



Burn-out? Pak eerst de echte oorzaak aan

Burn-out, dat zit toch vooral tussen de oren? Ja, dat klopt. Maar het is niet louter iets psychisch. Het is vooral heel fysiek. Het ontstaat door ontregelingen in het stressmechanisme en die houden zichzelf in stand. Om de vicieuze cirkel te doorbreken richt CSR-stresscoaching zich systematisch op drie niveaus: lichamelijk, mentaal en gedrag. Met in het begin veel aandacht voor lichamelijk herstel.

Het is begrijpelijk dat mensen denken dat burn-out vooral een psychisch probleem is. Want als je burn-out bent heb je veel mentale klachten. Je bent somber, angstig en heel emotioneel. Maar daarnaast heb je ook tal van lichamelijke klachten, zoals moeite met slapen (of juist veel slapen en maar niet opknappen), spierpijn, last van je ingewanden en hartkloppingen.

Burn-out is niet hetzelfde als *gestrest* zijn. Bij een burn-out is er iets mis gegaan met de *hardware* van je brein: de regelsystemen die de energietoestand in je lichaam organiseren, zijn ontregeld. En dat beïnvloedt je stemming, je geheugen, je immuunsysteem, je spieren en organen. Waar je zwakke plekken zitten, krijg je klachten.

Door disbalans in het stressmechanisme krijg je lichamelijke en psychische klachten

Die ontregelingen zijn het gevolg van langdurige overbelasting en stress. Dat kan allerlei oorzaken hebben, psychologische en lichamelijke. Maar stress is op zichzelf niet ongezond. Daardoor kun je iedere dag juist prestaties leveren.

Wat je de das om doet, is het steeds verder oplopende tekort aan herstel.

Als je voortdurend te weinig rust pakt, dan raak je steeds vermoeider. Maar je wilt wel 'normaal' functioneren. Om het chronische gebrek aan energie te compenseren, staat je stresssysteem constant in de *overdrive*. Daardoor kun je je weer moeilijker ontspannen. Zo kom je terecht in een vicieuze cirkel van stress. En je krijgt meer en meer last van allerlei stressklachten.

Op den duur raakt je lichaam aan die overdrive-situatie gewend. De regelsystemen passen zich aan. Vergelijk het met een verwarmingsketel die je

niet meer op 20°C kunt zetten en die steeds op 25°C staat te loeien.

De echte *bikkels* trekken zelfs nu nog niet aan de bel. Ze gaan door tot het stresssysteem-zelf *crasht* en ze totaal geen energie meer hebben. Dat is burn-out.

Rust of positief denken helpt niet meer

Om te herstellen moet je brein eerst weer normaal gaan functioneren. Dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan, want echt uitrusten lukt niet en door de emotionele achtbaan waarin je zit, raak je steeds van de kaart. Hoe moet dat dan?

Eerst fysiek, dan mentaal

Een wetenschappelijk onderbouwde en effectieve manier om burn-out te keren is de CSR-aanpak. Je wordt systematisch en stapsgewijs gecoacht op drie niveaus: lichamelijk, mentaal en gedrag. In het begin krijgt het fysieke herstel veel aandacht. Je herstel*vermogen* moet weer gaan functioneren. Daarna verschuift de focus meer naar verbeteren van je zelfmanagement. Zodat je niet in dezelfde valkuilen stapt.

Meer informatie over deze aanpak en tips vind je op: <https://www.csrcentrum.nl/media/>

Gun jezelf deskundige CSR-stresscoaching. Een telefonisch kennismakingsgesprek is gratis.

**Janine van Kampen
BioTrain, Praktijk voor Stressmanagement
Paradijslaan 30-38
5611 KN Eindhoven**

T: 0622130169 | M: info@biotrain.nl