

Eerste hulp bij stress en burn-out klachten



Niks mis met gezonde stress, maar wel als het je steeds meer parten speelt. Waarschijnlijk lees je dit als er sprake is van stress en wil je erger voorkomen. En ben je dit stadium al voorbij en ziek uitgevallen (of je hebt je al vaker ziek gemeld of vrij genomen), dan is het zaak om jezelf en je klachten te erkennen en serieus te nemen.

In onderstaande worden 10 praktische handvatten gegeven wat je als eerste kunt doen bij stress of als je bent uitgevallen met burn-out klachten. Vervolgens kun je in de stresscirkel aangeven welke signalen voor jou de aandacht vragen. En ik sluit af met de eeuwenoude en nog altijd bruikbare wijze woorden van dichter Rumi.

10 x eerste hulp bij stress en burn-out klachten

1. *Erken dat je moe of uitgepunt bent*

Door te erkennen wat er aan de hand is en je klachten niet langer te bagatelliseren, geef je jezelf op zowel emotioneel als fysiek niveau toestemming los te laten. Wat zijn jouw excuus zinnen of uitspraken om door te blijven gaan? Of is dóórgaan de remedie om niet te hoeven voelen?

2. Informeer jezelf

Onderstaande afbeelding laat zien welke fasen er zijn van vermoeid naar een burn-out.

Het klachten patroon bij stress of een burn-out kan per persoon behoorlijk verschillen. Door jezelf te informeren wat stress betekent en wat nodig is om te herstellen, krijg je meer inzicht in je situatie en weet je beter hoe in te grijpen.



In de eerste drie fasen kun je de vermoeidheid en stressklachten vrij makkelijk de baas door je leefpatroon wat aan te passen. Als je je activiteiten vermindert en meer hersteltijd inbouwt in je dagelijkse leven, ga je je al snel beter voelen. Essentieel is dat je zorgt voor meer rust, ontspanning en vooral meer slaap.

Maar na het **eerste kantelpunt** is je stress-systeem veranderd. Het is moeilijker om je energie weer op peil te krijgen, want het rooibouwproces houdt zichzelf gaande. Een voorbeeld: je bent moe, maar het verhoogde niveau van je stresshormonen houden je wakker. Slecht slapen zorgt ervoor dat je vermoeidheid toeneemt. Daardoor blijft je stresssysteem te veel in de actiemodus staan en blijft slapen een probleem. Je zit in de neerwaartse spiraal van chronische stress.

Totdat je stresssysteem het opgeeft: het **tweede kantelpunt**. Hoe je klachten zijn ontstaan doet er niet meer toe. De hardware hapert. Het is tijd om drastisch in te grijpen.



3. Zicht krijgen op je bezigheden en je stress

Een eenvoudige manier om zicht te krijgen op wat je stress geeft in je dagelijkse leven is gedurende 1 à 2 weken te noteren wat je doet.

Hoe gaat dat in zijn werk? Vraag via esther@vonfaberconsult.nl een tijdregistratie formulier aan. Vervolgens registreer je gedurende een aantal dagen wat je doet en geef je een energie cijfer aan de dag. Dit alleen al doen, maakt je bewust wat je doet en is vaak al inzicht gevend. Het wordt nog inzichtelijker als je een aantal rubrieken maakt en deze een kleur geeft. Bijvoorbeeld 'reizen' is de kleur geel, huishouden is groen etc. Zo zie je in één oog opslag welke kleur in je week het meest aanwezig is en wat het meest stresserend is.

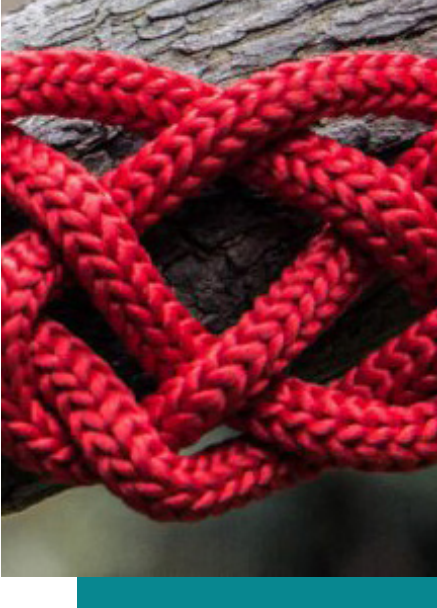
4. Diagnose en hulp

Maak een afspraak met de *huisarts*, als je dat nog niet hebt gedaan. Hij/zij is degene die de diagnose kan stellen zodat je weet wat er met je aan de hand is. Bespreek ook met je huisarts of een doorverwijzing naar een psycholoog en/of stress & burn-outcoach het juiste moment is. Het kan prettig zijn om te weten wat de mogelijkheden zijn en voorbereid te zijn op eventuele wachttijden van een professional.

