

Onze visie op stressklachten en burnout

Stress is niet ongezond, een heel normaal verschijnsel om te kunnen functioneren. Pas als er tegenover stress langdurig onvoldoende herstel plaatsvindt, wordt stress een probleem.

Burnout is het gevolg van langdurige stressklachten zonder voldoende herstel, waardoor het stresssysteem is ontregeld.

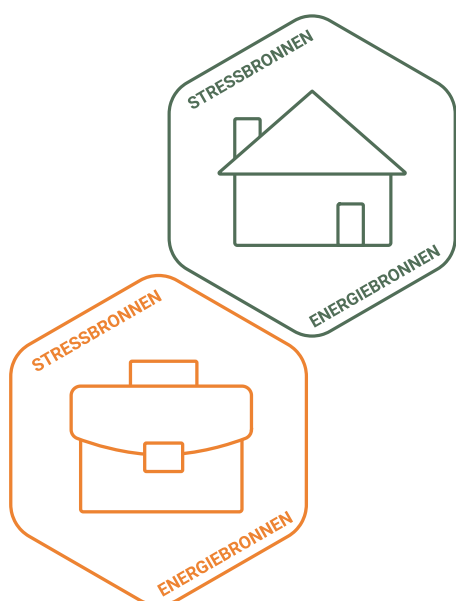
Als stresshormonen te vaak en te lang in je bloed circuleren dan richt dat schade aan in het brein en de rest van het lichaam. Je hormoonhuishouding raakt ontregeld. Je gaat slechter slapen, je lichaam herstelt niet meer en verliest alle energie. Een bijkomende kwaliteit van ons stresssysteem is dat we in stressvolle situaties ons lijf minder goed voelen. Daardoor kun je je lichaam uitputten zonder het in de gaten hebben. Dat wordt helder verbeeld in de video:

[Hoe ontstaat burn-out.](#)



Wat zijn de meest voorkomende stresssignalen?

Ons stresssysteem, dat niet wezenlijk is veranderd sinds de oertijd, zet ons bij signalen van onveiligheid onmiddellijk in de vecht- of vluchtmodus door het vrijmaken van onder meer adrenaline en cortisol. Spieren spannen aan, het hart gaat sneller kloppen, bloeddruk stijgt terwijl bijvoorbeeld het verteren van voedsel wordt uitgesteld. Dat is voor even niet erg, maar als stresssituaties zich veel en vaak herhalen, worden de stressreacties chronisch en leiden bij voorbeeld tot nek- en schouderklachten, maag- en darmklachten, hoofdpijn, een opgejaagd gevoel, moeite met concentreren en slapeloosheid.



Oorzaak van stressklachten en burnout

De oorzaak van stressklachten en burnout is meestal een combinatie van persoonlijkheidskenmerken, van werk gerelateerde en privéfactoren. In ieder geval is de balans tussen inspanning en herstel uit evenwicht. Factoren die een rol kunnen spelen, liggen in de persoonlijkheid én de omstandigheden zoals: mantelzorg of ziekte en verlies in de privé omgeving, veranderingen of conflicten op het werk, te veel taken met weinig steun en regelruimte, onverwerkte emoties, de lat hoog leggen, moeite met grenzen aangeven, te veel verantwoordelijkheid nemen, te veel sporten, te hard werken, een onverwerkt trauma meedragen, te weinig slaap, te veel (leuke) dingen doen, (faal) angst e.d.



Wat is er nodig om te herstellen van stressklachten?

Stressklachten en burnout hebben een lichamelijke en een psychische component. Dit zijn onze invalshoeken voor herstel. Aan de hand van ons Werkeenergiemodel maken we een programma op maat voor duurzaam herstel.





Aanpak chronische stressklachten

Primair gaat onze aandacht uit naar herstel van het lichaam met rust en interventies gericht op ontspanning, gezonde voeding en beweging.

Daarnaast is coaching gericht op het psychische herstel en de terugkeer naar werk, waarbij de cliënt werkt aan zelfinzicht en gedragsverandering op identiteitsniveau.

Deze integrale aanpak zorgt voor duurzaam herstel van vitaliteit, waardoor de kans op terugkeer van de klachten minimaliseert, verzuimkosten beheersbaar worden en de werknemer duurzaam kan bijdragen aan een vitale en productieve werkomgeving.



