE LEVENSPIRAMIDE VAN MIJN KWARTIER

Om ons te helpen gezond te leven, heeft ons lichaam een aantal beschermingsmechanismen. We kunnen die onderverdelen in 6 stadia. Elk vorig stadium beschermt normaal gezien tegen het risico om over te gaan naar het volgende – ergere – stadium. Telkens als we daar niet in slagen, glijden

we een stapje verder af naar het risico op ernstige ziekte, of in extremis zelfs overlijden.

### 1. LEVENSVREUGDE

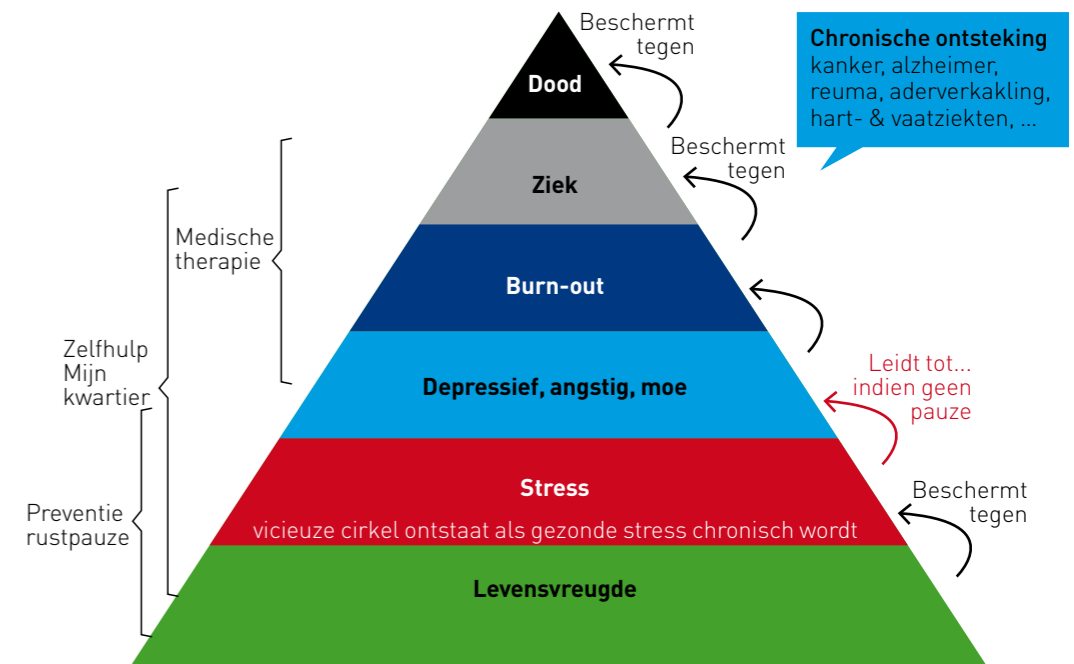
Levensvreugde of tevredenheid beschermt ons tegen negatieve stress. Door gelukkig en plezierig te leven krijg je als het ware een soort 'immunitet' of bescherming tegen negatieve stress. Gelukkig leven ontwikkelt bepaalde zones in onze hersenen die verantwoordelijk zijn voor positieve gedachten en gevoelens (in het bijzonder onze linker prefrontale cortex). Het is een beetje zoals met spiertraining: hoe meer je een spier gebruikt, hoe beter ze ontwikkeld wordt. Er worden namelijk meer spiervezels aangemaakt door die meer te gebruiken.

Levensvreugde ontstaat door 'te leven zoals je wilt leven', in lijn met je fundamenteel levensproject. Leef je gedurende een lange periode niet zo, dan ontstaat 'distress' of negatieve stress.

### 2. STRESS

Stress is op zich iets positiefs in de natuur. Het zorgt ervoor dat je op levensbedreigende momenten snel en adequaat reageert om te overleven. Als een tijger je wil oppeuzelen, zal stress je helpen om sneller te vluchten of voor je leven te vechten. Acute stress op een beperkt aantal momenten per week of per maand is goed.

Wanneer de 'triggers' die stress bij ons uitlokken te frequent voorkomen (bijvoorbeeld elke sms, telefoon, e-mail, communicatie die onze aandacht op iets zorgwekkends kan richten),



In feite is burn-out een 'vriend' die waarschuwt dat het hoog tijd is om je leven anders aan te pakken.

# Als chronische stress lang aanhoudt, belanden we in een vicieuze cirkel van negativiteit en uitputting

raakt ons stresssysteem uitgeput en wordt het inefficiënt.