Heb je je ziekgemeld op je werk, dan is de *bedrijfsarts* over het algemeen de aangewezen persoon om vast te stellen of je een burn-out hebt. Hij/zij adviseert de manager over ziek en herstelmelding en terugkeer/opbouw uren naar werk. De manager is degene die uiteindelijk beslist m.b.t. terugkeer naar werk en/of het opbouwen van je werkuren.

Ik, Esther von Faber, en mijn collega coach Karin, zijn erkende en ervaren *stress & burn-outcoaches*. Een vrijblijvend kennismakingsgesprek is altijd mogelijk. We kunnen buiten afspreken in de natuur of op kantoor in Amsterdam of Haarlem. Onze werkwijze is ervaringsgericht en tegelijkertijd praktisch en 'to the point'. Ook werken we samen met professionals die gespecialiseerd zijn in stress en burn-out; denk aan een

Hou een logboek bij waarin je noteert wie je spreekt, wat is afgesproken en de datum.



mindfulnessstrainer die in paar sessies je op weg kan helpen (zonder dat je een hele training dient te volgen), een energetische therapeut die je helpt om uit je hoofd en in je lijf te komen, een acupuncturist, voedingscoach, natuurgeneeskundige.

5. *Zelfzorg en leefstijl*

Als je volledig ziek bent gemeld en thuis bent dan is het zaak dat je goed voor jezelf zorgt.

hou enigszins een dag structuur aan, denk aan:

- Min of meer vaste tijden voor maaltijden, opstaan en naar bed gaan.
- Plan wandel/fiets/beweging activiteit in je dag of week. Ga niet in 1 x kilometers wandelen of hardlopen; maar splits het op in bv. 2 x een klein stukje. Bouw herstelmomenten in.
- Plan een dagelijkse 'siësta' in, dus rust nemen door te gaan liggen of slapen. Rusten is niet tv kijken, gamen, computeren, facebooken. Rusten is echt liggen op de bank of in je bed.

persoonlijke verzorging

Besteed aandacht aan jezelf; draag kleding waar je je goed in voelt, besteed aandacht aan je uiterlijk.

eten & gezonde leefstijl

Streef er naar gezonde producten te eten. Het is niet het moment om allerlei nieuwe recepten uit te proberen, maar kijk hoe je zo goed mogelijk voor jezelf kunt zorgen met minimale inspanning. Stel kleine doelen, maar besteed wel aandacht aan gezonde voeding. Neem verantwoordelijkheid voor jezelf als het gaat om roken en drinken.



6. Sociale contacten: energie gevers en energie nemers

Informeer je omgeving over je situatie en geef aan waar je mee geholpen zou zijn. Durf te vragen! Welke mensen zijn op dit moment in deze situatie energiegevend voor jou? Welke mensen kosten je energie? Durf NEE te zeggen en grenzen aan te geven. Zet jezelf op de eerste plaats!

Vraag hulp aan je gezinsleden en/of ga met je partner in gesprek over het (opnieuw?) verdelen van taken. Als je gescheiden of single bent, zoek dan hulp bij mensen waar je je goed bij voelt. Ga niet voor de ander invullen dat ze je niet willen helpen of dat het overdreven is om iets te vragen. Zorg dat je mensen blijft zien en niet je isoleert (ook al is die behoefte er wel).

Het kan ook zijn dat je er 'niet ziek' uitziet, waardoor je omgeving niet goed begrijpt wat er met je aan de hand is. Of goed bedoelend (keer op keer) blijven vragen hoe het met je is. Bedenk voor jezelf een antwoord, zodat je niet overvallen wordt door de vraag. Durf duidelijk te zijn. Het kan ook betekenen dat je omgeving moet wennen als ze van jou een 'nee' krijgen te horen; zeker als je altijd iemand bent geweest die 'ja' zei.

7. Hou het simpel

Ben je overprikkeld en heb je keuzestress? Hou het simpel!

Is bijvoorbeeld boodschappen doen bij de supermarkt te prikkelend?

- Vraag een ander boodschappen te doen als dat mogelijk is
- Ga op een rustig tijdstip naar de winkel
- Hoe ga je naar de winkel? Fiets, wandelen, auto; wat is voor jou het meest relaxt?
- Kies een winkel uit waar je je op je gemak voelt; de ene supermarkt is de andere niet
- Kies vaste producten; beperk je keuze
- Online bestellen of via www.thuisafgehaald.nl

Boekentip voor partners en direct betrokkenen als je met een burn-out bent uitgevallen: 'burn-out en naast betrokkenen' van C. Leijten.



