

# Burn-out traject met paardencoaching

Het traject bestaat uit 5 tot 10 [coaching sessies](#) bij de paarden. Tussen elke sessie zullen er gemiddeld 2 weken zitten. In het begin gaan we bezig met wat jou nodig hebt om lichamelijk weer tot rust te komen. Je leert hoe je jouw autonome (automatische) zenuwstelsel weer kalmeert. Paarden zijn daar ideale hulpbronnen bij. Zij spiegelen jouw innerlijke onrust en helpen je om rustig te worden. Daarnaast kijken we ook welke [keuzes](#) nu goed voor jou zijn en welke niet. En wat jij nodig hebt in het dagelijkse leven om de batterij weer op te laden.

Vervolgens gaan we onderzoeken welke stresssignalen jouw lichaam allemaal geeft en hoe je deze burn-out hebt opgelopen. Een burn-out is een teken van jouw lichaam dat jouw leven op deze manier niet door kan gaan. Wat moet er veranderen in jouw leven? Hoe kan jij beter voor jezelf zorgen? De paarden reageren hierbij op jouw innerlijke overtuigingen en keuzes. Hierdoor kom je snel tot de kern van het probleem.

Het kan zijn dat er onverwerkte herinneringen of trauma's naar voren komen tijdens het terugkijken naar het ontstaan van de burn-out. Hier zullen we dan ook zeker aandacht aan besteden, want dit is vaak de bron van het ontstaan van een burn-out.

Door [traumaverwerking met paarden](#) ontstaat er weer rust in jouw zenuwstelsel, zodat jouw lichaam zichzelf weer kan gaan herstellen.

We sluiten af met het oefenen met de paarden van jouw nieuwe levensstijl, zodat je niet meteen weer in je oude patronen terugvalt als je weer gaat werken. Hierdoor ontstaan er nieuwe pathways in de hersenen, die uiteindelijk zorgen voor een nieuwe manier van leven.

*In het kort:*

- Een burn-out is een gevolg van langdurige, emotionele overbelasting en [stress](#).
- Symptomen van een burn-out zijn fysieke uitputting, verhoogde sensitiviteit, emotionele buien en verminderde persoonlijke bekwaamheid.
- Bij een burn-out ben je langere tijd over je grenzen heen gegaan, terwijl als je overspannen bent dit meestal een kort termijnoorzaak heeft.
- Iedereen kan een burn-out krijgen.
- Paarden coaching als behandeling van burn-out.
- Een gezonde balans tussen inspanning en ontspanning, ritme en regelmaat dragen bij aan een ontspannen leven en helpen klachten verminderen.

## Wat is een burn-out?

Burn-out is een specifieke toestand van overspannenheid naar aanleiding van emotionele overbelasting. Als je een burn-out hebt voel je je 'burned out', of opgebrand. Je kunt geen energie meer vinden om werk te verrichten.

Om een burn-out aan te duiden wordt ook vaak de term 'overspannen' gebruikt. Er is echter wel een belangrijk verschil tussen overspannenheid en een burn-out. Als je overspannen bent, heeft dit meestal een kort termijnoorzaak. De directe aanleiding van de

overspannenheid ligt meestal in het nabije verleden. Als je een burn-out hebt, dan ben je al langer over je grenzen heen gegaan. Overspannenheid wordt dan ook als voorstadium voor een burn-out beschouwd.

### Symptomen en klachten van een burn-out

Het belangrijkste symptoom van een burn-out is dat je lichamelijk en geestelijk zo vermoeid bent dat je het niet meer kunt opbrengen om naar je werk te gaan en zelfs eenvoudige huishoudelijke taken teveel moeite zijn. Een ander veelvoorkomend probleem is de onverschilligheid ten opzichte van je werk. Je verliest steeds meer belangstelling in je werk en uiteindelijk geef je er (bijna) niets meer om. De overige symptomen van een burn-out zijn vrijwel hetzelfde als de symptomen van [stress](#). Bij een burn-out kunnen ze echter in nog ernstigere mate aanwezig zijn omdat vaak ook angsten de kop op steken.

