

IN 9 STAPPEN UIT JE **STRESS EN BURN-OUT**

CARIEN KARSTEN

# TOT HIER EN NIET VERDER

MET TEST:  
IN WELKE  
**STRESSCIRKEL**  
ZIT IK?

# Tot hier en niet verder



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



KOSMOS

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

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

 Volg ons op Twitter @Kosmosuitgevers

© 2014 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen, onderdeel van VBK I media

© tekst Carien Karsten

Omslagontwerp: Mariska Cock

Vormgeving: Bureau Maes & Zeijlstra, Oosterbeek

Eindredactie: Klazien Laansma, Klare Taal

ISBN 978 90 215 5727 4

ISBN e-book 978 90 215 5728 1

NUR 770

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

# Inhoud

<b>Inleiding</b>	7
<b>1 Stress en burn-out: nieuwe inzichten</b>	11
1.1 Stress in soorten en maten	11
1.2 De kosten van stress	19
<b>2 Te veel stress</b>	22
2.1 Wanneer wordt stress te veel?	22
2.2 Bepaal je stresstype	26
<b>3 De drie emotiecircels</b>	31
3.1 Emoties en ons brein	31
3.2 De samenhang van emotiecircels en stresstypes	35
3.3 In welke stresscirkel zit ik?	42
<b>4 De gevaarcirkel</b>	47
4.1 Ernstige gevolgen van een stressstoornis	47
4.2 Karoshi: dood door overwerk	51
4.3 Paniekaanval en podiumangst	53
4.4 Conflict met leidinggevende	67
<b>5 De jaagcirkel</b>	71
5.1 Als de werkdruk toeneemt	71
5.2 Overwerkt of overbelast	76
5.3 Overgewicht door te veel stress	81
5.4 Opgejaagd door je smartphone	89
5.5 Dreigend ontslag en de drie cirkels	96

<b>6</b>	<b>De hechtingscirkel</b>	103
6.1	Persoonlijke trauma's	103
6.2	Burn-out bedreigt jonge vader	107
6.3	Stukgelopen kinderwens	111
6.4	Het overlijden van je kind	114
6.5	Verliefd op je collega	118
6.6	Stress door seksuele intimidatie	120
<b>7</b>	<b>Emotioneel herstel in 9 stappen</b>	127
7.1	Preventiemaatregelen per stresstype	127
7.2	Het nut van ademhalingsoefeningen	136
7.3	Omgaan met frustratie	139
7.4	Opnieuw het gevoel van controle	142
7.5	Hart Adem Training	145
7.6	Bestrijd uitstelgedrag	147
7.7	Herken agressie tegen jezelf	153
7.8	Je verleden loslaten via EMDR	156
7.9	Innerlijk kompas	162
<b>8</b>	<b>Dagelijks onderhoud</b>	169
8.1	Hollen of wandelen, wat is beter?	169
8.2	Compassie en mindfulness	173
8.3	Jaaggedrag onder controle	179
8.4	Zelfcoaching op krachtbronnen	182
<b>9</b>	<b>Werk en privé in balans vraagt keuzes</b>	188
9.1	Voorkom blunders bij werkhervatting	188
9.2	Wat te doen bij een terugval?	195
9.3	Voor- en nadelen van thuiswerken	199
9.4	Burn-out op je cv	202
9.5	Van burn-out naar een nieuwe baan	206
9.6	Succes buiten het werk	209
	Geraadpleegde literatuur	213
	Verantwoording	216
	Dankwoord	217
	Over de auteur	219
	Register	221

# Inleiding

Fenna (33) werkt fulltime als onderwijzeres op een basisschool. In haar vrije tijd rijdt ze paard en speelt viool. In de avonden volgt ze een studie orthopedagogie. Ze vraagt zich af waar haar hart echt naar uitgaat. Op een zondag valt ze van haar paard en verstuikt haar enkel. De volgende maandag gaat ze wel naar haar werk. Het valt haar zwaar om orde te houden, terwijl ze normaal veel plezier heeft met de leerlingen. Ze slaapt slecht, kan zich moeilijk concentreren en is vergeetachtig. Fenna begint nog meer te twijfelen aan haar capaciteiten en of ze wel de juiste keuze heeft gemaakt. Haar huisarts adviseert haar om een tijdje rustig aan te doen. ‘Het lijkt erop dat je een burn-out hebt,’ zegt hij. Fenna’s collega’s zeggen dat ze het hebben zien aankomen: ‘Je hebt zo hard gewerkt de laatste tijd, dat moest wel een keer fout gaan.’ Fenna voelt zich niet echt gesteund door hun reactie; ze leggen het probleem bij haar, terwijl de werkdruk te hoog is en iedereen zich gefrustreerd voelt door de lange dagen, de druk van de ouders en gebrek aan steun van de directie. Ze volgt het advies van de huisarts op en meldt zich ziek. Na een week thuis te hebben gezeten, adviseert de bedrijfsarts om weer snel het werk te hervatten. ‘Zo voorkom je dat je nog meer terugvalt,’ zegt hij. De bedrijfsarts is het niet zo eens met het advies van de huisarts om het maar rustig aan te doen.

