

met of zonder honing, kies dan voor zonder. Een heerlijke dressing maak je met lekkere olijfolie en citroensap of wijnazijn. Dan heb je geen kant-en-klare honingdressing nodig. Maar zoals met alles, kan een keer een lepeltje honing niet zoveel kwaad. Het gaat om hoeveel en hoe vaak. Zie ook: [harrietverkoelen.nl](#)

BURN-OUT

Wat zijn de eerste tekenen van een burn-out?

Lidewy Hendriks, psycholoog bij MIND en Korrelatie:

Het eerste dat je merkt van een burn-out dat je minder functioneert dan normaal, zonder dat je griep hebt of dat er een ander duidelijk aanwijsbare lichamelijke oorzaak is. Je hebt zowel lichamelijke als psychische klachten. Aan de klachten gaat een langere periode vooraf van (te) veel stress. En dan merk je 'ineens' dat je alsmoar moe bent en slapen niet meer helpt of dat slapen niet meer lukt. Verder voel je je constant opgejaagd, bent vergeetachtig, het nemen van beslissingen lukt niet meer goed, je hebt een kort lontje en door het minste of geringste raak je in paniek. Je kunt je niet meer goed concentreren op zaken waar je je eerst met gemak in kon verdiepen.

Je kunt somber worden, huilbuien krijgen, je interesse verliezen in zaken waar je eerst voor warm liep of je continu hongerig voelen. Het gaat vaak samen met schuldgevoel en twijfel aan jezelf. Je kunt ook angstig worden zonder dat daar een directe aanleiding voor is.

Dit gaat gepaard met lichamelijke

‘Bij een burn-out voel je je constant opgejaagd, het nemen van beslissingen lukt niet meer goed en je raakt snel in paniek’

klachten zoals een hoge bloeddruk, een hoge hartslag, een onrustige en hoge ademhaling en spanningsklachten. Je kunt ook allerlei andere lichamelijke klachten ontwikkelen waar geen lichamelijke oorzaak voor te vinden is, zoals hoofdpijn, maagpijn en darmklachten. Dit heeft allemaal te maken met de langdurige stress waaraan je lichaam en geest zijn blootgesteld en dan functioneert het op een gegeven moment niet meer. Je wordt door je lichaam tot een halt geroepen. Het is verstandig om naar de huisarts of bedrijfsarts te gaan als je vermoedt dat je tegen een burn-out aanloopt!

Meer weten over stress en burn-out: [wijzijnmind.nl/psychipedia/burn-out](#), doe de stresstest en lees meer over wat jij kunt doen om je weer beter te voelen. Je kunt ook (anoniem) contact opnemen met een hulpverlener van Korrelatie via [korrelatie.nl](#)



HUMEUR EN OVERGANG

Is er een verband tussen stemmingswisselingen die ik had in de puberteit en de stemmingswisselingen in de overgang?

Catherine van Heest: oprichter kenniscentrum Care for Women:

Dat kan! Verantwoordelijk voor stemmingswisselingen welke veroorzaakt worden door wisselende hormonen zijn onder andere de vrouwelijke geslachtshormonen oestrogeen en progesteron. Onderzoek heeft aangetoond dat schommelingen in de hormonen oestrogeen en progesteron ook schommelingen geven in de spiegels van serotonine; het gelukshormoon in je hersenen. Serotonine is een neurotransmitter en hormoon en helpt om je prettig te voelen. Bovendien blijkt serotonine invloed te hebben op ons dag- en nachtritme. Vandaar dat je ook vaak ziet dat kinderen in de puberteit net als vrouwen tijdens de overgang moeite hebben met slapen. Als er te weinig van het gelukshormoon aanwezig is in je hersenen, kan dit zelfs zorgen voor depressieve gevoelens. Zie ook: [Care for Women careforwomen.nl](#) 