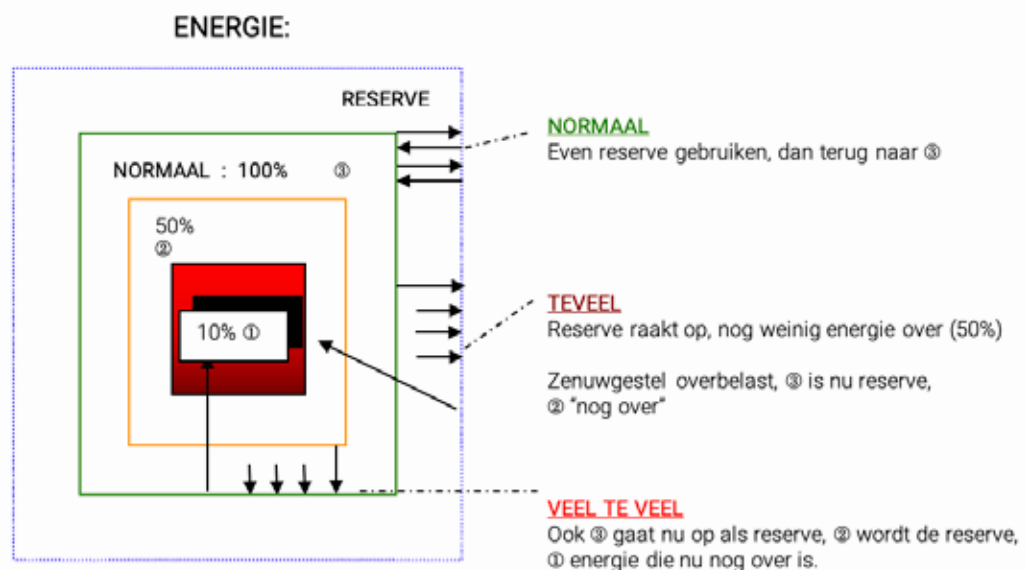


Overbelasting en overspannenheid



In een normale situatie heb je gewone energie (100%) en gebruik je soms even je reserve (een tijdje overwerken, iets ernstigs verwerken, et cetera). Nadat je kort je reserve hebt ingezet wordt alles weer zoals het was en behoud je je reserve. Wanneer je lange tijd te veel belast wordt, raakt je reserve op en word je veel sneller moe dan eerder. Je raakt uitgeput.

In de tekening

Wat vroeger je normale energie was, (3) wordt nu je reserve. En 2 wordt de energie die je nog over hebt (50%). Je kunt dus veel minder dan je daarvoor kon. Als je toch weer probeert te doen wat je normaal altijd deed, val je vaak nog verder terug, naar 1: **"het zwarte gat"**. Door overbelasting raakt je reserve op, de "last" die je moet dragen is groter dan je draagkracht. Je zenuwgestel wordt overbelast. De **natuurlijke** reactie van je zenuwgestel om weer te herstellen is: zoveel mogelijk "prikkel van buiten" weghouden.

Bijvoorbeeld:

- ☐ Je kunt niet meer tegen hard geluid of fel licht. Je kunt niet tegen drukte, kinderen, veel mensen (bv. markt, winkel, verjaardagen, feesten enz.)
- ☐ Je hebt grote moeite met verplichtingen. Als je iets moet krijg je het benauwd, word je angstig of paniekerig.

Dus: het zenuwgestel reageert zodanig, dat het je dwingt rust te nemen.

Als je dat niet doet (bijvoorbeeld omdat je vindt dat je dingen toch moet doen, als plicht of omdat anderen dat van je verwachten of omdat je niets voor jezelf kunt vragen), val je steeds verder terug. Tot je uiteindelijk in het zwarte gat in het midden van de illustratie terechtkomt en helemaal



niets meer kunt. Je krijgt last van angsten en/of fobieën, depressies. Je bent dóódmoe, ziet overal tegenop, slaapt vaak slecht, zweet bovenmatig, ook bij weinig inspanning en soms zomaar. Je kunt 's morgens zelfs drijfnat van de transpiratie wakker worden. Je bent dan zwaar overspannen. Het kan dan zo zijn dat je tot weinig of niets meer komt. Je kunt soms alleen nog maar voor het raam zitten en naar buiten kijken, zonder iets te doen.