8. To do lijstjes en prioriteiten

Stel prioriteiten voor wat betreft je to-do lijstje; wat is écht nodig? En dan bedoel ik ook ECHT nodig. Stel je zelf de vraag: waarom is dit een prioriteit? Is het urgent of niet? Dit geldt voor je huishouden, gezinszaken, sociale contacten, mantelzorg, werk en collega's. Stel grenzen, hoe lastig dat ook kan zijn. En stel zoveel als mogelijk grote beslissingen uit!

9. Structureer pieker gedachten

Als je merkt dat je veel piekert, kijk dan of je een vorm kan vinden die bij je past om die gedachten een plek te geven. Bijvoorbeeld door je verhaal op papier te zetten. Hoe is het zo gekomen? Waar pieker je over? En noteer dit. Of schrijf je zorgen van je af door je brief te richten aan iemand die je dierbaar is (zonder te moeten versturen). Welke gedachten zijn feiten en wat is een interpretatie?

10. Uit je hoofd en in je lijf

Het kan zijn dat je door je stressklachten letterlijk niet stevig op de grond voelt staan en je oppervlakkig bent gaan ademen. Een eenvoudig hulpmiddel om je steviger te (gaan) voelen is door bewust contact te maken met je voeten en de grond waar je op staat. Door je voeten in de grond te duwen en op een uitademing je voor te stellen dat je ademstroom door je buik, benen en via je voetzolen de grond in gaat. Hierdoor verdiep je je ademhaling en maak je meer verbinding met de aarde onder je. Je helpt jezelf letterlijk uit je hoofd en in je lijf te komen. Je kunt dit overal en altijd toepassen als je merkt dat je te veel in je hoofd zit.

Andere 'zachte' bezigheden' om uit je hoofd en meer in je lijf te komen zijn:

- wandel ongehaast in de natuur
- ga in de zon zitten met je ogen dicht
- neem een warm bad met olie
- laat je raken door liefdevolle verhalen, films of muziek

