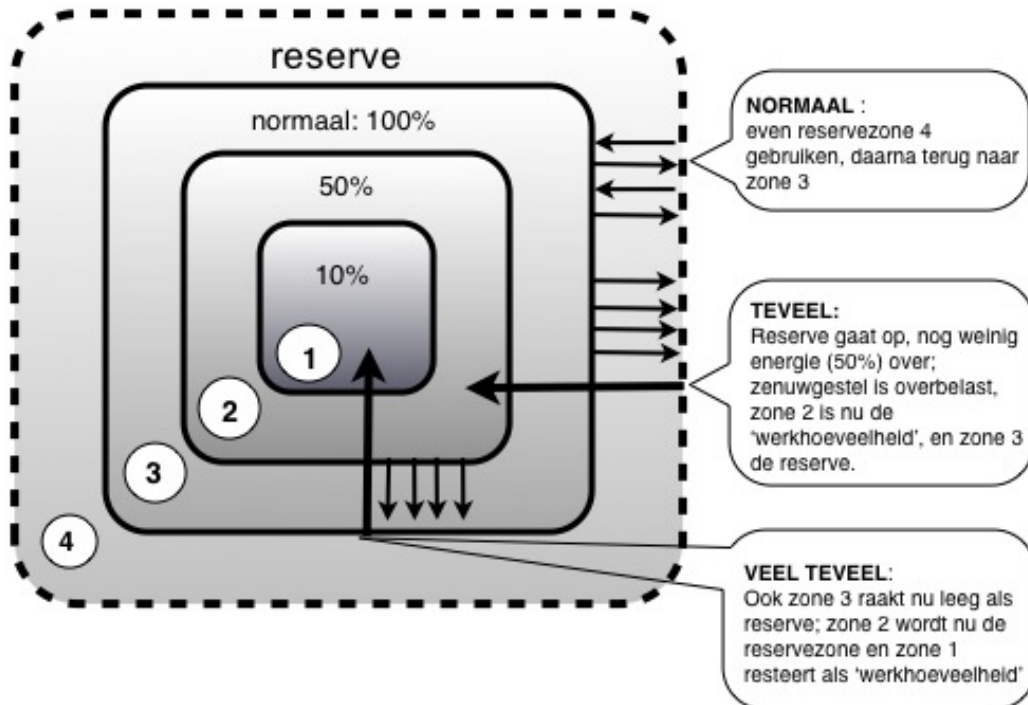


Overbelasting, overspannenheid en burnout

Energie



In een normale situatie is het zo, dat je gewoon je energie hebt (100%) en dat je soms even je reserve gebruikt, bijvoorbeeld een tijdje overwerken, of iets ernstigs moeten verwerken. Nadat je 'dat extra' gedaan hebt, wordt alles weer zoals het was en houd je je reserve. Wanneer je lange tijd teveel belast wordt, raakt je reserve op en word je veel eerder moe dan vroeger. Je raakt uitgeput.

In de tekening: wat vroeger je normale energie was - ③ - wordt nu je reserve en ② wordt de energie die je nog over hebt (50%). Je kunt dus veel minder dan je altijd kon. En als je toch weer probeert te doen wat je normaal altijd deed val je vaak nog verder terug naar ①, 'het zwarte gat'. Door overbelasting raakt je reserve op, de 'last' die je moet dragen is groter dan je draagkracht. Je zenuwgestel wordt dan overbelast.

De *natuurlijke* reactie van je zenuwgestel om weer op verhaal te komen is: zoveel mogelijk 'prikkel van buiten' weghouden, bijvoorbeeld:

- Je kunt niet meer tegen hard geluid of fel licht. Je kunt niet tegen drukte, kinderen, veel mensen, zoals op de markt, in winkels, op verjaardagen en feesten.
- Je kunt niet meer tegen verplichtingen. Als je iets moet krijg je het benauwd, word je angstig of paniekerig.

Het zenuwgestel reageert zo, dat het je dwingt rust te nemen.

Als je dat *niet* doet – je vindt bijvoorbeeld dat je toch dingen moet doen, als plicht of omdat anderen dat van je verwachten of omdat je niets voor jezelf kunt vragen – , dan val je steeds verder terug. Tot je in het zwarte gat in het midden terecht komt en helemaal niets meer kunt. Je krijgt dan angsten en fobieën, depressies, je bent dan dóódmoe, ziet overal tegenop, slaapt vaak slecht, zweet erg als je ook maar iets doet of soms zomaar: je kunt 's morgens dan drijfnat wakker worden.

Je bent dan zwaar overspannen geworden. Dit wordt 'burnout' (opgebrand) genoemd als de oorzaak ervan vooral in je werk ligt en het een langere periode betreft.

