

# stadia van stress

hoe ziet de weg van  
"gezond" tot "burnout"  
eruit?



**De Gooijer** Training & Coaching

St. Adrianusstraat 81

5614 EN Eindhoven

t: 040 - 2116 995

e: [info@stress-counseling.nl](mailto:info@stress-counseling.nl)

t: [www.stress-counseling.nl](http://www.stress-counseling.nl)

Tussen "gezond" en "burnout" zit een hele weg met allerlei stadia.

Er is een vast patroon te herkennen in het afglijden naar de burnout.

De betreffende persoon herkent dit patroon vaak juist niet!

*Bij herkennen stress en burnout gaat het niet alleen om de mix van symptomen (stressreacties) maar ook om wat eraan vooraf ging.*

[www.stress-counseling.nl](http://www.stress-counseling.nl)

## wat is stress?

Op zich kan iedereen\*) stress krijgen. Maar hoe kom je zover en hoe komt het dat je het zelf vaak niet tijdig herkent? Iedereen reageert anders op stressoren (de oorzaken van stress) en bij ieder ziet het ziek-worden-van-stress er anders uit. Maar toch is er een algemene lijn te herkennen. Hierover hieronder meer.

## de stadia van stress

Eerder\*) spraken we van stressgerelateerde klachten, de stressreacties en dat de combinatie van deze stress-symptomen op stress of burnout kunnen wijzen. Ze komen niet los voor maar in een cocktail van stressreacties. In de voortgang van de ziekte stress, van gezond tot complete burnout is een vast patroon te zien met vijf stadia, stappen.

Het ontbreken van deze stadia, terwijl je wel enkele symptomen herkent kan dus een andere aandoening aanduiden of betekenen dat je de stadia over het hoofd hebt gezien

## stap 1: normaal gedrag

Normaal gedrag is de "normale" gezonde situatie. Niet dat er geen spanningen zijn! Normaal gedrag wil niet anders zeggen dat de reacties op de stressoren, de spanningen die op je afkomen op een efficiënte manier het juiste effect hebben, ervoor zorgen dat je in voor de grootste tijd balans blijft "tussen de woeste baren". En mocht je eens uit balans raken door bijvoorbeeld een groot verlies of ernstige ziekte, herstel je zonder kleerscheuren en kom je weer bij.

Want bij grote stressoren, zoals overlijden van een familielid kan het zijn dat je een flinke klap krijgt, maar met je sociale netwerk én door jouw veerkracht kom je er weer bovenop.

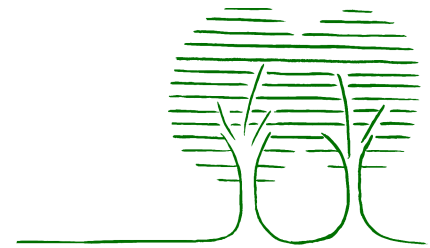
Bij normaal gedrag zie je dus gezondheid, juist inschattingsvermogen en (zelf-) bewustzijn, capaciteiten, juist inzetten van competenties, dynamisch evenwicht.

\*) waar we in deze tekst spreken over *hij* en *hem*, kan ook *zij* en *haar* worden gelezen.

\*) zie informatie en andere PDF-files op [www.stress-counseling.nl](http://www.stress-counseling.nl)

# stadia van stress

hoe ziet de weg van  
"gezond" tot "burnout"  
eruit?



De Gooijer Training & Coaching

## stap 2: stress-gedrag

Worden de stressoren groter en frequenter, of sta je bloot aan te veel en te langdurige spanningen zonder gelegenheid om tussendoor bij te komen, dan ontwikkel je stress-gedrag: gedrag waarbij je minder effectief op die spanningen reageert. Er ontwikkelen zich stressgerelateerde klachten, zoals slapeloosheid, vaak moe en geen zin meer in hobbies. Je kan een kort lontje krijgen, vatbaarder voor verkoudheid, een griepje, enz,...

Dit is een hellend vlak en als je verder doorgaat en niet naar de symptomen luistert dan ga je langzaam over naar de derde fase. Deze stressgerelateerde klachten kan je zien als alarmsignalen. En als je ze zo ziet zijn ze helemaal niet fout, kan je ze gebruiken om je erop te attenderen dat je een stapje terug moet.

Tot nu toe kan je vaak nog op eigen kracht de stress herkennen en genezen, maar als je niet luistert naar de signalen en op het stresspad doorgaat, dan zal je verder afglijden naar de derde stap. Om dan te genezen, is meestal professionele hulp nodig.

## stap 3: verdedigingsmechanisme

In deze fase onderneem je steeds minder. Of je rent juist rond om op chaotische manier, haast dwangmatig, de eindjes aan elkaar te knopen. Er komt niet veel productiefs meer uit je handen. Bijna elke stressor, of die nou groot of klein is, roept overmatige reacties op, of lijken juist helemaal geen reactie op te roepen. Het of je nauwelijks nog een eigen keuze hebt, en dat je niet anders kan dan hetzelfde, ineffectieve gedrag. Dit is ook het stadium van ontkenning "wat-er-is", door b.v. de schuld bij anderen te leggen, of zelfs glashard ieder probleem te ontkennen, mooi weer te spelen. Dat laatste is extra lastig, want vaak herkent de persoon met stress *zelf* niet meer dat er problemen zijn, zo goed worden ze verdrongen. Kortom er is geen sprake meer van zuiver waarnemen, laat staan effectief reageren!

## stap 4: pre-neurose

Je ontwikkelt gedrag dat helemaal niet bij jou hoort. Je zou dit, vaak verkrampte gedrag als "types" kunnen zien. (huilebalk, opjager, calimero, controleur, perfectionist...) Je reageert steeds minder op wat er werkelijk op je af komt en steeds meer op de automatische piloot, vanuit ingebakken, oude en vaak onbewuste patronen. Van echt, vrij kiezen is nu geheel geen sprake meer, dus al zeker niet meer van bewust kiezen voor effectieve reacties, efficiënt gedrag. Je gedragskeuze wordt nu waarschijnlijk door persoonskenmerken bepaald, geheel onbewust.

## stap 5: psychosomatiek, neurose en burnout

Je gedrag is helemaal niet meer effectief, en al zeker niet meer efficiënt. Je kunt jezelf daardoor niet meer in evenwicht houden en het gaat snel bergafwaarts als een snel aangroeiende lawine, een zichzelf versterkende neerwaartse spiraal. De kans op een echte burnout is nu groot, of er ontwikkelt zich een zware, levensbedreigende ziekte. Wat niet wil zeggen dat dergelijke ziektes altijd door stress komen.

De energie is helemaal uitgeput en je komt tot niets meer. Alleen nog maar moe-moe-moe

**Dit is een uitgave van:**

## **De Gooijer Training & Coaching**

St. Adrianusstraat 81  
5614 EN Eindhoven

*t:* +31 (0)40 211 69 95

*i:* [www.stress-counseling.nl](http://www.stress-counseling.nl)