



De BURN-OUT spin?

Inleiding

Een daadwerkelijke burn-outspin bestaat natuurlijk niet. Wel bestaat er een spindigram gericht op burn-outklachten. Dat spindigram geeft inzicht in welke factoren van invloed kunnen zijn bij het ontwikkelen én het voorkomen van een burn-out. Factoren als slaapproblemen, piekeren, gespannen nek/schouders, hyperventilatie en vermoeidheid; allemaal klachten die vaak voorkomen bij een burn-out.

Door middel van deze handout willen we je zicht laten krijgen op die verschillende factoren en hoe je het spindigram kunt gebruiken om je eigen situatie in kaart te brengen. Daarmee krijg je zicht op mogelijke risicogebieden én op de mogelijkheden om te werken aan het herstel of het voorkomen van een burn-out.

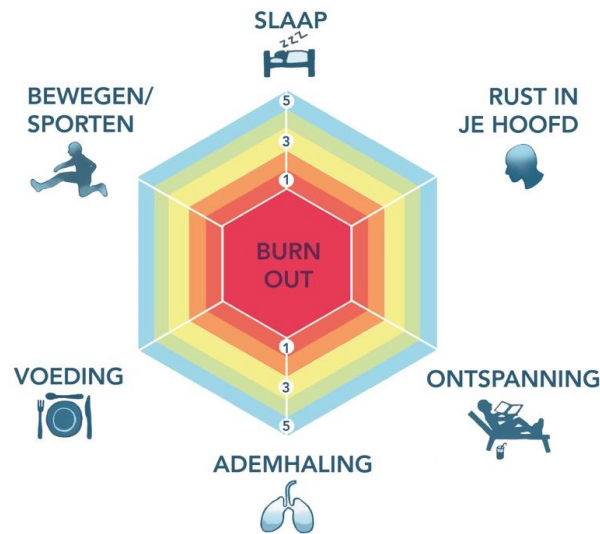
Quiz

Omcirkel eerst bij onderstaande vijf vragen het juiste antwoord: a of b.

- 1.a. Zijn slaapproblemen het gevolg van een burn-out of
b. Zijn slaapproblemen juist de oorzaak van het ontwikkelen van een burn-out?
- 2.a. Houdt piekeren je 's nachts uit je slaap of
b. Ga je piekeren doordat je niet goed kunt doorslapen?
- 3.a. Heeft een onrustig hoofd als gevolg van zorgen en piekeren een spanningsverhogend effect op je lichaam en ademhaling of
b. Ga je meer piekeren doordat je lichaam strak van de spanning staat en je aan het hyperventileren bent?
- 4.a. Ga je ongezonder eten als gevolg van chronische stress of
b. Veroorzaakt ongezonde voeding extra stress?
- 5.a. Heb je geen puf meer om te blijven sporten in tijden van chronische stress of
b. Gaat je energiereserve juist achteruit wanneer je stopt met bewegen en sporten?

Je voelt 'm misschien al aankomen: het zijn allemaal strikvragen gericht op de oorzaak of het gevolg. Vergelijkbaar met de vraag naar wat eerder was: de kip of het ei? Het een heeft invloed op het ander en omgekeerd, dus het antwoord is niet of-of, maar en-en! Er is dus een wisselwerking tussen de verschillende factoren. Uiteraard zijn er heel veel verschillende **oorzaken** van burn-outklachten te bedenken. Dat geldt ook voor het grote aantal (mogelijke) **gevolgen** bij het ontwikkelen van een burn-out. Deze gevolgen zijn overigens tevens enkele van de vele **signalen** waar je het ontstaan van een burn-out aan kunt herkennen.

De samenhang tussen enkele veel voorkomende factoren bij het ontwikkelen en voorkomen van een burn-out wordt duidelijker middels het spindigram op de volgende pagina. De in dit spindigram opgenomen factoren kunnen in de aanloop van een burn-out dus zowel oorzaak als gevolg zijn.



Door bovenstaande figuur wordt duidelijk dat verandering van een factor zelfs op meerdere andere factoren tegelijk invloed kan hebben. Vergelijk het met een spinnenweb; als je aan één punt van het web trekt dan brengt dat gelijk het gehele web in beweging! En in het midden zit de burn-outspijn geduldig te wachten tot jij steeds verder verstrikt raakt in haar web.

