

LOGBOEK

RITE DE PASSAGE



Duurzaam herstellen van
burn-out in 6 stappen

WELKOM BIJ DE RITE DE PASSAGE, DE EXPEDITIE OM DUURZAAM UIT JE BURN-OUT TE KOMEN

Hallo lief mens, wat fijn dat je het logboek hebt gedownload van de *Survivalgids voor burn-out*. Misschien ben je overbelast, overspannen of burned-out en heb je een lange periode van stress achter de rug. Ik hoop dat het logboek je reis uit deze misère vereenvoudigt en tegelijkertijd interessant maakt. Je zult beetje bij beetje meer rust en energie krijgen.

Een op de negen mensen heeft burn-out klachten; je bent dus niet alleen. En bijna al die mensen zijn hersteld van hun burn-out. Vertrouw erop dat ook jij hieruit komt.

De periode waar je nu inzit, is een fase. Het gaat voorbij. Ik zie de burn-out als een *rite de passage*, een overgangsfase van oud naar nieuw: stoppen met jezelf voorbijlopen en in plaats daarvan een leven gaan leiden waaruit je voldoening, energie en plezier haalt.

Hoe werkt het logboek?

Door middel van zelfonderzoek doorkruis je de rite de passage. Elk onderdeel uit het boek sluit af met vragen en oefeningen die helpen je burn-out te begrijpen en patronen te doorbreken, en zo je weg te vinden uit je burn-out.

Om niet verdwaald en verstrikt te raken tijdens de expeditie, kun je in dit logboek jouw antwoorden bundelen om een totaaloverzicht te krijgen van waarom je burned-out raakte en wat je wel en niet kunt doen om er duurzaam uit te komen. Je vindt hier ook bonusoefeningen die niet in het boek staan. Regelmatig verwijst ik naar passages uit de *Survivalgids* om terug te lezen als je een oefening gaat doen.

Dit logboek helpt je in twaalf weken door de rite de passage heen. Een burn-out duurt doorgaans langer dan twaalf weken, maar het logboek is zo ingedeeld dat je in twaalf weken het zelfonderzoek kunt afronden. Je mag er natuurlijk ook langer over doen!

Ben je benieuwd naar jouw survivalstrategieën, je valkuilen en hardnekkige patronen? Met de *Survivalgids* kun je voorgoed afscheid nemen van een of meerdere niet-helpende patronen, om met meer plezier en minder stress te gaan leven.

Ga je mee op reis?

Leven met meer plezier en minder stress

Als je in een burn-out terecht komt, ben je flink de weg kwijt. Je herkent jezelf niet meer. Je wilt weer controle hebben over je lijf en hoofd. Daar heb je handvatten voor nodig. De *Survivalgids* en het logboek geven je die handvatten.

De rite de passage heeft zes stappen, en bij elke stap lees je wat helpt en wat juist niet. Er staan allerlei oefeningen in: schrijfoefeningen, meditaties, intentie zetten, mindset, weekschema, beweegadviezen, korte yogaoefeningen en nog veel meer. Pak eruit wat je aanspreekt, of juist wat je uit je comfortzone haalt. Je kunt ervoor kiezen alleen op reis te gaan of met behulp van een partner of vriend. Dit alles met als doel: leven met meer plezier en minder stress.

Laten we beginnen.

Stap 1	STOP. Neem je rust.	week 1	pagina 5
Stap 2	Reconnect. Met jezelf.	week 2, 3, 4	pagina 16
Stap 3	Onderzoek je eigen burn-out.	week 5, 6, 7	pagina 32
Stap 4	Herschrijf jouw verhaal.	week 8, 9	pagina 44
Stap 5	Veldwerk: verantwoord terugkeren naar je werk.	week 10, 11	pagina 50
Stap 6	Levenskunst: je nieuwe koers vasthouden en een tweede burn-out voorkomen.	week 12	pagina 58

Survivalkit

Per stap reik ik handvatten en eenvoudige oefeningen aan waar je direct mee aan de slag kunt om je herstel te bevorderen. Dit doe ik aan de hand van vier aandachtsgebieden:

- 1 Zelfliefde:** zelfcompassie, acceptatie, positieve mindset.
- 2 Beweging:** dé key voor vitaliteit en veerkracht.
- 3 Ontspanning:** lichamelijk en geestelijk dieper ontspannen.
- 4 In contact zijn met je lijf:** voelen van spanning, grenzen, emoties en verlangens.

