

Chantalle
✕ Kamycki

Herstellen van burn-out of freeze

Ontdek waarom rust
soms niet helpt en leer
de eerste stappen om je
zenuwstelsel weer
veiligheid te laten
ervaren.



CHANTALLE KAMYCKI

THERAPEUT • TRAINER • SPREKER



EERSTE HULP
VOOR JE
ZENUWSTELSEL

Je bent niet *lui*.
Je bent niet *zwak*.
En misschien ben je
ook niet *opgebrand*.

Je bent moe, maar niet op de manier
waarop een goede nachtrust helpt.

Misschien voel je je afwezig, alsof je op de
automatische piloot leeft. Vakanties geven
even lucht, maar zodra je weer thuis bent
of aan het werk gaat, lijkt alles binnen een
paar dagen terug te zijn.

Veel mensen noemen dit een **burn-out**.

Maar bij een deel van hen speelt er nóg iets:
functional freeze.

Je zenuwstelsel is niet alleen uitgeput.
Het is zichzelf gaan beschermen door
als het ware op de rem te gaan staan.

In deze gids ontdek je hoe je het
verschil herkent én wat je zenuwstelsel
nodig heeft om weer in beweging te
komen.

Waarom **rust** niet altijd werkt

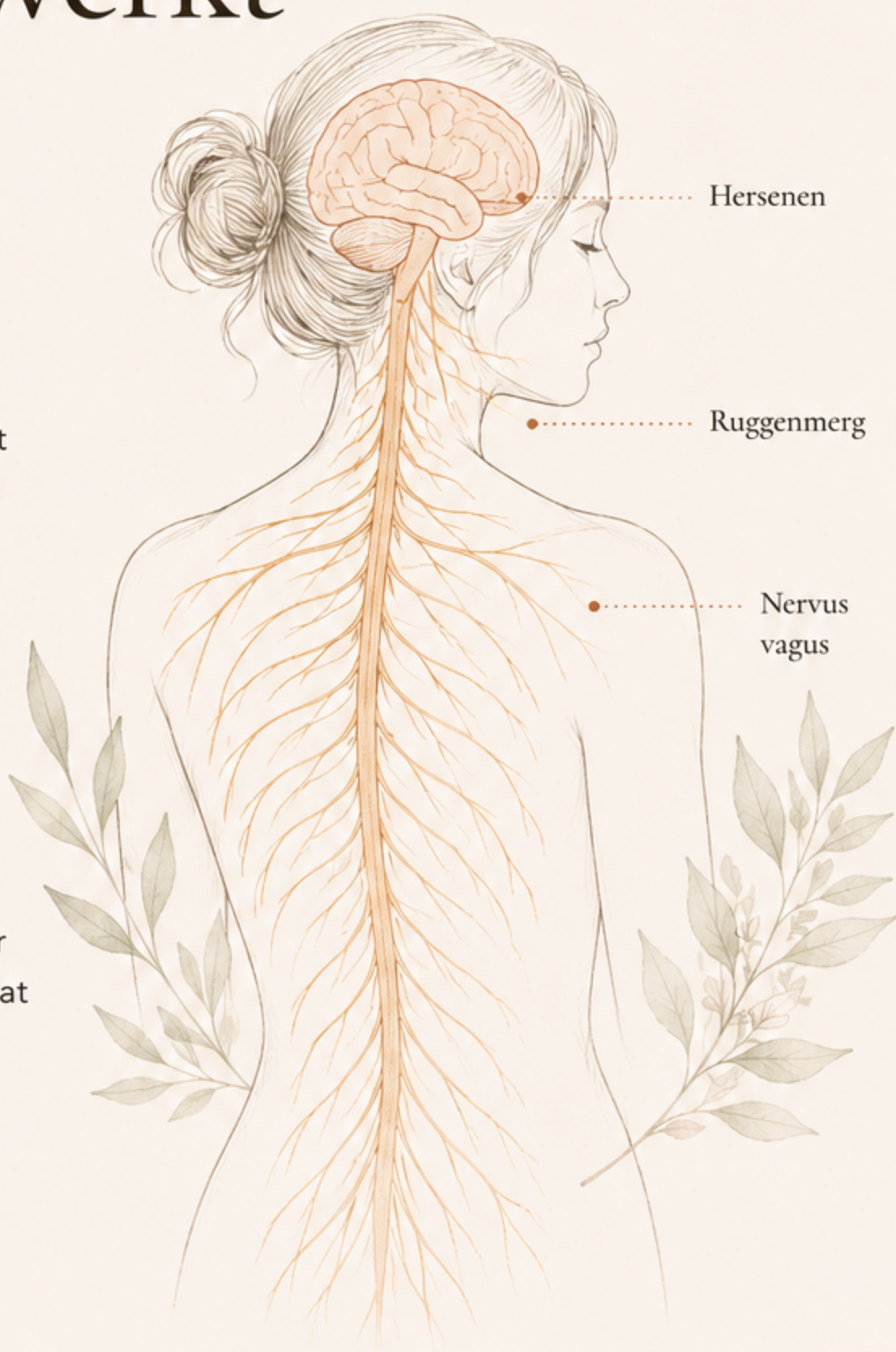


Bij een klassieke burn-out is je systeem overbelast en heeft het vooral **tijd en herstel** nodig.

Maar langdurige oververmoeidheid doet meer dan je energie opbruiken. Op een gegeven moment gaat je zenuwstelsel elke vorm van verdere activiteit zien als een bedreiging, ook de dingen die je eigenlijk zou willen doen.

Je raakt overweldigd, en als reactie daarop sluit je systeem zichzelf af. Dat afsluiten is **functional freeze**: geen aparte aandoening naast burn-out, maar vaak het punt waar uitputting in overgaat als de spanning te lang aanhoudt.

Daarom werkt vakantie of een weekje niks doen dan vaak maar tijdelijk. Rust op zich lost niets op als je systeem inmiddels is **dichtgeklapt**.



Je lichaam heeft eerst een **signaal van veiligheid** nodig, pas dan kan de bevroering smelten en kan er weer beweging en herstel plaatsvinden.

Dit is geen kwestie van harder je best doen of strenger plannen. Het is een teken dat je zenuwstelsel is blijven hangen in een **beschermingsstand** die ooit nodig was.

Burn-out *of* freeze?



De signalen lijken op elkaar, maar ontstaan vanuit een heel andere plek in je zenuwstelsel.
Hier zie je de belangrijkste verschillen én overeenkomsten.

