

Eerste hulp bij burn-out, want de helft van de Vlamingen riskeert er een te ontwikkelen

OE IS'T?

FOCUS

Wapens tegen HET STRESSMONSTER

Of het nu een kwartier Bach luisteren is of een wild dansje tijdens de pauze, manieren om een burn-out te voorkomen hebben één ding gemeen: druk stevig op de stopknop en laad jezelf op. Elke dag. Op basis van haar expertise stelde klinisch psychologe Elke Van Hoof (VUB) een minicursus op. Wij brengen daar een ingekorte versie van.

BARBARA DEBUSSCHERE

1 Begrijp écht wat stress en een burn-out zijn

Het zijn geen tekenen van zwakte. Stress is in se positief, want een gezond waarschuwingssignaal. Elke activiteit vraagt dat ons systeem zich aanpast om in actie te schieten. Dat noemen we stress, en een beetje stress is normaal en zelfs noodzakelijk voor innovatie, vooruitgang en zelfontwikkeling.

Maar als het een gezond signaal is, waarom zijn er vandaag dan zoveel klachten?

Stress heeft altijd en zal ook altijd bestaan. Alleen luisteren we er niet goed naar. En daarvoor gebruiken we het stresssignaal niet in ons voordeel. We leven op automatische piloot en beseffen niet wanneer en waarom we gestressed zijn. Die automatische piloot moet af.

2 Begrijp hoe stress werkt in je lichaam en in een burn-out overgaat

Stress is een fysieke realiteit. Je stresssysteem loopt van tussen je oren naar je onderrug. Daar liggen de bijnieren. Bij stress worden adrenaline en cortisol vrijgegeven, twee hormonen die je klaarstomen om actie te ondernemen. Het herstelhormoon (DHEA) wordt pas geactiveerd na de acute stress. Als een grote stofzuiger repareert DHEA als het ware de brokken die de stress heeft gemaakt.

Soms volgen de inspanningen elkaar zo snel op dat het rustsysteem nog niet alle sporen heeft kunnen wissen. De stress stapelt zich op. Blijven die pieken langer aanhouden of komen ze gedurende een lange periode continu of snel na elkaar, dan krijg je chronische stress.

Dat zorgt ervoor dat je geen DHEA meer aanmaakt en je batterijen leeglopen. Symptomen zoals slecht slapen, verteringsproblemen, snel infecties krijgen en moe en lusteloos zijn steken de kop op. Je raakt stilaan uitgeput en begint je sociaal leven op een laag pitje te zetten om toch maar te blijven functioneren op het werk. Je wordt cynisch en kwaad. Feiten worden steeds moeilijker om te zien, emoties nemen de bovenhand. Door de concentratieproblemen is het moeilijk in een gesprek de rode draad vast te houden. Alles kost je veel moeite en tijd. Je resultaten zijn niet meer zoals je gewend bent.

Uitputting en emotioneel leeg zijn plus cynisme plus verminderde persoonlijke competentie staan centraal. De burn-out is een feit. Vaak loopt het elders in je leven nog goed, maar de stap naar een volledige burn-out waarbij het licht helemaal uitgaat, is klein. In die fase moet je je huisarts raadplegen. Hij of zij kan je helpen. De jou typerende werklust en verantwoordelijkheidsgevoel kunnen dat niet meer.

3 Tem je 'kip zonder kop'

'Je hebt het zelf niet door', zeggen mensen met een burn-out. Daarom moet je letten op signalen die je krijgt van collega's, gezin of vrienden, want er gebeurt van alles in jouw hersenen waardoor het moeilijk wordt om je stressprobleem goed in te schatten.

Normaal is er een uitstekende verbinding tussen je stresssysteem en je prefrontale cortex, de 'cockpit' van je hersenen waar informatie samenkomt zodat je kunt plannen, relativeren, nuanceren, beslissen, emoties reguleren. Doordat je stresssysteem autonoom werkt, kan het bij te veel of te lang stress je 'cockpit' buitenspel zetten. Je wordt een kip zonder kop. Je kunt niet meer nuanceren of plannen, je bent overgeleverd aan het emotionele deel van je brein.

Om je 'kip zonder kop' terug de baas te kunnen, kun je ijs gebruiken. Een *cold pack* zorgt voor rust in je stresssysteem. Houd het in je handen tot je rustig wordt. Bedenk dat je niet hoeft te paniker. Lukt het niet van de eerste keer? Probeer het gewoon opnieuw.