Bij een burn-out worden verschillende reacties onderscheiden: fysieke uitputting, verhoogde sensitiviteit, emotionele buien en verminderde persoonlijke bekwaamheid. Deze reacties hoeven niet gelijktijdig voor te komen.

Specifieke tekenen van een burn-out zijn:

- [vermoeidheid](#) en uitputting
- niet meer met plezier naar je werk gaan
- onverschilligheid naar het werk toe
- [slaapstoornissen](#)
- vergeetachtigheid
- emotionele reacties (huilbuien)
- te lang en te veel over het werk piekeren
- niet meer kunnen genieten van dingen
- verandering in libido (meer of minder behoefte aan seks)
- chaotisch denken en handelen (niet meer helder kunnen nadenken)
- [hoofd- en nekpijn](#)
- verminderde weerstand
- verandering van eetlust (meer of minder eten)
- al langer dan 6 maanden klachten ervaren

Neurotische klachten zoals schuldgevoelens, [angsten](#), [depressies](#) of obsessies manifesteren zich meestal in een latere fase.

### Oorzaken van een burn-out

Een burn-out wordt vaak beschouwd als een werk gerelateerd probleem, maar ontstaat meestal als gevolg van verschillende factoren. Zowel werk, privé als persoonlijke eigenschappen spelen een rol. Een burn-out ontstaat als gevolg van langdurige emotionele overbelasting en stress. Iedereen kan een burn-out krijgen. Mensen met bepaalde karaktereigenschappen lopen vaak wel meer risico, zoals wanneer je erg perfectionistisch bent en de lat altijd hoog legt. In bepaalde beroepsgroepen komt burn-out relatief vaker voor, zoals in het onderwijs, de zorg en de zakelijke dienstverlening. Er is ook een verband tussen opleiding en werkdruk. Hoe hoger je bent opgeleid, hoe groter de kans op werkstress. Daarnaast zijn vrouwen gevoeliger voor burn-out dan mannen, hoewel ook veel mannen met een burn-out te maken krijgen.

### Een burn-out door werkstress

Jaarlijks lopen ruim 1 miljoen mensen het risico op een burn-out of andere werk gerelateerde psychische aandoeningen, zoals werkstress of overspannenheid. Werkstress heeft vergelijkbare symptomen als niet-werk gerelateerde stress, zoals vermoeidheid, een gespannen gevoel of aanhoudende nervositeit. Ruim een derde van het werk gerelateerde ziekteverzuim ontstaat door werkstress. Stress op het werk is daarmee beroepsziekte nummer 1 in Nederland. Werkstress verminder je door op een rij te zetten op welke stressfactoren je wel en geen invloed kunt uitoefenen. Blijf niet piekeren over zaken waar je geen invloed op hebt, maar probeer deze te accepteren, eventueel onder begeleiding van een coach of psycholoog.

### (Werk)stresssymptomen

Ervaar jij de volgende stresssymptomen en zijn die werk gerelateerd? Overleg dit met je werkgever en onderneem stappen om je werkstress te verminderen. Zo voorkom je langdurige uitval.

De volgende werkstresssymptomen zijn alarmerend:

- [vermoeid](#), mat gevoel en verminderde productiviteit thuis en op de werkvloer
- gebrek aan energie en hersteltijd na een werkdag is langer dan een uur
- [slaapproblemen](#)
- veel of weinig eetlust
- [slecht concentratievermogen](#)
- moeite met veranderingen op de werkvloer
- steeds verder sociaal teruggetrokken
- sneller ontevreden en geïrriteerd
- steeds minder betrokken bij het bedrijf en collega's
- lichamelijke klachten, zoals [buikpijn](#), [misselijkheid](#), [hoge bloeddruk](#), spierspanning, [hoofdpijn](#), [angst](#), piekeren, [verminderd libido](#) en een gejaagd gevoel
- steeds meer ziekmeldingen

### Oorzaken werkstress

De 6 meest voorkomende oorzaken van werkstress bij werknemers zijn:

- weinig autonomie op het werk
- te hoge taakeisen
- slachtoffer van ongewenst gedrag buiten de organisatie
- slachtoffer van ongewenst gedrag binnen de organisatie
- gepest worden op het werk
- een slechte band met collega's

### Wat is het verschil tussen een burn-out en een depressie?

Vaak wordt gedacht dat een [burn-out](#) een vorm van een [depressie](#) is. Dit is niet zo. Hieronder zetten we de verschillen kort voor je op een rijtje.

