

## Brief aan je omgeving

### Beste dierbare van iemand met een burn-out,

Als burn-out of bijnieruitputting werd vastgesteld bij uw geliefde is dit misschien wel de belangrijkste brief die je ooit zal lezen.

***De beste manier om te genezen van deze alomtegenwoordige, frustrerende en verkeerd begrepen toestand, is met steun van degenen die het dichtst bij hen staan.***

Burn-out wordt veroorzaakt door onderliggende biochemische vermoeidheid die gepaard gaat met een verzwakking van iemands stressreactiesysteem.

De onbalans en zwakte in het bijniersysteem veroorzaken de tekenen en symptomen van burn-out, chronisch vermoeidheidssyndroom, fibromyalgie.

Bij evaluatie van hun medische geschiedenis, is het duidelijk dat mijn cliënten typisch overpresteerders zijn die zichzelf boven hun vermogen hebben geduwd om zich aan de stressfactoren van het leven aan te passen; als gevolg daarvan presteren ze nu ondermaats. Uiteindelijk eisen deze onaangepaste stressoren hun tol van de bijnieren en het stressreactiesysteem en zorgen ze ervoor dat dit syndroom zich vermenigvuldigt.

Burn-out ontstaat door een combinatie van genetische kwetsbaarheid en chronische stress om dergelijke genetica te overweldigen.

Het duurt vele jaren voordat deze aandoening zich ontwikkelt, en de vroege symptomen worden vaak niet of verkeerd behandeld.

***Je geliefde heeft zichzelf te lang geduwd en “vervalst”;  
hij/ze lijdt aan een volledige burn-out.***



Deze burn-out is vergelijkbaar met een zebra in het wild die rent voor een cheeta. De natuurlijke reactie is ontworpen om minder dan een minuut te duren, waarna de zebra zich een paar dagen opkrult en herstelt. Uw geliefde is al jaren “op de vlucht voor cheeta's” - niet dagenlang - zonder uitstel of herstel.

De primaire taak van de bijniere is om de stressreactie van het individu in evenwicht te brengen; ze zijn echter ook de primaire controle over het immuunsysteem, de ontsteking (pijn) en de bloedsuikerspiegel, evenals vele andere homeostatische mechanismen in het lichaam.

Ook bepaalt de  
kracht van de bijniere  
vaak het energieniveau.  
Vanwege de onbalans in dit  
stressresponsysteem, is het  
absoluut noodzakelijk dat je  
dierbare alle soorten stress onder  
controle houdt en minimaliseert.

Stress komt in vele vormen voor: de mentale druk van een carrière of van een werkgever, het verlies van een geliefde, psychische verwarring, besluitvorming, onenigheid binnen het gezin, waargenomen gebrek aan liefde, enz.

Andere stressfactoren zijn onder meer de fysieke stress van ons standaard voedingspatroon (suiker en bewerkte voedingsmiddelen zonder voeding), onbalans in de bloedsuikerspiegel, hormonale onbalans, verkeerde uitlijning van de wervelkolom en pijn.

***De oorsprong van de stress is niet het echte probleem; de kern van de kwestie is wat iemand als stress ervaart en de daaropvolgende reactie die daaruit voortvloeit.***

Mensen die burn-out zijn, zullen een verhoogde stressreactie hebben op gebeurtenissen die de meeste mensen gemakkelijk kunnen verwerken.



# Oefening

Om beter te begrijpen hoe mensen met een burn-out zich voelen, kan je volgende oefening doen:

1.

Denk aan de laatste keer dat je hard moest remmen in het verkeer voor een voetganger, fietser of auto die je niet direct zag.

2.

Denk nu aan hoe je je toen voelde: voel het bloed in je spieren, hart en longen; voel de ogen verwijden; voel de hartkloppingen; voel het zweet, de misselijkheid, het gevoel van angst en paniek.

3.

Hou die ervaring vast en hou er de pijn, kwalen en slopende vermoeidheid van de laatste hevige griep aan toe.

4.

Als je je dit kan voorstellen, kan je je nu voorstellen hoe het is om vierentwintig uur per dag, zeven dagen per week burn-out te zijn.

