

Burn-out  
Carla Jacobs, fysiotherapeut.

### **Wie zijn moeheid niet ontvangt raakt uitgeput en eindigt in een burn-out.**

Mensen die een burn-out hebben meegemaakt vertellen me vaak het volgende:

*'Iedereen had in de gaten dat ik het wat rustiger aan moest doen en vertelde me dat ook, maar ik wilde dit niet accepteren en deed er zelfs nog een schepje bovenop, ik nam er nog een nieuw project bij.'*

Zelf heb je blijkbaar minder snel in de gaten wat eraan de hand is dan de ander, die wel ziet dat je overbelast raakt. Je enthousiasme en gedrevenheid waarmee je al jaren je werk doet laat kennelijk geen ziek zijn toe. Je merkt wel dat je minder goed slaapt, dat er allerlei lichamelijke ongemakken ontstaan, dat je je moeilijker kunt concentreren, emotioneel labieler bent. En dat je zo ontzettend moe bent! Maar aan dit laatste toegeven wil je niet.

Maar juist wanneer je je moeheid kunt toelaten valt de laatste controle weg waarmee je je klachten onderdrukt en wordt de echte toestand voor je zichtbaar.

Dan pas ga je weer echt contact maken met jezelf en kun je ook weer werken aan je herstel.

Patiënten vertellen me regelmatig wanneer ik hen vraag naar hun reactie op de massage:

*"ik voelde me zo ontzettend moe daarna, is dit wel goed, kan dit?"*

Ik leg hen dan uit dat deze moeheid kennelijk van henzelf was en door de massage beter voelbaar werd. Gelukkig wil iedere voelbare moeheid nog niet zeggen dat je burn-out bent. Het gevaar schuilt veel meer in de moeheid die we niet meer voelen en ons geen signalen meer geeft!

We zouden onze moeheid met open armen moeten ontvangen en tot rust komen in plaats van steeds maar weer proberen van onze moeheid af te komen.

Carla