



Burn-out Herstel - Fase 2

In 2018 werd ik geconfronteerd met een burn-out, en ik was vastbesloten om er zo snel mogelijk vanaf te komen. Helaas pakte ik destijds veel dingen verkeerd aan. Het is zeker belangrijk om sociale contacten te onderhouden. Maar dat betekent niet dat je eerst anderhalf uur in de auto moet zitten om de hele dag in een dierentuin met je beste vriendin door te brengen, om vervolgens weer anderhalf uur terug te rijden. Beweging is zeker goed voor je herstel, maar het moet wel in een rustig tempo gebeuren, niet in een recordtempo een enorme afstand af leggen.

Om mijzelf te helpen vertragen, besloot ik een online fotocursus te volgen, zodat ik deze in mijn eigen tempo kon doen. Tijdens mijn wandelingen nam ik altijd mijn camera mee en liep ik in een rustig tempo, zodat ik goed om mij heen kon kijken en de tijd kon nemen om foto's te maken. Dit gaf mij de kans om te ontspannen en echt van het moment te genieten. Het bleek een waardevolle manier te zijn om mijn herstel te bevorderen en te leren genieten van de kleine dingen in het leven.



De activatiefase

De tweede fase bij burn-out herstel wordt de **activatiefase** genoemd. Dit is het moment waarop je begint te werken aan het opbouwen van jouw veerkracht en energie. Na een periode van rust en reflectie in de eerste fase van burn-out herstel, is het nu tijd om actief stappen te zetten om jouw leven weer op te bouwen. Hobby's worden weer opgepakt en er zijn meer sociale activiteiten. Maar, rust en regelmaat blijven belangrijk!

Tijdens de activatiefase ligt de nadruk op:

Energieherstel: Je leert energie opnieuw op te bouwen door middel van gezonde voeding, voldoende slaap en regelmatige lichaamsbeweging. Het is belangrijk om aandacht te besteden aan je fysieke welzijn en te zorgen voor een goede basis van energie. Dit helpt je om fysiek sterker te worden en stress te vermijden.

Stapsgewijze activiteiten: Het is essentieel om jouw activiteiten geleidelijk aan te hervatten. Begin met kleine taken en verhoog geleidelijk de complexiteit en de hoeveelheid werk of sociale interacties. Dit voorkomt overbelasting en stress.

Grenzen stellen: Het stellen en bewaken van grenzen is in deze fase van groot belang. Leer 'Nee' te zeggen tegen verzoeken die teveel van je vragen en vermijd overmatige toewijding aan werk of sociale verplichtingen. Grenzen stellen helpt je om niet terug te vallen in oude gewoonten die tot jouw burn-out hebben geleid.

Zelfzorg: Zelfzorg blijft een prioriteit. Dit omvat niet alleen fysieke zorg, maar ook mentale en emotionele zorg. Leer ontspanningstechnieken zoals meditatie en mindfulness om stress te beheersen.

Ondersteuning zoeken: Het is oké om hulp te vragen. Of het nu gaat om professionele therapie, steun van familie en vrienden of deelname aan een ondersteuningsgroep, het hebben van een sterk sociaal vangnet is van onschatbare waarde tijdens het herstelproces.


Loopbaanplanning: Denk na over jouw carrière en stel realistische doelen voor je werk. Overweeg aanpassingen in je werkuren of taken om een gezonde balans te houden en overbelasting te voorkomen.

Terugvalpreventie: Leer hoe je tekenen van stress en burn-out kunt herkennen en hoe je deze kunt voorkomen. Bewustwording van jouw eigen stressniveaus en het nemen van preventieve maatregelen zijn belangrijk om terugval te voorkomen.

Wat werkt in deze fase?

1. Een dagstructuur aanhouden met leefregels. Een goed dag- en nachtritme hoort daarbij, evenals regelmatig bewegen, bijvoorbeeld een uur wandelen per dag. Mobiele telefoons hebben tegenwoordig goede apps om stappen te tellen of bij te houden hoe lang iemand loopt.
2. Goed stil te staan bij behoeften.
3. Een lijst van energievreters en energiegevers in het werk en buiten het werk maken. Wat geeft privé stress en waar wordt jij juist blij van? En hoe zit dat in het werk?
4. Meer leuke dingen gaan doen. Maak een persoonlijke lijst van 50 leuke activiteiten en zorg ervoor om elke dag iets uit deze lijst te kiezen. Bijvoorbeeld lunchen met een dierbare, iemand bellen, een mooie bos bloemen halen, een aardig kaartje aan iemand sturen, een mooie kleurplaat maken of iets maken met de handen.
5. Ontspanningsoefeningen blijven doen. Bewust werken met de ademhaling en luisteren naar signalen van het lichaam.

De activatiefase kan een uitdagende periode zijn omdat het gepaard gaat met het opnieuw opbouwen van je leven na een burn-out. Het is een periode dat geduld en zelfcompassie vereist. Maar het is een kans om sterker en veerkrachtiger te worden dan ooit tevoren. Elke persoon zal deze fase anders ervaren en in zijn eigen tempo herstellen. Het belangrijkste is om goed voor jezelf te zorgen en de nodige stappen te nemen om herhaling van een burn-out te voorkomen.



Ik ben Esther Koger, een massagetherapeut gespecialiseerd in het helpen van mensen met stress en burn-out klachten. Omdat ik in 2018 zelf een burn-out heb gehad kan ik mijzelf ervaringsdeskundige op dit gebied noemen. Ik begrijp wat mijn cliënten doormaken. Je kunt voor diverse behandelingen bij mij terecht. Kijk voor meer informatie op mijn website www.Healthy-013.nl.