



Carolien Broeke

loopbaancoaching | stress- & burn-outbegeleiding

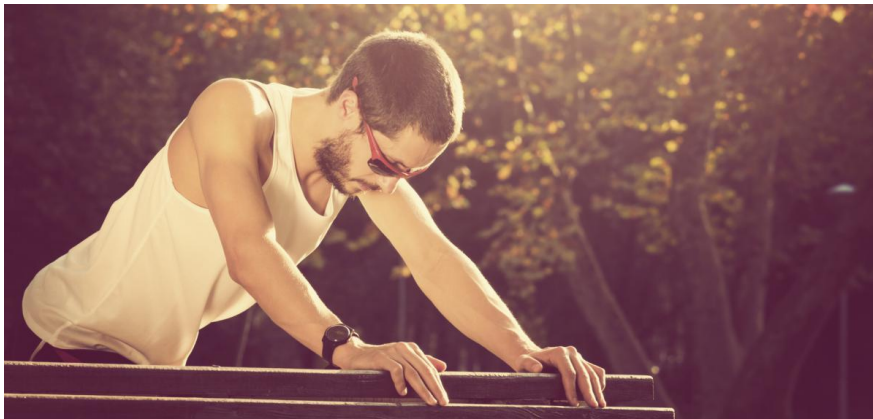
MAG JE SPORTEN MET EEN BURN-OUT?

'Ga toch lekker mee, joh, dat zal jou ook goed doen', belooft je buurvrouw je keer op keer. Je moet er niet aan denken. Een rondje hardlopen? Zelfs een broodje halen bij de bakker staat je al tegen.

Feit is: sinds je buurvrouw is gaan hardlopen, gaat het uitstekend met haar. Ze voelt zich fitter dan ooit, haar humeur is verbeterd en als bonus is ze ook nog eens 3 kg afgevallen.

Dat staat in schril contrast met jou. Bij jou is het één en al malaise; niet alleen in je lijf, ook in je hoofd. Volgens de huisarts komt dat door je burn-out. En hoewel je veel rust, merk je bar weinig verbetering. Je buurvrouw kijkt hoofdschuddend over de schutting; zij zou 't wel weten.

Klopt het wat je buurvrouw denkt? Knap je op van sporten als je burn-out bent?



De herstel-paradox

Je bent uitgeteld en hebt veel rust nodig, daarover bestaat geen twijfel. Bij burn-out is er disbalans in je stressmechanisme. De systemen die bij inspanning probleemloos voor voldoende energie zorgden, werken anders. Daarom kosten dingen die je eerder met gemak deed, nu veel moeite ...als je ze al doet.

Het ingewikkelde bij burn-out is dat de onregelingen zichzelf in stand houden. Dat komt doordat je herstellervermogen is verminderd. Na inspanning herstel je veel minder snel.

**Het klinkt paradoxaal:
om beter te herstellen, moet je eerst in actie komen**

Maar dat moet je dan wel zorgvuldig doseren. Het is geen goed idee om te trainen of aan je conditie te werken. Dat kost bakken met energie en die kom je immers al te kort. Zo lang je heel vermoeid bent, is een korte, dagelijkse wandeling het beste.
(Houd je niet van wandelen: zwemmen of fietsen is ook goed.)



Carolien Broeke

loopbaancoaching | stress- & burn-outbegeleiding



Zet de pas erin, maar jut je lichaam niet op. Zorg dat je niet buiten adem raakt. Je moet nog gewoon kunnen praten. In het begin is een kwartier tot twintig minuten voldoende. Doe dit dagelijks, tot je merkt dat je meer energie krijgt. Dan bouw je het op naar 30-45 minuten.

Ga vóór 14.00 uur op stap, want deze inspanning kan je lichaam zo opjagen, dat het je uit de slaap houdt.

En wat ook goed voor je is: wees je bewust van je omgeving. Gebruik je zintuigen. Voel de wind door je haren en langs je gezicht. Voel je voeten die neerkomen op de grond. Kijk om je heen, ruik de frisse lucht. Als je gewone gedachten het overnemen, merk dit dan op en leid je aandacht terug naar je zintuigen.

De crux

Bij thuiskomst voelt je lijf actief. Je hartslag is hoger, je zweet een beetje, je ademhaling gaat sneller. Dat is goed.

**De crux zit 'm in het leermoment voor je lichaam
in de 30 minuten ná de wandeling:
drink wat water en ga dan gemakkelijk zitten.**

Of nog beter: ga even liggen. Let op je ademhaling, probeer je spieren te ontspannen en rust uit.

Het is deze afwisseling van een korte, lichte inspanning met daarna 30 minuten bewuste ontspanning, die je lichaam leert hoe het zich weer kan herstellen.



Carolien Broeke

loopbaancoaching | stress- & burn-outbegeleiding



Wat moet je beslist niet doen?

Je hoeft géén prestatie te leveren. Doe tijdens het wandelen dus vooral níet je best. Het draait niet om het aantal kilometers of je snelheid. Gewoon lopen, in ~~een~~ een mild tempo. De founder van de CSR-Methode, Sonja van Zweden, bedacht hiervoor de term kwalitatief wandelen. Het is de kwaliteit die telt.

Geldt dit wandeladvies ook als je heel erg vermoeid bent?

Nee.

Er bestaat een ernstige vorm van burn-out waarbij de energiesystemen vrijwel plat liggen. Dan slaap je heel veel, terwijl je vermoeidheid nauwelijks afneemt. Een kwartier wandelen is dan te veel. In dat geval pas je je aan: begin met vijf minuten rustig lopen. Rust even uit en loop terug en ontspan je. Sla de volgende dag over en ga de dag daarna opnieuw. Dit doe je net zo lang tot het beter gaat. Voer je wandeltijd dan langzaam op. Vooral niet forceren. Dit herstel vraagt veel geduld.





Carolien Broeke

loopbaancoaching | stress- & burn-outbegeleiding

Kunnen sporters langer en harder lopen?

Als je sporter bent, is het misschien moeilijker om te accepteren dat je minder kunt presteren. Maar ook jouw lichaam is overbelast en je energiesystemen zijn ontregeld.

Een sporter met burn-out kan meestal wel meer beweging aan dan iemand die niet sportief is. Het tempo kan wat hoger liggen en de inspanning kan wat langer duren; denk aan 20-30 minuten in het begin.

Zorg ervoor dat het geen trainen wordt.

Het gaat om verbeteren van je herstelvermogen. Als je je te veel inspant verslechtert je conditie en blijf je vermoeid. Kijk maar naar overtraineerde topsporters: die moeten ook flink gas terugnemen.

Dus: wat moet je doen?

Zo lang je herstelvermogen niet optimaal werkt, is trainen of hardlopen met je buurvrouw geen goed idee. Maar met alleen rusten kom je er ook niet.

Om je lichaam te leren zich vlotter te herstellen, is ook milde inspanning nodig.

Ga daarom dagelijks kwalitatief wandelen. Bouw het op naar 30-45 minuten per dag als je voelt dat je energie toeneemt.

**En vergeet het allerbelangrijkste niet:
daarna even bewust ontspannen en uitrusten.**

PS: Wat te veel of te weinig inspanning is, luistert nauw en is persoonlijk. Als je het moeilijk vindt om daarin een balans te vinden, kan coaching je daarbij helpen.