

Voel je je onrustig en gestrest?

Kun je hierdoor niet meer optimaal functioneren?

Heb je het gevoel dat je het overzicht kwijt bent?

Wil je weer rust en duidelijkheid in je leven?

Wil je weer lekker in je vel zitten?

De regie over je eigen leven terugkrijgen?

Mijn naam is Edith van der Swaluw. Ik help en begeleid mensen in stressvolle situaties. Mijn missie is om te zorgen dat je beter met je stress kunt omgaan en een relaxed leven hebt. Als alleenstaande gescheiden moeder met baan, studie en een eigen praktijk weet ik hoe zwaar het kan zijn en wat een hoop stress het gewone leven kan geven. Laat staan als je ook nog eens te maken krijgt met de vervelende zaken van het leven zoals verlies, ziekte, ontslag, rechtszaken of geldproblemen. Ik heb ze allemaal meegemaakt en weet dus ook hoe je er weer bovenop kunt komen.

Ben je bang dat je een burn-out gaat krijgen?



In dit artikel lees je eerst wat een burn-out precies is. Daarna bespreken we de belangrijkste oorzaken, waarna je 7 tips krijgt om een burn-out te voorkomen.

Gevolgen van negatieve stress

Als je te lang stress ervaart of als deze te intens is, kan dit zeer nadelige gevolgen hebben voor lichaam en geest. Lichamelijk ontstaan er dan mogelijk onrustige gevoelens, hoofdpijn, spierpijn, slaapproblemen, maagzweren en hart- en vaatziekten. Geestelijk kan te veel stress verantwoordelijk zijn voor nervositeit, overspannenheid, depressie, burn-out en angststoornissen.

Burn-out is totale uitputting van je systeem, lichaam en geest. Iemand met een burn-out heeft dan ook zware lichamelijke en geestelijke klachten die samenhangen met een verstoorde hormoonbalans, het falen van het immuunsysteem en zaken als geheugen- en concentratieproblemen. Ook heeft iemand met een burn-out in de meeste gevallen een heel slechte lichamelijke conditie. De veerkracht is op alle belangrijke punten van lichaam en geest verdwenen.

Dit is ook het grote verschil met overspannenheid. Bij burn-out zijn alle vaatjes leeg en faalt ook het lichaam. Overspannenheid wordt vaak omschreven als het voorstadium van burn-out, waarbij er al wel grote vermoeidheid, concentratie- en geheugenproblemen spelen, maar het lichaam nog wel functioneert.

Blijf niet zitten met deze vervelende klachten en kies voor deskundig advies

Burn-out oorzaken

Er zijn verschillende oorzaken van een burn-out. In tegenstelling tot wat veel mensen denken is een burn-out niet per definitie het gevolg van stress op het werk. Een burn-out kan ook veroorzaakt worden door privéproblemen of -gebeurtenissen.

De oorzaak van een burn-out ligt vaak opgesloten in je persoonlijkheid. Onder de meeste omstandigheden red je je prima met je persoonlijkheid, maar als gevolg van stress op het werk of privé kun je in een situatie terechtkomen waarin je het niet meer aan kunt. Het is dus best mogelijk dat de ene collega fluitend naar het werk gaat, terwijl de andere in dezelfde situatie in een burn-out terechtkomt.

De dieperliggende oorzaak van een burn-out ligt in je karakter. Een bekend voorbeeld van een karaktereigenschap die leidt tot een burn-out is extreme betrokkenheid en perfectionisme.

Uiteindelijk kan een burn-out tal van verschillende oorzaken hebben. Sommige mensen krijgen een burn-out als gevolg van onverwerkte emoties. Andere mensen kunnen niet zo goed omgaan met onzekerheid of veranderingen. Weer andere mensen raken in de problemen doordat ze niet goed kunnen plannen, terwijl er ook mensen zijn die een tegenslag (bijv. een grote financiële tegenvaller of een ziekte) niet te boven komen.



