



Body Stress Release · Eggen

DEEL 5

Van uitgeput naar veerkracht

*Wat er in je lichaam gebeurt bij chronische
stress en burnout*

Acht stappen, in het tempo van je lichaam

Inleiding



Je hebt te lang te veel gegeven. Te lang doorgezet terwijl je lichaam al signalen stuurde. En nu zit je vast. Moe op een manier die niet weggaat met een weekje rust. Prikkelbaar, vergeetachtig, soms emotioneel op momenten die er niet om vragen. Misschien herken je jezelf niet meer.

Burnout is geen gebrek aan discipline of veerkracht. Het is een toestand waarin je zenuwstelsel en je stresssysteem ontregeld zijn geraakt na een te lange periode in de overlevingsstand. Dat is geen zwakte - het is fysiologie.

Dit boekje beschrijft acht stappen die je helpen om van uitgeput terug te bewegen naar veerkracht. Niet door harder te proberen, maar door te begrijpen wat er in je lichaam gebeurt en daar gericht op in te spelen. Alles is wetenschappelijk onderbouwd; achterin vind je de bronnen op een rij, inclusief de punten waarop het onderzoek nog geen eenduidig antwoord heeft.

Dit is deel 5 in de serie. In deel 1 staan zes stappen om je zenuwstelsel ruimte te geven, van prikkelreductie tot voeding. Deel 2 voegt daar negen pijlers aan toe. Die principes vormen ook hier het fundament.

Belangrijke kanttekening

Dit boekje vervangt geen professionele begeleiding. Als je ernstig vastloopt, zoek dan hulp - bij je huisarts, een psycholoog of een bedrijfsarts. Wat hier staat kan naast professionele hulp lopen, niet in plaats ervan.



1

Wat burnout is

Fysiologie, niet karakter

Burnout wordt vaak beschreven in psychologische termen: je bent op, je hebt te veel hooi op je vork genomen, je moet leren ontspannen. Maar onder die beschrijvingen zit een lichamelijk verhaal dat een stuk concreter is.

Je lichaam heeft een stresssysteem: de HPA-as, de as tussen hypothalamus, hypofyse en bijnier. Onder normale omstandigheden reageert dat systeem op een stressor met een cortisolpiek, die daarna weer daalt. Bij langdurige stress blijft die as te lang geactiveerd en raakt de normale dagritmiek verstoord.

Dat verklaart de paradox van burnout: je voelt je uitgeput, maar je systeem is tegelijk hyperalert. Je sympathische zenuwstelsel - de aan-stand uit deel 1 - staat chronisch aan, terwijl de reserves om die stand vol te houden op zijn. Een auto in de hoogste versnelling met een lege tank.

In onderzoek worden bij burnout verschillende lichamelijke veranderingen gevonden: een afwijkend cortisolpatroon, verminderde hartritmevariabiliteit, en soms verhoogde ontstekingswaarden.

Wat het onderzoek nog niet weet

Er bestaat geen bloedtest of meting die burnout aantoon. Systematische overzichten van de literatuur laten zien dat de gevonden afwijkingen tussen studies verschillen en elkaar soms tegenspreken. Wat wel consistent is: het beeld van een stresssysteem dat langdurig ontregeld is geraakt. Wie je vertelt dat je cortisol 'op' is en dat een supplement dat oplost, gaat verder dan de wetenschap draagt.



2

Herkennen waar je staat

Van overprikkeld naar uitgeput

Burnout ontstaat niet van de ene op de andere dag. Het is een proces, en hoe eerder je herkent waar je staat, hoe sneller het herstel kan beginnen. De drie beelden hieronder zijn geen officiële diagnose-fasen, maar ze helpen om te plaatsen wat je meemaakt.

Overactivatie

Je draait op adrenaline. Slaapt minder maar voelt je nog functioneel. Je bent drukker dan normaal, geïrriteerder, minder geduldig. Je aan-stand is chronisch actief maar je compenseert nog. In deze fase voelt het alsof je het aankan - en dat is precies het verraderlijke.

Weerstand

Je lichaam stuurt signalen die je niet meer kunt negeren. Vermoeidheid die niet verdwijnt na een weekend rust. Hoofdpijn, spierspanning, maag- en darmklachten. Je concentratie neemt af, je wordt vergeetachtig. Sociale contacten kosten energie in plaats van dat ze energie geven.

Uitputting

Het systeem klappt in. Je energiereserves zijn op. Alles kost moeite, ook dingen die je vroeger energie gaven. Emoties zijn vlak of juist oncontroleerbaar. Je voelt je afgesneden van jezelf en je omgeving. Dit is het punt waarop veel mensen pas hulp zoeken.