De negatieve spiraal

Ik zal een voorbeeld geven hoe één factor op diverse andere factoren effect kan hebben. Stel je maakt je regelmatig zorgen over hoe je al je werk op tijd af moet krijgen, over de aankomende veranderingen in de organisatie, of jij je baan wel blijft houden, je financiële situatie of wat dan ook. Dan heb je naast deze kopzorgen ook nog eens last van (de gevolgen van) **piekeren**! Piekeren is een activiteit waar je niet bewust voor kiest maar wat wel een heel onrustig hoofd geeft, en daarmee vaak nog meer narigheid:

- Zo weten veel mensen niet dat piekeren onbewust de **spanning** in verschillende spieren in je lichaam doet verhogen. Bekende spieren in dit geval zijn onder andere de nek- en schouderpijnen die bij stress meer gespannen raken en op hun beurt een rol spelen in het ontwikkelen van spanningshoofdpijn. Fysiek ontspannen wordt dan steeds moeilijker.
- Naast verhoging van de spierspanning heeft piekeren onbewust vaak ook een effect op onze **ademhaling**; een verhoging van onze ademhalingsfrequentie en meer borstademhaling dan buikademhaling. Weinig mensen zijn op de hoogte van de verstrekkende gevolgen van een onregelde ademhaling, ook wel bekend als chronische hyperventilatie.
- Een onrustig hoofd, gespannen lichaam en onregelde ademhaling helpen niet om 's avonds makkelijk in **slaap** te vallen. Goed doorslapen en uitgerust wakker worden zal daarbij ook bemoeilijkt worden. Een paar slechte nachten achter veroorzaken natuurlijk al snel heel wat vermoeidheidsverschijnselen.
- Om ondanks deze vermoeidheid toch nog enigszins normaal te kunnen functioneren is het niet ondenkbaar dat je op zoek gaat naar oppeppers. Zoals een extra kop koffie, een energiereep of een extra koekje bij de koffie of zelfs een blikje redbull. En dit soort drankjes en **voedingsmiddelen** vormen nu juist een extra belasting voor je lichaam!



Om 's avonds toch weer wat beter te kunnen ontspannen is de verleiding vervolgens groot om een extra wijntje of glas bier te nemen. En misschien wist je het niet, maar door alcoholconsumptie stijgt juist de hoeveelheid van het stresshormoon **cortisol** in je bloed! (Het gevoel van ontspanning wordt deels namelijk veroorzaakt door het verdovende effect van alcohol). Deze cortisolverhoging heeft vervolgens weer een negatieve effect op de kwaliteit van je slaap!

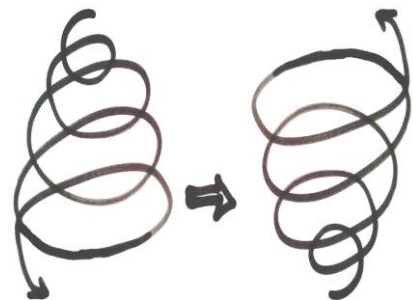
- Oh ja, bijna vergeten: je regelmatige momenten van **sporten** heb je laten schieten, omdat je je daar te moe voor voelde. Terwijl sporten juist kan bijdragen aan het verbeteren van de rust in je hoofd, het verlagen van je spierspanning, het verbeteren van je slaap etc. etc.

Deze reeks van gebeurtenissen is vergelijkbaar met een negatieve spiraal of een kaartenhuis wat langzaam in elkaar stort.



Tot zover het slechte nieuws.

Het goede nieuws is dat dit verhaal ook omgekeerd kan werken en dat je juist een positieve spiraal in gang kunt brengen. Door bewust te investeren op verbetering van een van de in dit spindigram genoemde factoren, kunnen de andere factoren in positieve zin meegetrokken worden. Laten we daar ook eens een voorbeeld van uitwerken.



De positieve spiraal

Stel je kiest ervoor om meer te gaan **sporten**.

- De spanning die je opgebouwd hebt in je lichaam kan dan eindelijk de vrij loop laten. Vergelijk de in je lijf opgebouwde spanning met een gespannen veer; laat 'm los en hij raakt z'n spanning kwijt. Uiteindelijk heeft de verhoogde spierspanning ook een functie: vechten, vluchten of verstarren. Door letterlijk in beweging te komen kun je daarna de gewenste **ontspanning** verwachten.
- Tijdens het sporten is de verhoogde **ademhaling** eindelijk functioneel voor de extra zuurstof die je nodig hebt voor de fysieke activiteit. Bij de verbrandingsprocessen produceer je extra koolzuurgas, wat je vervolgens uit je lijf blaast middels deze zelfde verhoogde ademhaling. Grote kans dat na het sporten je ademhaling weer in de rustademhaling belandt.
- Door een meer ontspannen lichaam en een verlaagde ademhalingsfrequentie kun je ook weer meer **rust in je hoofd** krijgen.
- En onderzoek toont aan dat sporten (op de juiste momenten op de dag) je **slaap** doet helpen verbeteren, met alle positieve gevolgen van dien.