Een burn-out voorkomen

Het voorkomen van een burn-out is lastig. Je **betrokkenheid** kan nu de reden zijn dat je succesvol bent, maar kan over een paar jaar de oorzaak zijn van je burn-out. Het is belangrijk om deze valkuilen in je persoonlijkheid te herkennen. Verder is het van groot belang om naar je lichaam te luisteren. Hoe voel je je precies? Ben je energiek en blij? Heb je nog plezier in je werk? Het kan heel moeilijk zijn om op je eigen situatie te reflecteren. Heb je last van erge stress omdat je perfectionistisch bent of omdat je te weinig assertief bent? Heb je last van onverwerkte gevoelens of neem je te veel verantwoordelijkheid op je schouders, ook voor zaken waarover je geen controle hebt?

Een gesprek met een coach die goed kan luisteren kan heel verhelderend werken. Iemand die je niet zo goed kent is vaak beter in staat om je een spiegel voor te houden dan je partner of een goede vriend(in).

Ben jij bang dat jij een burn-out gaat krijgen?

7 tips om een burn-out te voorkomen!

Tip 1: Zoek steun!

Het belangrijkste waar je behoefte aan hebt tijdens een burn-out is iemand die in alle openheid bereid is om naar je te luisteren. Iemand die je vasthoudt als je in paniek raakt en je helpt om weer rustig te ademen als je hyperventileert. Het is fijn om je verhaal te vertellen, en nogmaals te vertellen. Er zullen brokstukken en oude patronen los kunnen komen. Je kunt gaan inzien dat je het leven anders wilt. Het is mooi om dat te delen met een goede vriend of familielid. Iemand die kan luisteren zonder te oordelen.

Probeer ook meer tijd met mensen door te brengen die je positieve energie geven. Geef minder aandacht aan 'energietrekkers' en focus je meer op de mensen waar je om geeft.



Ook steun zoeken bij een deskundige helpt je om je beter te voelen.

Tip 2: Leef in het nu!

Leef in het nu en geniet ervan. Het heeft weinig zin om je bezig te houden met het verleden of te piekeren over de toekomst. Richt je aandacht niet teveel op wat er is geweest of nog komen gaat. Leef niet op de automatische piloot maar geniet 100% van de kleine dingen.

Leg negatieve gedachten, gevoelens en gebeurtenissen naast je neer

Een mens zit soms raar in elkaar. Want gebrek aan tijd, grote werkdruk, je down voelen, vervelende opmerkingen, collega's en/of vrienden die je energie opslorpen zijn van die dingen die je enorm bezig kunnen houden. Die je aanzetten tot piekeren en analyseren. Eigenlijk jammer, want het lost niets op. Het maakt je onrustig, ongelukkig en zorgt voor stress. Probeer die negatieve gedachten, gevoelens en gebeurtenissen los te laten. Richt je aandacht op de positieve zaken in het nu.



Wees dankbaar voor de goede dingen in het leven. Schrijf 's avonds de positieve dingen op in een schriftje en lees het regelmatig door.

Tip 3: Beweeg!

Ook al is het het laatste waar je zin in hebt als je opgebrand en moe bent, ga bewegen. Beweging is een wondermiddel voor je fysieke én mentale toestand. Niet eenmalig maar op zeer regelmatige basis. En het liefst buiten in de natuur. Je moet regelmatig actief bezig zijn om de effecten op je mentale toestand te merken en een burn-out te voorkomen. Probeer 30 minuten per dag te bewegen. Begin bijvoorbeeld met een gezamenlijk rondje met je collega's tijdens de lunchpauze of neem de fiets in plaats van de auto naar je werk. En neem zoveel mogelijk de trap: dat doet ook wonderen (en geen stress meer dat de lift blijft steken).

Lichaamsbeweging voorkomt depressie & burn-out

Beweging blijkt een goede remedie tegen werkgerelateerde klachten. Werknemers die een jaar lang dagelijks minstens een half uur flink bewegen, voelen zich minder uitgeput of vermoeid. Dat ontdekten onderzoekers van de Radboud Universiteit in Nijmegen. Aan het onderzoek deden ruim tweeduizend fulltimers met een zittend beroep mee. Zij werden met een tussenpoos van één jaar tijd twee keer bevraagd over hun werkbeleving en de mate van bewegen.