Het maakt niet uit waar je jezelf in herkent. Elk punt vraagt hetzelfde startpunt: stoppen met vullen, beginnen met ruimte maken. Maar hoe verder je bent, hoe meer geduld het vraagt - en hoe belangrijker professionele begeleiding wordt.



3

Stoppen komt eerst

Niet meer doen - maar minder

De natuurlijke reactie op burnout is proberen het op te lossen. Een cursus mindfulness volgen. Gaan sporten. Een coach inschakelen. Meer lezen over herstel. Maar elke nieuwe activiteit, hoe heilzaam ook bedoeld, is een extra belasting voor een systeem dat al op is.

Het emmerbeeld uit deel 1 - prikkelreductie - is hier het uitgangspunt: als je emmer overloopt, zoek je niet eerst een grotere emmer, maar draai je de kraan dicht. Bij burnout betekent dat schrappen, uitstellen, delegeren, nee zeggen.

Concreet

- 🍌 **Schrap alles wat niet essentieel is.** Sociale verplichtingen, vrijwilligerswerk, bijprojecten - parkeer ze. Tijdelijk, niet permanent.
- 🍌 **Stop met productief herstel.** Yoga, meditatie-apps, zelfhulpboeken kunnen later waardevol zijn, maar nu zijn het extra taken.
- 🍌 **Communiceer eerlijk.** Je omgeving kan pas rekening houden als ze weten waar je staat. Je hoeft het geen burnout te noemen; 'ik moet even pas op de plaats maken' is genoeg.
- 🍌 **Bescherm je ochtenden.** De eerste uren zetten de toon voor je zenuwstelsel. Geen telefoon, geen nieuws, geen beslissingen.

Dit voelt tegennatuurlijk, vooral voor mensen die gewend zijn alles op te lossen door harder te werken. Maar bij burnout is minder doen het moeilijkste - en het krachtigste - wat je kunt doen.



4

Grenzen als bescherming

Nee zeggen is zenuwstelselhygiëne

Veel mensen die in een burnout belanden hebben één ding gemeen: ze zijn structureel over hun grenzen gegaan. Niet omdat ze niet wisten dat ze moe waren, maar omdat een zenuwstelsel in de aan-stand het stopsignaal wegdrukt zodat je kunt blijven presteren.

Grenzen stellen is daarom niet alleen een sociale vaardigheid. Elke keer dat je ja zegt terwijl je lichaam nee zegt, voeg je een laag toe aan de emmer. Elke keer dat je een grens respecteert, geef je je zenuwstelsel het signaal 'veilig'.

Waar begin je?

- 🍌 **Lichamelijke signalen leren herkennen.** Spanning in je kaken, een oppervlakkige ademhaling, een knoop in je maag. Je lichaam praat eerder dan je verstand.
- 🍌 **Kleine grenzen eerst.** Je hoeft niet meteen een confrontatie aan te gaan met je leidinggevende. Begin met groepsapp-notificaties uitzetten, een afspraak afzeggen die je energie kost, je telefoon niet opnemen na acht uur.
- 🍌 **De 24-uurregel.** Zeg niet direct ja op verzoeken. 'Ik laat het je morgen weten' geeft je de tijd om te voelen wat je echt wilt.
- 🍌 **Grenzen hoeven geen uitleg.** 'Dat past me niet' is een volledige zin. Hoe meer je uitlegt, hoe meer ruimte je geeft voor onderhandeling.



5

Microherstel

De kleinste stappen die wel werken

Als je uitgeput bent, voelt elk advies als een berg. Ga wandelen. Mediteer. Eet gezond. Het klinkt simpel, maar voor een zenuwstelsel in burnout is zelfs een wandeling van twintig minuten soms te veel. En dan voelt het niet-kunnen als extra bewijs dat er iets mis is met je.

Daarom werken we hier met microherstel: interventies die zo klein zijn dat ze onder de radar van je stresssysteem blijven. Je zenuwstelsel verzet zich niet tegen iets wat het niet als taak ervaart.

Voorbeelden

Drie ademhalingen

Niet vijf minuten ademwerk - drie bewuste ademhalingen. In door je neus, langer uit door je mond. Zie deel 1 stap 3 - ademhaling als schakelaar.

Twee minuten buiten

Niet wandelen, niet bewegen - gewoon buiten staan, je gezicht naar het licht. Dat is genoeg om je biologische klok een signaal te geven. Zie deel 1 stap 2 - dagelijks naar buiten.

Eén zintuig activeren

Voel het water over je handen. Ruik aan koffie zonder hem te drinken. Luister naar één geluid in de kamer.

