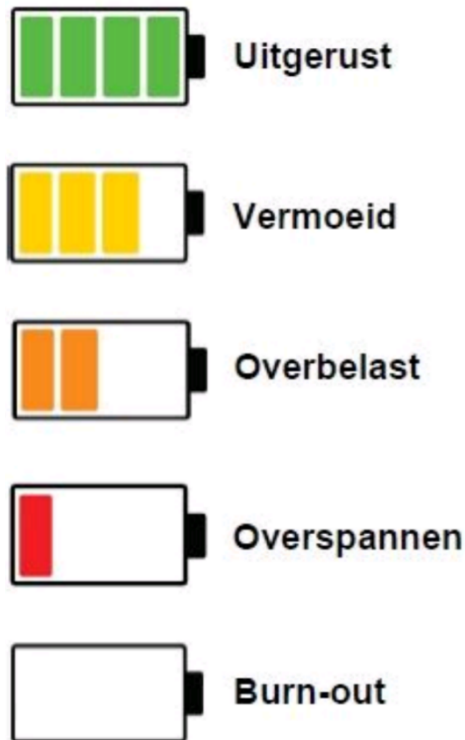


Uitleg over het ontstaan van een Burn-out & het herstel.



We vinden het doodnormaal dat apparaten waarvan de accu leeg is opgeladen moeten worden. Deze laden we op tijd op, want met een lege mobiel (0%) kun je helemaal niks meer.

Helaas vergeten we vaak dat we zelf ook opgeladen moeten worden, want als je batterij bijna leeg is, kun je niet meer optimaal functioneren. Heb je een echte burn-out dan kan je helemaal niets meer.

Hoe erger je de symptomen laat worden, dus hoe langer je ermee door blijft lopen, hoe langer het duurt voordat je weer opgeladen bent. Gemiddeld ligt het aantal ziekte-dagen met een burn-out op 242 dagen. Je bent dan misschien weer terug op de werkvloer of op school, maar je bent zeker nog niet terug op het niveau waar je was.

Welke factoren veroorzaken een Burn-out?

Burn-out symptomen ontstaan niet van de een op andere dag, maar hebben een lange aanlooperperiode waarin de symptomen langzaam ontstaan en toenemen. Doordat het proces zo geleidelijk gaat is het vaak moeilijk te (h)erkennen en lopen veel mensen met burn-out klachten rond. Meestal is een burn-out een samenloop van meerdere omstandigheden die voor ieder persoon weer anders kunnen zijn.

“ Uit onderzoek van Nationaal Centrum Stresspreventie blijkt dat 80% van de burn-out patiënten hun eigen uitval niet ziet aankomen.”

- ✓ De balans tussen werk/school en privé is er niet meer
- ✓ Hoge werkdruk/leerdruk
- ✓ Je haalt weinig energie uit de dingen die je doet
- ✓ Verkeerd voedingspatroon
- ✓ Medicijnen
- ✓ Familieomstandigheden
- ✓ Woonomstandigheden
- ✓ Je moet te veel en je blijft ToDo lijstjes houden
- ✓ Weinig autonomie
- ✓ Je gevoelens moeilijk kunnen uiten
- ✓ Moeilijk *nee* kunnen zeggen
- ✓ Perfectionistisch zijn
- ✓ Ouderschap

Welke lichamelijke en psychische symptomen kunnen zich voordoen?

Iedereen ervaart weer andere lichamelijke- en psychische klachten of gedragsveranderingen. Hierdoor kunnen burn-out klachten soms lastig te herkennen zijn. Ook is het mogelijk dat klachten soms even verdwijnen en dan in een andere vorm weer terugkeren.

- ✓ Veel last van moeheid
- ✓ Weinig energie
- ✓ Slecht slapen
- ✓ Moeite met inslapen
- ✓ Concentratieproblemen
- ✓ Hoge ademhaling
- ✓ Hoge hartslag
- ✓ Kort lontje
- ✓ Hyperventileren
- ✓ Hartkloppingen
- ✓ Hoofdpijn
- ✓ Geheugenproblemen
- ✓ Angst- en panieklachten
- ✓ Snel verdrietig
- ✓ Duizelig
- ✓ Geen zin om dingen te doen
- ✓ Rusteloosheid
- ✓ Neerslachtig gevoel
- ✓ Gedragsverandering
- ✓ Gehaast gevoel
- ✓ Besluiteloosheid
- ✓ Sneller geïrriteerd
- ✓ Spierpijn
- ✓ Benauwdheid
- ✓ Buikpijn
- ✓ Vergeetachtig

Waar kan ik jou bij helpen?

Ik kijk niet alleen naar je stressfactoren, maar ook naar je drijfveren, je relaties, voeding en slaapritme. Al die factoren tezamen dragen bij aan je herstel.

Inzichten in stresssignalen en gedragspatronen

Ik leer jou inzien wat je stress veroorzaakt en hoe je gedragspatronen kan herkennen. Zo kun je in de toekomst een teveel aan stress op tijd voorkomen.

Duurzaam herstel

Ik wil je graag handvatten en tips geven voor een duurzaam herstel.

Punten die aan de orde komen:

- Ontspanning: welke vorm bij jou past.
- Bewegen
- Gezonde voeding en neurotransmitters in balans brengen
- Sibo analyse, indien nodig
- Darmmicrobiota en spijsvertering herstellen
- Goed slaapritme
- Meditatie, ademhalings- en ontspanningsoefeningen om stress beter te herkennen en er mee om te leren gaan
- Gewoonte- en gedragspatronen begrijpen en veranderen
- Hoe leer je je goed concentreren en focussen op je (school)werk