Een burn-out en een depressie tonen enkele verschillen:

- Een burn-out wordt bijna altijd veroorzaakt door je werk. Een depressie kan allerlei oorzaken hebben.

- Een burn-out is een energiestoornis, een depressie een stemmingsstoornis.
- Voor een depressie kun je antidepressiva slikken, bij een burn-out kun je geen pillen slikken.
- Depressie kan [erfelijk](#) zijn, een burn-out niet.
- Als je last hebt van een burn-out heb je over het algemeen geen suïcidale gedachtes. Als je depressief bent, heb je daar meestal wel last van.

### Welke invloed heeft een burn-out op je leven?

Wanneer je een burn-out hebt, dan kan dit je dagelijkse leven behoorlijk beïnvloeden. Wanneer je gestrest bent, ben je zo druk dat je eigenlijk geen tijd meer hebt om aan jezelf toe te komen of je bent er te moe voor. Daar komen ook nog eventuele andere lichamelijke en geestelijke klachten bij kijken. Verder kan ook je directe omgeving flink onder je te lijden hebben, terwijl je het allemaal niet zo bedoelt.

Bij een burn-out kan het zo zijn dat je van de één op de andere dag bijna niets meer kunt, simpelweg omdat je er de energie niet voor hebt. Accepteren dat het niet meer gaat is niet altijd even gemakkelijk en je moet je ook gaan richten op het herstel. Daarnaast kan het zijn dat je op onbegrip in je omgeving of op het werk stuit. Mensen die niet weten wat het is om een burn-out te hebben, kunnen denken dat het een teken van zwakte is of dat je je aanstelt. Hier tegen vechten is eigenlijk iets wat je er niet bij kunt hebben omdat je al zo uitgeput bent.

### Hoe kun je een burn-out op het werk herkennen?

Veel mensen hebben zelf niet door dat ze veel stress hebben of zelfs overspannen zijn. Ze zitten al te diep in de situatie, waardoor ze niet in staat zijn de klachten te signaleren. Pas wanneer ze een burn-out hebben, zijn ze zich ervan bewust. Dan is het helaas te laat.

Als collega of werkgever kun je helpen de signalen te herkennen. De volgende tekenen kunnen wijzen op overspannenheid:

- snel geïrriteerd zijn
- vaak pauzes overslaan
- vaak achter het bureau eten
- steeds vaker overwerken
- sneller fouten maken
- het overzicht kwijtraken
- minder vrolijk zijn dan voorheen
- steeds meer klagen
- minder interesse hebben in het werk

### Wat kun je doen als je collega een burn-out heeft?

Indien je collega voldoet aan (een gedeelte van) bovenstaande punten, is actie ondernemen cruciaal. Collega's en werkgevers spelen hierin een belangrijke rol.

Je kunt de volgende acties ondernemen:

- **Ga een open gesprek aan.** Het liefste niet binnen de werkomgeving. Je kunt bijvoorbeeld een wandeling maken met je collega.
- **Laat weten wat jou de laatste tijd opvalt aan je collega.** Vraag hoe het gaat, zowel op werk als privé.

- **Moedig je collega aan om hulp te zoeken en/of het probleem te erkennen.** Licht toe dat erkenning geen zwakte is, maar juist een kracht. Geef ook aan dat je collega altijd contact kan opnemen met de HR-manager indien deze aanwezig is binnen jouw bedrijf.
- **Vraag of hij/zij momenteel ondersteuning nodig heeft en hoe hij of zij dit voor zich ziet.**
- **Vertel je collega dat een fitte werknemer voor het bedrijf én zichzelf van belang is.**
- **Organiseer bijeenkomsten voor collega's en leidinggevenden.** Aan de collega's leg je uit hoe je bij jezelf en bij anderen stress en overspannenheid kunt herkennen. Aan de leidinggevenden richt je de uitleg ook op het belang van een fitte werknemer en wat voor impact stress heeft op zowel het team als de resultaten van het bedrijf.