Het kan dan zo zijn dat je tot niets meer komt. Je kunt soms alleen nog maar voor het raam zitten en naar buiten kijken, zonder iets te doen. Hoe gek dat ook klinkt: doe dat gewoon. Het is de enige manier om te herstellen, ook al duurt dit weken. Het is een inhaalperiode die vaak nodig is om weer op verhaal te komen.

Accepteer dat het zo is en vecht er niet tegen: het kost alleen maar meer energie en je wordt nóg vermoeider en labiel. Als je zin hebt om niks te doen, doe je niks.

Als je zin hebt om de hele avond slap TV te kijken of Bouquetreeks-boekjes te lezen, doe je dát. *Op die manier bouw je je reserve weer op.* En als je je iets beter begint te voelen, of een goede dag ertussen hebt, zorg dan dat je niet gelijk weer teveel doet, want dan gebruik je je reserve meteen op en krijg je een forse terugslag.

Doe dus dingen die je rust geven en die je prettig vindt, en laat je niet onder druk zetten door je omgeving of door jezelf.

Je kunt het vergelijken met een gebroken arm, ook al is aan een overbelast zenuwgestel aan de buitenkant niets te zien, wat soms erg vervelend is, want dat kan je een gevoel geven van je aan te stellen in de ogen van de buitenwereld.

Met een gebroken arm doe je niets. En als de breuk wat begint te helen, ga je niet timmeren anders kun je weer opnieuw beginnen.

Het is precies zo met je zenuwgestel. Ontzie het door rust te nemen en doe wat plezierig is voor jezelf, ook al ben je dat niet gewend als ijverig mens, die vaak voor een ander klaarstaat.

Want mensen die overspannen worden staan vaak gemakkelijk klaar voor een ander, voelen zich (te) verantwoordelijk voelen voor hun omgeving en stellen (te) hoge eisen stellen aan zichzelf.

FACTOREN DIE TOT OVERBELASTING KUNNEN LEIDEN

(vaak een combinatie van 1, 2, 3 en 4)

1. Extern (druk van buiten)

- bijvoorbeeld werkdruk - financiële zorgen - relatieproblemen;
- reorganisatie op het werk (geeft vaak onzekerheid of je raakt je plek kwijt);
- slechte relatie met baas of collega's;
- zorgen over kinderen, je relatie, ziekte, enzovoort.

2. Intern (druk, spanning van binnenuit)

- slecht voor jezelf opkomen, altijd klaarstaan voor anderen;
- perfectionisme, alles héél goed willen (haast moeten) doen van jezelf;
- weinig zelfvertrouwen, onzekerheid;
- veel onder controle houden: alles moet lopen zoals jij in je hoofd hebt, gepland hebt;
- gevoelens die je raken (vooral boosheid/ verdriet) onderdrukken/ niet uitspreken naar anderen.

3. Schokkende gebeurtenissen

- bijvoorbeeld echtscheiding, verlies van een geliefd iemand, ernstig verkeersongeval, overval, inbraak, verlies van je baan, als je vertrouwen in iemand heel erg beschaamd wordt;
- maar ook: gepasseerd worden op je werk, of er wordt over je hoofd heen beslist of met je gedaan zonder dat je gehoord wordt. Je wordt dan niet als mens met verantwoordelijkheidsgevoel behandeld maar als een ding. Dat kan heel belastend zijn.

Door zo'n schokkende gebeurtenis wordt je gevoel van vertrouwen, veiligheid, diep aangetast. Als dat moeilijk verwerkt kan worden, wordt dat *trauma* (verwonding) genoemd.

4. Griep of virusinfectie, grote vermoeidheid of uitputting

Overspannenheid begint nogal eens met griep of een virusinfectie. De weerstand vermindert daardoor sterk en je stort gemakkelijker in, omdat de 'last' al heel groot was. Andersom is het ook zo dat door overbelasting je weerstand vermindert en mensen vatbaarder worden voor ziektes en ontstekingen.

De eerste drie factoren zijn trouwens niet zo scherp te scheiden van elkaar, ze lopen vaak wat in elkaar over. Ook gebeurt het nogal eens dat mensen juist ná een periode van grote (in)spanningen uitgeput raken en overspannen worden.

VERSCIJNSELEN VAN OVERBELASTING, OVERSPANNENHEID

(Deze verschijnselen lopen soms uit in een depressie.)

