

## OPLADEN OM UITVAL TE VOORKOMEN

# Zo werkt jouw menselijke batterij



Vakantietijd is een geschikte tijd om je batterijen op te laden, zo klinkt het vaak. Al wacht je daarvoor best niet tot aan je verlof. “Een burn-out voorkomen doe je door je batterij regelmatig goed op te laden.”

Smartphones zijn als mensen. Sommige batterijen worden opgeladen als ze bijna leeg zijn. Andere regelmatig om uitval te voorkomen. “Stress doet onze batterij leeglopen. Maar als je die regelmatig weer kunt opladen, kunnen je lichaam en brein zulke stresspieken zeker aan”, vertelt Anneleen De Lille, die psychotherapeut en stresscoach is.

Ook in haar boek *Minder werken, meer doen* komen stress en energie uitvoerig aan bod. “Jouw batterij loopt niet van de ene op de andere dag leeg. Dat gebeurt geleidelijk. Problematischer is het wanneer die oplaadmomenten ontbreken”, weet De Lille, die aangeeft dat zo’n menselijke batterij in fasen werkt.

### 1. DE GEZONDE FASE

Mensen met een volle batterij zitten in de gezonde fase. Een toestand waarbij we heel veerkrachtig reageren op stress of tegenslagen. We kunnen ertegenaan. “Het is dat zalige gevoel dat je misschien wel hebt ervaren wanneer je bijvoorbeeld helemaal opgeladen terugkwam van een heerlijke vakantie.”

### 2. DE ALARMFASE

Ook een lagere batterij-inhoud kan best comfortabel en fijn aanvoelen. We zitten hier in een soort van staat van ontkenning. “De stresshormonen razen door ons lijf en zorgen ervoor dat we de ene piekprestatie na de andere leveren. Zonder problemen kunnen we in deze alarmfase laat opblijven en

vroeg opstaan. Je bent zo hyperactief dat je maar moeilijk de slaap kunt vatten.”

Heb je dan geen symptomen? Toch wel, stelt De Lille. “Misschien heb je in deze fase weleens hoofdpijn, maar dan neem je gewoon een pijnstiller.” Deze alarmfase is (gek genoeg) vaak ook onze topfase. We zetten hier vaak sterke resultaten neer, en de feedback daarop stimuleert ons om te blijven doorgaan.

### 3. DE GEWONDE FASE

In deze fase is het ontkennen voorbij. Je begint kleine foutjes te maken. Je bent minder alert. Je aandacht, concentratie en geheugen haperen. “Regelmatig val je een of twee dagen uit met een stevige verkoudheid. Ook terugkerende koortsblaasjes zijn typisch voor deze fase.”

In deze fase ontbreekt het je ook aan positieve energie om het tij te keren. Je gaat klagen en zeuren. “En dat dat klagen is besmettelijk. Het zorgt ervoor dat ook je omgeving vooral focust op wat niet goed gaat.” Zo kom je, volgens De Lille, in een vicieuze cirkel van cynisme en demotivatatie terecht. Je bent minder betrokken. En neemt meer en meer afstand van alles en iedereen.

### 4. DE BURN-OUT FASE

In deze fase is het een kwestie van uitputting. Je wilt nog wel dingen doen, maar het gaat niet meer.

“Een volle batterij is dat zalige gevoel dat je misschien wel hebt ervaren wanneer je helemaal opgeladen terugkwam van een heerlijke vakantie”

Anneleen De Lille,  
stresscoach

“Zelfs heel eenvoudige dingen – koken, boodschappen, kinderen ophalen van school – krijg je niet meer voor elkaar.” Typisch voor een burn-out is ook dat mensen gaan twifelen aan zichzelf en hun job. Velen denken dat het een kwestie is van uitrusten, maar dat is in deze fase en toestand geen evidentie. “Je slaappatroon ligt ook compleet overhoop. Overdag doe je dutjes, ’s nachts lig je te piekeren. En hoe vaak je ook pauzeert, je recupereert niet meer.” Voor de buitenwereld is dit ook de fase waar overduidelijk blijkt dat er iets ernstigs aan de hand is. “Mensen zitten dan vaak met gevoelens van schuld en schaamte. Soms zijn ze al even niet zo’n aangenaam gezelschap voor hun omgeving of zijn ze gegeneerd dat dit hun is overkomen. Ze hebben immers altijd verkondigd dat zij het allemaal wel aankonden”, aldus De Lille. “Zo weet je meteen ook hoe je een burn-out het best kunt voorkomen: door de batterij regelmatig goed op te laden. En daarmee wacht je liefst niet tot je (bijna) in de burn-outfase zit.”

William Visterin



**Minder werken, meer doen**

Anneleen De Lille,  
Lannoo, 200 blz.  
ISBN: 9789401486453