

Stress en burn-out: wat is het verschil en wat doe je eraan

Geplaatst: 18 september 2023 - 10:15 | Aangepast: 18 september 2023 - 10:25 | Marjolein Kats

We vragen vaak te veel van onszelf. Wanneer spreek je van stress en wanneer ben je echt te ver gegaan en heb je een burn-out? Leer hoe je het kunt herkennen en voorkomen.

In dit artikel kom je erachter: Wat het verschil is tussen stress en burn-out | Hoe je een burn-out kunt voorkomen | Hoe je een burn-out herkent | Hoe je ervan afkomt.

Ook interessant om te lezen: [Geen stress! Zo verzet ook jij meer werk in minder tijd](#)

Wat is het verschil tussen stress en burn-out?

Stress is een vorm van spanning die in het lichaam van mensen optreedt als reactie op externe prikkels. En stress heb je nodig. Dat is niet zozeer verkeerd. Maar heb je langdurig aanhoudende stress, dan gaat het mis.

“Als je een prestatie moet leveren heb je stress nodig om goed te kunnen presteren, zoals bij een examen of hardlooptwedstrijd”, zegt Heleen Plas, vitaliteitscoach en ervaringsdeskundige. “Daarna is het de bedoeling dat je weer ontspant. Maar lukt dat niet en als je langdurig onder chronische stress staat, dan kan dat leiden tot burn-out.”

Met haar [praktijk Live it up](#) helpt Heleen Plas veel mensen die last hebben van burn-outklachten. “Burn-out treedt op na langdurige, vaak jarenlange rooibouw op je lichaam. Je batterij is helemaal leeg. Overspannenheid is het stapje ervoor. Dan is de batterij aardig leeggelopen, maar signaleer je het op tijd en kun je hem nog opladen, waardoor je er weer bovenop kunt komen. Een burn-out duurt langer om te herstellen. Je bent even lang aan het herstellen als de periode die je erover hebt gedaan om tot een burn-out te komen.”



© © Rido

Drukke dag, lang gestaan en zere voeten?

Een voetmassage geeft ontspanning en rust

[Lees meer](#)

Hoe herken je een burn-out?

Al tijden geeft je lichaam signalen af die je misschien herkent, maar waarbij je ook denkt: het zal morgen wel weer over zijn. Je voelt je heel erg opgejaagd, emotioneel, somber, staat al moe op en bent uitgeput. Ook spierspanning, rugklachten, slecht slapen en niet meer in staat zijn om te kunnen sporten, zijn veelvoorkomende klachten.

“Tijdenlang heb je niet in de gaten dat er iets aan de hand is, totdat je echt over het randje gaat en je je realiseert, ik moet er iets aan doen,” zegt Plas. “Vaak als een arts de diagnose stelt, komt de klap pas binnen. Dan begrijp je dat je niet naar je lichaam hebt geluisterd, maar alleen maar bent doorgegaan.”

Hoe kun je het voorkomen of voor zijn?

Helaas komen burn-outklachten in Nederland steeds vaker voor. Ook uit [het zeer recente onderzoek](#) van TNO en het Centraal Bureau voor de Statistiek blijkt dat er een toename is van het aantal gevallen van burn-out, met name in de leeftijdscategorie van 18 tot 34 jaar. Eén op de vier werkkenden uit deze groepervaart burn-outklachten. Met name jonge vrouwen hebben vaker last van forse burn-outklachten: maar liefst 29d procent!

Heleen Plas: “In deze prestatie maatschappij zitten we te veel in ons hoofd. Daardoor leren we niet de signalen te herkennen die ons lichaam afgeeft. Je moet op één zetten: goed naar je lijf luisteren. Bouw daarom [ontspanningsmomenten](#) in in je dagelijks leven. Als je thuiskomt van een drukke werkweek: ga naar buiten. Ben je te moe om te gaan hardlopen, ga dan wandelen. Zoek de natuur op. Buitenlucht en licht doet ieder mens enorm goed. Ook [mediteren](#) kan helpen. Je wilt dat je je zenuwstelsel tot rust brengt. Die staat de hele dag aan.”

Verder is voldoende slaap van essentieel belang. En eigenlijk je hele leefstijl: voeding, bewegen en slapen. Plas: “Het belangrijkste is: waar word jij blij van? Als je altijd iets doet waar je niet gelukkig van wordt, dan levert dat veel stress op wat uiteindelijk kan leiden tot een burn-out.”

Magnesium kan ondersteunen bij ontspanning

Als je veel van je lichaam vraagt, heeft het meer magnesium nodig. Magnesium kan bijdragen aan beter ontspannen. Heleen Plas: “Magnesium zit vandaag de dag niet meer voldoende in onze voeding, omdat de bodem minder voedingsrijk is. Daarom zou je ervoor kunnen kiezen om een voedingssupplement te nemen. Magnesium is goed voor je zenuwstelsel en het ontspannen van de spieren. Er zijn verschillende variaties in magnesium. Om de juiste variatie te vinden die bij je past, is het raadzaam om een orthomoleculair therapeut te raadplegen.”