Een aantal van de volgende:

- je moe en lusteloos voelen;
- gespannen zijn, soms zo dat je spieren pijn gaan doen of het in jezelf trilt;
- je moeilijk kunnen concentreren, dingen dringen niet tot je door, bv. als iemand je iets vertelt of als je iets leest;
- labiliteit: je bent gemakkelijk emotioneel en de tranen springen je zomaar in de ogen;
- dagschommelingen (snel wisselen van je goed voelen en dan weer heel slecht);
- interesseverlies: alles om je heen interesseert je minder;
- piekeren en 'malen in je hoofd';
- snel geïrriteerd zijn, niet tegen drukte of harde geluiden kunnen, snel schrikken;
- soms niet tegen warmte kunnen (bijvoorbeeld op een warme zomerdag);
- gemakkelijk zweten bij het minste of geringste;
- vaak moeite met inslapen of doorslapen (heel vroeg wakker worden);
- oppervlakkig ademen door de spanning: je moet dan vaak zuchten en hebt het gevoel dat je niet echt diep dóór-ademt (soms hyperventilatie: duizeligheid, tintelingen in handen of voeten of rond de mond, benauwd gevoel op de borst).

Omdat er veel verschijnselen ontstaan die je helemaal niet kent van jezelf en die je niet onder controle hebt, kan dat je behoorlijk angstig maken. Soms zelfs zó, dat je bang bent gek te worden of alle controle over jezelf te verliezen. Je kunt daardoor zelfs bang worden jezelf of een ander zomaar iets aan te doen.

Het kan dan een vicieuze cirkel worden: omdat je veel dingen niet meer kunt, word je heel onzeker, heb je soms totaal geen zelfvertrouwen meer. Je twijfelt dan over van alles en kunt bijvoorbeeld helemaal geen beslissingen meer nemen.

En daardoor word je nóg onzekerder.

Ook kun je heel bang voor allerlei ziektes worden of paniek voelen, of angst om dood te gaan. Dit gebeurt nogal eens na een eerste hyperventilatieaanval: plotseling voel je je niet goed, je wordt duizelig, begint te zweten en je voelt je bang dat er iets ergs met je gebeurt. Je kunt dan bezorgd blijven dat het wéér gebeurt.

Vaak voel je je ook rusteloos. Een boek kun je dan niet lezen, hoogstens een kort artikel, en dan moet je het soms driemaal overlezen voor het doordringt.

Hoe naar dit ook allemaal is: *het zijn normale verschijnselen bij overspannenheid* en je kunt er weer hélemaal van herstellen.

WAT GEBEURT ER LICHAAMELIJK?

Wanneer er voortdurend teveel van je wordt gevraagd, door jezelf of door je omgeving, sta je constant onder druk.

Normaal is het zo dat als er actie van je gevraagd wordt of als er iets spannends gebeurt, je lichaam een hormoon aanmaakt (adrenaline) zodat je snel en goed kunt reageren.

Het hormoon werkt goed als er *even* veel van je wordt gevraagd. Door het hormoon klopt je hart sneller, adem je sneller, gaat er meer bloed naar je spieren., kun je scherper denken en waarnemen. Kortom, je kunt zo'n situatie beter aan.

Als je echter onder druk, op scherp, *blijft* staan, heb je steeds meer van dat hormoon nodig, terwijl het je nauwelijks meer helpt. En omdat het dan steeds langer in je bloed blijft zitten, kun je niet meer tot rust komen, ook al wil je wel. Je lichaam is dan ontregeld. Je krijgt dan gespannen of stijve spieren, je wordt gejaagd en rusteloos en functioneert steeds slechter.

Als er situaties zijn die je moeilijk aan kunt of waarin je je machteloos voelt, dan komt er ook een ander hormoon in je bloed (cortisol). Afhankelijk van de hoeveelheid kun je dan een verslechtering van je geheugen en je concentratie krijgen, werkt je immuunsysteem slechter – je wordt gemakkelijker ziek, hebt eerder last van ontstekingen – , krijg je slaapproblemen, word je labiel en raak je uitgeput.

De langdurige werking van één van beide hormonen of beide samen leidt tot de lichamelijke verschijnselen van *burnout*. En die beïnvloeden weer wat je ervaart: tegen dingen opzien, je down voelen, je willen terugtrekken. Er is niets tegen 'op scherp staan' en 'presteren' – het kan echt prettig zijn en je een goed gevoel geven – *als* je maar regelmatig weer tot rust komt en lekker kunt ontspannen, de boel de boel kan laten.

Steeds weer herstellen is absoluut nodig, anders raakt je lichaam ontregeld.

En als je lichaam ontregeld is, draait het als het ware 'op een te hoog toerental'. Zoiets als een auto die niet goed is afgesteld en die te hoog stationair draait. Ook als je 't gas loslaat loopt de motor nog veel te hoog en gebruikt veel te veel brandstof.