### Wat kun je doen als je partner een burn-out heeft?

Wanneer je iemand in je omgeving kent die erg te lijden heeft onder [stress](#) of tegen een burn-out aanloopt, kan dit ook lastig voor jou zijn. Hoe moet je bijvoorbeeld omgaan met de problemen die iemand heeft? Is er iets wat je kunt doen om de persoon in kwestie te helpen?

Er zijn een aantal dingen die je kunt doen:

- **Praat met de betreffende persoon.** Vertel welke klachten je ziet bij hem of haar. Als de persoon in kwestie ontkent een probleem te hebben, blijf er dan toch over praten en zeg dat je je zorgen maakt.
- **Bespreek de optie om professionele hulp te zoeken of schakel deze zelf in.**
- **Stel je begripvol op.** Vel geen oordeel over de persoon.
- **Ga samen iets ontspannends doen.**

Let er wel op dat je je eigen grenzen ook in de gaten houdt. Niemand is erbij geholpen als jij ook last krijgt van stressverschijnselen.

### Wat kun je zelf doen bij een burn-out?

Ritme en regelmaat en een gezonde balans tussen inspanning en ontspanning vormen het geheim van een ontspannen leven. Als je iedere dag opnieuw moet improviseren, verg je meer van jezelf dan nodig is. Een vast rooster geeft rust. Als je energie weer een beetje op peil is, moet je niet meteen weer gaan werken. Pas als je een goed georganiseerd leven hebt waarin geen chaos meer heerst en waar plaats is voor dingen die bevredigend zijn, breekt de laatste fase aan: die van de arbeidsintegratie. Het beoefenen van een sport met een sociaal element in de buitenlucht en de natuur zoals voetbal, tennis, samen wandelen en fietsen kan een goed hulpmiddel naar **Herstel van een burn-out?**

Het herstel van een burn-out verschilt erg per persoon. Over het algemeen ga je 3 fases door:

1. rust nemen en acceptatie
2. oorzaken en oplossingen identificeren
3. leefstijlverandering en herstel

### Fase 1: rust nemen en acceptatie

In de 1e fase is het belangrijk om te accepteren dat je te lang over je grenzen bent gegaan. Rust nemen is cruciaal. Probeer nog niet te veel oplossingen te bedenken of te denken 'hoe nu verder?'. In plaats daarvan is het goed om te reflecteren op hoe je je voelt, veel te ontspannen en een regelmatig dagritme aan te houden. Zorg voor voldoende beweging, het liefst in de buitenlucht, en eet gezond. Als het nog gaat, is het goed om (gedeeltelijk) aan het werk te blijven. Soms is het echter beter om werk of andere taken tijdelijk neer te leggen. De eerste fase van herstel van een burn-out duurt meestal zo'n 3 weken.

## Fase 2: oorzaken en oplossingen identificeren

In de 2e fase reflecteer je op hoe je in je burn-out bent beland. Welke oorzaken hebben bijgedragen? Ook bedenk je oplossingen voor de toekomst. Hoe voorkom je dat je hier in het vervolg weer tegenaan loopt? Vaak is het goed om hier met je huisarts, een praktijkondersteuner of psycholoog over te praten. Ook een bedrijfsarts kan helpen. Deze fase duurt zo'n 3 tot 6 weken.

## Fase 3: leefstijlverandering en herstel

In de 3e fase ga je je, als het goed is, steeds beter voelen. Je lichaam en geest herstellen steeds meer door de tijd en ontspanning die je hebt genomen. Je begint je bedachte oplossingen in de praktijk te brengen. Je kunt weer gedeeltelijk aan het werk gaan of andere taken oppakken. Deze fase van leefstijlverandering en herstel van een burn-out duurt zo'n 6 weken.