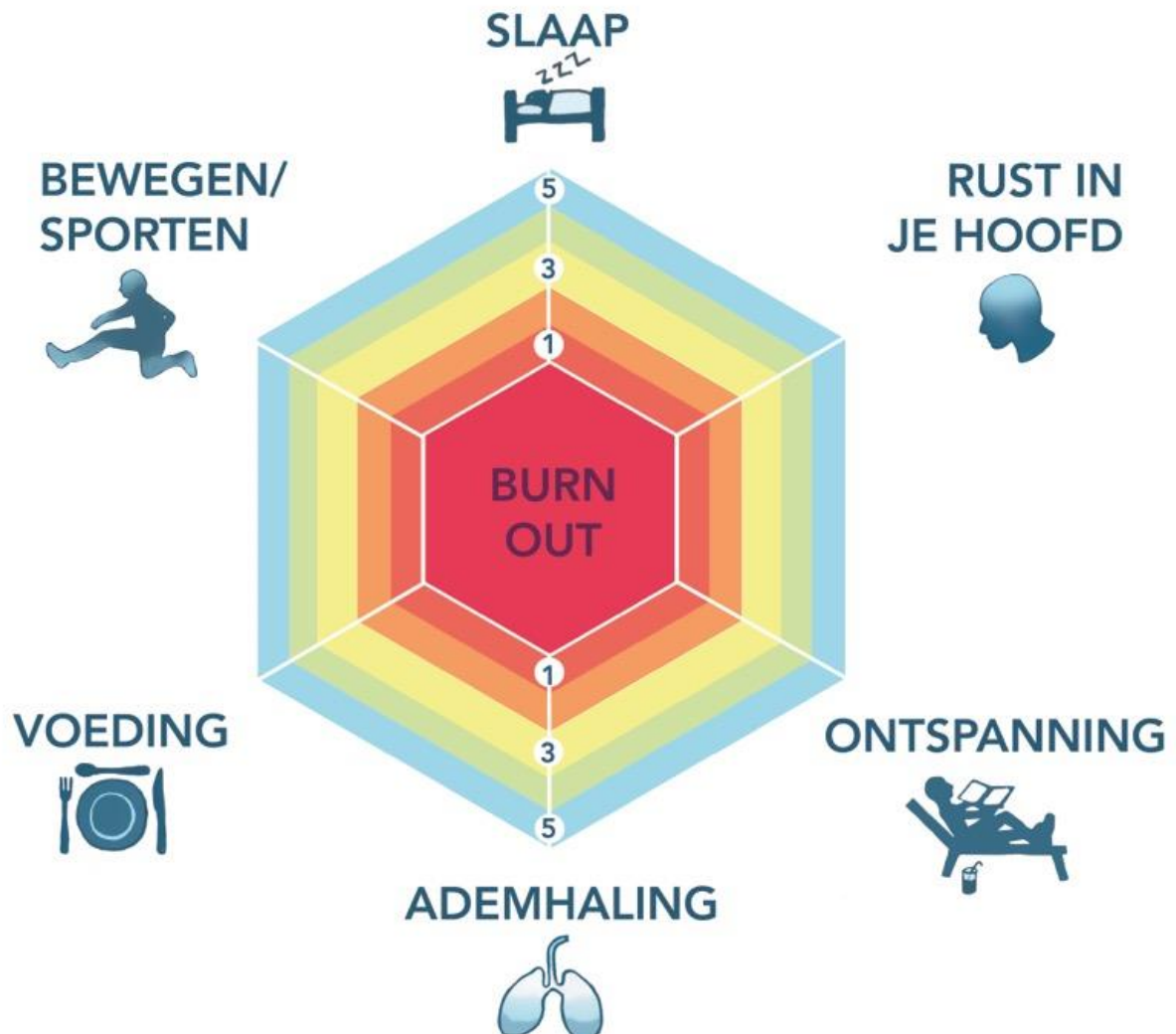


En stel je voor dat je zelfs op meerdere factoren bewust gaat investeren; dan vergroot je nog meer de kans op een voorspoedig herstel.

Hoe groot is het oppervlak van jouw spindiagram?