Hoe meer en hoe langer je 'over je grenzen bent gegaan', hoe meer tijd je nodig hebt om weer helemaal te herstellen. Of je wilt of niet.

Trauma's kunnen dezelfde klachten geven als overspannenheid.

RICHTLIJN VOOR DE OMGEVING

Ontzie de ander zoveel mogelijk. Druk in een bepaalde richting werkt haast altijd averechts. De situatie voor de persoon zelf is al beroerd genoeg, die heeft er zelf vaak veel moeite mee en wil graag anders: actief zijn, vrolijk zijn, dingen doen die je altijd deed, maar het is niet op te brengen.

En als je toch dingen doet waar je nog niet aan toe bent – hoe klein soms ook – dan komt er vaak een terugslag en duurt het herstel uiteindelijk veel langer.

Je kunt van het ene op het andere moment ineens doodmoe worden. Je moet daar dan 'goed naar luisteren' – dus niet nog even dat wandje afschilderen – en gaan niksen tot je weer op verhaal gekomen bent.

Mensen die zelf nooit overspannen geweest zijn, hebben meestal geen idee hoe zwaar het is. Normaal kun je door wilskracht je ergens overheen zetten, maar bij overspannen mensen kan dat juist averechts werken: het put nog meer uit en je wordt *nóg* labieler. Oefen dus geen druk uit op iemand die overspannen is, maar overleg met de ander waar die het meeste behoefte aan heeft.

Heb het er dan grondig over met elkaar, zodat duidelijk wordt wat iemand wel en niet aankan. En spreek af dat zoiets dan ook gezegd wordt op zo'n moment, ook al voelt dat gemakkelijk als 'gezeur'. Als je omgeving weet wat er bij je gebeurt, kan die beter reageren.

HERSTELPROCES

Als je kijkt naar de factoren die tot overbelasting leiden (ook wel surménage of overspannenheid genoemd), dan ligt daar ook de mogelijkheid tot herstel.

Bij de externe factoren is dat vaak niet gemakkelijk, juist omdat ze 'van buiten' komen.

Toch moet je gaan kijken waar je de druk kunt verminderen. Is bijvoorbeeld ander werk of een andere afdeling mogelijk? Moet je alles wel doen wat je denkt? Of kan het ook anders? Je wordt namelijk veel meer gespannen en vermoeid van wat je allemaal 'moet' (ook van jezelf) dan van wat je doet.

Heb je de dingen wel eens aangekaart met anderen in zo'n situatie of doe je het allemaal in je ééntje, vind je dat je het allemaal zélf moet oplossen? Dat geeft vaak veel meer druk dan nodig is.

Maar meestal zijn mensen die overspannen worden geen mensen die gemakkelijk iets kunnen vragen.

Bij de interne factoren zal je een en ander moeten gaan veranderen.

Je zult waarschijnlijk moeten leren beter voor jezelf op te komen. Niet zo gauw denken 'nou ja, wat hindert het' of 'ik doe het wel even'. Je zult dan *assertiever* moeten gaan worden, zoveel mogelijk met behoud van een goede relatie met de omgeving. Maar die zal erg moeten wennen als je gaat veranderen. Je zal 'nee' moeten leren zeggen als je iets niet wilt. En je zult moeten leren vragen als je iets wilt hebben of graag wilt dat een ander iets voor je doet in plaats van af te wachten en te hopen.

Waarschijnlijk zul je *directer* moeten gaan worden, in plaats van indirect iets aangeven. Leren zeggen 'ik heb zin om vanavond naar de film te gaan, ga je mee?', in plaats van 'wat is het al lang geleden dat we eens zijn uitgeweest' en dan maar afwachten of de ander het oppikt.

Een goed begin van verandering kan soms zijn een tijdje niets uit jezelf aan te bieden. Het scheelt een heel stuk in je belasting.

In 't begin geeft dat vaak een schuldgevoel – er is dan moed voor nodig om het toch te doen – maar dat wordt na een tijdje minder.

Waarschijnlijk zul je ook iets moeten doen aan je perfectionisme en aan je neiging om verantwoordelijk te zijn voor alles en iedereen.

Als er een stilte valt in een gesprek hoef jij niet altijd degene te zijn die hem opvult. En als in een kamer vol mensen een paar mensen zeggen 'tjonge wat is het warm', hoef jij niet degene te zijn die het raam open gaat zetten. Als je twintig seconden wacht doet een ander het waarschijnlijk. En verder kan degene die het zo warm heeft het best zelf doen.

