



MAG JE SPORTEN ALS JE EEN BURN-OUT HEBT?

Juriaan Galavazi: “Wanneer je lange tijd meer energie verbruikt dan je opneemt, kun je in een burn-out terechtkomen. Het is eigenlijk een laatste redmiddel van je lichaam om te zeggen: nu is het klaar. Als het niet meer gaat, trappen veel mensen nog eens extra op het gaspedaal. Met het idee: als je even doorzet, wordt het straks weer beter. Terwijl op de rem trappen juist de oplossing is. Om te ‘herstellen’ ga je misschien twee weken op vakantie, mediteren of doe je yogaoefeningen. Veel mensen voelen zich namelijk bezwaard om te lang stil te staan. Maar gemiddeld duurt het herstel van een burn-out wel een halfjaar tot twee jaar of langer.”

PRESTATIEGERICHT

“Ik ben zeker een voorstander van bewegen tijdens een burn-out, mits het niet het zoveelste item op je to-dolijst wordt. Sporten is vaak prestatiegericht; tijdens het hardlopen wil je bijvoorbeeld een bepaalde snelheid of afstand halen. Lukt dat niet, dan heb je gefaald. Het is fijn om een goede prestatie neer te zetten en er erkenning en waardering voor te krijgen, daar groei je van. Maar als je deze prestatie nodig hebt om je goed te voelen, komt er opnieuw veel druk op te staan. Als je normaal gesproken vijf kilometer in een halfuur loopt, maar je doet er nu veertig minuten over, dan is dat ook goed genoeg. Sporten kan ook een valkuil zijn. Door te bewegen, maak je allerlei stofjes aan die je een goed gevoel geven, met als risico dat je veel langer over je grenzen heengaait, omdat het daarna ‘wel weer gaat’. Sporters lopen dus vaak tegen een hardere burn-out aan. Gebruik de energie die je van sporten krijgt liever voor het juiste doel: herstellen van je burn-out.”

LIEVER BEWEGEN

“Hou je niet van sporten? Dan kun je het vervangen door bewegen. Ga een stuk wandelen, paardrijden of pak de fiets. Doe vooral geen dingen waar te veel weerstand op zit. Een sport waarbij veel van je verwacht wordt, bijvoorbeeld in teamverband, komt je herstel meestal niet ten goede. Maar als je tijdens een bokstraining je hoofd leeg kunt maken en ook nog leuk sociaal contact hebt, kan het ook helend werken. Kies voor een activiteit waarbij de nadruk ligt op genieten en ontspannen. Welke manier je ook kiest: zorg ervoor dat je er goed bij voelt en luister naar je lichaam.”

Juriaan Galavazi (46) is arts en coach bij zijn eigen praktijk Dokter Juriaan. Met zijn coachingsprogramma's helpt hij mensen fysiek én mentaal sterker te worden. In 2019 kwam zijn boek *Van klacht naar kans* uit (€ 22,50 Kosmos Uitgevers).