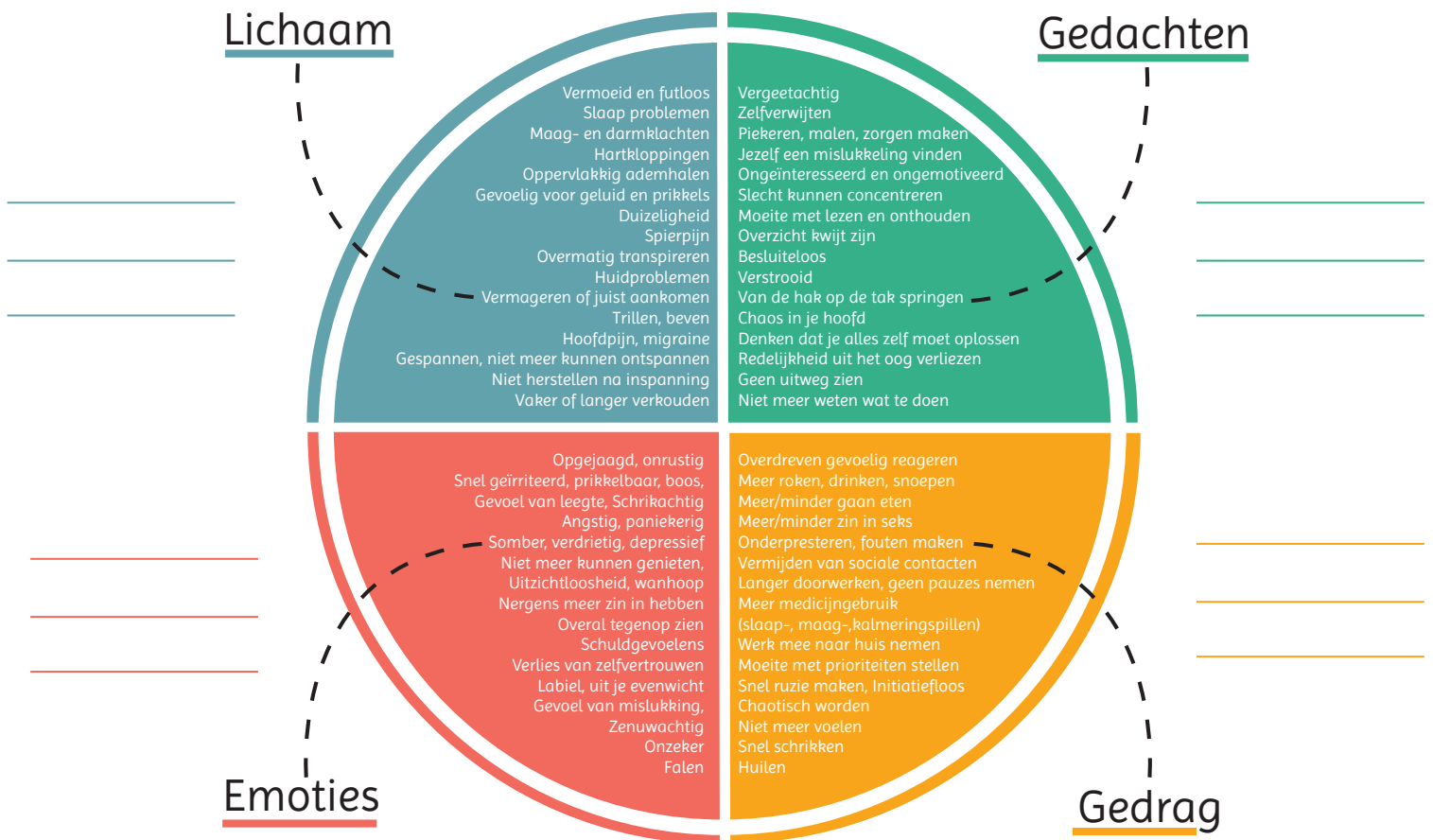


- doe meditatie- en mindfulnessoefeningen
(tip: download gratis mindfulness app van VGZ)
- draai je favoriete muziek en dans mee
- draag zachte, warme kleding
- knuffel vaker met je partner, kinderen of een huisdier
- zoek (alleen) mensen op bij wie je je kunt ontspannen
- koop planten of bloemen
- werk op je gemak in de tuin
- bak met aandacht een cake of doe een klusje in huis
- laat je masseren
- huil tot de tranen vanzelf ophouden

Hoe zit het met jouw stress?

Hoe stress zich openbaart, verschilt per persoon. Wat je in het algemeen kunt zeggen is dat het op vier niveaus zich uit: gedachten, emoties, gedrag en lichamelijk. In onderstaande zie je een overzicht per niveau. Welke signalen zijn voor jou het meest herkenbaar?

(H)erken je stress signalen van afgelopen maand en noteer deze per item.



- 0-3 signalen** als dit tijdelijk is, hoef je je geen zorgen te maken
- 4-6 signalen** wees alert, kijk of je de oorzaak van je klachten kunt wegnemen
- 7-10 signalen** je gaat echt over grenzen heen, neem maatregelen om het te voorkomen
- 11-16 signalen** advies is om hulp in te schakelen van een deskundige



Tot slot

Ik hoop dat deze '10 x Eerste hulp bij stress en burn-out klachten' bijdragen aan jouw welbevinden. Soms valt er 'een kwartje' en weet je wat je NU hebt te doen. Soms ga je toch door ook al voel je ergens dat het niet echt lekker met je gaat. We zijn allemaal mensen, niet perfect en feilbaar. Verwijt jezelf niet te veel als je dat zou doen.

Mocht je dierbaren om je heen net te vaak en goed bedoelend horen zeggen: 'Gaat het wel goed met je? Moet je het niet wat rustiger aan doen?' Wees dan bereid om er naar te luisteren. Ook al wimpel je het weg of reageer je kriegelig. Veelal heb je zelf niet meer echt scherp wat nog normaal en gezond is als je te lang met stress hebt te maken. Totdat je lichaam de stekker er uit trekt. Het is een natuurwet om in balans te willen zijn. Je lichaam grijpt in als reactie op de ontstane disbalans. Hoe ellendig een burn-out ook is of hoe lastig je omstandigheden ook zijn om nú je stressklachten aan te pakken, zet vandaag de eerste stap om weer je natuurlijke behoefte aan balans te herstellen. Wat helpt jou vandaag?

Het gedicht 'De herberg' van Rumi, helpt me altijd weer te herinneren waar het om gaat als ik zelf last heb van stress of als ik te streng voor mezelf ben.

Ik wens je toe dat jouw eigen *herberg* een rustplaats mag zijn.

