

Stress, overspannenheid & burn-out

Als alle rek eruit is



**FONDS
PSYCHISCHE
GEZONDHEID**



Stress, iedereen heeft er wel eens mee te maken. Stress brengt uw lichaam in staat van paraatheid. Uw polsslag versnelt, uw spieren spannen zich en uw ademhaling wordt sneller en dieper. Het is de spanning die u voelt voor een examen, een optreden, een sollicitatiegesprek of een spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat u extra alert kunt reageren of geconcentreerd kunt werken aan een lastige klus. Zodra de klus klaar is, of de gebeurtenis voorbij, gaat de spanning vanzelf weg. Deze spanning hoort bij het leven en is gezond.

Stress is ongezond als u te lang spanning voelt en u geen tijd kunt of wilt nemen voor ontspanning. Die spanning kan allerlei oorzaken hebben. Bijvoorbeeld een constant te hoge werkdruk, problemen op uw werk, spanningen in uw gezin door ziekte of ruzies. Het is ook belangrijk hoe u met de spanning omgaat. Van te lang te veel stress krijgt u klachten. Als u stress heeft en daar verkeerd mee omgaat zorgt dat voor overbelasting en uitputting. In het ergste geval kunt u overspannen of burn-out raken.

Klachten bij stress en overbelasting

Bij stress heeft u eerst vaak 'gewone' klachten. Deze klachten kunnen voor iedereen verschillend zijn. De een krijgt bijvoorbeeld buikpijn, de ander eczeem en de derde slaapt slecht. Maar duurt de stress lang of heeft u geen tijd om te herstellen, dan worden de gevolgen op steeds meer gebieden merkbaar. De belangrijkste klachten en gevolgen op een rijtje:

LICHAMELIJK •U bent steeds moe.

- U slaapt slecht.
- U heeft spierpijn, hoofdpijn, rugpijn.
- U heeft maagpijn, darmstoornissen.
- U heeft minder weerstand en daardoor meer kans op verkoudheid en griep.
- U heeft hartkloppingen, een hogere bloeddruk en cholesterol.
- U zweet en trilt meer.

PSYCHISCH •U kunt niet meer tot rust komen, u voelt zich opgejaagd.

- U bent prikkelbaar, snel geïrriteerd. U heeft een 'kort lontje'.
- U heeft sombere buien, huilbuien en u piekert.
- U voelt zich angstig.
- U kunt niet meer genieten, u voelt zich lusteloos en futloos.
- U kunt slecht beslissingen nemen.
- U vergeet veel en u kunt zich slecht concentreren.
- U voelt zich onzeker en u heeft minder zelfvertrouwen.
- U heeft schuldgevoelens.

- GEDRAG**
- U presteert minder en u maakt meer fouten.
 - U rookt steeds meer en u gebruikt veel alcohol of drugs.
 - U eet te veel of juist te weinig.
 - U gebruikt steeds meer slaap- of kalmeringsmiddelen.
 - U heeft geen zin in seks.
 - U gaat steeds meer uw sociale contacten uit de weg.
- GEDACHTEN**
- U kunt angstgedachten hebben: 'het komt nooit meer goed'.
 - U kunt negatieve gedachten hebben: 'ik ben niets waard'.
 - U kunt agressieve gedachten hebben: 'ze kunnen barsten'.
 - U kunt zelfopofferingsgedachten hebben: 'ik zal het wel weer doen'.

Heeft u een aantal van deze klachten dan is het goed om er iets aan te doen. Doet u dat niet dan kunnen uw klachten erger worden. En u kunt dan overspannen raken of zelfs burn-out.

Wat is overspannenheid?

U bent overspannen (overwerkt of overbelast) als uw spanningsklachten zo erg zijn dat u niet goed meer kunt functioneren. Uw werk en het runnen van uw gezin en het huishouden kunt u even niet meer aan. Vaak heeft u een paar weken nodig om te herstellen en weer in balans te komen.

Wat is burn-out?