Wat gebeurt er op dat moment? Enerzijds zal ons geheugen voor negatieve gebeurtenissen geactiveerd worden (als bijwerking van te veel adrenaline). Anderzijds zal een langdurige overdosis van het stresshormoon cortisol een toxisch effect hebben op onze hippocampus, een regio in onze hersenen. Tot 9 procent van onze neuronen of hersencellen in de hippocampus kunnen afsterven bij langdurige negatieve stress. Dat is recent aangetoond door nieuwe beeldvormingstechnieken.

De hippocampus is verantwoordelijk voor ons geheugen en ons concentratievermogen. Het afsterven van hersencellen verklaart dus de concentratiestoornissen en geheugenstoornissen die bij langdurige stress ontstaan. De hippocampus zorgt er eigenlijk voor dat we informatie uit ons verleden kunnen koppelen aan informatie uit het hier en nu om beslissingen in de toekomst te nemen.

De zone in onze hersenen die ons helpt beslissingen te nemen en dingen te plannen in de toekomst is de prefrontale cortex. Ook deze hersencellen sterven langzaam af bij extreme stress. En erger nog: de linker prefrontale cortex, die verantwoordelijk is voor positieve gedachten en gevoelens wordt eerst aangetast. Daarom worden we pessimist in de beginfase van een depressie. De rechter prefrontale cortex (negatieve gedachten en gevoelens) volgt later, als we nog dieper in de depressie afglijden. Dat verklaart waarom we in een diepe depressie 'apathie' of 'leegheid van gevoelens' ervaren.

## 3. DEPRESSIE, ANGST, OVERVERMOEIDHEID OF HET DERDE STADIUM

Als chronische stress lang aanhoudt, belanden we in een vicieuze cirkel van negativiteit en uitputting. De fenomenen die we hierboven beschreven leiden tot depressie, angst of oververmoeidheid. Op zich gaat het opnieuw om een nuttige functie van ons lichaam:

**Depressie** helpt ons minder te doen en te stoppen, een pauze in te lassen.

**Angst** is het typische gevoel dat ons helpt afstand te nemen van iets waar we

bang voor (moeten) zijn.

**Vermoeidheid** doet ons halt houden, tenminste als we naar ons lichaam luisteren en onszelf niet forceren.

Ons westerse economisch model en ons arbeidsethos zetten ons er echter toe aan om ons juist wel te forceren en niet meer naar deze nuttige (maar soms onduidelijke) signalen te luisteren. We gebruiken wilskracht, cafeïne, nicotine of pillen om ons te forceren. En als we dat lang genoeg volhouden, worden we gestraft door een echte 'medische burn-out'.

## 4. BURN-OUT

In dit stadium worden onze klachten chronisch en slepen maanden aan. We hebben de vorige waarschuwingen genegeerd en we zitten volledig in zak en as. Ons geheugen en concentratievermogen (hippocampus) doen het al lang niet meer, onze vermogens om de toekomst te plannen en onszelf te organiseren om dat doel te bereiken (prefrontale cortex) is ook aangetast. Dit stadium zou ons ultieme waarschuwingssignaal moeten zijn. Het betekent: stop wat je doet en bezin je over wie je bent versus wie je wil zijn.

## 5. ZIEKTE

Hetzelfde mechanisme dat een chronische overproductie van cortisol en adrenaline veroorzaakt, is helaas ook verantwoordelijk voor het reguleren van onze eigen innerlijke afweermechanisme, onze ontstekingsreacties en onze immuniteit.

Bij langdurige overbelasting raakt dit systeem ontregeld en verdedigen we ons minder goed tegen uitwendige aanvallen door bijvoorbeeld bacteriën, virussen of kankercellen. Erger nog is dat deze ontregeling ook maakt dat we onszelf gaan aanvallen: interne ontstekingsmechanismen voeren bijvoorbeeld een aanval uit op onze vaatwanden, waardoor aderverkalking ontstaat, wat weer kan leiden tot hartinfarcten, herseninsult en vele andere 'beschavingsziekten'.

## 6. DOOD

Als we in het vorige stadium nog geen medische actie hebben ondernomen, gaan we dood, indirect omdat we in elk van de vorige stadia niet naar ons lichaam geluisterd

hebben. Omdat we niet leefden zoals we diep in onszelf wensen te leven. De meeste doodsoorzaken behoren tot de groep die men soms wel eens 'beschavingsziekten' noemt. Deze zijn over het algemeen te voorkomen door gelukkig en gezond te leven en negatieve stress te leren verminderen.