 BURN-OUT		 FUNCTIONAL FREEZE
Je voelt je leeg en uitgeput . Alsof alle energie op is.	 ENERGIE	Je energie is niet weg, maar geblokkeerd . Alsof er een rem op staat.
Rusten helpt langzaam. Je lichaam heeft tijd nodig om bij te tanken.	 RUST	Rust voelt onrustig of onwennig . Je systeem blijft 'aan' staan, ook al doe je niks.
Je lichaam voelt zwaar, moe en overbelast . Pijn, vermoeidheid, uitputting.	 LICHAAM	Je lichaam voelt vast, strak of gevoelloos . Alsof je bevroren bent.
Je gedachten voelen mistig, traag of overweldigend . Je kunt je moeilijk concentreren.	 GEDACHTEN	Je gedachten zijn vaak afwezig of disconnected . Je leeft op de automatische piloot.
Je wilt weinig. Dingen kosten te veel energie.	 MOTIVATIE	Je wilt wel , maar het lukt niet . Je systeem houdt je tegen.
Je trekt je terug omdat je het niet meer aankan.	 CONTACT	Je wilt verbinding , maar het voelt te eng of te veel . Je klapt dicht.
Herstel vraagt tijd, rust en ontlasting. Stapje voor stapje opbouwen.	 HERSTEL	Herstel vraagt veiligheid en regulatie . Eerst ontdooien, dan bewegen.



Veel mensen herkennen zichzelf in beide kolommen.
Freeze ontstaat namelijk vaak **ná langdurige overbelasting**.

Je bent niet stuk. Je zenuwstelsel probeert je te beschermen.

Wat is functional freeze?



Functional freeze is een beschermingsmechanisme van je zenuwstelsel.

Het treedt op wanneer je zenuwstelsel een situatie als te onveilig ervaart om te vechten, te vluchten of je aan te passen.

Je systeem drukt dan als het ware op pauze.



HOE HET VOELT



Je wilt wel, maar het lukt niet.
Alsof er een onzichtbare muur is.



Je wilt verbinding, maar het voelt eng.
Je trekt je terug, ook al wil je dichtbij zijn.



Je hoofd is afwezig of mistig.
Je kunt je moeilijk concentreren en raakt snel overprikkeld.



Je emoties zijn vlak of moeilijk toegankelijk.
Je voelt je alsof je op de automatische piloot leeft.



Je lichaam voelt vast of zwaar.
Alsof je in de rem staat of vastgeroest bent.



Je verliest tijd uit het oog.
Dagen vliegen voorbij, maar het voelt alsof je stil hebt gestaan.



Freeze is geen zwakte. Het is een intelligente reactie van je zenuwstelsel om je te beschermen wanneer alles te veel is.

