

Een op de vijf werknemers heeft last van psychische vermoeidheid. Een burn-out ligt daardoor al snel op de loer. Hoe kun jij als assistent, duizendpoot in de organisatie, voorkomen dat je in een burn-out raakt? Of erin blijft zitten? Psycholoog en trainer Gerda Bos geeft tien tips.

## TIPS VOOR PREVENTIE EN HERSTEL VAN BURN-OUT

# Luister jij naar jezelf en naar de signalen van je lichaam?

**Z**e is 42. Ze straalt weer. Haar houding is ondeugend en speels. Ze IS er weer. Na een flinke burn-out heeft ze de controle meer en meer losgelaten. Er is ontspanning voor in de plaats gekomen. En zachtheid. Haar concentratie is aan het verbeteren en slapen dat ze kan; lange nachten en

soms zelfs nog een middagdut. Als ik Fatima tijdens een van onze coachingsgesprekken vraag wat haar nou het meest geholpen heeft bij het herstel van haar burn-out, noemt ze tien elementen. Ik ben onder de indruk van haar samenvatting en realiseer me dat haar tips ook nuttig zijn om een burn-out te voorkomen. Daarom vraag ik haar of ik ze met

anderen mag delen. Dat mag! Geanonimiseerd. Je vindt haar tips hieronder.

### **TIP 1** **DE TIJD KRIJGEN VOOR** **HERSTEL VANUIT HET WERK**

Fatima kreeg gelukkig alle tijd om te herstellen van haar werkgever. En tijdens de re-integratie werden de taken die ze



kreeg goed afgestemd op wat ze op dat moment kon bieden. Waarschijnlijk was Fatima sneller hersteld als ze eerder rust had genomen. Hoe verder je uitgeput raakt, hoe langer het herstel duurt. Welke signalen geeft een oververmoeid lichaam af? Fatima merkte onder andere dat ze minder overzicht had, dingen vergat, van klus naar klus sprong en snel

prikkelbaar werd. Dus werkte Fatima harder en harder om haar werk met haar laatste restje energie toch nog een beetje onder controle te houden. En ondertussen stond haar lichaam stijf van de stresshormonen. Haar spieren waren gespannen, haar schouders zaten vast en haar adem zat hoog. Er zat veel onrust in haar lijf, dus ontspannen lukte vaak niet

## **‘In een maatschappij waarin we zoveel denken, moet ons lichaam soms schreeuwen om aandacht’**

of nauwelijks. Andere symptomen die Fatima bij zichzelf bemerkte, waren dat ze regelmatig vergat wat ze van plan was om te gaan doen. Ze kon haar aandacht niet meer bij een boek, film of verhaal van iemand houden en haar tranen zaten hoog.

Het menselijk lichaam geeft dus allerlei signalen af! De vraag is of we de signalen serieus genoeg nemen als ons lichaam om rust smeekt. Een gesprek met de bedrijfsarts kan inzicht geven in wat medisch nodig is.

### **TIP 2 SLAAP ZOVEEL JE KUNT**

Iemand die oververmoeid is, heeft vaak veel van zijn lichaam geëist. En is minder aan slapen toegekomen dan nodig. Soms gewoon door omstandigheden, zoals kinderen die in de nacht aandacht vragen of familie die zorg nodig heeft. Maar ook: onze mobiel die zoveel tijd van ons vraagt en soms ook omdat we slapen, zonde van onze tijd vinden. Of een combinatie van dat alles.

Omdat we alle ballen in ons leven in de lucht willen houden, kunnen we in zo'n oververmoeidheidsfase vaak niet in slaap komen. Of we worden tegen de ochtend wakker met een hoofd vol

onafgemaakte klussen en vallen dan niet meer in slaap.

Slapen is superbelangrijk voor ons brein en ons lichaam om te herstellen van de inspanningen van de dag. Er bestaat geen beter medicijn dan slaap. Dus op tijd naar bed. Geen schermen meer in het laatste uur voor het naar bed gaan. Ook geen alcohol of koffie 's avonds (laat) drinken, want dan slaap je minder diep. En het liefst een korte wandeling of een ontspannings- of ademhalings-oefening voor het naar bed gaan, zodat je snel in slaap kunt vallen. En maak je vooral niet druk als inslapen niet lukt, want door de stress lukt het inslapen dan nóg minder goed. Ik herinner mezelf eraan dat ik de volgende dag altijd nog goed doorgekomen ben, ook na een nachtje minder goed slapen.

### TIP 3

#### LEER JE ONRUST VERDRAGEN

Vaak voelen we ons onrustig als we proberen alle ballen in ons leven in de lucht te houden. Dus blijven we druk bezig met van alles en nog wat.

Als we gaan zitten, voelen we die onrust extra sterk en dat is een naar gevoel. Dus verzint ons brein onmiddellijk weer een klusje of we leiden onszelf af met een serie of een glas alcohol. Zo hoeven we niet te voelen wat er gebeurt.