## HOE BURN-OUT VOORKOMEN ?

### REGEL 1 : LEVENSVREUGDE

Door je leven en handelingen af te stemmen op hoe je werkelijk authentiek wil leven, ontwikkel je levensvreugde en tevredenheid. Dit werkt beschermend tegen stress en burn-out en is dus helend. Bijgevolg is het belangrijk om je regelmatig af te vragen of je leeft zoals je wil leven. Dit bezinningsproces kan maanden in beslag nemen. Herontdekken van wat je wil vraagt tijd en toewijding.

### Tips om levensvreugde te trainen:

- Een eenvoudige 'gouden regel' is om elke dag minstens 1 ding in te plannen dat je plezier verschaft.

- Een andere techniek is bijvoorbeeld elke avond in een dagboek te noteren hoeveel minuten plezier of tevredenheid je die dag hebt gehad. Door je dag te overlopen om dit te noteren, dwing je jezelf om je erover te bezinnen. Je kan je dan telkens de vraag stellen: 'Wat kan ik morgen doen om dit aantal minuten tevredenheid te laten toenemen?'

### REGEL 2: OM DE 90 MINUTEN EEN CREATIEVE PAUZE

De Amerikaanse psycholoog Dr. Ernest Rossi deed onderzoek naar het belang van de natuurlijke ritmes op onze gezondheid. Analooq aan de cycli van 90 minuten die we 's nachts doorlopen tijdens onze slaap – van lichte slaap naar diepe slaap en dan weer naar de volgende lichte slaap met de droomfase (REM-slaap of Rapid Eye Movements) – bestaat er ook overdag een cyclus van 90 minuten.

Om de 90 minuten neemt ons activiteitsniveau en ons logisch-rationeel denkvermogen toe, nadien nemen ze weer af en gaan we door een fase van 'verstrooidheid' waarin we beginnen te dagdromen. Tijdens deze momenten van creatieve verstrooidheid last de natuur een natuurlijke creatieve pauze in.

Dit is het moment waarop creatieve inzichten plots opduiken. Inzichten die ons vaak helpen nadien productiever te werken of zelfs tijd uit te sparen om hetzelfde doel te bereiken. Ons rationele denken komt tot rust en we bouwen weer nieuwe

energie op voor de volgende 90 minuten. De moderne westerse mens probeert vaak deze natuurlijke mini-pauzes weg te werken met behulp van wilskracht, cafeïne, nicotine, alcohol of andere stimulantia. Men kan dit ongestraft enkele dagen of uitzonderlijk zelfs weken doen, maar geen maanden. Mensen die chronisch hun natuurlijke neiging negeren om zo'n korte time-out te nemen om de 90 minuten, bouwen chronische stress op, die op den duur uitmondt in een burn-out.

## OEFENING:

**Week 1:** observeer je natuurlijke ritme zonder het te willen veranderen, noteer eventueel in een dagboek rond welke tijdstippen je je natuurlijke dipjes krijgt

**Week 2:** pas je werkschema aan zodat je rond die tijdstippen een korte pauze kan nemen

**Week 3:** herevalueer je werkschema aan de hand van je ervaringen tijdens de vorige week en stuur bij

**Week 4 en verder:** blijf je werkschema bijsturen tot je meer rust ervaart

Je vindt een video met meer toelichting en een werkblad bij deze oefening op: [www.mijnkwartier.be/psychebrein](http://www.mijnkwartier.be/psychebrein)

### REGEL 3: OM DE 6 WEKEN EEN TIME-OUT

Als we onze geest en ons lichaam jaren actief en productief willen laten genieten van het leven zonder in te boeten qua economische 'output', moeten we pauzes inlassen. Net zoals we een natuurlijk ritme hebben dat om de 90 minuten een korte pauze van enkele minuten vraagt, hebben we ook geregeld behoefte aan een langere pauze van enkele dagen.

Het ideale schema dat we al jaren met succes toepassen bij succesvolle professionals loopt als volgt:

### WEEKENDJE WEG

Om jarenlang aan hoge verwachtingen te voldoen, hebben we geregeld behoefte aan een verlengd weekend. De ervaring leert dat 3 nachten overnachten op meer dan een uur van je huis meer effect heeft dan een gewoon weekend. Dus als je het je kan permitteren, is het een goed idee om een drietal nachten weg te gaan uit je eigen huis en omgeving.

## GEEF JE LIEFDESLEVEN EEN BOOST

Best plan je dit weekendje – als je in een relatie zit – samen met je levenspartner en liefst zonder de kinderen. Hoeveel je ook om je kinderen geeft, soms heeft een stel behoefte aan tijd om gewoon samen te zijn met z'n tweetje, net zoals in het begin van de relatie, een soort van mini-huwelijksreis.

