



Burn-out Herstel - Fase 1

Voordat ik thuis kwam te zitten met een burn-out ging het al langere tijd niet echt goed, maar ik herkende de signalen niet en/of ik negeerde de signalen die mijn lijf mij gaf. Eind december 2017 zat ik al geregeld huilend aan mijn bureau, maar ik hield mij steeds voor: "Nog even volhouden, straks twee hele weken kerstvakantie, dan kan ik weer lekker opladen." Niets bleek minder waar, ja wel die twee weken vakantie, maar het ging al zo slecht, dat herstelt niet in twee weken. Dus op de eerste dag na de vakantie, zat ik gelijk weer huilend aan mijn bureau. Toen móest ik wel erkennen dat er toch echt serieus wat aan de hand was. Dus ging ik naar de huisarts en kreeg gelijk te horen dat ik een burn-out had en dat ik mijn baas maar moest vertellen dat ik voorlopig niet zou komen werken.



De cruciale beginfase van burn-out herstel

Burn-out is een ernstige aandoening die veel mensen treft, en het is belangrijk om te weten hoe je kunt herstellen. De eerste vier weken van het herstelproces zijn cruciaal en richten zich op erkenning en acceptatie van de burn-out. Soms is iemand zo over de grenzen heen gegaan, dat hij zelf niet meer doorheeft dat er echt wat aan de hand is. Luister goed naar je lichaam en geest en als je noodsignalen ervaart zoals extreme vermoeidheid, concentratieproblemen of lichamelijke klachten, erken dan dat het niet goed gaat.

Rust en Herstel: Essentiële stappen in het burn-out proces

Een snelle diagnose is essentieel. Zoveel mogelijk activiteiten zullen geschrapt moeten worden en na iedere activiteit is het belangrijk om te rusten. Raadpleeg een arts, therapeut of coach met ervaring in burn-outbehandelingen. Zij kunnen je helpen begrijpen wat er gebeurt.

Bij burn-out is het immuunsysteem aangetast, waardoor iemand veel vatbaarder is voor virussen en andere ziektes. Spreek daarom een aantal leefregels met jezelf af, zoals op tijd naar bed gaan, niet (te veel) drinken, gezond eten (niet besparen op koolhydraten) en regelmatig bewegen. Zwemmen, wandelen en fietsen zijn vormen van beweging die goed doen. Rust en slaap zijn in deze fase van het grootste belang voor je herstel.

Het is ook belangrijk om sociale contacten te behouden, maar zorg ervoor dat de afspraken niet te uitputtend zijn. En neem na elke activiteit voldoende rust. Plan dagelijks minstens een uur van complete rust in, waarin je niets hoeft te doen. Dit kan zijn: lezen, muziek luisteren, een bad nemen of gewoon op de bank zitten en kijken hoe het gras groeit. Stop met activiteiten voordat je helemaal uitgeput bent.


Actief aan je herstel werken

Ondanks de rust is het ook belangrijk om actie te ondernemen door bijvoorbeeld:

- ontspanningsoefeningen te doen
- een stressdagboek bij te houden om inzicht te krijgen in stressbronnen
- dag- en weekplanningen te maken voor evenwichtige dagen
- een lijst met leuke dingen maken en daar elke dag iets van proberen te doen
- aan het eind van de dag in een dagboek schrijven wat energie gaf en wat energie vrat

Wees geduldig!

Herstellen van een burn-out kost tijd! Het is geen periode om belangrijke beslissingen te nemen over werk of privéleven. Het is meer een tijd van overleven en heel langzaam de batterijen weer op te laden. De eerste fase van burn-out herstel is cruciaal voor een succesvolle terugkeer naar gezondheid en welzijn. Blijf communiceren met je behandelaar en zorg goed voor jezelf.



Ik ben Esther Koger, een massagetherapeut gespecialiseerd in het helpen van mensen met stress en burn-out klachten. Van preventiebehandelingen tot en met onderhoudsbehandelingen (na herstel van een burn-out) kun je bij mij terecht. Kijk voor meer informatie op mijn website www.Healthy-013.nl.