

'EEN BURN-OUT IS HELAAS HIP'

De term 'burn-out' wordt tegenwoordig veel gebruikt. Maar is dat altijd terecht? "Niet iedereen die zegt een burn-out te hebben, heeft er daadwerkelijk één. Een burn-out is helaas hip", aldus Ferrie Damhuis, LifeCoach bij PBL Coaching.

Mensen roepen volgens Damhuis al snel dat ze een burn-out hebben en misbruiken hierdoor de term. "Een kwalijke zaak, want een burn-out is een ernstige aandoening en tevens erg kostbaar voor een werkgever", verklaart hij. "Rust en regelmaat zijn steeds moeilijker te realiseren. Men stelt hoge eisen aan zichzelf, wat met name wordt veroorzaakt door sociale media doordat je continu 'aan' staat."

'EEN BURN-OUT WIJST EROP DAT JE AL TE LANG IETS DOET WAAR JE ONGELUKKIG VAN WORDT'



Ferrie Damhuis - Personal LifeCoach & Trainer

BEN JE 'GEWOON' MOE, OF HEB JE LAST VAN SERIEUZE BURN-OUT-KLACHTEN?

"Je slecht kunt concentreren, snel angstig of geïrriteerd zijn, oververmoeidheid, jezelf willen isoleren en pijnlijke symptomen weggaaan. Dit zijn verschillende symptomen en juist daarom is het lastig om een burn-out te diagnosticeren. Voor personen die lijden aan een burn-out is het typerend dat zij niets liever willen dan beter worden. Maar ze zien de situatie als uitzichtloos en weten niet hoe het op te lossen. De eerste stap in het 'genezingsproces' is dat je je bewust bent van de burn-out en de signalen die hierbij optreden, niet negeert. Stap twee: de realisatie dat jij degene bent die de spanning vasthoudt en ook de enige bent er iets aan kan doen. De laatste stap is het maken van keuzes. Een burn-out wijst erop dat je al te lang iets doet waar je ongelukkig van wordt en dat je dus onvoldoende voor jezelf zorgt. Want daar draait het om: betere keuzes maken."

CONTROL-ALT-DELETE

Een chronische stressreactie noemt Ferrie Damhuis een control-alt-delete. "Oftewel een harde return. Je bent in een situatie beland waarin je niet gelukkig bent, en die moet veranderen. Een goede nachtrust is noodzakelijk om te kunnen herstellen van een burn-out. Veel mensen met een burn-out hebben een ernstig slaapprobleem. Maar juist uitrusten is zo belangrijk. Doe desnoods overdag een dutje. Andere kleine maar wel effectieve dingen die bijdragen aan herstel zijn korte wandelingen en tijd nemen om te genieten van kleine dingen. Zoals eten aan tafel in plaats van voor de televisie."

www.pbl-coaching.nl