

Beste familie, vrienden en collega's

Een burn-out of overspanning is vaak onzichtbaar van buitenaf. Je ziet geen verband, gips of wond. Iemand ziet er misschien “gewoon moe” uit, maar vanbinnen woedt er een enorme strijd. Het lichaam en brein zijn uitgeput, en de kleinste dagelijkse taken kunnen voelen als een bergbeklimming.

Wat het extra verwarrend maakt: het zijn vaak de doorzetters die dit overkomt. Mensen die altijd alles gaven, die zich niet snel lieten kennen, die altijd voor anderen klaarstonden en keer op keer nét dat beetje verder gingen. Juist omdat ze zo graag willen, lukt het ze nu niet meer. En dat onbegrip, bij henzelf én bij de omgeving, kan de situatie nog zwaarder maken.

Met deze brief geven we je een inkijkje in het leven van iemand met een burn-out, zodat jij beter kunt begrijpen wat er speelt en hoe je kunt helpen. Alleen al dat je dit leest, betekent veel. Dankjewel.

Wat gebeurt er bij overspanning en burn-out?

Na een lange periode van stress staat het lichaam continu “aan”. Het stresssysteem raakt uitgeput, en er is te weinig ruimte om op te laden.

Dat kan zich uiten in klachten zoals:

- extreme vermoeidheid, ook na rust
- concentratie- en geheugenproblemen (“hersenmist”)
- prikkelgevoeligheid voor geluid, licht of drukte
- piekeren, angst of somberheid
- lichamelijke spanning, pijn of hartkloppingen
- het gevoel dat zelfs kleine dingen te groot zijn

Deze klachten zijn vaak onvoorspelbaar: de ene dag lukt er meer, de volgende dag bijna niets.





“Ik zie er misschien niet ziek uit, maar...”

- ...een simpele boodschap doen kan voelen als een marathon.
- ...een gezellig etentje kan mij volledig uitputten.
- ...ik soms afspraken moet afzeggen, niet omdat ik niet wíl, maar omdat ik écht niet kan.
- ...ik soms ineens in tranen kan zijn of helemaal niets kan voelen.
- ...ik vaak moet kiezen: óf werken, óf een sociaal contact, óf huishoudelijke taken. Alles tegelijk lukt gewoon niet.

Hoe kun jij helpen?

- Toon begrip wanneer plannen onverwachts worden afgezegd of bezoeken korter duren
- Vraag niet “Wanneer ben je weer de oude?”, maar “Hoe gaat het vandaag met je?”
- Help waar mogelijk praktisch mee: een boodschap doen, een maaltijd meenemen, of gewoon meeluisteren.
- Stimuleer kleine stapjes, maar leg geen druk. Herstel gaat langzaam en in fases.
- Wees er ook zonder advies of oplossingen: soms is een luisterend oor genoeg.

Overspanning en burn-out zijn geen teken van zwakte. Integendeel: vaak zijn het juist de sterkste doorzetters die te lang zijn doorgegaan. Met rust, steun en begrip kan herstel plaatsvinden. Jouw steun maakt dat proces een stukje lichter en minder eenzaam.

Namens iedereen die hiermee worstelt: dankjewel dat je deze brief leest en de moeite neemt om het écht te begrijpen.

Liefs,
Fleur Veen, oprichter

REFIVE NOW

PS. Voor meer informatie over overspanning, burn-out en herstel: zie refivenow.nl