Fatima vertelde me dat ze pas voelde hoe moe ze was en hoe vaak ze AAN stond, toen ze ging zitten en aandacht besteedde aan haar onrust. Door die onrust te verdragen kwam er ruimte om te voelen wat er gevoeld wilde worden: de moeheid. En als je die voelt, dan hoor je wat je lichaam je probeert te zeggen: 'geef me rust! Dat heb ik nodig'.

### TIP 4

#### SCHRIJF IN EEN DAGBOEK

Fatima ging opschrijven wat er allemaal in haar hoofd 'hoorbaar' was. Haar irritaties en frustraties, haar wanhoop, haar verlangen om weer fit te zijn, haar verdriet omdat ze zichzelf kwijt was, haar angst dat het nooit meer goed zou

komen. En nog veel meer.

Als ze alles dat op dat moment speelde van zich af had geschreven, werd ze rustiger en merkte ze dat ze constructiever werd.

Zo kon ze zichzelf beter begrijpen en helpen. En ze kon zichzelf beter uitlegen aan haar omgeving. Waardoor ze beter voor zichzelf ging zorgen.

### TIP 5

#### ONDERZOEK HOE JOUW PERFECTIÖNISME IS ONTSTAAN

Fatima onderzocht hoe haar perfectionisme is ontstaan en kwam tot de ontdekking dat ze ongelofelijk veel stemmetjes in haar hoofd had.

Herken jij die stemmetjes ook? Zoals: 'Nee, niet snoepen nu, want we gaan zo eten en dan heb je geen trek meer.' Of 'Je moet echt naar die verjaardag, want anders zullen ze denken dat je hen niet belangrijk vindt.' Of 'Je kunt echt niet langer ziek blijven, want dan denken ze dat...'

Hoe meer zicht Fatima op haar strenge stemmetjes kreeg, hoe vaker ze zich afvroeg of het waar was wat deze stemmetjes beweerden. Ze leerde kiezen welke stemmetjes ze wilde 'gehoorzamen' en hoe ze met lastige stemmetjes kon omgaan, die haar niet meer hielpen.

### TIP 6

#### WANDEL IN WEER EN WIND

Fatima ging wandelen. In weer en wind. Elke dag naar buiten. In het begin korte stukjes, die later langer werden. Buiten zijn en bewegen hielpen haar hoofd tot rust te komen. Tegelijk bouwde ze aan haar conditie. Haar hoofd werd rustiger en haar lichaam weer sterker.

### TIP 7

#### MAAK KORTE AFSPRAKEN MET ANDEREN

Omdat Fatima zo moe was, had ze geen zin meer in sociale contacten. Die ze als energiegevers ook hard nodig had. Daarom maakte ze afspraken, waarbij ze vooraf zei tot hoe lang die konden

duren. Ook stelde ze vaak voor om iets te doen samen. Bijvoorbeeld: knutselen, iets bakken of wandelen. Zo hield ze haar sociale contacten bij en deed ze dingen die belangrijk en ontspannend voor haar waren.

Sommige mensen raken uitgeput omdat ze te vaak bezig zijn met en voor mensen die vooral aandacht en energie vragen en weinig teruggeven. Dan is het belangrijk om een periode vooral energie-gevende mensen te zien. Want alleen als je zelf gezond bent, heb je iets over om aan anderen te geven.

### TIP 8

#### LEER AANWEZIG TE ZIJN

Fatima deed mindfulness-oefeningen. Voorheen was ze vaak bezig met dingen overdenken die gebeurd waren of ze piekerde over de toekomst. Misschien herken je de voorbeelden wel: 'Heb ik dat wel goed aangepakt?' of 'Misschien had ik toch beter...' of 'Ik moet dit nu eerst doen, want anders...'. Terwijl je juist rust in je hoofd krijgt door je bewust te worden van het NU. Natuurlijk heeft Fatima nog steeds allerlei gedachten, maar als ze voelt dat haar hoofd te vol wordt, doet ze een mindfulness-oefening.

Misschien vraag je je af hoe je dat doet: aanwezig zijn in het NU? Eigenlijk is het vrij simpel.

Ik geef je een paar korte oefeningen om in het hier en nu te komen:

1. Vraag jezelf af hoe je je NU voelt en scan met aandacht en zonder haast je lichaam. Ben je rustig of onrustig? En hoe voelen je voeten, je buik of je schouders? Welke signalen geeft je lichaam? Heb je dorst, trek of moet je naar het toilet?
2. Kijk eens om je heen. Wat zie je? Wat hoor je? Wat ruik je?
3. Ga met je aandacht naar je adem. En probeer maar eens om drie ademhalingen te volgen. Je hoeft niks te veranderen. Probeer daarna je uitademing wat langer te maken. En adem in én uit door je neus.

Door alle aandacht op je lichaam of omgeving in het NU te richten, zul je merken dat je hier en nu veilig bent. Dat er geen haast is. Dat je misschien wel heel druk bezig bent, maar dat er ook ruimte is voor gewoon even ZIJN. Zo tussen de activiteiten door.

### **TIP 9** **WORD JE BEWUST VAN DE DRAMADRIEHOEK**

Fatima onderzocht hoe ze reageerde op anderen. Ze was door alle stress en het proberen om controle op haar leven te houden, een minder leuke versie van zichzelf geworden dan ze wilde én kon zijn. In haar werk en thuis.

