

Hoewel de zomer in Nederland al heel vroeg gestart is, leek het voor sommige professionals en relaties van mij wel of ze voor de zomervakantie al in de 'after summer dip' zaten. En niet omdat ze een beetje moe waren.... De burn-out dient zich weer veelvuldig aan.



## Burn-out bij je cliënt? Herken en pak de burn-out integraal aan!

Het was al voorspeld ten tijde van de crisis een aantal jaar geleden. Professionals en ondernemers bleven langer werken in een baan of project waar ze geen energie meer van kregen, of in een slechte werksfeer 'hangen' vanwege de zorg anders zonder werk te zitten. Beter hadden ze in de spiegel kunnen kijken om zich af te vragen: ben ik nog bezig met de werkzaamheden die ik leuk vind? Kom ik nog enthousiast thuis? Voel ik me gewaardeerd en gezien? Haal ik op structurele basis voldoende energie uit mijn werk? Ontwikkel ik mij nog?

Als ervaringsdeskundige aan beide zijden van de medaille, zowel als coach/psycholoog als jonge 'burn-out kandidaat', kan ik één ding vertellen: je ontdekt het vaak als je al te ver bent! Door de chaos in je bol, gebrek aan concentratie en focus plus de bijkomende vermoeidheid en fysieke klachten, zet je eerder een tandje bij om niet te falen dan dat je je er aan toegeeft. Het overkomt niet de kantjeslopers of de mensen die snel op de rem trappen.... Een burn-out bouwt zich geniepig langzaam op. Mijn eigen ervaring en het advies dat ik zelf geef: leer signalen te herkennen, neem afstand, ventileer wat er in je omgaat en durf de hulpvraag te stellen. Op zowel mentaal vlak als op fysiek terrein, want mind & body hebben beiden herstel nodig.

En daar kunnen ondernemende osteopaten, masseurs, natuurgeneeskundig therapeuten, haptonomen en tal van andere fysiek behandelaars veel effectiever samenwerken met coaches en psychologen zoals ikzelf. Als ik tijdens de coaching van een cliënt de eerste signalen van een burn-out herken of diegene mijzelf vertelt het gevoel te hebben aan de taks te zitten, dan houd ik liefdevol een confronterend spiegeltje voor. Ik toets in hoeverre ze mentaal weerbaar zijn en of ze open staan voor aanvullende coaching/begeleiding op fysiek gebied en verwijst hen door. Mij heeft het destijds geweldig geholpen om zo hoofd, hart en buik weer met elkaar te verbinden en steviger in mijn schoenen te komen staan. Daarom ben ik nu een kleine 20 jaar later blij dat ik op jonge leeftijd een dergelijke heftige levenservaring heb meegemaakt. De wijze waarop ik hersteld ben, geeft me nog dagelijks veerkracht, focus en balans voor wat betreft mijn huidige keuzes.

### KIJK- EN LEESTIPS:

- Youtube video's van psycholoog Najla (Voorkom de burn-out, 5 tips)
- Werk of Gekkenwerk? Annegreet van Bergen
- Omgaan met burn-out. Carien Karsten
- Minder moeten, meer Flow. Jan Bommerez

*Drs. Jocelyn Rebbens is gepassioneerd consultant/psycholoog/coach/spreker en geeft trainingen, workshops, lezingen en individuele begeleiding aan professionals, managers en ondernemers. In 2015 en 2016 was zij de best gewaardeerde trainer van NIMA en schreef zij de paperback Personal Branding. Neem voor vragen contact op via [info@rebbels.com](mailto:info@rebbels.com) of kijk op [www.rebbels.com](http://www.rebbels.com).*