Get  
Better

GetBetter.be



Voor degenen die deze brief lezen, weet dat jouw geliefde geen “lui” bot in zijn of haar lichaam heeft. Twintig jaar ervaring en duizenden interacties met de patiënt hebben me geleerd dat mensen met burn-out niet lui, ongemotiveerd of gemakzuchtig zijn.

***Er is geen grotere wens dan terug te kunnen keren naar een vervullend, actief en productief leven.***



De enige fout die deze mensen maken, is een neiging om zichzelf voortijdig terug te dwingen in hun oude levensstijl. Deze neiging om te snel weer “normaal” te worden, veroorzaakt dan een terugval in hun toestand.

Er is tijd en een juiste behandeling nodig voor herstel. Mensen met een burn-out moeten geleidelijk veranderingen in hun activiteit aanbrengen om herhaling van deze aandoening te voorkomen en het neurohormonale systeem ruimte te geven om zich aan te passen aan elke nieuwe situatie, stress of vraag.

**Ik verwacht dat iedereen na verloop van tijd volledig kan herstellen mits de juiste zorg. De mate waarin en de snelheid waarmee cliënten herstellen is echter nogal variabel.**

***We merken wel dat de patiënten die uiteindelijk de meeste rust kunnen krijgen en de meeste externe stress kunnen verlichten, het snelst verbeteren. Zoveel downtime en respijt - en zo snel mogelijk - is gerechtvaardigd.***

Vrienden en familie spelen een ongelooflijk belangrijke rol in het leven en herstel. Ik zal hier herhalen dat het de cumulatieve stress is die deze mensen in de problemen brengt, en doorgaans niet een enkele stressfactor.

Maar in de basis verminderen vrienden en familie stress of dragen ze eraan bij, en we moeten beoordelen welke er zich voordoet.

Ik raad mijn cliënten voortdurend aan om hun best te doen om elke mogelijke stress die ze kunnen verminderen of te beheersen, en dit is waar wij, als vrienden en familieleden, eindelijk onze dierbaren kunnen helpen.

**“We moeten ons best doen om onvoorwaardelijk te accepteren wat stress in de geest van de persoon is (hoe belachelijk die stressfactoren ons soms ook lijken) en ons best doen om deze stress onder controle te houden. Deze stressfactoren kunnen onbeduidend of onschadelijk lijken: de telefoon opnemen, rommel in huis zien, een bijeenkomst met vrienden bijwonen, een wandeling maken of zelfs het gebrek aan aanraking van een geliefde.”**



Ik begrijp dat dit concept een uitdaging kan zijn om volledig te begrijpen, maar weet dat dit de regel is bij mensen met een burn-out.

Je geliefde pushen om er “uit te springen” is niet de oplossing. In feite verergert het de toestand door schuldgevoelens aan de mix toe te voegen, een verpletterende stressfactor die deze persoon nu gewoon niet aankan.

***Het is tijd voor steun en begrip, niet voor verlating en kritiek.***

De snelheid en diepte van herstel zijn direct gerelateerd aan deze twee zorgarmen:

1. het verminderen of elimineren van externe stress; en
2. het vermogen van de patiënt om te rusten, kwaliteitsvoeding te krijgen en standvastig te zijn met onze behandelprotocollen.

Als er tijd en zorg wordt besteed en geduld wordt gebruikt, is er geen reden dat de cliënt niet volledig kan herstellen.

***Elke persoon is anders, en hoewel de algemene aard van de burn-outer universeel is, is er absoluut geen standaardbenadering voor genezing.***

Elk behandelplan moet geïndividualiseerd worden. Er zijn bewezen manieren om uw geliefde te helpen herstellen; maar algemeen geldt: eerst fysiek, dan pas mentaal.

***Ik hoop dat deze briefje helpt te begrijpen wat je geliefde dagelijks doormaakt.  
Er zijn bewezen manieren om ze te helpen en ze weer op hun best te krijgen.***

Heb alsjeblieft geduld met hen.

Dr. Andrew Neville

Meer concrete tips vinden hoe je best kan helpen?

Surf naar  
[www.getbetter.be](http://www.getbetter.be)

Get  
Better

GetBetter.be

Volg ons via [Instagram](#) & [Facebook](#) voor dagelijkse tips.

Abonneer je op ons [YouTube kanaal](#) voor interviews met burn-out experts.