Hoe gek dat ook klinkt: doe dat gewoon. Het is de enige manier om te herstellen, ook al duurt dit weken. Accepteer dat het zo is en vecht er niet tegen: dat kost alleen maar meer energie en je wordt nog vermoeider en labiel. Als je zin hebt om niks te doen, doe je niks.

Als je zin hebt om de hele avond TV te kijken of Bouquet-reeksboekjes of strips te lezen, doe dat. Op die manier **bouw** je je **reserve** weer op. Als je je iets beter begint te voelen, of een goede dag ervaart, zorg dan dat je niet gelijk weer te veel doet. Dan gebruik je je reserve meteen op en krijg je mogelijk een forse terugslag.

Je kunt het vergelijken met een gebroken arm: aan een overbelast zenuwgestel is aan de buitenkant niets te zien (vervelend, want dat kan voor de buitenwereld de indruk wekken dat je je aanstelt). Met een gebroken arm kun je weinig doen. En als de breuk weer begint te helen ga je niet direct zwaar lichamelijk werk doen, want dan kun je opnieuw beginnen. Zo is het ook met je zenuwgestel. Ontzie het door rust te nemen en doe wat plezierig is voor jezelf, ook al ben je dat niet gewend als ijverig mens, dat vaak voor anderen klaarstaat. Het zijn juist de mensen die zich (te) verantwoordelijk voelen voor hun omgeving en die (te) hoge eisen stellen aan zichzelf, die overspannen worden.

Factoren die tot overbelasting leiden

(Vaak een combinatie van 1, 2, 3 en 4)

1. Extern (druk van buiten)

- Bijvoorbeeld werkdruk, financiële zorgen, relatieproblemen, maar ook reorganisatie op het werk (geeft vaak onzekerheid of je raakt je plek kwijt).
- Slechte relatie met baas of collega's.
- Zorgen over kinderen, je relatie, ziekte, enz.

2. Intern (druk, spanning van binnenuit)

- Slecht voor jezelf opkomen, altijd klaarstaan voor anderen.
- Perfectionisme, alles héél goed willen (haast moeten) doen van jezelf.
- Weinig zelfvertrouwen, onzekerheid.
- Veel onder controle houden: alles moet lopen zoals jij in je hoofd hebt, gepland hebt.
- Gevoelens (vaak boosheid/irritatie) niet naar mensen uitspreken.



3. Schokkende gebeurtenissen

- Bijvoorbeeld echtscheiding, verlies van een geliefd iemand, ernstig verkeersongeval, overval, inbraak, verlies van je baan, als je vertrouwen in iemand heel erg beschaamd wordt.
- Gepasseerd worden op je werk, of er wordt over je hoofd heen beslist of met je gedaan zonder dat je gehoord wordt. Je wordt dan niet als mens met verantwoordelijkheidsgevoel behandeld maar als een ding. Dit kan heel belastend zijn.

Als zo'n schokkende gebeurtenis moeilijk verwerkt kan worden, wordt dat **trauma** genoemd.

4. Griep of virusinfectie, grote vermoeidheid of uitputting

- Overspannenheid begint nogal eens met griep of de aanzet tot griep. De weerstand vermindert daardoor sterk en je stort gemakkelijker in, omdat de "last" al heel groot was.
- Andersom is het ook zo dat door de overbelasting je weerstand vermindert en mensen vatbaarder worden voor ziektes en ontstekingen.

De eerst drie factoren zijn trouwens niet zo scherp te scheiden van elkaar, ze lopen enigszins in elkaar over.

Verschuiven van overbelasting, overspannenheid (soms uitlopend in depressie)

- ☐ Je moe en lusteloos voelen.
- ☐ Gespannen zijn, soms zo dat je spieren pijn gaan doen of het in jezelf trilt.
- ☐ Je moeilijk kunnen concentreren, dingen dringen niet tot je door, bijvoorbeeld als iemand je iets vertelt of als je iets leest. Ook word je vaak vergeetachtiger.
- ☐ Labiliteit: je bent gemakkelijk emotioneel en de tranen springen je zomaar in de ogen.
- ☐ Dagschommelingen (snel wisselen van je goed voelen en dan weer heel slecht).
- ☐ Interesseverlies: alles om je heen interesseert je minder.
- ☐ Piekeren en "malen in je hoofd".
- ☐ Snel geïrriteerd zijn, niet tegen drukte, harde geluiden kunnen, snel schrikken.
- ☐ Soms niet tegen warmte kunnen (bijvoorbeeld een warme zomerdag).
- ☐ Gemakkelijk zweten bij het minste of geringste.
- ☐ Vaak moeite met inslapen of doorslapen (heel vroeg wakker worden).
- ☐ Oppervlakkig ademen door de spanning: je moet dan vaak zuchten en hebt het gevoel dat je niet echt diep dóór ademt (soms hyperventilatie, duizeligheid, tintelingen in handen of voeten of rond de mond, benauwd gevoel op de borst).

