

Overspannen of burnout?

Voor veel mensen is het verschil tussen overspannenheid en burnout niet helemaal duidelijk. Beide hebben te maken met stress en beiden komen door overbelasting.

Je spreekt van overspannenheid wanneer iemand gedurende een korte, overzichtelijke periode veel stress of belasting heeft moeten doorstaan. Bijvoorbeeld wanneer een kind in het ziekenhuis ligt, of een ouder extra zorg nodig heeft, terwijl je daarnaast probeert om het dagelijkse leven gewoon door te laten gaan. Je probeert alle ballen in de lucht te houden. Dat is dan juist niet gemakkelijk, want er is sprake van een extra belasting, een extra zorg. Je speelt korte tijd op verschillende speelvelden, rent van hot naar her en emotioneel gebeurt er ook van alles met je. Als dit een korte periode duurt, bijvoorbeeld 6 weken tot 3 maanden, maar daarna is alles weer bij het oude (je kind is weer gezond thuis, je ouders kunnen zichzelf weer redden), maar jij voelt je uitgeblust, dan is er sprake van overspannenheid. Een overspannenheid is meestal snel te herstellen. Je neemt 2 weken vakantie en doet het daarna nog een paar weken rustig aan en je bent er weer helemaal. Je kunt in korte tijd je energiebalans weer goed bijtanken.

Bij een burnout is er sprake van jarenlange roofofbouw op je lichaam. Gedurende zeer lange tijd heb je veel te veel van jezelf gevraagd. Aan een burnout gaat een lange periode met veel stress vooraf. Een lange periode van overbelasting, waarbij je de signalen die je lichaam uitzond niet hebt opgemerkt of soms gewoon genegeerd hebt. Je bent vaak jarenlang over je eigen grenzen gegaan. Vaak heb je niet eens in de gaten gehad dat je over je grenzen ging, of je wist überhaupt niet eens dat je ze had. Ons lichaam en onze geest kunnen heel veel hebben maar door jarenlang roofofbouw te plegen put je langzaam de energievoorraden van je lichaam uit. Je kunt jezelf ook vergelijken met een batterij die heel langzaam leegloopt. Je probeert nog wel om op te laden, maar dat lukt niet meer, want zelfs voor opladen is energie nodig en die heb je niet meer. Door het uitputten van je lichaam raak je emotioneel ook sneller uit balans en kun je steeds minder aan. Van een burnout die door de jaren heen is opgebouwd en dus een lange voorgeschiedenis heeft herstel je ook niet zo snel als van een overspannenheid. Iedere burnout kent een andere historie en daarom vergt het herstel voor iedereen een andere tijdspad.

Ook al is een burnout niet iets waar je blij mee bent dat je het hebt, vaak zeggen mensen na afloop dat ze het toch een goede ervaring hebben gevonden en dat het hun leven heeft verrijkt, een andere dimensie heeft gegeven. En dat is toch mooi dat iets wat zo diep in je leven ingrijpt, ook een positieve kant heeft.