De onderzoekers vonden een relatie tussen afnemende werk gerelateerde vermoeidheidsklachten en meer bewegen, maar ook het omgekeerde. Werknemers die in de loop van het jaar hoger scoorden op vermoeidheid, bewogen ook minder.



Te vaak en te intensief sporten kan het herstelproces van een burn-out ondermijnen. Dus als je herstellende van een burn-out bent (of er nog midden in zit) kunt je het beter rustig aan doen met sporten. Bewegen zoals wandelen en fietsen is prima! Intensief sporten veroorzaakt namelijk weer een toename van de stresshormonen adrenaline en cortisol, en die toename willen we juist voorkomen. Die stresshormonen heb je al genoeg aangesproken en je wilt je bijniere niet onnodig (over)belasten.

Tip 4: Leef zo gezond mogelijk!

Stress kan makkelijk leiden tot een ongezond eetpatroon en een ongezond eetpatroon kan de nodige stressreacties in je lijf veroorzaken. Gestreste mensen blijken – als gevolg van verhoogde cortisolniveaus - vaker te kiezen voor voeding die veel ongezond vet, suiker en zout bevat.

Dit kan zomaar uitmonden in een negatieve spiraal; je eet en drinkt de verkeerde voedingsmiddelen als gevolg van de stress, en de stress neemt toe door deze slechte eetgewoonten.

Dus..... eet gezond. Een uitgebalanceerd dieet met veel fruit en groenten is niet alleen goed voor je gewicht maar ook voor je gemoedstoestand en je energieniveau. Neem de tijd om te eten.

Groente, fruit, vette vis, eiwitten, noten en zaden zijn prima. Eet suikers, snelle koolhydraten en bewerkte voedingsmiddelen met mate.

Alcohol en sigaretten lossen je problemen niet op; daar kun je beter mee stoppen. Het maakt je juist rustelozer.



Voor ieder mens is het lastig om nee te zeggen tegen suiker, roken en drinken, maar juist voor mensen met stress is dit nog lastiger. Je hebt het al moeilijk, voelt je moe en hebt geen energie om eten te koken. Wanneer je eten als troost gebruikt, voel je je even goed en daarna weer slechter. Tevens geeft gebruik van suiker weer behoefte aan meer gebruik van meer suiker. Je zit dan in een vicieuze cirkel en komt daar moeilijk uit.



Voor je herstel is het daarom ook van belang voeding tot je te nemen die rijk is aan die micronutriënten waar je mogelijk ook roofbouw op hebt gepleegd. Welke stoffen zijn dat dan? Graag help ik je persoonlijk met het uitzoeken van vitamines en mineralen die extra aandacht behoeven in en na jouw periodes van chronische stress.

Tip 5: Stel je prioriteiten bij! Leef je eigen leven en durf nee te zeggen

Een ander veel voorkomend probleem is een **gebrek aan assertiviteit**, of in simpel Nederlands 'geen "nee" durven zeggen'. Als je niet assertief genoeg bent, kan dit betekenen dat je op het werk veel taken toebedeeld krijgt. Andere collega's pikken de krenten uit de pap en jij blijft zitten met de lastige en vervelende klusjes. Dit is onbevredigend omdat je hierdoor niet toekomt aan het bereiken van je eigen doelen (bijvoorbeeld het behalen van een promotie).



Heb je kinderen? Dan heb je waarschijnlijk helemaal geen tijd voor jezelf, terwijl dit erg belangrijk is. Het zal je helpen om je principes over boord te zetten en ook eens voor jezelf te kiezen. Regel bijvoorbeeld een hulp in de huishouding. Zo creëer je een paar uur tijd voor jezelf. Het helpt ook om af en toe een oppas te regelen zodat je zelf leuke ontspannende dingen kunt doen. En nee, dan ben je echt geen ontaarde moeder/vader. Als jij lekker in je vel zit, kun je daarna ook weer 100% aandacht aan je kroost besteden. Want zeg eens eerlijk..... heb je nu 100% kwaliteit-tijd met je kinderen? Of ben je te druk met je telefoon, werk, je piekergedachten of het huishouden?