Je lichaam doet precies wat nodig is om jou in leven te houden.



Je lichaam wil je niet tegenwerken.
Het wil je **beschermen**.

Wanneer je dit begrijpt, kun je samenwerken in plaats van vechten.



Vier technieken om je nervus vagus te activeren



Je nervus vagus bepaalt of je lichaam een signaal van veiligheid of van dreiging doorgeeft. Bij functional freeze reageert deze zenuw trager, of geeft hij het signaal simpelweg niet door.

Deze vier oefeningen spreken hem actief aan, en helpen je systeem stap voor stap te ontdooien.



Deze technieken helpen je in het moment. Ze lossen freeze niet op, want dat vraagt om een langer traject waarin je zenuwstelsel opnieuw en herhaald leert dat het veilig is om los te laten. Niet een keer, maar structureel, tot de bevroering niet meer je basistoestand is.

Begin klein. Kies één techniek en oefen erbij. Jij bepaalt het tempo. Je systeem zal je volgen.

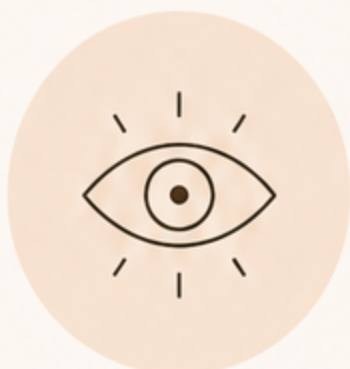
Vier technieken om je nervus vagus te activeren



Je nervus vagus bepaalt of je lichaam een signaal van veiligheid of van dreiging doorgeeft.

Bij functional freeze reageert deze zenuw trager, of geeft hij het signaal simpelweg niet door.

Deze vier oefeningen spreken hem actief aan, en helpen je systeem stap voor stap te ontgooien.



Techniek 01:

De Marker-Focus

Pak een pen of ander klein object en houd het op ooghoogte voor je gezicht. Focus eerst scherp op het object zelf, en verplaats je blik dan naar een punt ver weg in de ruimte. Wissel dit een paar keer af.

Deze afwisseling in focus triggert een reflex die rechtstreeks inwerkt op je hartslag.



Techniek 02:

Langzamer uitademen dan je inademt

Er is geen ingewikkelde techniek voor nodig: laat je uitademing simpelweg iets langer duren dan je inademing, een seconde of twee. Je schouders mogen daarbij vanzelf zakken.

Herhaal dit liever niet alleen in het moment zelf, maar bouw het ook in op rustige momenten door de dag heen. Zo herkent je lichaam het patroon sneller wanneer het er echt op aankomt.



Techniek 03:

Kou als reset

Kou dwingt je systeem om van “aan” naar “uit” te schakelen. Houd je polsen kort onder koud water, of druk een koud voorwerp tegen je voorhoofd of wangen.

Reageer je hier juist onrustiger op in plaats van kalmer? Sla deze dan over en kies een van de andere drie.



Techniek 04:

Butterfly Tapping

Kruis je armen voor je borst, zodat je handen op je bovenarmen of schouders rusten. Tik daarna afwisselend, rustig en ritmisch, met je linker- en rechterhand.

Dit soort afwisselende aanraking helpt je zenuwstelsel te kalmeren doordat het lijkt op de manier waarop je van nature getroost wordt, bijvoorbeeld door iemand die je over je rug wrijft.



Ben je klaar voor een volgende *stap*?

Je hebt in deze gids de eerste stappen gezet om je zenuwstelsel beter te begrijpen en te ondersteunen.

Misschien is dit precies wat je nu nodig had.
Misschien voel je ook dat je graag verder wilt.

In de **Neuro Calm Toolkit** begeleid ik je stap voor stap met praktische oefeningen, heldere uitleg en video's om je zenuwstelsel verder te leren reguleren.



Ontdek de Neuro Calm Toolkit →



Voor als je voelt dat je verder wilt.



Blijf met me verbonden

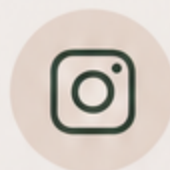
Ik deel regelmatig nieuwe inzichten, praktische tips en gratis oefeningen over burn-out, functional freeze en het reguleren van je zenuwstelsel.



Website
chantallekamycki.nl



Facebook
Chantalle Kamycki



Instagram
[@chantallekamycki](https://www.instagram.com/chantallekamycki)



YouTube
Chantalle Kamycki

Waar je ook staat in jouw herstel: je bent van harte welkom. 

Warme groet,

Chantalle Kamycki

ZENUWSTELSEL COACHING