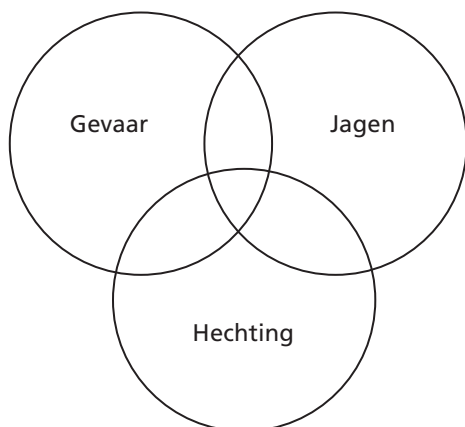
Ondanks alle goedbedoelde adviezen voelt Fenna zich onbegrepen. Iedereen heeft het beste met haar voor, maar niemand interesseert zich voor waar ze echt mee worstelt. Ze weet niet wat ze moet doen en voelt zich hopeloos tekortschieten. Ze wil wel werken, maar het gaat haar steeds slechter af. Haar innerlijke conflict over de keuzes waar ze voor staat, nu niet alles meer mogelijk is, put haar steeds verder uit. Het ontbreekt haar aan perspectief.

Fenna's ervaring is niet uniek. Juist doordat stress en burn-out serieus worden genomen, krijgen mensen die daaraan lijden al snel het advies om daar wat aan te doen. Doe het wat rustiger aan, luister naar je lichaam, ga wat meer sporten, of onderneem andere leuke dingen, krijgen ze dan te horen. Maar met dit soort algemene en soms elkaar tegensprekende adviezen zijn de meesten niet geholpen. Iedereen raakt op zijn eigen manier burn-out en zal ook op een eigen manier daar iets aan moeten doen. Voordat je weet wat je eraan kunt doen, is het eerst zaak goed stil te staan bij wat er nu eigenlijk aan de hand is.

Dit boek gaat over de vraag: hoe ontdek je je eigen stresspatroon en op welke manier kun je daar het beste mee omgaan?

### **Ontdek je stresspatroon**

In mijn boek *Daar ga ik weer, Herken je stresstype* heb ik een eerste aanzet gegeven voor de individuele aanpak van stress en burn-out door vier stresstypes te onderscheiden. In dit boek werk ik die individuele aanpak verder uit door drie manieren te onderscheiden waarop wij onze emoties hanteren. Dit zijn de drie emotiecircels. In iedere cirkel staat een emotionele kracht centraal: vluchten (bij gevaar), vechten (in de jaagcirkel) of hechten. Dit zijn onze primaire overlevingsmechanismen. Als voorbeeld, zie de emotiecircels.



Als je meer inzicht krijgt in jouw specifieke emotieregulatie, kun je dat gebruiken om je stress te beheersen en beter voor jezelf en anderen te zorgen. Op basis van dit inzicht kun je eventueel ook eigen trauma's (laten) behandelen die aan de basis liggen van een uitvergroete emotiekring – die je steeds in je leven als een duveltje uit een doosje blijft overvallen.

### **Stress hanteren - op maat!**

Om je stress in betere banen te leiden – en dus een effectieve stressreactie te ontwikkelen, bepaal je eerst wat voor stresstype je bent. Je stresstype heeft te maken met de manier waarop je omgaat met stresshormonen. Voor de meeste mensen is dit een vrij stabiel patroon. In tweede instantie onderzoek je welke emotiekring betrokken is bij je stressreacties. Dat heeft te maken met de specifieke situatie waarin je verkeert: in welke levensfase zit je? Wat is je gezins- en maatschappelijke situatie? Deze veranderen in de loop van je leven. Daardoor heb je ook steeds met verschillende posities in de emotiekringen te maken. Fenna uit het voorbeeld waardeert vooral de kring van jagen: ze wil het heel goed doen in haar baan, daarnaast studeren en ook uitblinken in haar hobby's. Ze wil overal de beste in zijn. Ze zoekt tegenover deze prestatiedruk weinig compensatie. Ze heeft weinig tijd voor de kring van hechting: familie ziet ze weinig, met vriendinnen deelt ze niet veel en voor een vaste relatie heeft ze echt geen tijd. Haar carrière gaat voor. Zolang alles in haar leven goed gaat, is Fenna stabiel uit evenwicht. Maar een tegenslag zoals de val van een paard, kan ze niet meer opvangen. Daarvoor heeft ze zichzelf structureel te veel belast: ze weet nu niet meer hoe ze zich moet ontspannen. Dit controleverlies voelt voor haar als zeer onveilig. De burn-outsituatie is bij haar het resultaat van langdurige onbalans in de emotiekringen.