4 Plan SOS-momenten

De sleutel om je stressniveau te beheersen, ligt in voldoende herstelperiodes. Houd ze echt vrij om onverwachte gebeurtenissen op te vangen.

Hoe?

► Check de weersverwachting voor de komende week. Noteer ze per dag en bedenk wat je in je vrije tijd wilt doen. Zorg voor een vaste structuur die steeds terugkomt.

► Zet de 'pop-up' van je mails uit. Zorg voor één voormiddag per week waarin je niet gestoord wordt en echt kunt doorwerken. Voor sommige beroepen is dat een hele uitdaging. Bespreek dit. In 99 procent van de gevallen vinden bedrijven een oplossing.

► Spreek af met vrienden of kennissen. Je hebt dan iets om naar uit te kijken en dat is een goede beschermer tegen stress en een burn-out. Die vaste rituelen creëren rust en voorspelbaarheid en dat kalmeert ons stresssysteem.

5 Neem je werk onder de loep

Als je je vrij voelt om creatief te zijn op je werk, autonomie en respect geniet, duidelijke doelen en maatstaven hebt, veel steun krijgt van je collega's, gelooft dat je werk strookt met je eigen normen en waarden, je unieke talenten kwijt kunt, goed wordt betaald en voldoende tijd hebt om buiten je werk dingen te doen, zul je minder risico lopen op een burn-out.

6 Communiceer duidelijk

Verwacht niet langer dat mensen gedachten kunnen lezen en breng duidelijk over wat je wil en nodig hebt. Vraag anderen net zo duidelijk te zijn met jou.



'Ik ontkende het en viel om'

Jean (34) had een spannend leven in de media. Tot hij op een dag verlamd door angst en uitputting thuiszat. 'Het klonk zo onnozel: 'Wandel', 'verf eens een muur.' Maar je moet je bewust wapenen tegen in overdrive gaan.'

Hij had een griepje. Maar uiteindelijk zat hij vier maanden thuis. Kapot. Jean werkt in de tv-wereld: stresspieken met dagen van zes uur 's ochtends tot zeven uur 's avonds. "Het creatieve proces is echt iets voor mij. Ik zag niet dat die job een kant heeft die mij kon nekken", zegt Jean.

Niet dat hij zijn werk 'de schuld' geeft. "Ik was in korte tijd twee keer vader geworden, had huizen gekocht, verkocht en verbouwd. Zeker wanneer je je job graag doet, went het dat je altijd moe en gejaagd

bent en geen zin hebt in uitjes omdat je liever leeg in de zetel hangt. Je hebt geen hobby's omdat het werk en het gezin alle tijd opsorpen. En je déntk dat je goed bezig bent omdat je anderen ook zo ziet leven."

Na een paar dagen griep werd Jean overmand door een onnoemelijke angst om terug te werken. "Ik, die plezier had in mijn werk, was er bang voor. Toen drong door dat er iets grondig mis zat. De drukte, de uitputting, de permanente onvoorspelbaarheid. Fysiek kon ik niet meer mee. Tien jaar geleden herstelde ik makkelijker. Nu had mijn lichaam meer tijd nodig om te herstellen, maar alles stond in het teken van de ratrace volhouden. Lichaam en geest hebben limieten. Ik ontkende dat en viel om."

Jean's werkgever reageerde goed. "Ze waren begripvol. Na een paar maanden had ik een

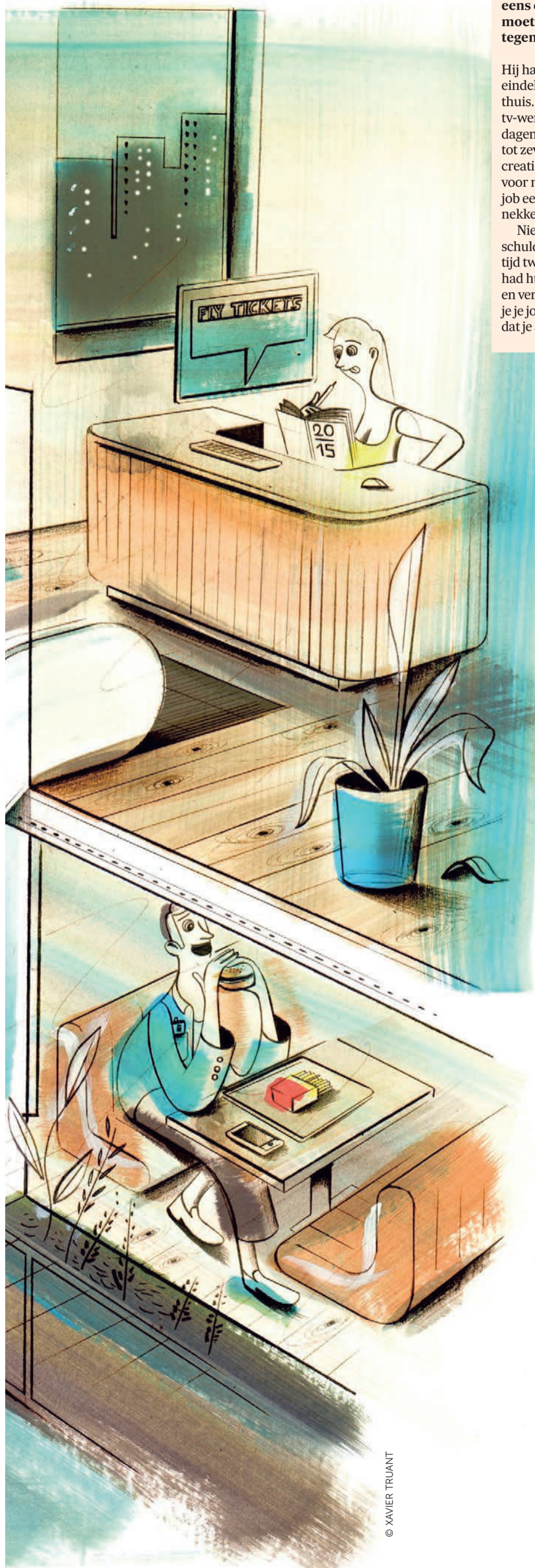
babbel met mijn baas over hoe ik mijn terugkeer zag. Dat hielp. In onze sector is een burn-out helaas geen uitzondering. Misschien pakken ze het daardoor beter aan."

Herstel kwam er in de vorm van rust, regelmaat, beweging, 'leuke dingen doen', banden met vrienden aanhalen. "Ik was sceptisch. Zo moest ik elke dag rond hetzelfde uur wandelen om regelmaat in die lege dagen te krijgen en beter te ademen. Maar het werkte. Ik genoot ervan. Daarna zochten we uit waaruit ik energie kan halen. 'Mijn werk!', dacht ik. Maar deed ik ook dingen voor het plezier? Niet echt. "Wat deed je graag voor je twaalfde?", vroeg de coach dan. "Lego" was een antwoord. Het resultaat was dat ik klusjes in huis begon te doen. Ik verfde een muur. Nadien besefte ik hoeveel deugd het deed om mijn hoofd

leeg te laten lopen. Dat soort dingen heb ik in mijn leven ingebouwd."

Ondertussen is hij weer fulltime aan de slag in dezelfde functie. Wat is er anders? "Ik organiseer mij beter, deleger, probeer om zoveel mogelijk de creatieve kant en niet de boekhouderskant te doen, omdat dat laatste me leegzuigt. Maar ik weet dat het niet realistisch is om alleen te doen wat je wil.

"Ik durf mijn oversten ook sneller te zeggen dat ik iets niet haal. Ik let beter op mijn voeding en heb een soort ingebouwde antenne om mezelf niet voorbij te hollen. En ik hang niet meer leeg in de zetel. Ook al ben ik moe, ik probeer vrienden te zien of avondjes uit met mijn vriendin te houden. Ik zorg beter voor mijn volledige ik en niet alleen meer voor de werkende ik." (BDB)



© XAVIER TRUANT

7 Structureer je werkdag

- Maak een dagschema. De uren dat je werkt zet je in blauw. De uren reistijd in het rood, huishouden in het groen, slaap in het zwart. Hoeveel uren 'wit' blijven er over? Hoe ga je die invullen? Hoeveel uren wit zijn er per week en per jaar? Dat is je tijd om zelf in te vullen. Besteed die goed.
- Start de dag met één uur werktijd voor je je mails leest en collega's of klanten je kunnen bestormen.
- Een beetje trappenlopen, een middagwandeling: beweging brengt je in een goed humeur.
- Sluit je ogen en droom vijf minuten over je favoriete vakantieoord.
- Denk steeds aan dat wat je zo leuk vindt aan je werk. Natuurlijk is niet alles perfect.