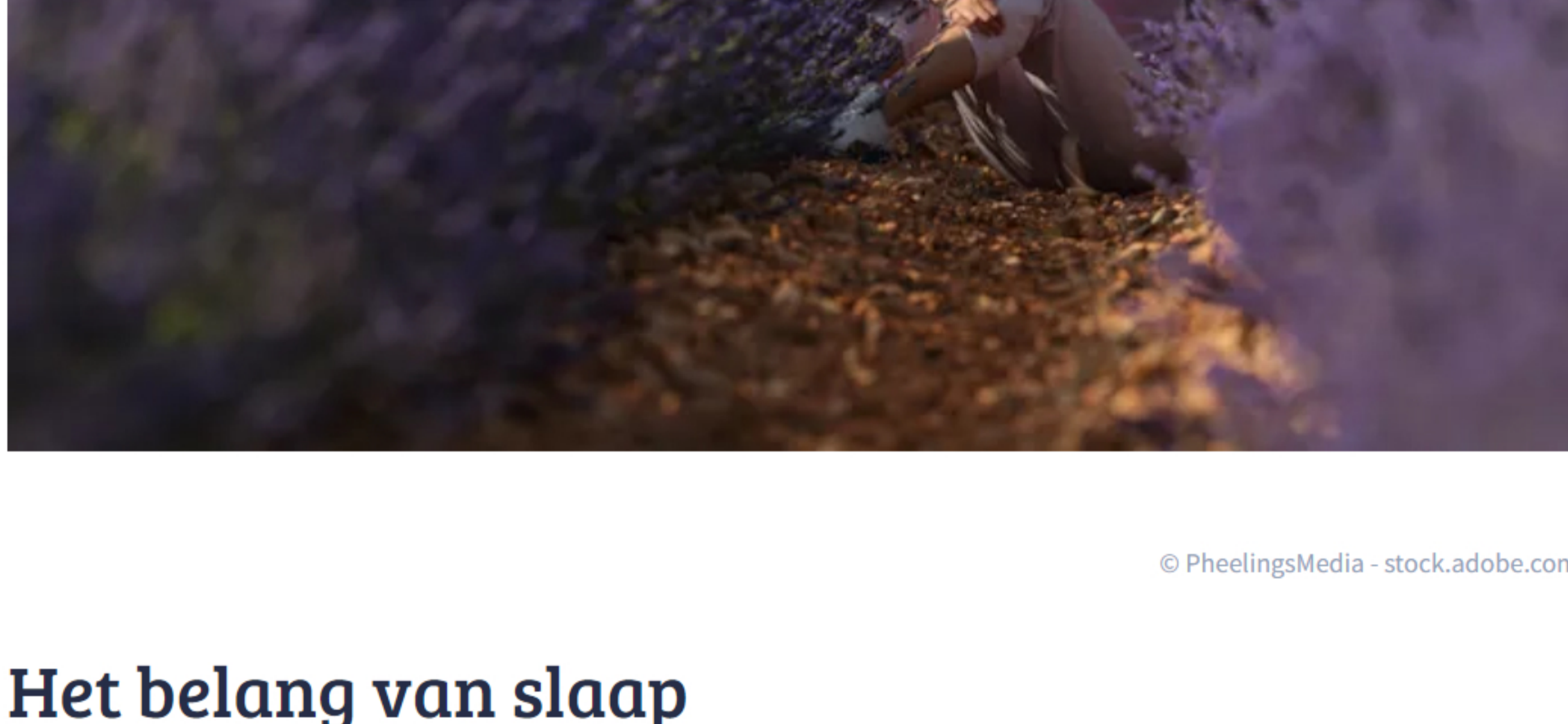
Hoe kom je van een burn-out af?

Wat als je toch in een burn-out terecht bent gekomen? Hoe kom je er weer van af? De vitaliteitscoach geeft de volgende stappen:

Stap 1. Geef jezelf per direct de rust, ruimte en tijd om dit aan te gaan.

Stap 2: Zoek hulp in de vorm van een vitaliteits- of stress-en-burn-out-coach of psycholoog. Vaak kun je met een coach ook al heel ver komen. Krijg inzichtelijk waarom dit jou is overkomen en wat je stressoren zijn. Als je daar bekend mee bent, dan herken je de signalen en kun je er de rest van je leven iets mee doen.

Stap 3: Zorg goed voor jezelf op het gebied van voeding en beweging. Vermijd cafeïne en suikers. Zorg voor voldoende omega 3, eet zoveel mogelijk (biologische) groenten en eet bij voorkeur op vaste tijden drie keer een volwaardige maaltijd per dag. Ga wandelen en zoek de natuur op.



© PheelingsMedia - stock.adobe.com

Het belang van slaap

Slaap is een essentieel onderdeel van je vitaliteit en belangrijk om burn-out te voorkomen. Door te slapen herstelt je lichaam tijdens de nacht. Om goed te kunnen heb je ontspanning nodig. Dus ontspanning is van wezenlijk belang. Plas: “Zorg goed voor jezelf en las ontspanningsmomenten in. Zonder voldoende slaap, herstel je ook niet genoeg en dat is ook weer stress voor je lichaam.”