Omdat er veel verschijnselen ontstaan die je helemaal niet kent van jezelf en die je niet onder controle hebt, kan dat je behoorlijk angstig maken. Soms zelfs zó, dat je bang bent gek te worden of alle controle over jezelf te verliezen (je kunt daardoor zelfs bang worden jezelf of een ander zomaar iets aan te doen). Het kan dan een vicieuze cirkel worden: omdat je veel dingen niet meer kunt,

word je heel onzeker, heb je soms totaal geen zelfvertrouwen meer. Je twijfelt dan over van alles, kunt bijvoorbeeld helemaal geen beslissingen meer nemen. En daardoor word je nog onzekerder.

Ook kun je heel bang voor allerlei ziektes worden of paniek voelen, of angst om dood te gaan. (Dit gebeurt nogal eens na een eerste hyperventilatie-aanval: plotseling voel je je niet goed, wordt duizelig, begint te zweten en voel je je bang dat er iets ergs met je gebeurt. Je kunt dan bezorgd blijven dat het wéér gebeurt).

Vaak voel je je ook rusteloos. Een boek kun je dan niet lezen, hoogstens een kort artikel, en dan moet je het soms drie keer overlezen voor het doordringt.

Hoe naar dit ook allemaal is: het zijn **normale verschijnselen** bij overspannenheid en je kunt er weer helemaal van herstellen.

Richtlijn voor de omgeving

Ontzie de ander zoveel mogelijk. Druk in een bepaalde richting werkt haast altijd averechts. De situatie voor de persoon zelf is al vervelend genoeg: die heeft er zelf vaak veel moeite mee en wil graag anders: actief zijn, vrolijk zijn, dingen doen die je altijd deed, maar het is niet op te brengen. Als je toch dingen doet waar je nog niet aan toe bent - hoe klein soms ook -, komt er vaak een terugslag en duurt het herstel uiteindelijk veel langer. Mensen die zelf nooit overspannen geweest zijn, hebben meestal geen idee hoe zwaar het is. Normaal kun je je door wilskracht ergens overheen zetten, maar bij overspannen mensen kan dat juist averechts werken: het put nog meer uit en de overspannen persoon wordt nog labiel. Oefen dus geen druk uit op iemand die overspannen is, maar overleg met de ander waar die het meeste behoefte aan heeft.

Herstelproces

Als je kijkt naar de factoren die tot overbelasting leiden (ook wel surménagement of overspannenheid genoemd), dan ligt daar ook de mogelijkheid tot herstel.

Bij de externe factoren is dat vaak niet gemakkelijk, juist omdat ze “van buiten” komen. Toch moet je gaan kijken waar je de druk kunt verminderen. Bijvoorbeeld is ander werk of een andere afdeling mogelijk? Moet je alles wel doen? Kan het ook anders? Je wordt namelijk veel meer gespannen en vermoeider van wat je allemaal “moet” (ook van jezelf) dan van wat je doet.

Heb je de dingen wel eens aangekaart met anderen in zo’n situatie of doe je het allemaal in je ééntje, vind je dat je het allemaal zelf moet oplossen? Dat geeft vaak veel meer druk dan nodig is. Maar meestal zijn mensen die overspannen worden geen mensen die gemakkelijk iets kunnen vragen. Bij de interne factoren zal je een en ander moeten gaan veranderen. Je zult waarschijnlijk moeten leren beter voor jezelf op te komen. Niet zo gauw denken “nou ja, wat hindert het” of “ik doe het wel even”. Je zult dan assertiever moeten gaan worden, zoveel mogelijk met behoud van een goede relatie met de omgeving. Maar die zal erg moeten wennen als je gaat veranderen. Je zal “nee”

moeten leren zeggen als je iets niet wilt. En je zult moeten leren vragen als je iets wilt hebben of graag wilt dat een ander iets voor je doet in plaats van af te wachten en te hopen. Waarschijnlijk zal je directer gaan worden, in plaats van indirect iets aangeven. In plaats van “wat is het al lang geleden dat we eens zijn uit geweest” (en dan afwachten of de ander het oppikt) leren zeggen “ik heb zin om vanavond naar de film te gaan, ga je mee?”.

Waarschijnlijk zal je ook iets moeten doen aan je perfectionisme en aan je neiging om verantwoordelijk te zijn voor alles en iedereen. Als er een stilte valt in een gesprek hoef jij niet altijd degene te zijn die hem opvult. En als in een kamer vol mensen een paar mensen zeggen “tjonge, wat is het warm” hoef jij niet degene te zijn die het raam gaat openzetten. Als je 10 seconden wacht doet een ander het waarschijnlijk. En verder kan degene die het zo warm heeft het best zelf doen.

Je zult ook moeten leren om te zeggen hoe de dingen echt voor je zijn. Dat is heel belangrijk. Op die manier vergroot je uiteindelijk je zelfvertrouwen. Misschien komt het woord “zelfvertrouwen” daar wel vandaan: dat je jezelf weer kunt vertrouwen, dat wat je zegt en doet ook echt waar is. Uiteindelijk word je daar rustiger van, hoef je minder op je tenen te lopen.

Aan schokkende gebeurtenissen is vaak niets meer te veranderen. Een verlies kan meestal niet meer worden goedgeemaakt. Het is wel belangrijk dat het goed verwerkt wordt. Soms kan dat al door er veel met anderen over te praten en de gevoelens (vaak boosheid en verdriet) maar te laten komen en niet weg te drukken en net te doen of er niks aan de hand is. Dat kan juist heel depressief maken.

Verder: zorg dat je niet meer uitgeput of oververmoeid raakt. Ga bijvoorbeeld niet te laat naar bed. En ga iets aan lichaamsbeweging doen, bijvoorbeeld “joggen” of regelmatig een flink stuk fietsen of zwemmen (zo gauw je voelt dat dat weer kan, want soms ben je daar nog te moe voor). Maak er dan geen prestatie van, maar doe het alleen voor de lichaamsbeweging.

De **kern van je herstel** is dat je de energie die je weer gaat krijgen **niet meteen opgebruikt**, maar steeds iets overhoudt (als “reserve”). Je moet als het ware een beetje een “lui” gevoel hebben, dat je eigenlijk best wat meer zou kunnen doen. Op die manier sta je niet meer onder druk, is je draagkracht steeds wat groter dan de last en herstel je uiteindelijk het snelst. Wanneer je te snel weer dingen doet, krijg je een “stro-brand”. Even doe je veel en daarna ben je doodop. Als je te veel uitput, dat wil zeggen meteen de energie opgebruikt zo gauw het wat beter gaat, kun je diep in een impasse komen (met alle spanningen, angsten en gevoelens van hopeloosheid van dien). Soms worden de angsten dan zo groot dat je niet meer naar winkels durft, geen auto meer durft te rijden, telefoon aan te nemen enz. Soms durf je dan niet eens meer van huis weg, alles is je dan te veel...

Dit kan allemaal herstellen als je zorgt dat je weer reserves krijgt. Alle interesse, concentratie, plezier aan dingen komt vanzelf weer terug, daar hoef je dus niet je best voor te doen. Maar het is heel belangrijk dat je met alles de rust neemt, die je voelt dat je nodig hebt. Ga daar niet tegenin



door een gevoel van plicht of nuttig willen zijn, of niet tot last willen zijn. Probeer je toestand te accepteren en er niet tegen te vechten. Net zoals je een gebroken been zult moeten accepteren. Pas dan kun je goed kijken wat nodig is voor je herstel en dat gaan doen. Je hebt dan wel geduld nodig, want het herstel gaat langzaam. Het is belangrijk om met je directe omgeving te overleggen. Spreek af dat de ander je vrijlaat om ergens weg te gaan als het voor jou voldoende is geweest (bijvoorbeeld een uurtje naar een verjaardag) en dan niet gaat aandringen. Of ga samen ergens heen (als je daaraan toe bent) om te “oefenen”. Bijvoorbeeld een boodschap in de winkel doen als het niet druk is. Door er met je omgeving (je partner bijvoorbeeld) over te praten en samen afspraken te maken kan er een grote druk van je afvallen. Het is heel belangrijk dat de ander begrijpt dat jij wel graag wilt, maar veel nog niet kunt en dat het met wat steun of begrip van de ander des te eerder weer beter gaat.