Bij een burn-out kunt u niet meer werken en nauwelijks in uw gezin functioneren. Bij een burn-out voelt u zich lichamelijk en geestelijk totaal uitgeput. Dit is het gevolg van vaak jarenlange spanningsklachten die steeds erger zijn geworden en waaraan u te weinig aandacht heeft besteed. Op het laatst worden zelfs gewone, dagelijkse dingen steeds moeilijker. Een telefoontje plegen, stofzuigen of wasen: alles kost veel energie. U denkt steeds vaker: 'waar doe ik het allemaal voor?' en 'ik sta overal alleen voor'. Op een bepaald moment is de koek dan helemaal op. Een klein voorval is vaak de druppel die de emmer doet overlopen, waarna u instort. Soms letterlijk, uw benen willen niet meer. Een tijdje rust nemen is niet voldoende. U heeft deskundige hulp en training nodig om beter te worden. Vaak moet u leren uw grenzen te kennen en te bewaken. Misschien moet u wel afscheid nemen van bepaalde dromen en ambities.

Depressief of burn-out?

Mensen met een burn-out hebben veel klachten die ook voorkomen bij een depressie*. Zo zijn ze vaak somber en lusteloos. Ze kunnen last hebben van schuldgevoelens, net als mensen met een depressie. Daardoor zijn deze ziektebeelden moeilijk van elkaar te onderscheiden. Maar burn-out is het gevolg van langdurige overbelasting, terwijl een depressie ook kan ontstaan zonder dat er sprake is van overbelasting. Verder speelt aanleg bij het ontstaan van een depressie een grotere rol dan bij burn-out.

Situaties die stress veroorzaken

Situaties die voor stress zorgen kunnen we verdelen in drie soorten:

- *Dagelijkse irritaties.* Dit zijn kleine, steeds terugkerende gebeurtenissen die voor veel frustratie, irritatie en stress zorgen. Bijvoorbeeld: een computer die steeds vastloopt, lastige klanten, geluidsoverlast van de burens.
- *Omstandigheden die langdurige spanning geven.* Bijvoorbeeld de verzorging van een zieke partner of ouder, een slechte relatie met de baas of pestende collega's. Ook financiële problemen, de combinatie van studie en gezin of boven of onder je niveau werken kunnen spanningen geven.
- *Ingrijpende of traumatische gebeurtenissen.* Voorbeelden zijn: het overlijden van een dierbaar iemand, echtscheiding en ontslag. Maar ook een verhuizing of het krijgen van een kind kan stress geven. Sommige gebeurtenissen zijn zo erg dat ze een trauma veroorzaken. Bijvoorbeeld een ongeluk, een overval of (seksueel) geweld. Zo'n gebeurtenis kan ernstige, langdurige posttraumatische stress veroorzaken.

*Het Fonds heeft een aparte brochure over depressie.

Ga naar www.psychischegezondheid.nl/psychowijzer en bestel de brochure *Depressie. Dip of depressie?*

Oorzaken van overspannenheid en burn-out

Of iemand overspannen of burn-out raakt, hangt af van de persoon en van de situatie. De situatie alleen is in ieder geval niet doorslaggevend bij het ontstaan van stress. Zeker zo belangrijk is de vraag hoe iemand tegen die situatie aankijkt en ermee omgaat. Dit heeft alles te maken met persoonlijkheid: iedereen reageert anders op stress. Het organiseren van een verjaardagsfeest kan stress geven. Maar de ene persoon vindt het leuk en een uitdaging, een andere krijgt er hoofdpijn en spanningsklachten van. Een reorganisatie op het werk kan de ene persoon veel spanningsklachten geven terwijl een ander zich er niet druk over maakt. Mensen die risico op overspannenheid of burn-out hebben, hebben vaak deze persoonlijkheidskenmerken:

- Ze uiten slecht hun gevoelens.
- Ze vinden het moeilijk om hulp te vragen.
- Ze kunnen moeilijk 'nee' zeggen.
- Ze zijn negatief over hun eigen prestaties.
- Ze zijn perfectionistisch. Iets is nooit goed genoeg.
- Ze voelen zich vaak te sterk betrokken bij hun werk.
- Ze zijn zeer gemotiveerd en eisen veel van zichzelf.