Een minuut liggen

Op de grond, op bed, op de bank. Niet scrollen, niet nadenken. Alleen liggen.

De kracht van microherstel zit niet in de losse actie maar in de herhaling. Tien keer per dag drie ademhalingen doet meer dan één keer per week een uur yoga, omdat je zenuwstelsel vaker het signaal 'rust' krijgt.



6

Je lichaam houdt de score bij

Wat je niet voelt, sla je op

Burnout speelt zich niet alleen in je hoofd af. Je lichaam registreert elke periode van chronische stress en slaat die op - in je spieren, je bindweefsel, je houding, je adempatroon. Veel mensen met burnout herkennen dit: chronische nekpijn, een strakke kaak, maagklachten, hartkloppingen, duizeligheid. Klachten waarvoor de huisarts niets kan vinden.

Psychiater Bessel van der Kolk beschreef dit mechanisme treffend: je lichaam onthoudt wat je bewustzijn vergeet of wegdrukt. Chronische stress verandert je spierspanning, je ademhaling wordt oppervlakkiger, je houding krommer. Die fysieke patronen houden op hun beurt het stresssignaal in stand - een cirkel die zichzelf voedt.

Daarom is burnoutherstel niet compleet zonder aandacht voor het lichaam. Je kunt mentaal begrijpen dat je rust nodig hebt, maar als je lichaam nog in alarmstand staat - schouders hoog, adem ondiep, kaken op elkaar - blijft je zenuwstelsel het signaal 'gevaar' ontvangen.



Luister naar de signalen



Spierspanning

Waar voel je spanning? Nek, schouders, onderrug, kaken - dat zijn de plekken waar het lichaam stress vasthoudt.

Ademhaling

Let op je ademhaling zonder hem te veranderen. Is hij oppervlakkig? Hoog in de borst? Dat is je sympathische zenuwstelsel op scherp.

Spijvertering

Buikpijn, een opgeblazen gevoel, wisselende stoelgang. Je darmen werken alleen in ruststand. Zie deel 2 pijler 1 - darmgezondheid.

Vermoeidheid die niet weggaat

Dit is geen luiheid. Dit is een lichaam dat zijn reserves heeft opgebrand en tijd nodig heeft om ze aan te vullen.

Je lichaam liegt niet.

Als het pijn doet, als het moe is, als het niet functioneert, dan is dat geen storing. Het is informatie. Leer het lezen in plaats van het te negeren.



7

Emotioneel herstel

Waarom gevoelens terugkomen bij rust

Iets wat veel mensen overvalt zodra ze daadwerkelijk beginnen te herstellen: emoties die ze niet verwachtten. Verdriet, boosheid, frustratie - soms over dingen die al lang voorbij zijn. Het voelt alsof het slechter gaat terwijl je dacht dat je beter werd.

Dit is een normaal en zelfs noodzakelijk deel van het proces. Tijdens langdurige stress staat het emotionele verwerkingssysteem op een lager pitje. Je voelt minder - niet omdat de emoties er niet zijn, maar omdat je lichaam ze op pauze heeft gezet om te kunnen blijven functioneren. Zodra je zenuwstelsel begint te kalmeren, komt die pauzeknop los.

Hoe ga je hiermee om?

-  **Niet analyseren, wel doorlaten.** Je hoeft niet te begrijpen waarom je huilt onder de douche. Het is je lichaam dat ruimte maakt.
-  **Beweeg erna.** Na een emotionele golf helpt zachte beweging om de lichamelijke lading af te voeren. Een wandeling, schudden, rekken. Zie deel 1 stap 5 - zachte beweging.
-  **Praat erover.** Niet om het op te lossen, maar om het te delen. Sociale verbinding - fysiek, niet digitaal - is een van de krachtigste regulatoren van je zenuwstelsel. Zie deel 2 pijler 2 - sociale verbinding.
-  **Wees geduldig.** Deze fase duurt weken tot maanden. Het is geen terugval, maar een teken dat je zenuwstelsel weer begint te functioneren.

Het ongemakkelijke is dat dit niet te versnellen is. Maar het feit dat je voelt, is het bewijs dat je herstelt. Gevoelloosheid was het symptoom - emotie is de terugkeer. Wordt het te zwaar, of houden sombere gedachten aan, bespreek het dan met je huisarts of behandelaar.

8

Terug naar veerkracht

Herstel is geen rechte lijn

Op een gegeven moment merk je dat het begint te schuiven. Je slaapt iets dieper. Je hebt een ochtend waarop je energie voelt. Je kunt weer iets lezen zonder dat de letters dansen. Die momenten worden langzaam frequenter - maar ze komen niet in een rechte lijn.