Je zult ook moeten leren om te zeggen hoe de dingen écht voor je zijn. Dat is heel belangrijk. Op die manier vergroot je uiteindelijk je zelfvertrouwen. Misschien komt het woord 'zelfvertrouwen' daar wel vandaan: dat je jezelf weer kunt vertrouwen, dat wat je zegt en doet ook echt waar is. Uiteindelijk word je daar rustiger van, hoefje minder op je tenen te lopen.

Aan schokkende gebeurtenissen is vaak niets meer te veranderen. Een verlies kan meestal niet meer worden goedge maakt. Het is wél belangrijk dat het goed verwerkt wordt.

Soms kan dat al door er veel met anderen over te praten en de gevoelens – vaak boosheid en verdriet – maar te laten komen en niet weg te drukken en net te doen of er niks aan de hand is. Dat kan juist heel depressief maken.

Verder:

- *Zorg dat je niet meer uitgeput of oververmoeid raakt.* Ga bijvoorbeeld niet te laat naar bed.
- Ga iets aan *lichaamsbeweging* doen, zoals 'joggen' of regelmatig een flink stuk fietsen of zwemmen, zo gauw je voelt dat dat weer kan, want soms ben je daar nog te moe voor. Maak er dan géén prestatie van, maar doe het alleen voor de lichaamsbeweging en voor je plezier.

Dit punt is veel belangrijker dan vaak gedacht wordt. Niet alleen omdat het goed is voor je lijf, maar je gaat je lijf weer meer vóelen. Je zit 'beter in je vel', letterlijk. Dat geeft niet alleen lichamelijk, maar helemáál een steviger gevoel, waardoor je weer meer vertrouwen in jezelf krijgt.

De kern van je herstel is dat je de energie die je weer gaat krijgen niet meteen opgebruikt, maar steeds iets overhoudt, als 'reserve'. Je moet als het ware een beetje een 'lui' gevoel hebben, dat je eigenlijk best wat meer zou kunnen doen. Op die manier sta je niet meer onder druk, is je draagkracht steeds wat groter dan de last en herstel je uiteindelijk het snelst.

Als je meteen alle energie opgebruikt zogauw het weer wat beter gaat, krijg je een 'strobrand'. Even doe je veel en daarna ben je doodop. Je kunt dan een stevige terugval krijgen, met alle spanningen, angsten en gevoelens van hopeloosheid van dien.

Tijdens een overspannenheid kunnen de angsten zo groot worden, dat je niet meer naar winkels durft, geen auto meer durft te rijden, telefoon aan te nemen enz. Soms durf je dan niet eens meer van huis weg, is álles je teveel. Dat kan allemaal weer helemaal herstellen, als je zorgt dat je weer reserves krijgt. Alle interesse, concentratie, plezier aan dingen komt *vanzelf* weer terug, *daar hoeft je dus niet je best voor te doen*. Maar het is heel belangrijk dat je met alles de rust neemt, die je voelt dat je nodig hebt. *Ga daar niet tegenin* door een gevoel van plicht of van nuttig te willen zijn, of niet tot last willen zijn. Maak bijvoorbeeld geen afspraken meer als je merkt dat je daar erg tegenop gaat zien. Maar doe iets op het moment zelf als je er zin in hebt. Probeer zelf in te voelen wat jou goed en wat niet. Er is geen algemene regel voor te geven. Wel kan het je helpen om je af te vragen:

- Heb ik er zin in? (dan gééft het energie)
- Of: zie ik er tegenop? (dan kost het meestal energie)

Ook een goede vraag kan zijn:

- Is het goed voor *mij* om dit te gaan doen?

Probeer je toestand te accepteren en er niet tegen te vechten. Net zoals je een gebroken been zult moeten accepteren.

Steeds weer blijkt dat het herstel pas goed vooruit gaat als je echt accepteert dat je overspannen bent en dat het nog een tijd kan duren.

Pas dan kun je goed kijken wat nodig is voor je herstel en dat gaan doen. Je hebt dan wel geduld nodig, want het herstel gaat langzaam. Het is zelfs vaak zo dat het de eerste weken eerst slechter gaat, als je begint met rust te nemen, door bijvoorbeeld gewoon thuis te zijn. Je wordt nog meer moe, komt helemaal tot niets, je voelt je hopeloos en vraagt je af of dit ooit weer goed komt. Pas daarna gaat het weer iets beter.