De inzichten en oefeningen in dit boek zijn erop gericht om je te leren hoe je jezelf op de langere termijn kunt behoeden voor uitval door stress – en hoe je effectiever kunt omgaan met stressvolle omstandigheden. Voor de korte termijn kun je goed gebruik maken van de basisinzichten van stresshantering. Je kunt dan technieken toepassen als ontspanningsoefeningen, mindfulness en anders leren denken.



### **Integrale aanpak**

Via dit boek kun je een diepgaander inzicht krijgen in de manier waarop stress op individueel niveau werkt. Dat helpt niet alleen om burn-outklachten te voorkomen, maar kan ook meer voldoening opleveren in je leven en je werk. Werkgevers moeten zich rekenschap geven van de impact van de organisatie van het werk op de individuele werknemer. In het onderwijs heeft bijvoorbeeld één op de vijf medewerkers last van burn-outklachten. Voor een deel kan dit liggen aan de medewerker zelf, bijvoorbeeld aan de hoge eisen die men zich stelt. Aan de andere kant is er vaak een overmaat aan controle door de werkgever en wordt het respect voor de professionaliteit van de medewerker uitgehold. Daardoor verminderen het plezier in het werk en de voldoening, belangrijke buffers tegen burn-out.

Op het moment dat ik dit schrijf, hoor ik via de radio de reacties van de werknemers op de sluiting van de fabriek van Phillip Morris in West-Brabant. Groot is de verontwaardiging over de manier waarop zij het besluit van de sluiting hoorden. In tien minuten werd het verteld, zonder enige aandacht en zorg voor het personeel. Het management zat qua emotieregulering duidelijk in de cirkel van jagen: 'Gauw dit bericht bekend maken - en dan snel uitvoeren. Zo besparen we de meeste kosten.' Met iets meer begrip voor wat een dergelijke mededeling doet met iemand die al 29 jaar voor je gewerkt heeft, bespaar je mensen een hoop leed. Voor de medewerker zelf is het van belang dat hij weet dat de kwetsing ligt in de emotiekring van hechting. Daardoor heeft hij nu troost en steun nodig. Geen vluchtreactie en dan maar meer drinken of de kop in het zand steken! Troost zoeken bij collega's, medestanders en familie is nu het beste. En waar mogelijk een vechtreactie laten zien.

### **Van analyse via aanpak naar preventie**

Dit boek beschrijft negen stappen om uit stress en burn-out te komen – of te blijven. Het gaat om inzicht, verdieping en doeltreffende maatregelen. De eerste drie hoofdstukken gaan over de samenhang tussen stress en hechting. Het tweede gedeelte diept deze samenhang verder uit aan de hand van de drie emotiecircels. Het laatste gedeelte laat zien hoe je meer greep krijgt op je stress en emotie.

# LEER VOOR JEZELF OP TE KOMEN EN **STA MEER** **ONTSPANNEN IN HET LEVEN**

Een burn-out is iets wat door het werk komt, denken de meeste mensen. Maar een steeds jachtiger leven, de druk van privé-problemen, een overvolle sociale agenda en wanhopige pogingen om te multitasken dragen net zo goed bij aan overspannen raken.

Carien Karsten laat je zien tot welk stresstype jij behoort en hoe je je werk en privéleven zo kunt inrichten dat je er niet meer aan onderdoor gaat, maar erdoor opbloeit. Dat betekent dat je smartphone af en toe uit moet, omdat je nu eenmaal periodes off-line nodig hebt. *Tot hier en niet verder!* helpt je om niet burn-out te raken, geeft je praktische tips om te herstellen en behoed je voor de valkuilen bij werkhervatting als je al burn-out bent. Het ideale boek voor iedereen die op zoek is naar balans tussen werk en privé, met de laatste inzichten op het gebied van burn-out.

**Carien Karsten**  
is psychotherapeut,  
managementcoach en  
auteur van diverse boeken,  
waaronder *Omggaan met je  
burn-out*, *Uit je burn-out*  
en *Daar ga ik weer!*



  
KOSMOS

NUR 770  
Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen