



Burn-out Herstel - Fase 3

Toen ik in 2018 herstellende was van mijn burn-out kreeg ik van de bedrijfsarts de opdracht om op de zaak een kop koffie te gaan drinken, dit om ervoor te zorgen dat de drempel niet te hoog zou worden op het moment dat ik weer aan het werk zou moeten. Ik raakte hiervan gelijk in paniek, alles in mij gilde 'NEE' uit. Ik wilde dit niet, ik kon dit niet, het was te vroeg, etc. etc. Ik nam contact op met mijn contactpersoon bij personeelszaken en legde dit aan haar uit. Zij kwam toen met het voorstel om wél die kop koffie te doen, maar dan op neutraal terrein. Dus we spraken af in een restaurant. En een tijdje later, toen ik er wel aan toe was, hebben we ook nog die kop koffie op het werk gedaan.

De derde fase in burn-out herstel is de fase van **Herstel en Wederopbouw**. Deze fase markeert vaak een keerpunt voor mensen die herstellen van een burn-out. Dit is het deel waarin je echt vooruitgang gaat boeken.



Bewaak je energieniveau

Je begint waarschijnlijk meer energie te voelen, maar onthoud dat je niet overhaast te werk moet gaan. Herstel heeft tijd nodig, en rust blijft een prioriteit. Bij het uitbreiden van je activiteiten is het cruciaal om wat energie in reserve te houden. Begin rustig aan, luister goed naar je lichaam en geest, stel realistische plannen op, zet duidelijke grenzen en vergeet niet om voldoende rust en ontspanning in te plannen.

Stressbeheersing

Stressbeheersing is essentieel. Leer technieken zoals mindfulness, ademhalingsoefeningen en time management om stress op het werk te verminderen. Het bijhouden van dagboeken waarin je stressniveaus, energie en motivatie noteert, speelt een belangrijke rol in je herstel. Deze aantekeningen geven inzicht in je welzijn en helpen bij het identificeren van stresspatronen en triggers. Door dit consequent bij te houden, kun je beter anticiperen op je behoeften, passende maatregelen nemen en je herstel effectief sturen.

Zelfacceptatie

Tijdens het herstelproces is het van groot belang om te werken aan je zelfbeeld en belemmerende overtuigingen, zoals perfectionisme en te hoge verwachtingen van jezelf. Wees vriendelijker voor jezelf, stel realistische doelen en herzie oude, belemmerende overtuigingen. Niemand is perfect, en het accepteren van je eigen tekortkomingen is een gezonde stap op weg naar herstel. Overweeg professionele begeleiding als je diepgewortelde overtuigingen wilt aanpakken en een positiever zelfbeeld wilt ontwikkelen. Dit zal helpen om stress te verminderen en je te ondersteunen bij duurzaam herstel.

Stapsgewijs terug naar het werk

De derde fase is een goed moment om te denken aan een geleidelijke terugkeer naar het werk. Samen met de bedrijfsarts, je leidinggevende en eventueel iemand van personeelszaken, kun je een werkhervattingsplan opstellen. Dit plan geeft je de gelegenheid om stressfactoren op het werk te identificeren en aan te pakken, prioriteiten te stellen, een effectieve tijdsplanning te ontwikkelen en eventuele interpersoonlijke relaties op het werk die aandacht behoeven te bekijken.

Een goed doordacht werkhervattingsplan helpt niet alleen bij een geleidelijke terugkeer naar het werk, maar ook bij het verminderen van de kans op toekomstige stress en burn-out. Het benadrukt het creëren van een gezonde, ondersteunende werkomgeving en draagt bij aan duurzaam herstel. Begin met een verminderd werkschema. Misschien werk je in eerste instantie slechts een paar uur per dag in plaats van een volledige werkdag. Werk samen met je werkgever om aangepaste taken te creëren en vermijd overweldigende projecten. De opbouw van uren en werkzaamheden is afhankelijk van jouw individuele behoeften en symptomen, dus er is geen standaard aanpak!

Oefenen van stressvolle situaties

Het oefenen van stressvolle situaties op het werk stelt je in staat coping-mechanismen te ontwikkelen en je veerkracht te vergroten. Je kunt realistische situaties nabootsen en je concentreren op stressbeheersing, grenzen stellen en effectieve communicatie. Door herhaaldelijk te oefenen, bouw je zelfvertrouwen op en ben je beter voorbereid om met stressvolle situaties om te gaan, waardoor de kans op toekomstige burn-out wordt verminderd.

Een kop koffie

Het belang van contact houden op het werk en samen een kop koffie drinken mag niet worden onderschat. Dit eenvoudige ritueel bevordert sociale integratie en een zachte terugkeer naar de werkomgeving. Het geeft je de kans om collega's te ontmoeten, informeel contact te leggen en de spanning die soms gepaard gaat met terugkeren na een burn-out te verminderen.

Neem contact op met je werkgever voordat je weer aan het werk gaat. Bespreek je herstelproces, de verwachte terugkeerdatum en eventuele aanpassingen die nodig zijn op de werkvloer, zoals een rustige werkruimte, flexibele werktijden of de mogelijkheid om korte pauzes te nemen. Open communicatie met je werkgever is cruciaal voor het creëren van een ondersteunende werkomgeving.

Tips voor een succesvolle derde fase:

- Blijf geduldig met jezelf en accepteer dat herstel een langdurig proces kan zijn.
- Houd een dagboek bij om je voortgang en gevoelens bij te houden.
- Zoek steun bij vrienden, familieleden of een supportgroep.
- Onderzoek ontspanningstechnieken zoals mindfulness of yoga.
- Overleg met een professional over het opstellen van een gezond herstelplan.

Luister naar je eigen tempo en behoeften. Geduld is de sleutel tijdens dit proces, en onthoud dat jouw herstel uniek is. Een goed geplande, geleidelijke terugkeer naar werk is essentieel om terugval te voorkomen en een gezond evenwicht te vinden tussen werk en welzijn. Het is belangrijk om naar je lichaam te luisteren. Als je enige verslechtering opmerkt, aarzel dan niet om een stap terug te nemen en je herstelplan opnieuw te evalueren. Overhaast niets en gun jezelf de tijd die je nodig hebt voor een volledig herstel.

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 begrijp ik wat mijn cliënten doormaken. Je kunt voor diverse behandelingen bij mij terecht. Kijk voor meer informatie op mijn website www.Healthy-013.nl.