Herstel van burnout gaat in golven. Je hebt een goede week en denkt dat je er bent, en dan klappt het weer in. Dat is geen falen. Je zenuwstelsel bouwt nieuwe patronen op, maar valt tussendoor terug op de oude. Elke keer dat je terugvalt en weer herstelt, worden de nieuwe paden sterker.

De valkuil van het keerpunt

Het lastigste moment in burnoutherstel is wanneer je je weer beter begint te voelen. De verleiding is groot om dan op te schalen: meer afspraken, meer werk, meer activiteiten. Maar je zenuwstelsel is op dat punt nog kwetsbaar. Te snel opschalen is een veelgehoorde oorzaak van terugval.

Wat helpt in deze fase?

-  **De helft-regel.** Als je denkt dat je iets weer aankunt, doe dan de helft. Voel je je klaar voor drie afspraken per week? Plan er twee.
-  **Bouw structuur, geen druk.** Vaste slaaptijden, vaste eettijden, vaste momenten buiten. Ritme kalmeert het zenuwstelsel. Zie deel 1 stap 4 - slaap beschermen.
-  **Monitor je lichaam, niet je agenda.** De vraag is niet hoeveel je hebt gedaan, maar hoe je lichaam zich voelt. Gebruik de signalen uit hoofdstuk 6.
-  **Accepteer de golven.** Een slechte dag na een goede week is geen terugval naar af. Het is je zenuwstelsel dat herstelt, in zijn eigen tempo.



VEERKRACHT

Terug kunnen keren



Veerkracht is niet de afwezigheid van stress. Het is het vermogen om na stress weer terug te keren naar rust.

**Dat vermogen ben je niet kwijt.
Het is tijdelijk ondergesneuwd.**



SAMENVATTING

De rode draad



Burnout is niet alleen een mentaal probleem dat om een mentale oplossing vraagt. Het is ook een lichamelijke ontregeling die om fysiek herstel vraagt. De acht stappen in dit boekje volgen die logica: eerst begrijpen wat er aan de hand is, dan stoppen met vullen, dan heel langzaam beginnen met herstellen - van buiten naar binnen, van lichaam naar emotie, van rust naar veerkracht.

De fundamenteën uit deel 1 zijn ook hier de basis: prikkelreductie, buiten zijn, ademwerk, slaap, zachte beweging, voeding. Maar bij burnout geldt: begin nog kleiner, ga nog langzamer, en wees nog geduldiger met jezelf.

Elke kleine verschuiving richting rust is winst.

Je lichaam weet de weg terug - het heeft alleen de ruimte en de tijd nodig.



Hoe Body Stress Release hierbij helpt



Alles in dit boekje zijn dingen die je zelf kunt doen. Maar bij burnout zit spanning vaak zo diep opgeslagen - in je spieren, je bindweefsel, je houding - dat bewuste aanpassingen alleen niet genoeg zijn. Je zenuwstelsel is vast komen te zitten in een patroon dat het zelf niet doorbreekt.

Daar werkt Body Stress Release. BSR is een zachte, lichaamsgerichte techniek die je lichaam helpt om diep opgeslagen spanning los te laten - de spanning uit hoofdstuk 6. Niet door kracht of manipulatie, maar door lichte impulsen die je lichaam de ruimte geven om zelf los te laten, op zijn eigen tempo.

In mijn praktijk zie ik regelmatig mensen die vastlopen in hun burnoutherstel: ze doen alles goed - slapen beter, zijn vaker buiten, eten gezonder - en toch blijft hun systeem op scherp staan. BSR helpt om de diepere lagen aan te spreken die bewuste aanpassingen niet bereiken. Het is geen vervanging van wat je zelf doet, maar een aanvulling erop.

Een eerlijke kanttekening

BSR is niet wetenschappelijk onderbouwd op de manier zoals de stappen hierboven dat zijn. Er bestaan geen grote gerandomiseerde studies naar deze techniek. Wat er wel is: decennia aan praktijkervaring en veel cliënten die merkbaar resultaat ervaren. Ik kies er bewust voor om daar transparant over te zijn.



UIT DE AAN-STAND

De hele serie



Uit de aan-stand bestaat uit acht delen. Ze zijn allemaal gratis te downloaden. Dit is deel 5. De andere delen gaan dieper in op een specifiek thema en veronderstellen deel 1 als basis.

