



MIND

Burn-out

Tips bij burn-out

Bij een burn-out ben je opgebrand. Lichamelijk en geestelijk voel je je totaal uitgeput. Een burn-out is het gevolg van langdurige stressklachten die steeds erger geworden zijn en waaraan je te weinig aandacht besteed hebt. In deze flyer geven we tips bij een burn-out.

Iedereen ervaart stress. Daar is in principe niets mis mee: kortdurende stress helpt je alert te zijn en beter te presteren. Maar als het je niet lukt om te herstellen van die stress door geestelijk en lichamelijk te ontspannen, dan stapelt stress zich op. Je krijgt lichamelijke en psychische klachten. Je kunt je opgejaagd, lusteloos en somber

voelen, prikkelbaar en vergeetachtig zijn en last hebben van concentratieproblemen, onrustig slapen, piekeren en huilbuien. Lichamelijk kun je last krijgen van hoofdpijn, duizeligheid, darmklachten en extreme vermoeidheid. Wanneer deze klachten langer dan 6 maanden duren, je belemmeren in je dagelijks leven en je het gevoel hebt dat je de controle kwijt bent over de situatie, dan kan je een burn-out hebben.

Het beste is natuurlijk om een burn-out vóór te zijn en stressklachten zo vroeg mogelijk aan te pakken. Lees hier meer over in onze flyer [Tips bij stress](#). Is de emmer bij jou al overgelopen?

Ga dan, als je dit nog niet gedaan hebt, naar de huis- of bedrijfsarts. Die kan in kaart brengen of er daadwerkelijk sprake is van een burn-out. Samen maak je een plan om aan je herstel te werken. Daarnaast heb je hopelijk iets aan de tips in deze flyer.

Tips

Accepteer

De eerste stap is misschien wel de moeilijkste: accepteer dat je een burn-out hebt. Dat is misschien makkelijker gezegd dan gedaan en het is logisch dat dit niet van de ene op de andere dag lukt. Maar juist door te aanvaarden dat je hier last van hebt, zal je er beter mee om leren gaan. Probeer je dus niet te verzetten tegen je klachten en alles wat daarbij hoort. Een milde, niet-oordelende houding geeft ruimte om op een andere manier om te gaan met klachten, zodat ze een minder grote rol gaan spelen in je leven. Mindfulness is een training die hierbij kan helpen. Wij schreven een flyer met [2 oefeningen voor thuis](#).

Neem gas terug

Als je een burn-out hebt, zal je in eerste instantie rust moeten nemen. Dit betekent niet dat je dagenlang in bed moet gaan liggen, al kan het zijn dat je de eerste periode veel behoefte hebt aan slaap.

Wat we bedoelen met gas terug, is dat je (tijdelijk) bepaalde activiteiten, taken en verplichtingen uit handen moet geven. In de eerste plaats je werk. Misschien is

het nodig even helemaal afstand te nemen van je werk. Maar het kan ook zijn dat je een aantal uur minder gaat werken. Kijk vervolgens naar andere taken en verplichtingen, zoals je huishouden, studie, mantelzorg en hobby's. Wat kan de komende tijd op een lager pitje? Welke mensen uit je omgeving kunnen taken van je overnemen?

Zorg voor structuur en regelmaat

Ga op vaste tijden slapen en sta op een vaste tijd op. Douche, kleeft je aan en probeer gezond te eten op regelmatige tijden. En ga iedere dag naar buiten. Door structuur aan te brengen in je dag voorkom je dat je (te) veel gaat slapen en lusteloos op de bank gaat hangen. Het zal je helpen bij je herstel.

Neem het besluit om dingen te veranderen

Wanneer je een burn-out hebt, is het belangrijk om je te realiseren dat alleen rust nemen niet genoeg is. Pak je na een tijdje je leven weer op dezelfde manier op als voor je burn-out, dan is de kans groot dat je in dezelfde valkuilen stapt en opnieuw opgebrand raakt.

Ga in je herstelperiode dan ook actief aan de slag. Jij kunt iets veranderen! De volgende tips en oefeningen helpen je hierbij.

