

## Wat is een burn-out?

Soms is het leven ineens veel zwaarder: er zijn problemen, er is iets naars gebeurd, of u krijgt minder steun uit uw omgeving. Als dit allemaal bij elkaar meer van u vraagt dan u aankunt, raakt u overbelast.

U verliest het overzicht en raakt de grip op de situatie kwijt. U krijgt klachten waardoor u niet uw dagelijkse bezigheden niet meer goed kunt doen. We noemen dit overspanning. Bestaan de klachten langer dan een half jaar? En bent u vooral moe en uitgeput? Dan noemen we het een burn-out.

Wat zijn de klachten van een burn-out?

Bij een burn-out heeft u al **een half jaar** last van deze drie dingen:

1. U heeft 3 of meer spanningsklachten zoals:
  - vooral lichamelijke moeheid: een uitgeput gevoel en geestelijke moeheid:
  - moeite uw aandacht erbij te houden (concentreren) en/of dingen te onthouden (geheugen);
  - onrustig slapen
  - prikkelbaar zijn (snel boos of geïrriteerd)
  - niet tegen drukte of lawaai kunnen
  - gemakkelijk huilen
  - piekeren
  - een gejaagd gevoel
2. U heeft het gevoel dat u de vele problemen in uw leven niet meer aankunt. U voelt zich machteloos, alsof u geen grip meer heeft op uw situatie. Alsof u de controle over uw leven verliest.
3. Het lukt u niet meer om uw gewone dagelijkse bezigheden goed te blijven doen. Bijvoorbeeld op uw werk, thuis, in uw contacten of in het verkeer.

## De begeleiding en behandeling bij een burn-out

Meestal begeleidt een praktijkondersteuner (poh-ggz) of de huisarts u bij het herstellen van een burn-out. Soms is het nodig om u te verwijzen naar een psycholoog voor een passende behandeling. Behandeling van een burn-out door een psycholoog wordt niet vergoed.

- De behandeling richt zich vaak op de manier waarop u met spanning omgaat. En hoe u in de toekomst misschien anders met spanning ([stress](#)) om kunt gaan. U bekijkt ook samen welke problemen u kunt oplossen.
- Medicijnen helpen niet om sneller te genezen van een burn-out.
- Een burn-out kan te maken te hebben met uw werk. Het heeft in ieder geval gevolgen voor uw werk. Bespreek het met uw werkgever. Neem ook altijd [contact op met de bedrijfsarts](#).  
(bron: thuisarts.nl, ook voor meer informatie over burn-out)
- Loopt u door uw klachten vast in uw thuissituatie? Bijvoorbeeld in het bijhouden van uw administratie? Uw huishouden? Of juist in het contact met uw partner en/of kinderen? Bij Elan Barneveld kunt u terecht voor thuiscoaching. Een thuiscoach komt

bij u thuis en biedt praktische en psychosociale ondersteuning. Deze begeleiding is kosteloos voor inwoners van Barneveld. Kijk voor meer informatie op [www.elanbarneveld.nl](http://www.elanbarneveld.nl)

### **Burn-out en slecht slapen:**

Bij een burn-out zijn er vaak slaapproblemen. Het slecht slapen heeft weer invloed op het herstel.

- Inslaapproblemen, doorslaapproblemen en te vroeg wakker worden (op basis van een vol hoofd = piekeren)
- Slaapbelemmerende gedachten ('Ik moet slapen, als ik vannacht niet slaap ben ik morgen helemaal niets waard, waarom slaap ik nou niet, ik snap er niets van')
- Duidelijk aanwezige ondermijnende vicieuze cirkel die zowel de burnout klachten als de slaapproblemen verergert

Voor deze klachten kunt u doorverwezen worden naar de slaapoefentherapeut. Daar krijgt u informatie over slapen, ontspanningsoefeningen, gedragstherapie en leefstijladvies.

### **Burn-out klachten en ademhalingsproblemen (chronisch hyperventileren):**

U heeft al een langere tijd een opgejaagd gevoel en u maakt u zorgen over lichamelijke klachten en uw ademhaling. Deze klachten kunnen veroorzaakt worden door (chronisch) hyperventileren.

Aanhoudende lichamelijke klachten obv (chronisch) hyperventileren zijn o.a.:

- Benauwd gevoel in en rond de borst
- Een snellere of diepere ademhaling
- Ademnood
- Onvoldoende diep kunnen doorademen
- Gespannenheid

Door ademhalingsoefentherapie krijgt u inzicht in het ontstaan van deze klachten, krijgt u ademhalings- en ontspanningsoefeningen en leefstijladviezen.

Voor advisering Slaapoefentherapie of Ademhalingsoefentherapie contact opnemen met: Grace Velthof

Oefentherapeut Mensendieck | slaapoefentherapeut

Tel: 0342- 416545; [velthof@mensendieckbarneveld.nl](mailto:velthof@mensendieckbarneveld.nl)

[www.mensendieckbarneveld.nl](http://www.mensendieckbarneveld.nl)

[www.slaapoefentherapie.nl](http://www.slaapoefentherapie.nl)

### **Burn-out en voeding:**

Een burn-out wordt niet veroorzaakt door voeding en een burn-out kan ook niet worden "genezen" met voeding. Voeding heeft echter wel invloed op hoe je je voelt en hoeveel energie je hebt. Als we het hebben over voeding zijn er bijzonder veel verschillende adviezen te vinden en dat kan zeer verwarrend zijn. Dat elke dag diepvriespizza en knakworst met mayo niet gezond is, dat begrijpt iedereen. Wat is nu een gezond voedingspatroon dat energie geeft en hoe kan je dat in het dagelijks leven inpassen?

We zien met regelmaat dat het eetpatroon verandert tijdens een burn-out:

- de consumptie van suiker kan toenemen (suiker lijkt even wat energie te geven)
- er wordt meer gebruik gemaakt van dranken met cafeïne.

- het zogenaamde “emotie-eten” kan een rol gaan spelen, met gewichtstoename tot gevolg.

In tegenstelling tot wat je hoopt, zorgen de suikers en cafeïne er juist voor dat je nog vermoeider raakt. Omdat je je vaak moe voelt, neem je al snel minder tijd en moeite om gezonde voeding te bereiden en regelmatig te eten.

Stress kan er ook voor zorgen dat je juist ongewenst gewicht verliest, en daarmee gaat er lichamelijke (spier)conditie verloren.

Soms kan het nodig zijn om tijdens een periode van burn-out bepaalde vitamines of mineralen extra te gebruiken om het herstel te bevorderen.

Voor een voedings- of dieetadvies, afgestemd op uw gewoontes en situatie, kunt u contact opnemen met de diëtisten van Diëtistenpraktijk Barneveld. Tel: 0342-422899 of 0342-412756 of via email: [brink@dietistenpraktijkbarneveld.nl](mailto:brink@dietistenpraktijkbarneveld.nl)

### **Neem contact op met uw huisarts wanneer u:**

- twijfelt over de verwijzing
- er mogelijk sprake is van depressie of angst
- wanneer u denkt dat medicamenteuze ondersteuning gewenst is
- wanneer er behoefte is aan een overleg met meerdere medische disciplines die zorg aan u of uw gezin verlenen
- wanneer uw klachten te maken hebben met problemen in uw familie en u daar advies over wilt hebben
- twijfelt of uw klachten mogelijk zijn ontstaan door een somatische aandoening
- twijfelt of er sprake is van een psychiatrische aandoening