

Veel gestelde vragen bij burnout

Wat moet gebeuren bij burnout herstel?

In zekere zin is burnout ook een 'trauma', dat u overweldigd, zonder dat u weet waarom of waardoor. Dat analyseren, terwijl u weinig energie heeft, kost al vele maanden en moet aan de hand van deskundige externe leiding en een gericht programma. De stressopbouw van de jaren ervoor moet worden opgeschreven, je moet je bewust worden van de emoties, de somatisaties die ontstonden, welke stresssituaties 'normaal zijn' volgens de literatuur, welke emoties u steeds meer ging voelen en welke niet, uw coping stijl bij elke stressor die erbij kwam, en het onderscheid leren maken 'wat wel en niet valt te veranderen, zowel aan uw werkomgeving als aan uzelf'.

Dat kost erg veel energie en tijd, terwijl JUIST uw energie en zelfvertrouwen laag zijn!

Hoe lang duurt een burnout gemiddeld?

Voor literatuur over de gemiddelde burnout duur zie onder het kopje 'duur burnout' <http://burnout.nl/burnoutcijfers/burnoutcijfers.htm>

Helpt 6 maanden of meer thuis zitten?

Thuis zitten helpt niet vanzelfsprekend.

Wat helpt is:

- ziekteverlof zodat u bv. 2 maanden totale afstand hebt van de stressoren van het werk
- tijd om leuke dingen te doen, waardoor uw zelfvertrouwen en stemming verbetert, waardoor u de juiste energie hebt om problemen, geïdentificeerd tijdens een extern burnouthersteltraject, aan te pakken

Thuis zitten kan wel EXTRA uitdagingen met zich meebrengen:

- alleen wonend? Wellicht '5x zoveel vrienden nodig' als sociaal contact in vergelijking met de tijd toen u nog werkte
- niet alleen wonend? Wellicht gaan huisgenoten u op de zenuwen, vinden zij het niet leuk dat u constant thuis zit, of zit u met schaamtegevoelens of hebt u het gevoel een masker op te moeten zetten
- woning zonder uitzicht of zonder tuin? Kan ideaal zijn om 's avonds thuis te komen, maar veel te beperkt om hele dagen overdag in door te brengen.

Thuis zitten eist dus wederom 'aanpassing': u moet een nieuw ritme vinden, nieuwe gewoonten, meer leuke dingen....

Na een distantiefase moet u in elk geval streven naar een externe burnoutherstelinterventie. Bij de oriëntatie: VRAAG naar een geschreven burnout herstelprogramma. Er zijn nl. veel aanbieders die burnoutherstel aanbieden zonder dat ze eigenlijk een idee hebben wat ze moeten doen; ze verzinnen het ter plekke, en willen gewoon geld verdienen. Sta daarom op een schriftelijk uitgeschreven burnoutherstelprogramma zoals Stichting Burnout dat heeft.

Een andere veel gemaakte fout door burnoutherstelaanbieders is om 'alleen vooruit te kijken': rennen, mediteren, vitalisatie etc.. Maar u zult merken dat dat zinloos is als u terug keert naar het werk: er is niets geanalyseerd of gedaan t.a.v. de stressoren, uw coping,

emotie, de werksituatie....

Bij een ziekte is het NORMAALGESPROKEN voldoende om de TOESTAND vast te stellen: zoals griep, beenbreuk of kanker. Vanaf dat moment weet een arts 'hoe verder'.

Burnout kun je niet op die manier genezen!

Bij burnout is JUIST nodig: het verleden, de stressopbouw nauwkeurig opschrijven, en alles met een stress- en burnoutdeskundig 'micro analytisch' doorwerken.

Dat maakt het onbegrip voor burnout zo wijdverbreid: bij geen enkele andere ziekte doet de 'aanloop' ertoe. Er is een bepaalde toestand, de reparatie is geprotocoliseerd en 'ga maar'.

Maar bij burnout is juist analyse van het arbeidsgerelateerde verleden $\frac{3}{4}$ van het genezingswerk!

Stichting Burnout – 6 december 2017 ©