



Burn-out of tijd om te kiezen...

Wat ik mij van mijn burn-out periode – en later van mijn lotgenoten – nog weet, is dat ik op sommige momenten totaal niets meer kon en op andere momenten juist weer wel. Dat vond ik wel raar. Maar niet alleen ik, want anderen zeiden vaak dat er niets aan me te zien was (met andere woorden: stel je niet zo aan en ga weer aan het werk).

Herken je dit? Onlangs verscheen er een artikel in de krant waarin een werkgroep van de overheid, psychosociale zorg en hypnotherapeuten bedacht hebben dat iedereen met een burn-out niet moet gaan rusten, maar zo snel mogelijk weer aan het werk moet.

De kern van burn-out ligt niet altijd in het feit dat werk de oorzaak is, maar in een niet onderkende keuze in je leven. Dit kan op alle gebied zijn: gezin, vrienden, omgeving, hobby, familie of werk. Daarbij niet *wat* je doet, maar *hoe* je het doet. Hierin zit het venijn.

Uiteindelijk ben je te lang onderweg geweest op het pad dat niet bij je past. Je hebt teveel concessies gedaan aan jezelf. Het wordt nu tijd dat te onderkennen en daarin nieuwe keuzes te maken.

Dat valt niet mee! Je hebt vaak een blinde vlek op je eigen gedrag en gedachten. Dit omdat je niet gewend bent op een andere manier te kijken naar jezelf, je gedrag en je omgeving. Het is te gewoon geworden.

Gelukkig zijn er mensen die hiervoor tijd willen maken, met name je directe omgeving, maar ook professionele begeleiding. Het enige wat jij hoeft te doen is de stap te maken en bereid zijn tot luisteren en veranderen. Kort gezegd: precies doen wat je tot nu toe niet hebt gedaan. En dat valt niet mee. Maar bedenk dat je jezelf nooit uit een moeras kunt trekken zonder hulp van anderen.

Als je op weg bent naar overspannenheid, kijk dan eens verder dan het onderdrukken van je gevoelens. Juist nu is het van belang om te kiezen. Andere wegen in te slaan. Anders verdaag je in een burn-out en ben je minsten anderhalf jaar onderweg om je reserves weer op te bouwen. En..

Zodra de overspannenheid zich aandient word je verplicht gesteld keuzes te maken.

Veel succes!

Marko van der Beek
Leef je Wens