



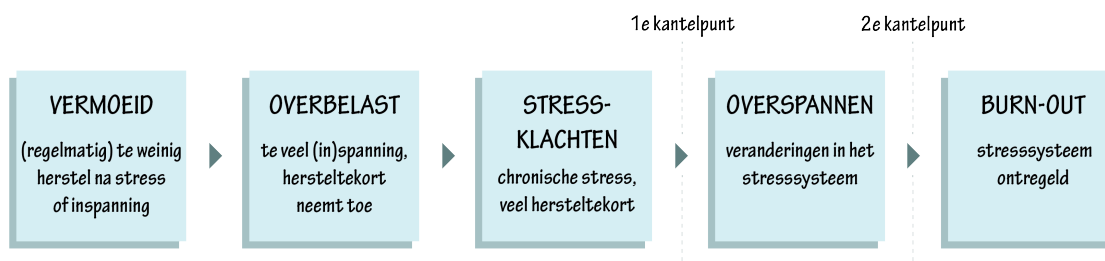
EERSTE HULP BIJ BURN-OUT

*Wat moet je wel,
of juist niet, doen om te herstellen*

Carolien Hamming, directeur CSR Centrum

Stressklachten of burn-out?

In kranten en tijdschriften worden stressklachten, overspanning of burn-out op één hoop gegooid. Maar er is wel degelijk een verschil en dat heeft te maken met de fase van de ontregeling. Het is een neerwaartse spiraal: van gewoon moe tot burn-out. Dat zie je in het schema hieronder.



In de eerste drie fases kun je je vermoeidheid en stressklachten vrij makkelijk de baas door je leefpatroon wat aan te passen. Als je je activiteiten vermindert en meer hersteltijd inbouwt in je dagelijkse leven, voel je je al snel beter. Essentieel is dat je zorgt voor meer rust, ontspanning en vooral: meer slaap.

Maar na het eerste kantelpunt is je stress-systeem veranderd. Het is moeilijker om je energie weer op peil te krijgen, want het roefbouwproces houdt zichzelf gaande. Een voorbeeld: je bent moe, maar de verhoogde niveaus van stresshormonen houden je wakker. Slecht slapen zorgt er voor dat je vermoeidheid toeneemt. Daardoor blijft je stresssysteem te veel in de actiemodus staan en blijft slapen een probleem.

Dan zit je in de neerwaartse spiraal van chronische stress. Totdat het stresssysteem het opgeeft: het tweede kantelpunt. Hoe de klachten zijn ontstaan doet er niet meer toe. De hardware hapert. Het is tijd om drastisch in te grijpen.

Eerste hulp bij burn-out?

Accepteer dat je tijdelijk offline bent

Accepteer dat je ziek bent en handel daarnaar. Dat is misschien wel de moeilijkste opgave. Je bent immers een doorzetter en het liefst zou je keihard werken aan je herstel. Maar hoe langer je doorgaat met jezelf te forceren, des te langer duurt het herstel.

Voorkom prikkels

Je bent snel overprikkeld. Een concert of gesprekken tijdens een etentje zijn al snel te veel. Indrukken komen keihard binnen en overweldigen je. Vermijd dit soort prikkels dus een tijdje.

Vermijd emotionele belasting

Van het minste of geringste raak je van de kaart. Ga emotionele contacten of situaties uit de weg. Accepteer dat het zo is en vertrouw erop dat dit overgaat naarmate je meer herstelt. Eén van de eerste signalen dat je herstelt is dat je minder somber wordt.

Houd rekening met chaos in je hoofd

Je hersenen werken niet zoals ze zouden moeten: je overziet situaties niet, hebt moeite met keuzes maken en een geheugen als een zeef. Doe dus één ding tegelijk: maak geen lijstjes tijdens het ontbijt en stop geen was in de machine tijdens een telefoongesprek.

Neem geen beslissingen

Dit is geen tijd om beslissingen te nemen. Niet over je werk en niet over je relatie. Je hebt nu geen helder zicht op de situatie. Stel belastende activiteiten als studeren of afvallen uit. En ga nu ook even niet naar Costa Rica, of trainen voor een marathon.

Schrap taken of stel uit

Zelfs dagelijkse dingen kosten moeite of geven spanning. Dat kan zijn boodschappen doen, kinderen naar de crèche brengen, zorgen voor je ouders. Kan je partner, vriend of familie tijdelijk iets overnemen? Maak afspraken voor 2 maanden. En houd je eraan.

Relax voor je naar bed gaat

Het is verstandig om 's avonds op te slomen: dingen doen waarvan je rustig wordt. Maak een avondwandelingetje, lees iets simpels, luister naar fijne muziek. En na 21.00 uur geen beeldschermen, TV, gamen of lange telefoongesprekken meer! Doe 's avonds geen dingen meer die je activeren. En ja, dat geldt ook voor **leuke** dingen!

Zorg voor voldoende slaap

Hoe beter je slaapt, hoe sneller je herstelt. Problemen met slapen? Zorg dan voor een goede *slaaphygiëne*. Ga op een vaste tijd naar bed. Blijf niet uren hangen voor de tv. Ga tussen de bedrijven door overdag ook regelmatig even rusten. Uitslapen mag en is goed.

Werk aan je herstel

Je lichaam moet bijtanken en leren om weer in de herstelmodus te staan. Wat helpt:

- Begin de dag rustig en eindig de dag rustig.
- Zorg voor een regelmatige afwisseling van activiteiten: heb je een tijdje gelezen, ga dan iets met je handen doen.
- Ga na een fysieke activiteit even liggen.
- Gun je hoofd rust na mentale inspanning, liefst in een prikkelarme omgeving.
- Haast je niet.
- Je hoeft niet per se iets af te maken en niets hoeft perfect te zijn.

Zoek professionele hulp

Als je burn-out bent heb je iemand nodig die begrijpt wat er aan de hand is. Iemand die met je meedenkt en je helpt verantwoorde beslissingen te nemen. Die je kan adviseren over wat te doen en te laten, omdat je het zelf niet meer weet. Zeker in de beginfase van het herstel heb je dat nodig. Omdat het je helpt je snel wat beter te voelen.

CSR-coaches zijn specialisten die begeleiden bij het herstellen van burn-out. Eerst fysiek: met het herprogrammeren van de hardware. Daarna mentaal, door het verbeteren van het zelfmanagement en het vermijden van valkuilen.