**Module 1**

Deze module heeft enerzijds als doel meer te weten te komen over het hoe en waarom van de burn-out, anderzijds om aan de hand van opdrachten direct aan de slag te gaan met het werken aan herstel en het voorkomen van de klachten.

**Wat is burn-out?**

Burn-out is een lichamelijke en mentale uitputtingsreactie die ontstaat door chronische overbelasting. Het evenwicht tussen de eisen die door het werk/maatschappij worden gesteld en wat jij persoonlijk belangrijk vindt én nodig hebt is verstoord geraakt. Deze disbalans tussen belasting en belastbaarheid leidt ertoe dat “het elastiek steeds verder wordt opgerekt” en de accu geleidelijk leeg raakt. Burn-out wordt ook wel het chronisch stress-syndroom genoemd. Een lichtere vorm van burn-out noemen we overspanning.

De klachten die horen bij burn-out ontstaand doordat je onvoldoende hebt geluisterd naar waarschuwingssignalen en bent blijven dóórgaan, in plaats van te zorgen voor een balans tussen inspanning en ontspanning. Het lichaam krijgt zo onvoldoende tijd zich te herstellen na een bepaalde inspanning en raakt steeds verder uitgeput. Er zijn uiteenlopende zaken voor burn-out, zowel in de werkomgeving als in de privé-situatie. Voorbeelden zijn: overwerken, reorganisatie, veel negatieve gebeurtenissen in een korte tijd, een ziek familielid en ga zo maar door.

Bepaalde karaktertrekken maken je ook kwetsbaar voor burn-out. Zo putten mensen die een zeer groot verantwoordelijkheidsgevoel hebben, moeilijk nee kunnen zeggen of perfectionistisch zijn zichzelf sneller uit dan anderen. Dit zijn vaak de harde werkers, idealisten en doorzetters. Het is niet erg om hard te werken. Echter, het ontstaan van burn-out gaat sluipenderwijs, waarbij je lichamelijk en mentaal went aan een toenemende gejaagdheid en vermoeidheid. Als je langere tijd onvoldoende luistert naar de signalen pleeg je roofbouw op je eigen lichaam en geest.

**Lichamelijke en mentale signalen; hoe kan je het herkennen?**

De uitputting begint vaak met moe thuiskomen, geen zin hebben om naar het werk te gaan, sneller geïrriteerd zijn, moeite met concentreren en vergeetachtigheid. Je wordt sneller emotioneel of somber. Ook een afgenomen gevoel van competentie (capabel zijn) gaat hier vaak mee samen.

**Opdracht:**

Hieronder volgt een overzicht van verschillende lichamelijke en mentale signalen. Kruis aan welke signalen je terugkijkend op de afgelopen maanden en jaren herkent.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Vermoeidheid |  | Meer fouten maken dan anders |  |
| Concentratieproblemen |  | Gejaagdheid |  |
| Vergeetachtigheid |  | Minder aandacht voor een ander (partner) |  |
| Slaapproblemen |  | Vaak verkouden / grieperig zijn |  |
| Afgenomen betrokkenheid |  | Overwerken |  |
| Kort lontje / irritatie / boosheid |  | Afname van sociale contacten |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Afgenomen zelfvertrouwen |  | Gespannenheid |  |
| Hoofdpijn |  | Seksuele problemen |  |
| Besluiteloosheid |  | Cynisme / onverschilligheid |  |
| Somberheid |  | Slecht kunnen ontspannen |  |
| Overzicht verliezen |  | Schommelingen in de stemming |  |
| Piekeren |  | Chaotisch gedrag |  |
| Hart/maag/darm klachten |  | Afgenomen flexibiliteit |  |
| Negatieve instelling |  | Continu meerdere dingen tegelijk willen doen |  |

**Lichamelijke gevolgen**

Bij stress versnellen bepaalde lichamelijke reacties om het lichaam in een staat van paraatheid te brengen. Je lichaam krijgt het signaal dat er een “noodsituatie” is, je wordt meer alert en onder andere de ademhaling en hartslag versnellen. Hierdoor kun je sneller en beter handelen. Zogenaamde stresshormonen, namelijk (nor)adrenaline en cortisol, zorgen voor deze staat van paraatheid. Zo maakt adrenaline dat je snel in actie komt en zorgt cortisol ervoor dat er energie in je lichaam vrij komt. Door deze stresshormonen voel je geen vermoeidheid en ben je in staat om door te gaan. Bij een daadwerkelijke gevaarsituatie is dit functioneel; het maakt dat je in staat bent om snel te handelen en niet stilstaat bij lichamelijke ongemakken (je voelt bijvoorbeeld pijn minder goed) Dit zorgt voor een grotere overlevingskans.

Bij langdurige stress reageert je lichaam hetzelfde als in een noodsituatie, echter niet voor een kort moment maar voor een lange periode; je verbruikt continu veel energie zonder dat je rust neemt. Je lichaam en geest krijgen dus geen tijd om te herstellen en de energievoorraad wordt niet aangevuld.

Het kost steeds meer moeite om dezelfde inspanning te kunnen blijven leveren, alsof je moet optrekken in de derde versnelling. Daarnaast is een langdurig verhoogd cortisolniveau schadelijk voor het immuunsysteem (je wordt sneller ziek) en het geheugen (de hippocampus, een deel van de hersenen krimpt). Voorts hebben langdurige stress en roofbouw sterk nadelige effecten op het hart- en vaatstelsel en de spijsvertering. Letterlijk roofbouw dus. Overbelasting door langdurige stress heeft een direct effect op het lichaam en geest en kan tot blijvende beperking/schade leiden.