Weet wat je energie geeft

De activiteiten waarmee je dagelijks leven gevuld is, kunnen je energie geven, of juist energie van je vragen. Als je een burn-out hebt, hebben jouw

activiteiten meer energie van je gevraagd dan goed voor je is. Zorg dat je energiebalans weer op peil komt. Schrijf in twee kolommen op wat energie van je vraagt en wat je juist energie geeft. Maak het zo concreet mogelijk. Kijk vervolgens of je dingen in de kolom met “energie vragers” kunt aanpassen. En zorg ervoor dat wat je energie geeft, ook veel in je leven terugkomt. Er zullen altijd activiteiten in je leven zijn die je meer energie kosten dan geven, maar als deze in balans zijn met je “energie gevers”, dan kun je dit zeker aan en ben je minder kwetsbaar voor ongezonde stress.

Leer je grenzen kennen

Als je een burn-out hebt, ben je over je grenzen heengegaan. Je zal in de toekomst je grenzen beter moeten bewaken. Maar weet je eigenlijk wel waar jouw grenzen liggen? Gevoelens van boosheid, irritatie en verdriet kunnen een signaal zijn dat je grens is overschreden.

Wees je bewust van deze gevoelens. En sta stil bij wat er aan deze gevoelens voorafging. Had je het idee dat de ander te weinig rekening hield met jouw behoeften? Op welk punt precies had je het idee dat jouw grens werd overschreden? Schrijf je gedachten hierover op papier. Door je ervaringen in kaart te brengen, zul je in de loop van de tijd steeds duidelijker aanvoelen waar je grenzen liggen.

Zeg vaker ‘nee’

Mensen die gevoelig zijn voor een burn-out vinden het vaak moeilijk om ‘nee’ te

zeggen tegen een verzoek.

Herken je dit bij jezelf?

Bedenk je dan eens waarom je geen ‘nee’ zegt: vind je alle verzoeken daadwerkelijk interessant, of ben je bang dat de ander je niet aardig vindt wanneer je af en toe eens ‘nee’ zegt? Het is juist heel sterk als je goed weet waar jouw prioriteiten liggen en durft aan te geven wat je wel en ook zeker niet wil. Dingen doen waarvoor je eigenlijk geen tijd hebt, die je niet liggen of die je zelfs niet leuk vindt, breekt je uiteindelijk op. Vind je het moeilijk op welke manier je ‘nee’ moet zeggen? Lees dan eens de tips in onze flyer [‘Zeg vaak nee!’](#).

Ontspan

Om ongezonde stress te voorkomen, moet je de inspannende dingen die je doet voldoende afwisselen met ontspannende dingen. Doe je dat niet, dan krijg je lichamelijk en mentaal niet de tijd om bij te komen van de stress die je ervaart. Dan gaan spanning en vermoeidheid zich opstapelen, totdat het je te veel wordt.

Zeker wanneer je een burn-out hebt (gehad), is het ontzettend belangrijk bewust momenten van ontspanning in te bouwen. Schrijf voor jezelf eens op wat jij allemaal ontspannende activiteiten vindt. Heb je dit in kaart? Bedenk dan of je ten minste één van deze dingen wel iedere dag doet. Kom je tot de conclusie dat dit niet zo is, dan is het hoog tijd om daar verandering in te brengen.

Direct contact met een hulpverlener

Neem (anoniem) contact op met een van de medewerkers van onze hulplijn [MIND Korrelatie](https://www.mindkorrelatie.nl). Je kunt bellen, chatten, WhatsAppen of mailen met een van onze psychologen of maatschappelijk werkers.

Bellen kan naar 0900-1450

Je kunt bellen op werkdagen van 9.00 – 21.00 uur

Ga voor chat, WhatsApp en mail naar onze website

www.mindkorrelatie.nl

Meer informatie over burn-out?

www.wijzijnmind.nl

MIND

Stationsplein 125
3818 LE AMERSFOORT

Telefoon 033 - 303 23 33

Email info@wijzijnmind.nl

Help mee psychische
gezondheid verbeteren en
psychische problemen
te voorkomen

Steun ons

Of maak je bijdrage over op
Bankrek. nr.: NL08ABNA0469080000