Tip van Heleen Plas: “De nacht weerspiegelt de dag. Heb je overdag niet voldoende herstel gepakt, dan speelt dat mee voor de kwaliteit van je slaap. Laat minimaal een uur voordat je gaat slapen schermen weg. (van schermen) is namelijk een signaal voor je lijf dat het wakker moet blijven. Ga mediteren of een boek lezen zodat je lichaam zich klaarmaakt om goed te kunnen slapen.”

Ook interessant om te lezen: [Wat is een slaapcoach en waarvoor gebruik je het?](#)

Hulp van de vitaliteitscoach

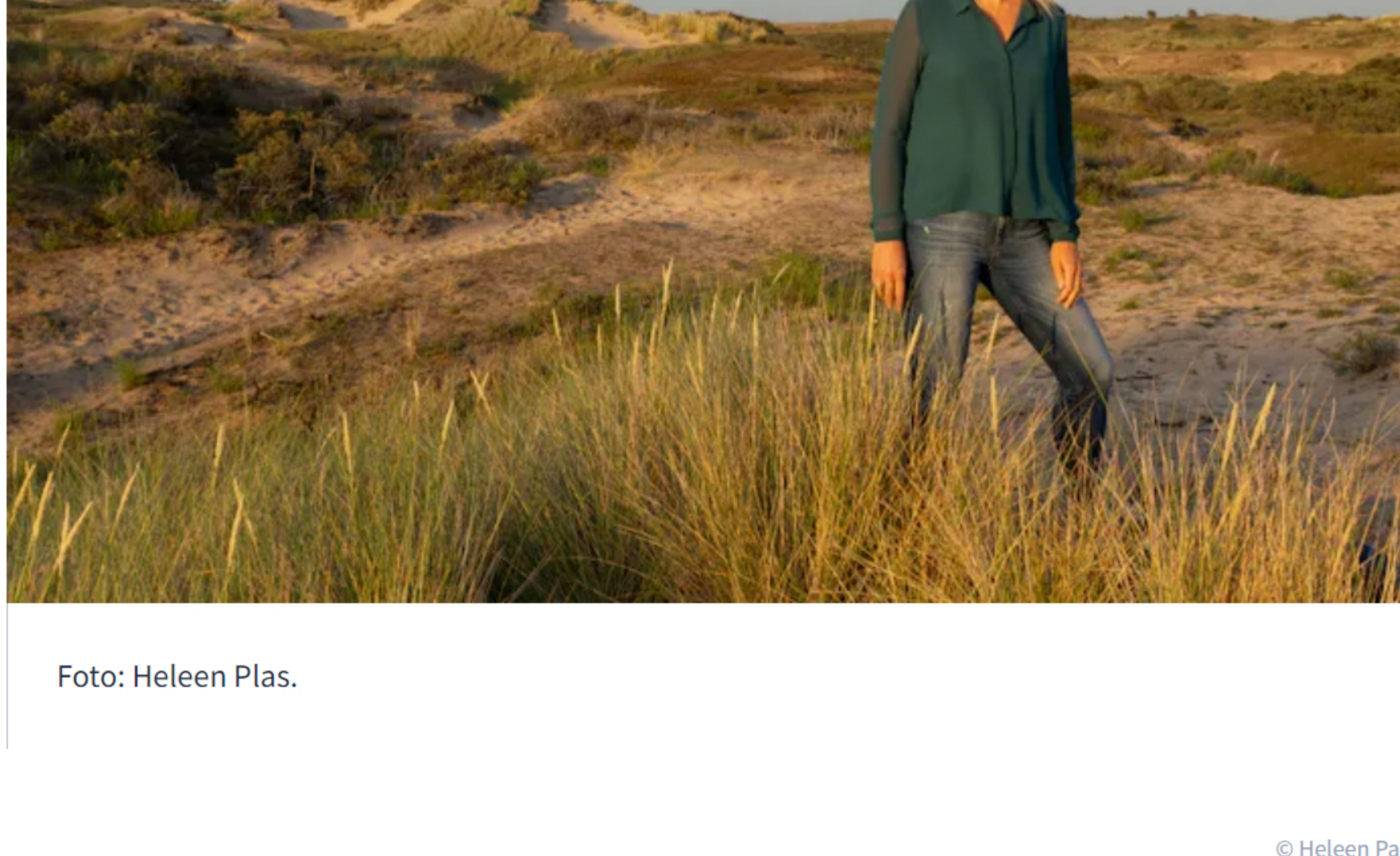


Foto: Heleen Plas.

© Heleen Pas

Heleen Plas is vitaliteitscoach en ervaringsdeskundige. In haar [praktijk Live it up](#) helpt ze mensen om hun kracht weer te vinden, te voelen en meer balans en energie te ervaren in het leven. Dat doet ze onder meer door wandelcoaching en runningtherapie, dicht bij de natuur en de Noordwijkse zee.

Blijf op de
nieuwsbr

naam@

* Door op boven
statement van R
elk moment aan