De dramadriehoek, bedacht door Stephen Karpman, hielp haar zichzelf beter te begrijpen. Fatima's onderzoek was een confronterende ontdekkingsreis, want ze kreeg door dat ze zich regelmatig een 'Slachtoffer' van de situatie voelde. Als ze daarover vertelde tijdens de coaching veranderde haar toon. Ze klonk dan wat kinderlijker en verongelijkt. We onderzochten haar gevoel van machteloosheid over de drukte op haar werk. Haar gevoel er alleen voor te staan in haar gezin. Soms viel het haar ook op dat ze verwijtend kon reageren als collega's of familie dingen niet zo serieus aanpakten als zij gewend was te doen.

In de dramadriehoek is dat de rol die de 'Aanklager' wordt genoemd. En tot slot zag ze zichzelf regelmatig in de rol van 'Redder' stappen, door dingen voor anderen op te lossen, die ze eigenlijk ook best zelf konden doen.

Fatima leerde een stapje terug te doen als ze voelde dat de communicatie met anderen niet meer soepel liep of als ze merkte dat ze iets met tegenzin aan het doen was. Vragen die ze zichzelf stelde waren:

- In welke rol zit ik? Aanklager, Slachtoffer of Redder?
- Help dit mij?
- Wat wil ik bereiken? Wat heb ik nodig?
- Wat is daarvoor een betere manier?

## **'Een burn-out voorkomen? Wandel iedere dag een stukje'**

Fatima merkte dat nieuwsgierige vragen stellen haar hielp als ze in de Aanklagersrol dreigde te stappen. Zo vroeg ze haar collega bijvoorbeeld: 'Welke criteria gebruik jij als je een brochure schrijft?' Zo leerde ze dat haar collega zichzelf een tijdlimiet gaf, waarbinnen hij de tekst wilde schrijven. En dat hij daarna feedback vroeg in plaats van toe te werken naar de perfecte brochure. De collega ging ervan uit 'dat goed, goed genoeg was' en dat hij hulp mocht vragen als dat kon. Als ze in de rol van het Slachtoffer zat, vroeg ze zich af wat ze wel zou kunnen doen of wie ze om hulp kon vragen. Dan ervoer ze regie en dat gaf lucht. Als ze in de rol van de Redder was gedoken, vroeg ze zichzelf af: Ben IK eigenlijk wel verantwoordelijk? Is dit mijn taak? Vaak genoeg bleken het haar kritische stemmetje en haar hoge norm te zijn, die maakten dat ze in actie kwam. Zo kwam ze er ook achter dat anderen de klus vaak zelf deden, maar op een later tijdstip dan dat zij het zelf gedaan zou hebben. Ook wachtte ze vaker af of iemand haar om hulp vroeg, in plaats van het meteen aan te bieden. En dat scheelde tijd en energie.

### **TIP 10:** **DOE CREATIEVE DINGEN**

Fatima merkte dat ze rustig werd van kleuren in een mandalakleurboek. Ook ging ze weer breien, net zoals vroeger. Toen ze bijna hersteld was, kreeg ze zin om verhalen te leren schrijven. Ze schreef zich in voor een cursus. Vaak merk ik dat mensen met burn-out klachten zijn gestopt met creëren. Ze werken hard met hun hoofd, maar hun creativiteit is verdwenen. En dat is logisch, want er is ontspanning nodig om creatief te kunnen zijn. Als je iets creatiefs moet

bedenken, kun je het best een stuk gaan wandelen. Door de beweging ontstaat er weer ruimte voor nieuwe ideeën. Repetitief handwerken geeft je iets te doen, waar je hoofd rustig van wordt.

### **TOT SLOT: LUISTER JIJ NAAR JOUW LICHAAM?**

Mijn ervaring is dat we in onze maatschappij vooral gericht zijn op denken en minder op voelen. Dat maakt dat ons lichaam soms moet schreeuwen om gehoord te worden. Als we moe zijn, heeft het rust nodig. Als we geïrriteerd zijn, kunnen we ons afvragen wat ons verlangen onder de irritatie is. Als we geen zin in iets hebben, verlangen we ernaar iets anders te doen. Laten we er maar naar luisteren zolang ons lichaam nog fluistert. Want als ons lichaam gaat schreeuwen (vaker ziek zijn, nek- of hoofdpijn, concentratieproblemen, etc), heeft het meer tijd nodig voor herstel!

### **OVER DE AUTEUR**



Gerda Bos is trainer, coach en psycholoog. Haar werk richt zich op thema's rond com-

municatie, leiderschap, samenwerken, veranderen, zelfmanagement en loopbaanontwikkeling. Bij Management Support verzorgt Gerda trainingen zoals 'Effectief Communiceren', 'Persoonlijk Leiderschap', 'Zelfverzekerd omgaan met hoogsensitiviteit' en 'Teamleider van het secretariaat'. Bekijk de opleidingen op: [managementsupportacademy.nl/](http://managementsupportacademy.nl/)  
Meer weten over Gerda?  
Ga naar [coachzoetermeer.nl](http://coachzoetermeer.nl).