1

Immuunsysteem

zes stappen van 'aan' naar herstel

2

Negen extra pijlers

wat er na de zes stappen nog mogelijk is

3

Voor je kind

een kinderzenuwstelsel dat aan blijft staan

4

Hooggevoeligheid

leven met een hooggevoelig zenuwstelsel

5

Burnout

terug van uitgeput naar veerkrachtig (dit deel)

6

ADHD en autisme

wanneer prikkels de baas worden

7

Gewicht en afvallen

waarom een systeem in de aan-stand vasthoudt

8

Slaap

de nachtelijke reset die alles mogelijk maakt



Verder



1

Doe de aan-stand-check

Zeventien stellingen, vijf minuten. Een eerste beeld van hoeveel rust je systeem nodig heeft - en een nulmeting om later op terug te kijken.

bsreggen.nl/check



2

Download de andere zeven delen

Gratis, zonder account, direct als pdf.

bsreggen.nl/boekjesreeks



3

Ervaren wat BSR voor je kan doen?

Neem contact op voor een kennismakingsgesprek of plan direct een eerste afspraak. BSR Eggen - Body Stress Release in Nijmegen-Lent. Je vindt alles op www.bsreggen.nl.



Bronnen en onderbouwing

De inzichten in dit boekje zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Zoek op titel via scholar.google.com of pubmed.ncbi.nlm.nih.gov.

Hoofdstuk 1 - Wat burnout is

- Maslach & Leiter (2016) - *Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry*. World Psychiatry.
- Danhof-Pont et al. (2011) - *Biomarkers in burnout: a systematic review*. Journal of Psychosomatic Research. Geen enkele biomarker bleek consistent genoeg om burnout mee vast te stellen.
- Juster et al. (2011) - *Allostatic load and clinical indexes of health*. Frontiers in Neuroendocrinology.
- Sapolsky (2004) - *Why Zebras Don't Get Ulcers*. Henry Holt. Toegankelijk standaardwerk over chronische stress.

Hoofdstuk 2 - Herkennen waar je staat

- Maslach et al. (2001) - *Job burnout*. Annual Review of Psychology. Drie dimensies: uitputting, distantie, verminderde bekwaamheid.
- Schaufeli & Enzmann (1998) - *The Burnout Companion to Study and Practice*. Taylor & Francis.

Hoofdstuk 3 - Stoppen komt eerst

- Sonnentag & Fritz (2015) - *Recovery from job stress: the stressor-detachment model*. Journal of Organizational Behavior.
- Saxbe & Repetti (2010) - *No place like home*. Personality and Social Psychology Bulletin. Zie ook deel 1 stap 1 - prikkelreductie.

Hoofdstuk 4 - Grenzen

- Porges (2011) - *The Polyvagal Theory*. W.W. Norton. Veiligheidssignalen en het autonome zenuwstelsel; een invloedrijk maar ook bekritiseerd model.
- Sonnentag et al. (2010) - *Staying well and engaged when demands are high*. Journal of Applied Psychology.

Hoofdstuk 5 - Microherstel

- Balban et al. (2023) - *Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal*. Cell Reports Medicine.
- Zaccaro et al. (2018) - *How breath-control can change your life*. Frontiers in Human Neuroscience.



Bronnen en onderbouwing

Hoofdstuk 6 - Het lichaam en stress

- Van der Kolk (2014) - *The Body Keeps the Score*. Viking. Invloedrijk boek over hoe trauma en chronische stress zich in het lichaam vastzetten; geen onderzoeksartikel.
- Tsigos & Chrousos (2002) - *Hypothalamic-pituitary-adrenal axis, neuroendocrine factors and stress*. Journal of Psychosomatic Research.
- Schleip et al. (2012) - *Fascia: The Tensional Network of the Human Body*. Churchill Livingstone.

Hoofdstuk 7 - Emotioneel herstel

- Walker & Van der Helm (2009) - *Overnight therapy? The role of sleep in emotional brain processing*. Psychological Bulletin.
- Holt-Lunstad et al. (2010) - *Social relationships and mortality risk*. PLoS Medicine. Zie ook deel 2 pijler 2 - sociale verbinding.

Hoofdstuk 8 - Veerkracht

- Kalisch et al. (2017) - *The resilience framework as a strategy to combat stress-related disorders*. Nature Human Behaviour.
- Davidson & McEwen (2012) - *Social influences on neuroplasticity*. Nature Neuroscience.
- Besedovsky et al. (2019) - *The sleep-immune crosstalk*. Physiological Reviews. Zie ook deel 1 stap 4 - slaap beschermen.





Je lichaam weet de weg terug - ik help je luisteren.

BSR Eggen · Body Stress Release Nijmegen-Lent

www.bsreggen.nl