



## HET BESTE MEDICIJN TEGEN BURN-OUT IS HEEL VEEL SLAPEN

*Carolien Hamming, directeur CSR Centrum*

Interview met psychotherapeut Sonja van Zweden, die de CSR-Methode ontwikkelde.

*Toen je in de jaren '80 zelf burn-out was, merkte je dat je niet opknapt van de adviezen die je kreeg. Later ben je zelf op onderzoek uitgegaan. Wat was een echte eye-opener?*

Mijn grootste eye-opener was dat het stress-systeem bijspringt als we ons met wilskracht over vermoeidheid en tegenzin heen zetten. Het stress-systeem werkt dan als een noodaggregaat: het zorgt voor extra energie wanneer de brandstof op is en we toch dóór moeten. Dan slaat het stresssysteem automatisch aan -je merkt dat niet- en produceert noodenergie, zodat we toch 'aan die leeuw kunnen ontsnappen'.

*Is die noodenergie schadelijk voor ons lichaam?*

Niet direct. Het is een mooi mechanisme, maar duur. Die noodenergie *lenen* we van ons lichaam en die lening kan alleen afbetaald worden door *extra* te herstellen. Dat betekent dat je *extra* moet slapen. Doe je dat niet, dan ontwikkel je een herstelschuld. Er ontstaat een neerwaartse spiraal om toch te kunnen blijven presteren.

*Kun je die neerwaartse spiraal doorbreken?*

Dat wordt steeds moeilijker, omdat allerlei biologische systemen gaan disfunctioneren. Je slaapt steeds slechter, omdat de 'uitknop' van de stressreactie het niet goed doet. Dan zit je rechtop in bed door de stresshormonen, terwijl je doodmoe bent. Daardoor wordt je noodaggregaat weer zwaarder belast en raak je steeds meer uitgeput en ontregeld.

*Totdat het niet meer gaat...*

Op een gegeven moment is het óp. Dat is een heel specifiek fenomeen, kenmerkend voor burn-out: lichamelijke en psychische instorting. Dan ben je tot niets meer in staat. Lichamelijk niet, emotioneel niet en cognitief niet. Het enige wat je dan nog kunt, wilt en moet doen is slapen. Zoals iedereen die lichamelijk iets mankeert.

*Wat vertel jij je burn-out-patiënten over slapen?*

Ik vertel ze dat *alle* activiteiten ons moe maken, ook al realiseer je je dat niet. Er zijn geen activiteiten die energie geven, al wordt dat wel gezegd. Bedoeld wordt dat je ergens enthousiast of blij van wordt, of dat iets voldoening geeft. Maar alleen als je *niet* actief bent, kan je lichaam in de ruststand komen en onderhoud plegen. Dan wordt in je cellen nieuwe energie (brandstof) geproduceerd, afval verwerkt, voorraden aangevuld en reparatie verricht. Dat alles gebeurt bijna alleen tijdens je slaap. Bij burn-out zit je met enorm achterstallig onderhoud. Daarom is veel slapen zo noodzakelijk voor je herstel.

### *Ontregelt 'veel slapen' niet het slaapritme?*

Bij gezonde mensen is dat zo, maar mensen die ziek zijn moeten juist extra slapen. In ziekenhuizen weet men dat ook. Zieke mensen moeten al hun energie in hun lichamelijk herstel steken. Helaas zijn de adviezen bij burn-out totaal omgekeerd.

### *Zijn mensen met burn-out dan ook lichamelijk ziek?*

Ja absoluut, net als sporters die overtraind zijn, en zonder goede begeleiding kom je er niet van af. Burn-out staat nog steeds als een *Psychische Aandoening* te boek, hoewel in wetenschappelijke kring al lang vast staat dat dit niet zo is. Je moet verder kijken dan alleen vanuit de psycho-sociale invalshoek. *Psychische* klachten bij burn-out hebben een lichamelijke basis en zijn effecten van biologische veranderingen, o.a. in de hersenen.

### *Hoe zien psycho-sociale hulpverleners en medici die vermoeidheid?*

Men stelt nog steeds dat bij burn-out vermoeidheidsklachten iets anders betekenen dan dat je letterlijk moe bent. In de officiële behandelrichtlijn staat dat mensen vermoeidheid *erváren*, niet dat ze vermoeid *zín*n. Dat de lichamelijke klachten en vermoeidheid duiden op neiging tot somatisatie. En dus niet serieus genomen moeten worden, omdat het staat voor een psychisch probleem. Dat je niet met problemen kunt omgaan of depressief bent of zoiets. Het kan van alles zijn, ...behalve dat je écht moe bent.

### *Jij ziet vermoeidheid als belangrijkste symptoom van burn-out. En om te herstellen moeten patiënten veel bijslapen. Ook overdag?*

Ja. Ik heb dit ervaren toen ik zelf total loss was. Ik was er stomverbaasd over: als ik 's middags ging slapen, sliep ik 's nachts beter. Hoe dat komt? Iemand met burn-out heeft een kleine actieradius. Je doet iets ...en je bent alweer moe. Als je dan toch doorgaat, wakker je dat noodaggregaat weer aan en dat moet je nou juist zien te voorkomen.

### *Dus je moet níet over je grens gaan, dan gebeurt hetzelfde als waardoor je burn-out geworden bent?*

Precies! Je lijf maakt dan weer gebruik van het noodaggregaat, terwijl je al op je reserves draait. Dáár ging je kapot aan en dáárdoor blijft herstel uit.

### *Dus bij burn-out moet je veel achterstallige slaap inhalen. Is het zo simpel?*

Was het maar waar. Slapen is één van de belangrijkste voorwaarden om te herstellen, maar met alleen slapen kom je er niet. Om te herstellen heeft je lichaam ook beweging nodig, maar wél zeer gedoseerd. Ook de stressprikkels moeten drastisch omlaag. En dan zijn er die biologische aanpassingen in het lichaam, die teruggeregeld moeten worden. Dat alles vraagt veel tijd en een uitgekiende aanpak op lichamelijk, psychologisch en gedragsniveau. Daar is in de jaren '90 de CSR-Methode\* voor ontwikkeld. Een aanpak die zich in de klinische praktijk uitstekend heeft bewezen én nog altijd bewijst.

### *Wat zijn je 3 belangrijkste tips over slapen bij burn-out?*

#### **1. Geef toe aan je extra slaapbehoefte**

Sommige mensen kunnen in het begin bijna alleen maar slapen. Dat is het beste wat ze kunnen doen. Dat wordt vanzelf minder.

#### **2. Houd dagelijks een lange siësta**

Liefst van 90 minuten of langer. Ga lekker liggen, probeer je te ontspannen en doe je ogen dicht. Als je niet kunt slapen: rusten is ook goed. In het begin is het onwennig. Later ga je ervaren hoe moe je lichamelijk bent en zal je het steeds prettiger vinden.

#### **3. Stop vaak even met je activiteiten om bij te tanken**

Dit is vooral in het begin van je herstel bij burn-out belangrijk, omdat je energie minimaal is. Rust bijvoorbeeld ieder uur even uit. Stop in elk geval met activiteiten

*\* CSR-coaches zijn specialisten die begeleiden bij het herstellen van burn-out. Eerst fysiek: met het herprogrammeren van de hardware. Daarna mentaal, door het verbeteren van het zelfmanagement en het vermijden van valkuilen.*