

8-Stappenplan uit je burn-out

1. Ga naar je huisarts

Wanneer je voelt dat het echt niet goed met je gaat, maak dan een afspraak met je huisarts. Misschien heb je het idee dat het vanzelf wel over gaat, het is tenslotte ook vanzelf gekomen... Maar niets is minder waar. Bij klachten als hoofdpijn, duizeligheid, slapeloosheid, onrust, emotioneel, hyperventilatie, hartkloppingen of andere stressklachten; vertel het je huisarts!

2. Stop met werken

Als je merkt dat het echt niet meer gaat en je hebt overlegd met je huisarts, stop dan a la minute met werken. Natuurlijk is dat moeilijk, je doet immers altijd zo je best, maar als je niet meer functioneert, heeft niemand iets aan je. Je zult echt uit moeten rusten om te herstellen.

3. Neem rust

Je lichaam is uitgeput, je voelt je helemaal opgebrand. Het enige wat op dit moment helpt, is uitrusten. Maak je agenda leeg, ga liggen, slapen en doe helemaal niets.

4. Vraag hulp

Sommige taken gaan gewoon door, dat is niet anders. Maar alles wat jij nu even niet hoeft te doen, helpt mee aan je herstel. Dus vraag voor de boodschappen, de huishouding, kinderen naar school brengen of wat dan ook om hulp. Je ouders, vrienden/vriendinnen of burens doen het graag. Jij zou ook blij zijn als je iemand kunt helpen, toch?

5. Neem een burn-out coach of begeleider in de hand

Je hoeft het niet alleen te doen. Er zijn mensen die precies weten wat er belangrijk is om je uit je burn-out te helpen. Zij hebben het waarschijnlijk zelf ook meegemaakt. Zelf bied ik een online programma aan, zodat je niet de deur uit hoeft. Eventueel kun je, als je wat verder bent in je herstel, een psycholoog bezoeken om aan je gedrag te werken, zodat je het niet nog eens hoeft mee te maken.

6. Praat erover: delen is helen

Maar ook niet te veel... Alles wat je aandacht geeft groeit, dus praat ook niet alleen maar over je burn-out en over hoe slecht je je voelt. Zet juist negatieve gedachten om in positieve gedachten, hierdoor krijg je al meer energie. Wel is het fijn om te merken dat je niet de enige bent en dat je je nergens voor hoeft te schamen.

7. Doe dingen die je energie geven

Intensief sporten of kilometers wandelen is nu misschien niet echt handig. Ga in kleine stapjes je energie weer opbouwen. Dit kun je doen door een stukje te wandelen, te lezen of te luisteren (podcast of luisterboek), de natuur in te gaan, yoga, muziek luisteren of schilderen... iets waar jij blij van wordt. Maar houd constant je energieniveau in de gaten, ga niet over je grens.

8. Mediteer

Door te mediteren word je je bewust van spanning, in je lichaam en in je geest. Door dit te observeren, kun je dit los gaan laten. Als je het moeilijk vindt om te mediteren, gebruik dan een app. Er zijn verschillende apps, kijk welke het beste bij jou past. Zelf heb ik de app Meditatie en Ontspanning gemaakt. Er staan veel verschillende oefeningen op, ook om heerlijk bij in slaap te vallen.

Als je deze 8 stappen volgt, hoeft jouw burn-out echt geen jaar te duren. Succes!