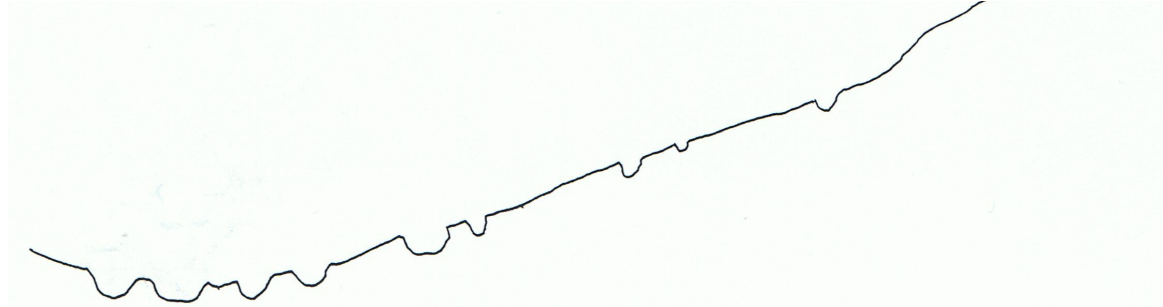
Het is belangrijk om met je directe omgeving te overleggen. Spreek af dat de ander je vrij laat om ergens weg te gaan en dan niet gaat aandringen als het voor jou genoeg is geweest, bijvoorbeeld een uurtje naar een verjaardag. Of ga samen ergens heen als je eraan toe bent om te 'oefenen'. Bijvoorbeeld één boodschap in de winkel doen als het niet druk is.

Door er met je omgeving – je partner bijvoorbeeld – over te praten en samen afspraken te maken kan er een grote druk van je afvallen. Het is heel belangrijk dat de ander begrijpt dat jij wel graag wilt, maar veel nog niet kunt en dat het met wat steun of begrip van de ander des te eerder weer beter gaat.

Je psychische energie en je lichamelijke energie komen uit hetzelfde 'reservoir'. Daarom is het ook zo dat je lichamelijk (je uitgeput voelen) én geestelijk (labiel worden, angstig, down) een terugslag krijgt als je lichamelijk teveel doet. En andersom. Doe je psychisch teveel, zoals een zwaar gesprek voeren of een te aangrijpende film zien, dan krijg je én psychisch een terugslag (labiel) én lichamelijk (doodmoe).

Bij al deze factoren is hulp van buiten soms nodig. Met name met de interne factoren en schokkende gebeurtenissen kunnen professionele hulpverleners vaak goed helpen om dingen te verwerken of je gedrag wat te gaan veranderen in een richting waar je zelf beter tot je recht komt, je meer 'jezelf' wordt.

Het herstel proces verloopt haast altijd met forse terugvallen, ongeveer zo:



In het begin zullen na goede dagen ook weer hele slechte komen, ook zonder enige aanleiding. Als je dan zo terugvalt heb je het gevoel helemaal niets opgeschoten te zijn. Dat is ook juist het kenmerk van zo'n 'dip', dat je als het ware niet over de rand van de put heen kunt kijken.

Probeer die 'dips' te accepteren. Ze horen bij het hele proces en je kunt er zelf weinig aan doen. Wel is het weer zo, dat je overbelasting moet voorkomen, omdat je dan extra kans hebt op zo'n terugval.

Stabilisatie is daarom belangrijk. Dat wil zeggen dat je rust moet zien te krijgen in de bestaande toestand en niets extra's moet gaan doen. Dat kan bijvoorbeeld inhouden dat je juist géén zin hebt om met vakantie te gaan, maar veel liever rustig thuis blijft. Voor de omgeving is dat soms onbegrijpelijk. 'Vakantie is toch leuk? Dan ben je er eens lekker uit!' Maar vaak is dat niet zo, het kan je dan juist allemaal teveel zijn. Bovendien, als je soms angstaanvallen hebt wil je sowieso liever in je vertrouwde omgeving blijven of in de buurt van een arts of ziekenhuis.

Als je erg overspannen bent kun je beter niet een andere baan nemen of verhuizen of een andere ingrijpende verandering aangaan. Zo'n nieuwe situatie vereist namelijk veel meer aanpassing en extra energie dan je denkt.

Je zult voor jezelf goed moeten leren *invoelen* wat 'teveel' is en wat je zelf graag wilt en wat niet. Én leren daar dan naar te *handelen*. *Alles waar je tegenop ziet, ook al snap je soms zelf niet waardoor dat komt, is meestal te belastend.*

Toch is het soms wél goed om kleine "drempels" te nemen om langzaam aan weer wat meer 'in de buitenwereld' te komen, *maar forceer jezelf niet!* Ook niet als je een schuldgevoel hebt tegenover de omgeving, of het gevoel nutteloos te zijn en alleen maar tot last.

Juist bij mensen die altijd erg actief geweest zijn, komt dát veel voor.

Het kan ook goed zijn om wat 'structuur' aan je dag te geven door dingen met jezelf af te spreken, zoals: 'morgen ga ik om een uur of tien een half uurtje fietsen en na het eten even langs het tuincentrum'. Lichte activiteiten kunnen wat meer richting aan je dag geven, waardoor je je weer wat steviger en meer tevreden voelt, al gaat het maar om kleine dingen. Maar begin er pas mee als je voelt dat je daar aan toe bent.