Om jouw oppervlak in kaart te brengen begin je met jezelf scores te geven in het spindiagram. Markeer daarvoor bij elke factor het cijfer wat je jezelf op dit moment geeft; een 5 als het echt helemaal goed zit en een 1 als het met die factor echt heel slecht gesteld is, en alle varianten daar tussenin.

Nu kun je wel het gevoel hebben dat het wel snor zit met een of meerdere factoren, maar hoe bepaal je dat dan precies? Als je dat goed wilt bepalen lees dan eerst pagina 6 waarop de criteria die horen bij een optimale score van 5. Met die toelichting kun je vervolgens beter bepalen welk cijfer tussen de 1 en 5 jij jezelf mag geven.





Verbindt vervolgens de verschillende cijfers met elkaar met een dikke lijn en vergelijk dan jouw oppervlakte met het oppervlak van het totale web (alle vijven met elkaar verbonden). Je ziet dan gelijk wat al goed gaat, wat in de gevarezone zit en waar met name winst te boeken valt. Het is overigens niet gezegd dat je vooral of alleen moet investeren op de factor met de laagste score. Door de samenhang in het spindigram wordt duidelijk dat investeren op een andere factor dit ook positieve gevolgen kan hebben voor de factor die het laagst gescoord stond.

Vervolgens kun je zelf een plan opstellen hoe je concreet aan de slag kunt gaan met het verbeteren van je scores en het vergroten van jouw spindigramoppervlak.

Wil je ondersteuning bij het opstellen en de uitvoering van dit plan, dan kun je natuurlijk ook gebruik maken van mij als coach. Ik help je er graag bij.

Han Baeten 06 – 128 218 93



Wanneer omcirkel je de 5?

Hieronder per onderwerp de optimale situatie, volgens de huidige inzichten.

Slaap

Gemiddeld slaap je 7-8 uur per nacht, slaap je gemakkelijk in en slaap je goed door. Wanneer je 's ochtends wakker wordt voel je je uitgerust en verkwikt.

Rust in je hoofd

Je aandacht is nauwelijks gericht op alle gedachten die je hoofd uit zichzelf produceert. Je verdoet je tijd niet met piekeren, je zorgen maken en herkauwen van negatieve gedachten over verleden of toekomst. Wanneer je denkt dan doe je dat om oplossingen te bedenken of te genieten van positieve gedachten over het verleden of de toekomst.

Ontspannen

Meerdere keren per dag neem je even de tijd om te ontspannen. Al je spiergroepen weet je daarbij te ontspannen, in je hoofd is het rustig of wordt het weer rustig. Je ademhaling zakt naar 6-8 uitademingen per minuut. Ook je hartslag zakt hierbij, wat je zou kunnen meten met behulp van een hartslagmeter, fitbit of andere apparatuur. Én je hartslagvariabiliteit¹ (HRV) neemt hierbij toe.

Ademhaling

In rust adem je in en uit door je neus, gaat alleen je buik op en neer (buikademhaling) en ligt je ademhalingsfrequentie tussen de 8-12 uitademingen per minuut.

Voeding

Je eet gevarieerd met veel groenten, fruit, noten&zaden, peulvruchten, eieren en vette vis of andere omega-3 leveranciers zoals lijnzaad. Je voeding bevat veel vezels en relatief weinig koolhydraten; de koolhydraten die je consumeert zijn ongeraffineerde, meervoudige koolhydraten zoals in havermout, zilvervliesrijst en zoete aardappelen. Snelle suikers - zoals in snoep en gebak - komen niet in je voedingspatroon voor. Verder vermijd je zoveel mogelijk tarweproducten (waaronder brood en pasta) o.a. vanwege de gluten. Ook consumeer je weinig of geen vleesproducten en zuivelproducten. En de keren dat je deze dierlijke producten eet dan kies je voor wit vlees en volvette zuivelproducten (zoals volle melk, volle yoghurt en volle kwark). Bewerkte voeding komt dus nauwelijks op je boodschappenlijstje voor. Tot slot: suikerhoudende frisdranken en alcohol drink je niet, maar wel groene thee en water.

Bewegen / sporten

Je zet minimaal 10.000 stappen per dag (bijna iedere smartphone kun je ook als stappenteller gebruiken) en je beweegt iedere dag minimaal een half uur matig intensief of minstens 150 minuten per week. Bij matig intensief bewegen verhoogt je ademhalingsfrequentie en ga je licht zweten. Langer, vaker en/ of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel. Verder doe je minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten.

¹¹ De [hartslagvariabiliteit](#) blijkt een goede graadmeter te zijn voor je stresslevel.