Wie geen nee durft te zeggen tegen een ander, zegt nee tegen zichzelf!

Tip 6: Durf rust te nemen! Slaap! Mediteer en haal diep adem!

Mensen die voldoende slapen, zitten veel beter in hun vel en raken emotioneel minder snel uit balans. Slapen helpt ook tegen depressie. Het is zelfs zo dat mensen die in behandeling zijn voor depressie, soms eerst hulp krijgen om beter te slapen waardoor de depressie afneemt. Ook gaan stress en slaap hand in hand: slaap werkt stressverlagend, wat vervolgens ook weer beter is voor je gezondheid. Mensen die voldoende slapen hebben minder kans op serieuze gezondheidsproblemen, zoals een hartaanval, diabetes of overgewicht. Ook geeft het een boost aan je immuunsysteem. Wist je dat mensen die minstens 8 uur per nacht slapen, drie keer zo weinig verkouden worden als mensen die minder dan 7 uur slapen?

Soms is het ook prettig en nuttig om even helemaal niets te doen!

Hoewel slapen ontzettend belangrijk is, is ontspannen méér dan alleen voldoende nachtrust nemen. Zorg voor voldoende vrije tijd en doe op deze momenten dingen waarvan jij weet dat ze je tot rust brengen. Soms is het ook prettig en nuttig om even helemaal niets te doen, niets te hoeven. Zet je telefoon uit en vermijd het checken van je e-mail. Op die manier kun je je even helemaal loskoppelen van je werk. Ook overdag kun je rustpunten inbouwen. Een wandeling tijdens de lunchpauze zorgt voor ontspanning, evenals het doen van een ontspanningsoefening. Ga rechtop zitten of staan en adem vijf keer achter elkaar rustig en diep in en uit. Laat alle gedachten die binnenkomen even voor wat ze zijn. Zo creëer je overdag jouw eigen mindfulness-momentje. Dit kan gewoon op de werkvloer, achter je bureau, bij het koffiezetapparaat of op het toilet!

Mediteren is een goede manier om meer in het heden te leven en stress te verminderen. Uit een Harvard-onderzoek blijkt dat dagelijks mediteren leidt tot een significante daling van stress en angst.



Tip 7: Durf fouten te maken

Faalangst is de angst om iets wat je belangrijk vindt helemaal te verprutsen. Je voelt het wanneer je een spannende gebeurtenis hebt waarbij je moet presteren, maar zoveel aan jezelf twijfelt dat het je hele functioneren beperkt.

De kans op een burn-out als gevolg van faalangst is groot.

Ik hoor deze oorzaak erg vaak. De oorzaak is niet heel moeilijk te begrijpen: mensen met faalangst willen hier graag van af (logisch, want het is niet fijn). Ze gaan erg hard werken om van die angst af te komen en werken op die manier zichzelf voorbij. Ze gaan dingen doen die niet meer bij hen passen, of die ze eigenlijk helemaal niet kunnen.

Angst om te falen blokkeert groei en ontwikkeling. Het weerhoudt je ervan om risico's te nemen en dan blijf je doen wat je altijd al deed. Wees niet bang voor je angst, weeg de risico's af, bepaal je doel en ga ervoor. Onderweg gaan dingen ongetwijfeld anders dan jij je had voorgesteld, maar dat geeft niet. Bijstellen kan altijd. Veel succesvolle mensen zeggen in interviews oprecht dat ze meer hebben geleerd van dingen die misliepen dan van hun successen. Dus loopt het fout, en dat gebeurt vast wel een keer, veroordeel jezelf er niet om.



Als je bovenstaande 7 tips gaat opvolgen zul je merken dat je gezondheid vooruit gaat en dat je je beter gaat voelen. Uiteraard zijn er nog veel meer factoren die kunnen meespelen bij stress. Heb je meer hulp nodig? Boek dan nu een consult Vitalis Praktijk voor Gezond Leven.

Door het stresshormoon Cortisol kun je een flinke hormonale disbalans krijgen

Wil je dit testen?
en meer informatie krijgen over je hormonen?
Wil je een burn-out voorkomen?
Boek dan nu een consult!
info@praktijkvoorgezondleven.nl