In het herstelproces kunnen medicijnen soms goed helpen. Veel mensen hebben daar iets tegen, uit angst voor verslaving of omdat ze 'het zelf willen doen'.

Als dat laatste lukt is dat natuurlijk het beste. Maar soms heb je tijdelijk een steuntje nodig om wat tot rust te komen of minder angstig en depressief te zijn. Of om eindelijk weer eens een nacht gewoon te slapen en weer uitgerust wakker te worden.

Je kunt dan in overleg met een arts medicijnen gaan gebruiken in een dosering die bij je past. Als de overspannenheid minder wordt en alles zich verbetert – en dit minstens een maand lang –, dan kun je samen met de arts langzaam gaan 'afbouwen'.

WERKHERVATTING

Het is heel belangrijk om het met de werkhervatting rustig aan te doen. Je kunt beter niet tegen je werkgever of collega's zeggen dat je er 'dan of dan wel weer zult zijn'. Daarmee kun je jezelf onder druk zetten om het 'te moeten halen', waardoor je juist minder snel herstelt.

Je kunt dus niets toezeggen, want je weet niet hoe het herstel zal gaan. Eigenlijk kun je alleen maar zeggen hoe het *nu* met je is en wat je *nu* aankunt. Ook tegen de bedrijfsarts.

Soms zie je dat mensen te snel weer te veel willen doen en dan erg terugvallen. Vooral omdat ze niet willen 'zeuren' en op het werk niet wéér lastig willen zijn – 'ik ben al zo'n tijd weggeweest' – , gaan ze dan weer meer doen dan eigenlijk kan.

De ideale situatie is, dat je samen met de ARBO-arts écht overlegt wat je aan kunt en dat je samen de voorlopige route uitstippelt en bij de volgende afspraak dan nagaat hoe dat heeft gewerkt.

Wanneer kun je weer beginnen?

Meestal is het zo dat je merkt dat je goed aan het herstellen bent, doordat je weer wat *gewone dagelijkse activiteiten* begint te doen. Bijvoorbeeld een klus doen, weer afwassen, iemand uitnodigen, boodschappen doen, een afspraak maken, zonder meteen moe te worden. Je moet af en toe weer zín in dingen hebben, weer 'gewone dagen' hebben, zoals je ze vroeger had. Opstaan zónder tegen de dag op te zien. Iets doen en dat gewoon leuk vinden.

Pas dan kun je weer aan werkhervatting gaan denken. Zet dan andere activiteiten en verplichtingen op een laag pitje. Dus zorg dat je privé-agenda de eerste tijd vrij leeg is.

Je kunt dan het beste beginnen met '*therapeutisch werken*'. Dat houdt in dat je nog voor 100% in de ziekte zit, maar weer wat gaat doen *om je herstel te bevorderen* en om te zien wat je aankunt. Het gaat in eerste instantie dus niet om de productie van wat je doet voor de werkgever, die is hooguit mooi meegenomen.

Bij therapeutisch werken kun je weggaan als het je teveel wordt. Dat is heel belangrijk: dat je niet onder druk staat om te presteren. Het gaat erom weer te wennen aan een werksituatie.

Alleen op deze manier zal het weer-beginnen-met-werken je goed doen. Want werken heeft een heel goede kant: het geeft structuur aan je dag, je hebt weer sociale relaties om je heen en het geeft vaak de ervaring weer meer betekenisvol, zinvol, bezig te zijn. Kortom: door werk kun je je gewoon lekker voelen.

Ook al ben je aan werkhervatting toe, toch kun je er behoorlijk tegenop zien. Het kan dan heel helpend zijn als je steun krijgt om die drempel goed te nemen. Je begint dan bijvoorbeeld therapeutisch met twee dagdelen per week (20%). Als dat een paar weken goed gaat – dat wil zeggen dat je 't met gemak aankunt – , maak je daar drie of vier dagdelen van. Als dat ook weer een tijdje goed gaat, ga je hiervan twee dagdelen 'echt' werken, dus voor 20% uit de ziekte en de rest nog therapeutisch.

En zo breid je dat dan verder uit: eerst therapeutisch meer gaan werken en als dat goed gaat weer meer uren uit de ziekte gaan tot je uiteindelijk weer 100% werkt. Op deze manier heb je genoeg ruimte om mogelijke terugval op te vangen. Dat idee alleen al zorgt voor veel minder druk, waardoor je uiteindelijk veel sneller herstelt dan wanneer je steeds net iets teveel hooi op je vork neemt.