Een tweede voordeel van zo'n break is dat je weer tijd maakt voor affectie en seks. En deze zijn beide een motor voor je relatie en ook voor je fysieke en mentale gezondheid. Vaak hoor ik koppels in mijn dokterspraktijk zeggen: 'Dat weekend hebben we elkaar weer ontdekt. Ik wist niet dat we zover van elkaar aan het vervreemden waren. Het heeft ons opnieuw dichterbij elkaar gebracht.'

### REGEL 4: OM DE 3 MAANDEN 1 WEEK

Zeker als je zelfstandige bent of wanneer je je harde werken kan compenseren door iets meer vrije tijd, is een week om de drie maanden aan te bevelen.

Uit mijn ervaring als business coach, naast mijn medische praktijk, heb ik vaak gezien dat de omzet en winst van bedrijfsleiders of zelfstandigen met meer dan 20 procent steeg in een jaar tijd door de creatieve business-ideetjes die spontaan opdoken tijdens of na de vakanties. Doordat je in een andere omgeving bent, stimuleer je je creatieve denkvermogen.

Voor werknemers in dienstverband zie je de financiële voordelen niet op korte termijn verrekend in je persoonlijk inkomen. Toch zien we vaak dat jonge professionals en managers die zo'n werk- en vakantie-ritme aanleren sneller promotie krijgen, omdat ze meer toegevoegde waarde leveren voor hun bedrijf en zichzelf beter leren verkopen door het charisma dat een frisse geest en lichaam uitstraalt.

### REGEL 5: VAKANTIEVOORNEMENS DOORZETTEN TIJDENS DE WERKWEEK

Het is belangrijk om na je minivakantie dagelijks even na te genieten en te reflecteren om dit vakantiegevoel mee te nemen in je gewone leven. Reserveer een kwartier per dag voor jezelf om tot rust te komen en aan zelfreflectie te doen.

Het risico bestaat namelijk dat het vakantie-effect snel uitdooft als je geen actie onderneemt om je bijgewonnen rust verder te zetten en te onderhouden wanneer je opnieuw in je hectische werkomgeving wordt ondergedompeld. Extra waakzaamheid is dus nodig.

## UITKIJKEN NAAR JE VOLGENDE VAKANTIE

De beste resultaten bereik je vaak door na je vorige vakantie of weekend weg meteen je volgende verblijf te plannen. Onze deelnemers rapporteren dat het feit dat ze meteen nadat ze terugkomen al kunnen uitkijken naar hun volgende vakantie of weekend op zich al stressverlagend werkt. Daarom boek je best zo snel mogelijk je volgende rustpauze.

## NAWOORD

Om te testen of u afstevent op een burn-out, kunt u de zelftest op [www.mijnkwartier.be](http://www.mijnkwartier.be) doen. De wijzers van de 3 stressmeters op deze zelftest zouden in de groene zone moeten staan, zoals bij 80 procent van de Vlaamse en Nederlandse bevolking het geval is. Als één van de wijzers in de oranje of rode zone staat, is waakzaamheid geboden.

Kent u mensen die afstevenen op een burn-out? Geef hen dan dit artikel en vraag mensen die een burn-out hebben voorkomen hun succesverhalen naar me door te mailen op [zelfhulp@mijnkwartier.be](mailto:zelfhulp@mijnkwartier.be).

Het doet me deugd om te lezen hoe lezers hun lot zelf in handen nemen om het leven mooier te maken en meer levensvreugde scheppen door meer rustpauzes te nemen. De werkbladen van dit en vorige artikelen uit deze reeks, kunt u terugvinden op [www.mijnkwartier.be/psychebrein](http://www.mijnkwartier.be/psychebrein) ■

## DE AUTEUR

**DR. PAUL KOECK** studeerde geneeskunde, filosofie en sportgeneeskunde aan de Katholieke Universiteit Leuven, gevolgd door een master in general management aan de Vlerick Business School en een opleiding in cognitieve oplossingsgerichte systeemtherapie. Daarnaast volgde hij een opleiding klassieke hypnotherapie en behaalde een master in Ericksoniaanse hypnotherapie. Naast zijn praktijk als geneesheer en psychotherapeut werkt hij als business coach vanuit 'Coachteam.com', schreef een aantal zelfhulpboeken en ontwikkelde het online zelfhulpprogramma 'MijnKwartier'.

## MEER OVER DIT ONDERWERP

[www.mijnkwartier.be](http://www.mijnkwartier.be)