Je psychische energie en je lichamelijke energie komen uit hetzelfde “reservoir”. Daarom is het ook zo dat als je lichamelijke te veel doet je lichamelijke (je uitgeput voelen) en geestelijk (labiel worden, angstig, down) een terugslag krijgt. En andersom: doe je psychisch te veel (een zwaar gesprek, een te aangrijpende film et cetera.) dan krijg je psychisch een terugslag (labiel) én lichamelijke (doodmoe). Bij al deze factoren is hulp van buiten soms nodig. Met name met de interne factoren en schokkende gebeurtenissen kunnen professionele hulpverleners vaak goed helpen om dingen te verwerken of je gedrag wat te gaan veranderen in een richting waar je zelf beter tot je recht komt, je meer “jezelf” wordt.

Het herstelproces verloopt bijna altijd met forse terugvallen, ongeveer zo:



In het begin zullen na goede dagen ook weer hele slechte komen, ook zonder enige aanleiding. Als je dan zo terugvalt heb je het gevoel helemaal niets opgeschoten te zijn. Dat is ook juist het kenmerk van zo'n "dip", dat je als het ware niet over de rand van de put heen kunt kijken. Probeer die "dips" te accepteren. Ze horen bij het hele proces en je kunt er zelf weinig aan doen. Wel is het weer zo, dat je overbelasting moet voorkomen, omdat je dan extra kans hebt op zo'n terugval.

Stabilisatie

Stabilisatie is daarom belangrijk. Dat wil zeggen dat je rust moet zien te krijgen in de bestaande toestand, niets extra's moet gaan doen. Dat kan bijvoorbeeld inhouden dat je juist géén zin hebt om met vakantie te gaan, maar veel liever rustig thuisblijft. Voor de omgeving is dat soms onbegrijpelijk. Vakantie is toch leuk? Dan ben je er eens lekker uit!". Maar vaak is dat niet zo, het kan je dan juist allemaal te veel zijn (als je soms angstaanvallen hebt wil je sowieso liever in je vertrouwde omgeving blijven.) Als je erg overspannen bent kun je beter niet een andere baan kiezen, verhuizen of een andere ingrijpende verandering aangaan. Zo'n nieuwe situatie vereist namelijk veel meer aanpassing en extra energie dan je denkt. Je zal voor jezelf goed moeten leren invoelen wat "te veel" is en wat je zelf graag wilt en wat niet. En leren daar dan naar te **handelen. Alles waar je tegenop ziet** (ook al snap je soms zelf niet waardoor dat komt) **is meestal te belastend.**

Toch is het soms wel goed om kleine "drempels" te nemen om langzaamaan weer wat meer "in de buitenwereld" te komen, maar forceer jezelf niet! Ook niet als je een schuldgevoel hebt tegenover de omgeving of het gevoel nutteloos te zijn en alleen maar tot last. Juist bij mensen die altijd erg actief geweest zijn, komt dat veel voor.



In het herstelproces kunnen medicijnen soms goed helpen. Veel mensen hebben daar iets tegen uit angst voor verslaving of omdat ze “het zelf willen doen”. Als dat laatste lukt is dat natuurlijk het beste. Maar soms heb je tijdelijk een steuntje nodig om wat tot rust te komen of minder angstig en depressief te zijn. Of om eindelijk weer eens een nacht gewoon te slapen en weer uitgerust wakker te worden. Je kunt dan in overleg met een arts medicijnen gaan gebruiken in een dosering die bij je past. Als de overspannenheid minder wordt en alles zich verbetert, -en dit een paar weken lang- dan kun je samen met de arts langzaam gaan “afbouwen”.

Werkhervatting

Het is heel belangrijk om de werkhervatting heel rustig aan te doen. Vaak zie je dat mensen te snel weer te veel doen en dan erg terugvallen. Vooral omdat ze niet willen “zeuren” en op het werk niet wéér lastig willen zijn (“ik ben al zo’n tijd weggeweest”) gaan ze weer meer doen dan eigenlijk kan. De beste manier is: eerst een paar dagdelen per week “therapeutisch” werken. Dat wil zeggen, je blijft nog 100% in de ziektewet en je gaat weer wat doen. De eerste 1 a 2 weken valt dat vaak behoorlijk tegen, daarna went het wel weer.