HOE KUN JE OVERSPANNENHEID VOORKOMEN?

De kern van 'overspannenheid' ligt - zoals hiervoor beschreven - in het opraken van energie door overbelasting, het opgebruiken van je reserves.

Dat kan door veel dingen komen. Eerder werden al vier verschillende factoren aangegeven:

Intern, extern, schokkende gebeurtenissen, ziekte

Soms heeft het ene meer invloed, soms het andere. En vaak is het een combinatie.

Je zou kunnen zeggen dat energie (levensenergie) opraakt als die teveel '*uitgegeven*' wordt of binnen in jezelf teveel '*gebonden*' wordt.

'*Uitgegeven*', door meer te doen dan je eigenlijk kunt of zou willen, bijvoorbeeld voor een ander. '*Gebonden*', bijvoorbeeld door gepieker over dingen of doordat je dingen 'weg' probeert te houden die je eigenlijk heel erg geraakt hebben.

Het is goed om je te realiseren wat je moeilijk vindt, waar je last van hebt, want dan kun je er iets aan gaan doen, zoals door iets met de ander te bespreken, wanneer je iets dwars blijft zitten. Je gevoelens te uiten, ook al kan dat moeilijk zijn.

Vaak zijn het vicieuze cirkels in jezelf waar je doodmoe van wordt. De energie stróómt dan niet meer, maar blijft vastzitten in jezelf.

Een andere regelmatig voorkomende oorzaak van overbelasting is de werksituatie. Vooral als er dingen van je gevraagd worden, die met het beschikbare geld en de beschikbare mensen nu eenmaal niet kunnen, zoals door bezuinigingsmaatregelen.

Je zit dan klem. Klem tussen wat je eigenlijk nodig vindt om het werk goed te doen en wat in feite niet meer kan. Je zet je al helemaal in en toch blijft wat je bereikt onvoldoende. Je ervaart wel de verantwoordelijkheid, maar hebt niet de middelen of invloed.

Je hebt dan steeds weer een gevoel van *in gebreke* te zijn, ook al kun je zelf niets aan de situatie doen. Dit kan werkelijk ziek-makend zijn.

Het is belangrijk uit te vinden waar je overspannen of burnout van bent geworden. Een aanwijzing kan zijn: dingen waar je tijdens de herstelperiode ook weer 'zomaar' doodmoe van wordt, of soms gewoon misselijk. Dat kan van alles zijn. Klaarstaan voor mensen zonder dat ze er om vragen, 'ja' zeggen terwijl je 'nee' denkt, mensen die niet echt luisteren of altijd domineren.

Signalen voor beginnende overspannenheid kunnen zijn:

- steeds meer rusteloosheid, geen boek meer kunnen lezen, van de krant alleen maar even de koppen lezen en een artikel niet kunnen uitlezen;
- problemen met inslapen of doorslapen;
- niet meer kunnen ontspannen;
- minder eetlust;
- gevoeliger worden voor indrukken van buiten: geluiden irriteren, je kunt steeds slechter tegen drukte om je heen;
- sneller geïrriteerd en kwaad worden;
- het gevoel hebben dingen niet meer aan te kunnen, tegen alles opzien;
- minder concentratie, minder interesse in de gewone dingen om je heen;
- zuchten, niet kunnen dóór-ademen.
- 'zwakke plekken' die gaan opspelen, zoals eczeem, hoofdpijn, rugklachten, beginnende angsten. De dingen waar je al eerder last van had.

Als die verschijnselen blijven duren en erger worden moet je gaan oppassen en dan:

- meer ontspannen;
- meer gaan doen waar je plezier aan hebt;
- beter voor jezelf opkomen;

- iets met je problemen gaan doen;
- mogelijk vroeger naar bed en meer lichaamsbeweging nemen in de buitenlucht;
- eventueel professionele hulp zoeken;
- ontspanningsoefeningen/ademoefeningen doen.

Door hier wat op te letten en niet steeds maar achter elkaar dóór te gaan, kun je heel actief blijven op allerlei gebieden, zoals werk, hobby's, verenigingen.

Je blijft er dan plezier in houden zonder dat je uitgeput of overspannen raakt.

Deze brochure is op deze website gepubliceerd met toestemming van de auteur.
Bijlage voor hulpverleners op aanvraag bij de auteur.
Auteursrechten geregistreerd nr. 6/50270

M.H. van Gelderen,
psycholoog/psychotherapeut

Praktijk:

Churchillaan 3
1078 DB Amsterdam
tel. 020 – 6948535

Colnotweg 14
1862 VE Bergen
tel. 072 – 5897636

e-mail: maarten.vangelderens@online.nl