## Hoelang duurt het herstel van een burn-out?

Herstellen van een burn-out kan zo'n 12 tot 15 weken duren. De eerste fase die je doorloopt bij burn-outherstel duurt zo'n 3 weken, de tweede fase 3 tot 6 weken en de derde fase 6 weken. Hoelang het herstel van een burn-out duurt, verschilt echter per persoon. Sommige mensen doen langer over hun herstel. Dat is helemaal niet erg. Een huisarts, psycholoog of andere professional kan je helpen met je herstel.

## Hoe kun je een burn-out voorkomen?

Een burn-out voorkomen kan lastig zijn. Ook is het goed om te weten dat een burn-out niet je eigen schuld is. Toch zijn er dingen die je kunt doen om een burn-out tegen te gaan voordat je er middenin zit. Stress gerelateerde klachten houden namelijk niet op zolang er niet gewerkt wordt aan de aanpak van de onderliggende oorzaken. Van langdurige (werk)stress kun je overspannen of opgebrand raken. Naast het herkennen van de stresssymptomen is het daarom belangrijk dat je werkstress actief tegengaat.

## Stress verminderen

Enkele tips om stress te verlagen:

- **Erken dat je gestrest bent** en neem de tijd om er wat aan te doen.
- **Doe dingen die je leuk vindt:** tennis, muziek, golfen. Ga niet achterover op de bank zitten.
- **Praat met iemand over je problemen** of schrijf de problemen van je af.
- **Buig je negatieve denkpatroon om tot een positief denkpatroon.**

- **Durf nee te zeggen**, neem niet teveel hooi op je vork.
- **Leef gezond**. Als je je lichamelijk goed voelt, gaat het geestelijk vaak ook beter.
- **Beweeg veel**. Wandelen, fietsen, joggen, zwemmen. Het is allemaal goed voor je geest.
- **Neem geen piekerverlof** en meld je snel weer op de werkvloer.

Als je merkt dat het zelf niet lukt om te ontstressen, zoek dan professionele hulp om weer te leren ontspannen. Er zijn verschillende instanties die trainingen geven waarin je leert hoe je met stress om moet gaan.

### Werkstress verminderen

Werkstress heeft veelal dezelfde symptomen als niet-werk gerelateerde stress, hetgeen kan leiden tot overspannenheid of burn-out. Werkstress ontstaat bij een werkdruk die zo hoog is dat de werknemers niet langer zelf ons werktempo en volgorde van de werkzaamheden kunnen bepalen. Je wordt als het ware geleefd. Ervaar je werkstress, dan is het heel belangrijk om dit te bespreken met je werkgever om samen te zoeken naar een oplossing. Je kunt daarnaast ook zelf aan de slag om werkstress aan te pakken.

Met deze tips verminder je werkstress voordat je overspannen raakt of burn-out klachten krijgt:

- **Kom in beweging**. Dit helpt stresshormonen sneller afbreken en stimuleert een goed humeur door de aanmaak van endorfine.
- **Beoefen mindfulness of meditatie**. Hiermee voorkom je dat je verdwaalt in piekergedachten en negatieve emoties.
- **Eet gezond**. Een voedingspatroon met weinig suiker, cafeïne en snelle koolhydraten vermindert stress en depressie. Zorg voor voldoende omega 3 uit vette vis of lijnzaadolie.
- **Start een stressdagboek**. Noteer de momenten waarop je stress ervaart en waar de stress vandaan komt. En ook belangrijk: raak niet gestrest als het een keer niet lukt!
- **Start met jobcraften**. Maak je werk leuker door taken die je niet leuk vindt af te stoten en taken die je wel leuk vindt naar je toe te trekken. Zo creëer je een baan die beter past bij je talenten, capaciteiten en behoeftes.
- **Vraag hulp**. Kom je er zelf niet uit, vraag dan om hulp. Bijvoorbeeld met het creëren van een goede balans tussen werk en privé, het optimaliseren van je leefstijl en het omgaan met angsten en beperkingen.