Stel dat je 50% “therapeutisch” werkt en het gaat een paar weken goed, **leg dit vast** met je werkgever of bedrijfsarts. Ga dan een periode 50% werken en daarna **vrijwillig** wat meer, bijvoorbeeld tot 75%. Als dit weer een periode goed gaat: leg dit vast. En als dat goed gaat, ga naar 100%.

Als je direct alle tijd die je opbouwt (bijvoorbeeld 50%) vastlegt, zie je vaak dat dit extra druk geeft. Je kunt eigenlijk niet meer “terug” als het je te zwaar wordt, krijgt dan moeite het vol te houden, juist door het idee dat je niet terug kan, het “waar moet maken”. Als je voorzichtig begint zie je dat mensen uiteindelijk veel eerder 100% werken, dan wanneer ze in het begin net iets te veel hooi op hun vork nemen.

Hoe kun je overspannenheid voorkomen?

De kern van “overspannenheid” zoals hiervoor beschreven, ligt in het opraken van energie door overbelasting.

Dat kan door veel dingen komen. Hiervóór werden al vier verschillende factoren aangegeven: intern extern trauma’s (schokkende gebeurtenissen) en ziekte. Soms heeft het ene meer invloed, soms het andere. En vaak is het een combinatie.

Je zou kunnen zeggen dat energie (levensenergie) opraakt als die te veel “uitgegeven” wordt of binnen in jezelf te veel “gebonden” wordt.

Bijvoorbeeld door gepieker over dingen. Doordat je dingen “weg” probeert te houden die je eigenlijk heel erg geraakt hebben. Het is goed om je te realiseren wat je moeilijk vindt, waar je last van hebt, want dan kun je er iets aan gaan doen. Bijvoorbeeld door iets met de ander te bespreken,

wanneer je iets dwars blijft zitten. Je gevoelens te uiten, ook al kan dat moeilijk zijn. Vaak zijn het vicieuze cirkels in jezelf waar je doodmoe van wordt. De energie stróómt dan niet meer, maar blijft vastzitten in jezelf.

Een andere regelmatig voorkomende oorzaak van overbelasting is de werksituatie. Vooral als er dingen van je gevraagd worden, die met het beschikbare geld en de beschikbare mensen nu eenmaal niet kunnen. Bijvoorbeeld door bezuinigingsmaatregelen. **Je zit dan klem.** Klem tussen wat je eigenlijk nodig vindt en wat in feite niet meer kan. Je zet je al helemaal in en toch blijft wat je bereikt onvoldoende. Je hebt dan steeds weer een gevoel van **in gebreke** te zijn, ook al kun je zelf niets aan de situatie doen. Dit kan werkelijk ziekmakend zijn.

Signalen voor een beginnende overspannenheid kunnen zijn:

- ☐ Steeds meer rusteloosheid (geen boek meer kunnen lezen, een krantenartikel niet kunnen uitlezen maar alleen even de koppen).
- ☐ Problemen met inslapen of doorslapen.
- ☐ Niet meer kunnen ontspannen.
- ☐ Minder eetlust.
- ☐ Gevoeliger worden voor indrukken van buiten: geluiden irriteren, je kunt steeds slechter tegen drukte om je heen.
- ☐ Sneller geïrriteerd en kwaad worden.
- ☐ Het gevoel hebben dingen niet meer aan te kunnen, tegen alles opzien.
- ☐ Minder concentratie, minder interesse in de gewone dingen om je heen.
- ☐ Zuchten, niet kunnen dóórademen.

Al deze verschijnselen hoeven niet te wijzen op beginnende overspannenheid, want je kunt gewoon tijdelijk even heel druk of gespannen zijn.

Maar als die verschijnselen dóór duren en erger worden moet je gaan oppassen en dan:

- ☐ Meer ontspannen.
- ☐ Meer gaan doen waar je plezier aan hebt.
- ☐ Beter voor jezelf opkomen.
- ☐ Iets met je problemen gaan doen.
- ☐ Mogelijk vroeger naar bed en meer lichaamsbeweging nemen in de buitenlucht.
- ☐ Eventueel professionele hulp zoeken.
- ☐ Ontspanningsoefeningen/ademhalingsoefeningen doen.

Het is niet de bedoeling van deze tekst om een uitgebreide theorie over overspannenheid te delen. De informatie maakt duidelijk wat overspanning is en wat je eraan kunt doen.

