

MIJN DIERBARE HEEFT EEN BURN-OUT

Iemand in jouw omgeving heeft een burn-out. Wat kun je voor hem of haar betekenen? En hoe blijf je goed voor jezelf zorgen? Een burn-out heeft veel impact op iemands leven, maar ook op de levens van de mensen om hem/haar heen.

Het is voor jou moeilijk om je naaste zo te zien. Je wilt graag helpen, maar weet niet zo goed waar jouw naaste behoefte aan heeft. En hoe bewaak je jouw eigen grenzen en voorkom je dat je zelf last krijgt van stressklachten? Ik geef je graag wat tips.

Tip 1 Accepteer de situatie zoals deze is

Het herstel van een burn-out kan lang duren. Ga niet pushen, maar steun jouw naaste bij het herstel.

Tip 2 Veroordeel niet

Zeg dus niet dat het iemands eigen schuld is en neem klachten serieus. Iemand veroordelen lost niets op en geeft de ander alleen maar een onprettig gevoel. Probeer in plaats daarvan begripvol te zijn.

Tip 3 Blijf in contact

Zorg dat je blijft praten met jouw naaste. Laat merken dat jouw naaste bij jou terecht kan en zorg voor een open gesprek. Wees voorzichtig met adviezen en tips. Vind je het lastig om te bepalen wat je beter wel en niet kan zeggen? Wees open; geef het aan als je niet goed weet wat je kunt zeggen, maar dat je wel graag de ruimte wil bieden voor een gesprek.

Iemand met een burn-out is niet helemaal zichzelf. Verwacht dan ook dat de reactie die je krijgt op wat je zegt anders zal zijn dan hoe de persoon normaal gesproken zou reageren. Iemand kan heel emotioneel worden of juist alleen maar korte antwoorden geven. Ook kan het voor iemand met een burn-out lastig zijn om zich te concentreren op een gesprek. Houd hier rekening mee.

Tip 4 Geef ruimte

Geef de ander ruimte om te herstellen. Hoe meer ruimte voor herstel, hoe voorspoediger dit zal verlopen. Het is fijn dat de ander weet dat je er voor hem of haar bent, maar dring je niet op. Afhankelijk wat je relatie met die persoon is, is het echt niet altijd nodig om iedere dag langs te gaan, te whatsappen of te bellen. Realiseer dat er bij iemand met een burn-out vaak sprake is van gevoelens van schuld of schaamte naar de omgeving toe. Te veel contact zoeken kan dat gevoel onnodig versterken en leiden tot interpretatie van druk op een sneller herstel.

Tip 5 Vraag waar je iemand mee kan helpen

Als je een burn-out hebt kunnen dagelijkse klusjes je (te) veel energie kosten. Vraag of je ergens bij kunt helpen. Neem niet uit jezelf klusjes over, maar overleg met jouw naaste. Pas wel op dat je zelf niet te veel hooi op je vork neemt.



Tip 6 Stimuleer de ander om te bewegen

Dagelijks een klein stukje wandelen helpt bij het herstel. Om te beginnen is een kwartiertje of een half uur al voldoende en dan het liefst in de natuur. Merk je weerstand bij de ander op, om naar buiten te gaan? Dan kan het helpen in het begin samen te gaan. Ook samen naar yoga gaan, kan een ontspannende activiteit zijn om te gaan bewegen. Zoek samen uit wat bij jullie allebei past.

Tip 7 Neem dingen niet te persoonlijk

Jouw naaste kan minder aandacht voor jou hebben. Mogelijk lijkt het dat jouw steun niet gewaardeerd wordt, of reageert hij/zij kortaf en onredelijk op jou. Neem dit niet te persoonlijk. De burn-out beïnvloedt het contact tussen jullie. Ondanks dat het niet zo kan voelen, is jouw steun zeker van toegevoegde waarde.

Tip 8 Wees het externe geheugen

Bij een burn-out disfunctioneert het denkvermogen. Concentreren, informatie opnemen en onthouden lukt dan niet of nauwelijks. Bedenk dat iets simpels zoals het maken van een boodschappenlijstje of de post lezen al een hele opgave kan zijn. Het helpt om dit tijdelijk uit handen te nemen of daarbij hulp aan te bieden.

