

Mensen met burn-out “...op tafel” bij Janneke

## Uit de Burn-out: Luister naar je lichaam (2)!

Soms zit je niet goed in je vel! Soms doet je lichaam niet meer wat je wilt. Janneke Venema geeft individuele, professionele massage-behandelingen. Ze wordt veel bezocht door mensen met burn-out, maar ook met chronische hoofdpijn, rug- en schouderklachten of met onverklaarbare klachten.



**S**oms zit je niet goed in je vel! Soms is het even op. Soms doet je lichaam het niet meer zoals je gewend bent. Janneke Venema geeft individuele, professionele massage-behandelingen. Ze wordt veel bezocht door mensen met burn-out, maar ook met chronische rugklachten, hoofdpijn, slaapproblemen of met gecompliceerde klachten.

Een lichaamstherapie behandeling begint met een inleidend gesprek waarin je vertelt wat er speelt. Wat heb je al gedaan in het verleden en wat wil je bereiken?

Belangrijke vraag is ook: “Kun je je voorstellen hoe je leven eruit ziet zonder de klachten?”

Janneke: “Ik kijk ook naar je gevoeligheden, medicijngebruik, voeding en houding. Daarna ga je ‘op tafel’. Liggen op een massagetafel voelt kwetsbaarder dan praten vanuit een stoel. Een lichaam geeft mij vaak meer informatie dan wat mensen er zelf over vertellen. Zo kan ik bijvoorbeeld voelen hoe iemand uitgeblust is, bang is of oververmoeid.

De meeste mensen kennen hun lichaam wel, maar hebben onvoldoende zicht op hoe ze zelf hun klachten ontwikkelen en die ongewild in stand houden.”

### Mensen met burn-out in de praktijk

Bij een burn-out (ook wel emotionele uitputtingssyndroom) is je vermogen om van lichamelijke en geestelijke vermoeidheid te herstellen sterk verminderd of verloren gegaan. Helder en systematisch denken en het verwerken van emoties zijn hierbij verzwakt. In veel gevallen is de rek eruit, alsof er iets is geknapt. Mensen met aanleg voor een burn-out hebben vaak de neiging om in tijden van stress juist door te gaan, ze stellen weinig grenzen. Een burn-out is vaak niet, zoals veel mensen denken, aan werk gerelateerd maar is een combinatie van genetische aanleg, karakter en omgevingsfactoren.

Mensen die aanleg hebben voor burn-out hebben vaak een groot verantwoordelijkheidsgevoel en kunnen moeilijk Nee zeggen. Ze hebben vóór de burn-out vaak onverklaarbare fysieke aandoeningen, zoals hoofdpijn en darmklachten. Ze sporten fanatiek om zo hun lichaam goed op peil te houden. Tot het lichaam hen genadeloos stopt.

Janneke: “De klachten die optreden bij burn-out zijn per persoon verschillend. Grofweg is er een driedeling: fysiek, emotioneel en qua gedrag.

De één heeft bijvoorbeeld vooral last van slapeloosheid terwijl een ander voornamelijk

hoofdpijn heeft. Een derde is erg somber en heeft vaak huiltanden. De meest kenmerkende klacht voor een burn-out is de chronische vermoeidheid. Het continue gevoel ‘leeg’ en ‘uitgeblust’ te zijn. Andere lichamelijke klachten zijn: maag- en/of buikpijn, spierpijn, gebrek aan eetlust, slapeloosheid, verminderde weerstand, hartkloppingen en verhoogde bloeddruk.

Daarnaast doen zich bij burn-out psychische klachten voor, zoals: onrust, angst, somberheid, huiltanden, piekeren, machteloosheid, stemmingswisselingen, prikkelbaarheid en een ‘kort lontje’, alles is teveel, niet meer kunnen genieten, onzekerheid, slechte concentratie, vergeetachtigheid en schuldgevoelens.