De herberg

*Dit mens-zijn is een soort herberg:
Elke ochtend weer bezoek.*

*Een vreugde, een depressie, een benauwdheid
Een flits van inzicht komt
Als een onverwachte gast.*

*Verwelkom ze; ontvang ze allemaal gastvrij.
Zelfs als er een menigte verdriet binnenstormt
Die met geweld je hele huisraad kort en klein slaat.*

*Behandel dan toch elke gast met eerbied.
Misschien komt hij de boel ontruimen
Om plaats te maken voor extase...*

*De donkere gedachte, schaamte, het venijn,
Ontmoet ze bij de voordeur met een brede grijns
En vraag ze om erbij te komen zitten.*

*Wees blij met iedereen die langskomt.
De hemel heeft ze stuk voor stuk gestuurd
Om jou als raadgever te dienen.*

Wie is...?

Von Faber Consult is sinds 2001 actief op het gebied van loopbaanbegeleiding, outplacement en stress & burn-outbegeleiding voor hoger opgeleiden en managers in Amsterdam en Haarlem e.o.

Ik, Esther von Faber, ben eigenaar van Von Faber Consult en werk samen met nog twee loopbaanprofessionals, een jobsearcher, een social media expert, arbeidsrechtadvocaat en diverse professionals voor stress en burn-out.

We hebben 2 programma's als je weer energiek wilt zijn in je leven en werk:

- **Boost je energie:** voor een ieder die weet dat het 'code oranje' is: je hebt stressklachten en weet dat je hier iets aan moet doen, wil je niet gaan omvallen.
- **Uit je burn-out:** voor een ieder waar 'code rood' aan de orde is: je bent uitgevallen als gevolg van hevige stressklachten, je voelt je uitgeput en weet dat je professionele hulp dient in te schakelen om stapsgewijs je zelf weer op de rit te krijgen. Met behulp van een stappenplan werk je aan je herstel.

Is er sprake van ziekte uitval dan krijg je te maken met de Wet verbetering Poortwachter. Wij hebben volop ervaring met deze wet-en regelgeving en adviseren jou en je werkgever graag hierbij.

Onze werkwijze is enerzijds concreet, praktisch en down to earth en anderzijds is er aandacht voor je intuïtie en je 'inner voice'. Dus holistisch maar wel met beide voeten op de grond en focus op concrete resultaten.

De werkvormen zijn een combinatie van hoofd-, hart- en doe opdrachten, zodat je gevoel en verstand op één lijn komen. De opdrachten zijn afgestemd op je leerstijl en je persoonlijke situatie.

Hoe werken we?

We bieden een combinatie van werkvormen aan:

- afspraken op kantoor én wandelcoaching
 - testen en werkenergie analyse
 - indien passend: afspraak met social media expert, jobsearcher
 - aandacht voor je 'inner voices': je innerlijke criticus, de pleaser
 - gebruik van mindfulness- en het oefenen in focus van aandacht
 - oefeningen uit de oplossingsgerichte- en positieve psychologie
 - diverse audio/MP3-bestanden met mindsetoefeningen voor mentale fitness
 - werkvormen die een beroep doen op zowel linker- als rechterhersenhelft
- Van concrete testen tot intuïtieve (schrijf-, natuur-, creatieve opdrachten)

Tevreden klanten

Ela D. | Persoonlijk begeleider welzijnsorganisatie

"Nooit eerder had ik een burn-out ervaren, een shockerende belevenis. Esther nam bij vanaf dag één goed bij de hand en heeft mij gedurende het traject veel aangereikt om mijn kracht en vertrouwen weer op te kunnen bouwen. We hebben oefeningen gedaan met grenzen verkennen, belemmerende en voedende gedachten, wat zijn gedachten, wat feiten, weer leren vertrouwen in mijn kracht en intuïtie."

Ineke S. | Coördinator ouderenzorg

"Bedankt voor de hulp om mijzelf weer terug te vinden! Heb nieuwe beslissingen genomen die voor mij belangrijk waren. Esther luisterde naar wat me dwars zat op mijn werk en hoe mijn weg (terug) te vinden naar mezelf zowel prive als in mijn werk. Vooral de wandelingen in de duinen hebben mijn ogen geopend. Al wandelend kwam ik tot inzicht dat ik niet goed bezig was. Ik moest het anders gaan doen in de toekomst en kreeg concrete handvatten aangereikt. ik leef mijn leven veel gemakkelijker. Ik geniet weer van de dingen om mijn heen en neem beslissingen die voor mij belangrijk zijn."

Heb je vragen of wil je iets delen naar aanleiding van deze *Eerste hulp bij stress- en burn-outklachten* dan ben je van harte welkom!

Stuur het contact formulier via site op of bel of mail me.

En een vrijblijvend kennismakingsgesprek is (na een belafspraak) altijd mogelijk in Amsterdam of Haarlem.

Hartelijke groet,
Esther von Faber
06 14 34 34 30



esther@vonfaberconsult.nl
www.vonfaberconsult.nl