

BURN-OUT VERSUS POST COVID KLACHTEN

Overeenkomsten:

- Extreme moeheid en uitgeputheid. Slaap vaak verstoord.
- Mentale en emotionele problemen.
- Werken is amper of niet meer mogelijk en de dagdagelijkse dingen zijn moeizaam bij te houden.
- Allebei kennen onderliggende issues, verstoringen in autonoom zenuwstelsel en per persoon kunnen de oorzaken anders liggen.

VERSCHILLEN

Burn-out

1. Vanuit gedrag en coping mechanismen ontstaan. Een proces van jaren opbouwen van stress in het lichaam door je zelf over te belasten.
2. Je ziet overal tegen op. Hoofd en lichaam roepen allebei: 'nee dit kan niet'.
3. Vaak werk gerelateerd of wordt veroorzaakt door ingrijpende gebeurtenissen of een opstapeling van veranderingen.
4. De onderliggende oorzaken zijn veelal emotionele en mentale zaken op basis van vroegere ervaringen. Waarop een wereldbeeld met al zijn normen en waarden vanuit je systeem is opgebouwd.
5. Vragen als: 'is dit het nu', 'waar doe ik het voor', of 'wat wil ik met de rest van mijn leven' spelen onderliggend mee.
6. Zelfvertrouwen is weg.

Restklachten Post Covid

1. Op lichaamsniveau is een verstoring ontstaan. Deze 'ziekte' is je overkomen door de doorgemaakte Corona griep.
2. Je hoofd wil wel maar het lichaam zegt: 'nee dit kan niet'.
3. Bij post Covid zijn de mentale klachten het gevolg van hoe je reageert op de lastige situatie waarin je zit.
4. Door Covid-19 kunnen kwetsbaarheden manifest worden, in dit geval de kwetsbaarheid voor het mede ontwikkelen van burn-outklachten, die indien genegeerd het herstelproces kunnen vertragen of verhinderen. B.v.: Het 'falen' van je lichaam triggert eendiepe (doods-) angst of roept andereexistentiële zaken op die sluimerend aanwezigwaren.
5. De meeste kenmerkende en prangende vraag: 'komt dit nog ooit goed want er is zoveel met me aan de hand'. Je afvraagt: waar stopt dit? Wanhoop! Angst!
6. Fundamentele basis is weg waaronder het gevoel dat je lichaam je in de steek laat.

BURN-OUTEN POST COVID KLACHTEN

VERSCHILLEN VERVOLG

Burn-out

1. Intern gedreven beeld. Door eigen gedrag vastgelopen. Bewustwording door coaching kan al snel inzichten en veranderingen brengen. Therapeutische interventies kunnen nodig zijn.
2. Lichamelijke klachten herstellen redelijk in lijn met de vermindering van spanning in het gehele systeem.
3. Je kunt makkelijk lichamelijke inspanning opbouw creëren.
4. Men werkt veelal nog en voelt dat het lichaam niet meer kan. Moet zich ziek gaan melden, wat vaak heel moeilijk is (kan ik niet maken/ belast ik mijn collega's/ het valt toch wel mee enz.). Schuldig voelen.
5. Acceptatie en erkenning fase: Dit is een essentiële fase bij herstel van burn-out (Carien Karten 2008) pas daarna kan cliënt overgaan van vechten tegen naar openstaan voor (nieuw gedachtengoed, ander gedrag) In onze maatschappij wordt een burn-out tegenwoordig steeds meer erkend. Men kan dus tegen de omgeving zeggen "ik heb een burn-out".
6. Rouwfase en steun van buiten. Bij burn-out kan client openlijk rouwen om dat wat er momenteel niet is of misschien niet meer gaat komen
7. Kan vaak binnen drie maanden worden opgelost.

Restklachten Post Covid

1. Extern gedreven beeld. Het doorlopen ziekteproces is de start van een cascade aan problemen. Krachtige therapeutische interventies (ook niet-conventionele) zijn er nodig om dit om te buigen.
2. Bijzondere lichamelijke klachten, die niet even te fixen zijn, die te herleiden zijn naar de Covid vaccinatie of vroegere klachten die latent aanwezig waren.
3. Enorme terugslag als men zich lichamelijk inspant.
4. Men wordt ineens ziek. Deze fase wordt erkend in de maatschappij. Ziek is ziek, dan kan je een periode niet werken.
5. In dit proces is persoon nog in de veronderstelling, ik ben week of 2 (maximaal 4) ziek en kan dan weer werken. Er kan geen acceptatie fase plaats vinden omdat er geen duidelijk keerpunt is in het proces.
6. Verborgten rouw. Over long covid is nog weinig bekend. Client hoopt zelf nog op snelle verandering en in de buitenwereld is er geen heldere verklaring af te geven. Dit zorgt vaak voor schaamte en interne rouw. Angst voor afwijzing omgeving en maatschappij
7. Duurt vaak 2x zo lang om tot gewenst herstel te komen.