Tip 9 Heb geduld met de emoties

Emotionele veranderingen horen erbij. Zoals korte lontjes, huilbuien en somberte zijn uitingen van de fysiologische ontregeling. Wanneer het herstelvermogen verbeterd, zullen ook de stemming en emoties weer in balans komen.

Tip 10 Help prikkels van buitenaf te vermijden

Alle prikkels en inspanningen kosten energie. Dus ook alle leuke dingen. De batterijen moeten eerst gerepareerd worden voordat ze ook daadwerkelijk kunnen opladen. Bijvoorbeeld 'dat gezellige etentje met vrienden dat al lang geleden staat gepland' kost iemand met een burn-out veel kostbare energie. Haal de ander daarom niet over om toch te gaan.

Tip 11 Begrip door kennis

Door je te verdiepen in wat een burn-out is, hoe het ontstaat en hoe het herstelproces verloopt kun je je vaak beter verplaatsen in wat de ander doormaakt. Your Healthy Mind vertelt je graag wat meer over een burn-out als hier behoefte aan is.

Wat doet een burn-out met je relatie?

Een burn-out kan zorgen voor meer spanningen binnen jullie relatie en minder intimiteit. Dit komt doordat jullie allebei op een andere golflengte zitten, jouw partner prikkelbaar is en jouw partner minder aandacht voor jullie relatie heeft dan normaal.

Probeer er op een positieve manier naar te kijken; Wat is er nodig om er samen sterker uit te komen? Stel de verwachtingen naar jouw partner toe bij. Dit voorkomt dat je steeds teleurgesteld wordt. Uiteindelijk zal de situatie verbeteren. In de tussentijd is het belangrijk dat jullie met elkaar blijven praten. Maar zorg dat de burn-out niet centraal staat, blijf ook aandacht besteden aan jullie relatie.



YOUR
HEALTHY
MIND

Burn-out en gezin (met jonge kinderen)

Als een ouder een burn-out heeft is het belangrijk om er voor te waken dat jouw kind er niet de dupe van wordt. Jouw kind zal merken dat papa of mama 'anders' is dan normaal. Maar een jonger kind zal de burn-out van zijn of haar ouder anders ervaren dan een ouder kind.

Praat er met jouw kind over op een manier die voor hem of haar te begrijpen is. Vertel hem of haar bijvoorbeeld dat papa of mama erg moe is en daarom veel rust en meer slaap nodig heeft, maar dat hij of zij wel weer beter wordt. Maak ook duidelijke afspraken met jouw kind, zodat hij of zij zich niet gepasseerd voelt als papa of mama even geen aandacht voor hem of haar heeft.

Zorg dat jouw kind voldoende aandacht krijgt. Natuurlijk kan dit lastig zijn als jouw partner een burn-out heeft. Je zou jouw kind vaker kunnen laten logeren bij familieleden of vrienden, zodat hij daar de onverdeelde aandacht krijgt. Of laat hem of haar af en toe spelen bij vriendjes of vriendinnetjes zodat hij niet continue geconfronteerd wordt met de thuissituatie.

Hoe blijf je zelf in balans?

Natuurlijk wil je jouw dierbare zo goed mogelijk steunen, maar het is ook belangrijk dat je op jouw eigen welzijn blijft letten. Bewaak je eigen grenzen. Anders kun je zelf stressklachten ontwikkelen. Als jij klusjes overneemt van jouw dierbare let er dan op dat je niet teveel doet en zorg anders dat een ander taken van jou overneemt. Neem ook af en toe afstand en blijf de dingen doen die voor jou belangrijk zijn.

Zorg ook dat jij een luisterend oor hebt als je daar behoefte aan hebt. Praat bijvoorbeeld met een familielid of vriend(in). Heb je behoefte aan professionele ondersteuning? Dan kan Your Healthy Mind jou een luisterend oor bieden en handvatten aanreiken die jou helpen om met de situatie om te gaan.

Ik wens je veel kracht toe.

Sanne van Wamel
Your Healthy Mind