U loopt ook risico op overspannenheid of een burn-out als omstandigheden zich opstapelen. Omstandigheden die langdurige spanning geven en dagelijkse irritaties. Bijvoorbeeld: op uw werk is een reorganisatie aan de gang waar u veel spanning van heeft. Dan wordt thuis uw kind erg ziek. En dan gaat ook nog het dak lekken. Zo'n combinatie van spanningen kan u te veel worden. Of deze situatie werkelijk voor overbelasting zorgt, ligt ook aan de invloed die u op de situatie kunt hebben. Of het gevoel dat u invloed op de situatie kunt hebben.

Wat kunt u zelf doen?

Als u stressklachten heeft, dan is het belangrijk om daar iets aan te doen. Denk niet dat het vanzelf weer overgaat. Als u niets doet, worden uw klachten alleen maar erger. Het belangrijkste is dat u toegeeft dat u een probleem heeft en daar iets aan wilt veranderen.

Tips

- Neem voldoende tijd om bij te komen van stressvolle situaties.
- Schrijf op wat bij u stress veroorzaakt. Wat kost u veel energie en wat kunt u daar aan veranderen?
- Schrijf ook op wat u energie geeft en maak daar iedere week tijd voor.
- Maak een onderscheid in dingen die 'nu' moeten gebeuren en dingen die best nog even kunnen wachten. Houd tijd vrij voor onverwachte gebeurtenissen.
- Ga na of het realistisch is wat u van uzelf vraagt. Niemand is perfect.
- Werk kleine zaken zo snel mogelijk af. Doet u dat niet, dan stapelen ze zich op en blijft u eraan denken.
- Doe een ding tegelijk en neem daar de tijd voor. Haasten maakt moe.
- Stel grenzen voor uzelf en zeg 'nee' als het u teveel wordt. Zorg dat u dit durft.
- Praat met uw partner of een goede vriend over uw gevoelens en problemen. Praten lucht op!
- Bel anoniem met iemand van de Psychische Gezondheidslijn op telefoonnummer 0900 - 903 903 9. U kunt uw vraag ook mailen: www.psychischegezondheid.nl
- Beweeg een half uur per dag. Bewegen is goed om uw stress kwijt te raken, bijvoorbeeld fietsen, zwemmen of wandelen.
- Zorg voor ontspanning en rust. Voor de een werkt yoga of meditatie, een ander heeft veel aan ontspanningsoefeningen, massage of naar muziek luisteren. Zoek uw eigen manier.
- Zorg ervoor dat u voldoende slaapt, gezond eet, niet teveel koffie en alcohol drinkt en niet rookt.
- Probeer een vast dagritme aan te houden met niet te weinig maar ook niet te veel slaap.
- Accepteer dat soms zaken in uw leven niet lopen zoals u graag zou willen.
- Kijk op www.mentaalvitaal.nl. Op deze site staan allerlei oefeningen en tips om te werken aan uw mentale gezondheid.

**Komt u er zelf niet uit? Ga dan naar uw huisarts.
Of ga op uw werk naar de arbo-arts.**

Therapie helpt bij burn-out

De huisarts kan u doorverwijzen naar een instelling voor geestelijke gezondheidszorg (ggz). Bij de ggz kunt u terecht voor gespreks- of psychotherapie. U kunt ook doorverwezen worden naar een psychologenpraktijk. De meeste therapieën worden vergoed door uw verzekering. Hoe lang een therapie duurt hangt af van uw klachten. Vaak geldt: hoe langer u de overbelasting of burn-out al heeft, hoe langer uw herstel duurt.