Psychische klachten hebben vaak gevolgen in gedrag, zoals verminderde betrokkenheid in de werk- en privésfeer, maar ook afstandelijkheid en minder interesse in sociale contacten. “Hij is zichzelf niet meer. Zo ken ik hem helemaal niet”, zegt soms de partner.

Een burn-out ontstaat niet van de ene op de andere dag. Het is een heel geleidelijk proces waar maanden en soms jaren over heen gaat. Hetzelfde principe geldt voor het herstel. Daar zul je tijd voor moeten uittrekken. Gun jezelf die tijd ook! Een belangrijke stap in het herstelproces van een burn-out is: Erken dat je een burn-out hebt en breek met de huidige patronen. Zoek en accepteer hulp. Meestal gaan mensen met burn-out via de huisarts naar een psycholoog. De weg naar een lichaamsgericht therapeut is minder bekend, maar kan net zo effectief zijn. Het lichaam kalmeert sneller door juiste aanraking in combinatie met gesprek.

“Mensen met burn-out leer ik weer voelen dat ze een lichaam hebben. Hoe moe het is, hoe gespannen, hoe vervreemd.” Soms is je lichaam zo uitgehold dat het nauwelijks nog in staat is om te voelen. Je lichaam heeft grenzen en die kun je niet langdurig straffeeloos overschrijden. Maar je lichaam weet ook heel goed wat het nodig heeft.

Dat is waar mijn werk begint. Door je ademhaling te verdiepen ontstaat er al rust. Door zachte of dynamische massage, leer je je lichaam beter kennen. Door trage en diepe massage ontspan je. Daardoor kom je weer in contact met jezelf: Wat heb ik gedaan? Waar was ik? Hoe kon ik het zover laten komen? Mensen aanraken werkt als een spiegel. Het confronteert je met hoe je met jezelf omgaat. “Ik leer mensen sensitiever en assertiever te zijn, hun gevoelens onder woorden te brengen zodat anderen hen beter begrijpen. Leren “Nee” zeggen. De omgeving moet daar vaak aan wennen.”

Iemand zei laatst: “Ik heb een lichaam. Dat is nieuw voor mij. Ik kan het nu pas echt voelen.”

### Indicaties voor Rebalancing

- Behoeftes aan voelen en ontspanning

- Verlangen naar contact in de relatie
- Behoeftes aan grenzen en bescherming
- Helderheid over ziekte- en familiesystemen
- Burn-out en depressie

### Fysieke indicaties voor Rebalancing

- Pijn en verkramping
- Hoofdpijn, rug- en schouderklachten
- Slaapproblemen, restless legs, tandenknarsen
- RSI, tennisarm e.a. gewrichtsklachten
- Problemen met mobiliteit /bewegen

### Rebalancing

Er is verband tussen je leven en je lichaam. Het lichaam bewaart alle opgeslagen of verdrongen emoties. Dat uit zich in fysieke spanningen. Via geduldige, liefdevolle en diepe aanraking is het mogelijk om ruimte te maken in de spieren en gewrichten. Daarbij komen ook emoties en beelden vrij. Dat geeft opluchting in lichaam en geest.

### Trager

Trager leert je bewuster te voelen, makkelijker te bewegen en diep te ontspannen. Het is voor alle leeftijden.

### Wanneer een sessie boeken?

Zowel wie fysieke klachten heeft, als wie behoefte heeft aan rust in het hoofd, is bij Janneke Venema aan het juiste adres. Gun jezelf deze ervaring!

### Verwijzing en vergoeding

Een verwijzing is niet nodig. De zorgverzekeraar vergoedt in veel gevallen (een deel van) de behandeling.

Rebalancing is alternatieve geneeskunde.



### Praktijk voor Rebalancing en Trager

Janneke Venema, Lid: VBAG en RBNG  
Distelvinderlaan 43, Apeldoorn  
Tel: 055 - 355 68 39  
[www.rebalancing-apeldoorn.nl](http://www.rebalancing-apeldoorn.nl)