Een gefaseerde aanpak op weg naar herstel

Onze coaches zijn aangesloten bij en werken volgens de aanpak van het CSR Centrum (www.csrcentrum.nl). Dit houdt in dat aandacht wordt gegeven aan lichaam, psyche en gedrag. Volgens een gefaseerd en gecontroleerd herstelproces worden jouw stressklachten in drie fasen aangepakt.



Aanpak chronische stressklachten

Fase 1:

Stoppen roofofbouw en bevorderden herstelvermogen

In deze fase beginnen we met het vaststellen van het stressniveau van de cliënt aan de hand van de CSR vragenlijst en een HRV meting. Aan de hand daarvan wordt de ernst van de chronische stress vastgesteld. Er wordt uitgelegd hoe stress werkt en wat nodig is voor herstel. De doelen van de coaching worden vastgesteld. Het "noodplan" gaat in werking. Fysiek herstel heeft de grootste prioriteit in deze fase. Dit houdt in dat begonnen wordt met grondige rust in combinatie met lichte inspanning om het lichaam de kans te geven te herstellen en de conditie op te bouwen. In deze fase besteden we ook aandacht aan slapen, lichaamsbewustzijn, ontspannen, ademmen en voeding.



Fase 2:

Opbouw vitaliteit en zelfmanagement verbeteren

Deze fase is gericht op verdere opbouw van de conditie opbouwen door gecontroleerd te sporten en het herstelvermogen verder te verbeteren.

Er wordt gewerkt aan emotionele en psychische gezondheid, inzicht krijgen in gedrag en patronen en ontwikkelen van vaardigheden om herhaling te voorkomen. Doel is het ontwikkelen van gezond zelfmanagement voor duurzaam herstel. Thema's in deze fase zijn persoonlijke balans, werk-leven balans, leefstijl etc.

Fase 3:

Conditie opbouwen en sociale en maatschappelijke re-integratie

Als de klachten zijn verminderd, het herstelvermogen in orde is en het zelfmanagement positief ontwikkeld dan treedt de laatste fase van herstel in. De conditie wordt verder opgebouwd en de cliënt gaat zich richten op gecontroleerde opbouw van werktaken. Er wordt geoefend om het geleerde in de praktijk te brengen om terugval te voorkomen. De cliënt is zich bewust van zijn valkuilen en maakt een terugvalpreventieplan.



Aanpak chronische stressklachten

Waarom is fysiek herstel zo belangrijk?

Bij chronische stress raakt het lichaam hormonaal ontregeld. Naast fysieke klachten (hoofdpijn, nek-, schouder-, rugklachten) leidt chronische stress ook tot fysiologische ontregeling. Hormoonuitgifte en de neurotransmitterhuishouding zijn dan uit balans. Daarom werken we eerst aan fysiologisch herstel en vervolgens aan inzicht en gedragsverandering gericht op duurzame gezondheid. Dat wordt helder verbeeld in de video: [Wat moet je doen als je burnout bent.](#)



Hoe komt het dat de ene medewerker burnout raakt en een andere collega fit blijft bij dezelfde omstandigheden?

Dat heeft te maken met verschil in bevologenheid en veerkracht. Als sprake is van bevologenheid, dan is er enthousiasme over de inhoud van het werk. Er wordt gewerkt vanuit een positieve houding met plezier. Niet omdat werken moet. Bevologenheid is voor zowel de werknemer als de werkgever een prettige eigenschap. Toch zijn het juist bevologen medewerkers die risico lopen op stressklachten en burnout.

Ze zijn enthousiast en betrokken, leggen de lat hoog, hebben vaak moeite met zichzelf begrenzen. Zolang dit samengaat met veel veerkracht en gezonde ontspanning en herstel is er niets aan de hand. Trauma's op jonge leeftijd kunnen sterk maken in overleven, maar maken ook minder flexibel. Als omstandigheden veranderen heeft dat invloed op veerkracht. Denk aan slechtere nachtrust door de zorg voor een jong gezin of door zorgtaken niet meer toe komen aan sport en ontspanning. Als dan niet goed wordt gevoeld wat in het lijf gebeurt en steeds een tandje wordt bijgezet, liggen stressklachten op de loer. Balans tussen inspanning en gezonde ontspanning/ herstel zijn cruciaal om fit te blijven.