Soms schrijft een arts slaap- of kalmeringsmiddelen voor. Die helpen bij slapeloosheid en rusteloosheid. De medicijnen helpen om u lichamelijk beter te voelen. Ze zijn alleen bedoeld als ondersteuning, ze maken u niet beter. Soms schrijft een arts antidepressiva voor als u depressieve- of angstklachten heeft.

Tips voor de omgeving

- Praat met uw partner, collega of vriend(in) als u ziet dat hij overbelast is en klachten krijgt.
- Stel u begripvol op, oordeel of veroordeel niet.
- Ontkent uw partner, collega of vriend(in) zijn klachten? Blijf hem dan wijzen op de klachten die u bij hem ziet. Zeg dat u zich zorgen maakt.
- Motiveer uw partner, collega of vriend(in) om tips uit de lijst boven op te volgen.
- Ga samen iets ontspannends doen.
- Onthoud goed: iemand helpen is prima, maar alleen als u ook uw eigen grenzen in de gaten houdt.

Wilt u meer informatie, boekentips, cijfers of verhalen, ga dan naar www.psychischegezondheid.nl

Het verhaal van Jan

Jan is de ideale werknemer: hij kan bergen werk verzetten, staat dag en nacht klaar en kan goed met zijn collega's opschieten. Wat hij doet wil hij goed doen. Hij heeft dan ook regelmatig promotie gemaakt. Maar na 24 jaar trouwe dienst zit Jan nu al zeven maanden thuis.

Drie jaar geleden, toen er een nieuw computer-systeem werd ingevoerd, leek Jan te bezwijken onder de werkdruk en de steeds zwaarder wordende verantwoordelijkheden. De bedrijfsarts stuurde hem een aantal weken op vakantie. Maar toen Jan weer aan het werk ging bleef hij een vermoeide en afwezige indruk maken.

De fusie van het bedrijf vorig jaar gaf veel onrust en eiste veel extra inzet van iedereen. Net in die tijd werd de vrouw van Jan door een chronische ziekte bedlegerig.

Jan stond er thuis alleen voor. Op het werk leek er steeds minder uit zijn handen te komen en voor een praatje had hij geen tijd meer. Op een dag barstte de bom: tijdens een vergadering begon Jan zomaar te huilen en kon niet meer stoppen. Terwijl het gebeurde dacht Jan: "Dit is het einde van mijn loopbaan."

De directeur stuurde Jan direct naar huis. Korte tijd later is hij samen met Jan en de bedrijfsarts om de tafel gaan zitten om te kijken welke veranderingen nodig waren.

Door het wegvallen van een aantal zware taken is er nu een last van Jans schouders gevallen. Eindelijk weer tijd voor de leuke dingen van het werk. Met hulp van een psychotherapeut leert Jan ook beter zijn grenzen te bewaken en minder hoge eisen aan zichzelf te stellen. De thuiszorg helpt hem bij de verzorging van zijn vrouw.

Binnenkort gaat Jan weer halve dagen werken. Over een paar maanden hoopt hij in goede gezondheid zijn 25-jarig jubileum bij het bedrijf te vieren.

Schriftelijke informatie van het Fonds Psychische Gezondheid

Deze brochure is voor mensen die (beginnende) stressklachten hebben en hun omgeving. Goede informatie voor u en uw omgeving is belangrijk. Daarom is deze brochure geschreven samen met deskundigen en ervaringsdeskundigen. Het Fonds Psychische Gezondheid heeft ook brochures over andere psychische problemen. Kijk voor een overzicht op www.psychischegezondheid.nl/psychowijzer. Heeft u vragen of wilt u meer weten over het Fonds? Neem dan contact op: Fonds Psychische Gezondheid, Stationsplein 125, 3818 LE Amersfoort, telefoon 033 – 421 84 10.

Het Fonds Psychische Gezondheid is afhankelijk van donateurs en uw giften. Giro 4003.

© Fonds Psychische Gezondheid, Amersfoort, oktober 2010



Alles over hoofdzaken

**FONDS
PSYCHISCHE
GEZONDHEID**