8 Oefen

Leven op automatische piloot zorgt ervoor dat we ons niet bewust zijn van onze stress en we hem dus ook niet in ons voordeel kunnen gebruiken. Om daar beter in te worden, bestaan er oefeningen die je geregeld moet herhalen.

Voorbeeld:

- Vul deze vragen binnen de minuut in.**
- Wat ging er goed vandaag?
- Wat ging er minder goed?
- Wat leer je daaruit?
- Wat verander je dan morgen?
- Welke actie koppel je aan deze les?

Dat proces zorgt voor 'helderheid' in wat er gebeurt rondom ons en met ons en geeft het gevoel van afronding. Je kunt morgen opnieuw proberen. Maar dat veronderstelt dat je ruimte en tijd zoekt om hiermee bezig te zijn.

9 Test je evenwicht

Heb je vandaag

- iets leuks gedaan?
 - iets goeds gedaan voor je lichaam?
 - een moment alleen gehad?
 - iets voor iemand anders gedaan?
- Wat is je goede voornemen voor morgen?

10 Leer van wie veerkrachtig en gelukkig is

Ze wijden een groot deel van hun tijd aan hun familie en vrienden, koesteren hun relaties, vinden het niet moeilijk hun dankbaarheid te uiten voor alles wat ze hebben, zijn vaak de eersten die een helpende hand bieden, zijn optimistisch over hun toekomst, genieten van de geneugten van het leven en proberen te leven in het nu, doen wekelijks of dagelijks aan lichaamsbeweging. Ze kunnen evenzeer gebukt gaan onder stress. Het verschil zit hem in de reactie. Ze komen weer recht wanneer de storm is gaan liggen.

Denk aan een persoon die volgens jou alles aankan. Wat doet hij of zij wat jij niet doet? Geef je top vijf. Haal daaruit de drie belangrijkste.

11 Zorg goed voor je 'geweldige' zelf

Goed zorgen voor je lichaam met gezonde voeding en beweging beschermt tegen een burn-out.

Ook mentaal kun je dat doen, door al je successen, dingen waar je trots op bent, complimenten en positieve evaluaties te verzamelen. Boost je geluksgevoel door die 'wauw!'-map af en toe te lezen. Want stress en een burn-out aanpakken is niet alleen beter vermijden dat energie weglekt, maar ook zoeken naar wat je energie geeft. Dat is bij iedereen iets anders. Zeg nee tegen wat net goed genoeg is, om ja te kunnen zeggen tegen wat je echt fantastisch vindt.

Doe dagelijks één ding dat je gelukkig maakt en beloon jezelf.

12 Schaf keuzestress af

Alles dient nu meteen, altijd en overal en 100 procent in orde te zijn. Zijn we niet tevreden, dan verwachten we onmiddellijk een oplossing. Dat zorgt ervoor dat we niet meer genieten van de kleine dingen. Schrijf elke dag drie positieve dingen op die je meemaakt, ziet, ervaart. Wat verandert dat aan hoe je naar de wereld kijkt?

13 Wees je bewust van waar je naartoe wil

Veel mensen worden geleefd en dat zorgt voor onrust en uiteindelijk chronische stress. Vraag je af: 'Wat doe ik hier nu? Waar wil ik staan over vijf jaar? Helpt het nu om naar daar te gaan?' Ja? Focus en ga verder. Neen? Sta stil en kijk hoe je iets kunt veranderen.

14 Vecht niet, maar zoek balans

Vechten tegen stress activeert je stressbrein alleen nog maar meer. Het werkt verlamd. Veerkrachtige mensen doen dat niet. Ze nemen de stress mee als partner in een leerproces om er sterker uit te komen. Franstaligen hebben er een fantastisch gezegde voor: 'Reculer pour mieux sauter.' Streef dus niet de perfectie na, maar leer 'surfen'. Want stressfactoren elimineren is een illusie. Dat surfen vereist zorgzame aandacht: neem de touwtjes in handen, stel een doel, leer uit je fouten. Zoals een chauffeur die een slijpcursus volgt en telkens aandachtig bijstuurt.

15 Adem

Om te kalmeren helpt de buikademhaling. Leg een hand op je buik. Adem rustig in en uit. Kijk of de hand op de buik omhoog en omlaag gaat. De buikademhaling heeft een positief effect op je hormonenhuishouding, door de reductie van stresshormonen.

DM

Morgen:
Famke Robberechts na de hitte over de uitspraak 'Ik werk liever dan dat ik cupcakes bak'