Per stap behandel ik een aantal thema's – je zult ze vast herkennen, want ze komen vaak voor bij mensen die overspannen zijn of burn-out hebben. Ik hoop dat ze je inzicht geven in jezelf en je burn-out.

Voor degenen die graag begeleid en met beeld oefeningen willen doen: op mijn MetJet Body & Mind YouTube kanaal vind je meerdere oefeningen uit de rite de passage.



Burn-out test

Doe allereerst de Burn-out test. Zo weet je binnen tien minuten in welke mate je overbelast bent. De uitslag krijg je direct te zien. De scores zijn:

- **Groen:** er is geen sprake van burn-out
- **Oranje:** er is sprake van een risico op burn-out
- **Rood:** er is hoogstwaarschijnlijk sprake van burn-out.



Als je rood of oranje scoort, neem contact op met een arts, mocht je dit nog niet gedaan hebben. Lees op pagina 66 van de *Survivalgids* wat je eventueel kunt laten onderzoeken bij de arts om andere oorzaken van vermoeidheid uit te sluiten.

Als je **rood** scoorde, begin je bij **Stap 1**.

Als je **oranje** scoorde, begin je bij **Stap 2**.

Lees Stap 1 eventueel diagonaal door en pak er uit wat je nodig hebt.

Als je **groen** scoorde, ben je **oké** en hoef je geen herstelstappen te doorlopen. Maar als je toch aan de slag wilt met een authentiek leven in balans, zou je stap 2, 4 en 6 kunnen doen.



“Pas toen de arts vertelde dat ik een burn-out had liet ik alles uit mijn handen vallen.”

– LOCAL MIRJAM

Je hebt een lange periode van stress achter de rug en staat waarschijnlijk al een tijd op de 'overleef-stand'. Je hormonen adrenaline en cortisol hebben dit lang weten op te vangen maar de reserves zijn op. In de eerste dagen van je burn-out weet je meestal nog niet dat het een burn-out is. Je snapt er geen snars van dat je zo uitgeput bent en weinig of niets meer lukt. Dit kan beangstigend zijn.

WAT	Neem totale rust.
WAAROM	Je lichaam heeft aan de noodrem getrokken.
HOE	Veel rust, slapen, stressoren elimineren, gaan begrijpen wat er aan de hand is en het doen van de oefeningen uit de survivaalkit met de vier aandachtspunten.
DUUR	2-6 weken.



MIJN FOCUS VOOR STAP 1

Mijn doel voor deze stap is:

Mijn intentie is: (intentie is: hoe wil je deze stap beleven, bijvoorbeeld: open staan voor leren, nieuwsgierig, geduldig, overgave, in contact met lijf)

Een valkuil van mij zou kunnen zijn:

Onderstreep in het rescue plan wat resoneert voor jouw situatie.



Rescue plan: wat doen/niet doen?

Helpende mindsets: De burn-out is het begin van heling. Dit is nu nodig.

Zelfliefde

- Laat een arts een diagnose stellen!
- Erken dat je niet verder kunt. Deel dit met je gezin en werk.
- Veeg je agenda leeg, je hoeft de komende weken niets, nada.
- Geef jezelf toestemming tot rust. Je hoofd denkt misschien nog van alles te moeten, maar het is ernst, rust is de enige remedie.
- Eet energie-gevende voeding.

Beweging

- Beweeg rustig en dagelijks. Bijvoorbeeld: in ieder geval wandelen, daarnaast eventueel (yin) yoga, fietsen, dansen, zwemmen.
- Zie de oefeningen in de survivaalkit.

Ontspanning

- Neem na elke activiteit even rust.
- Plan momenten van niets doen, lummeltijd (zie weekplanning).
- Doe wat jou ontspant: prikkelvrije ruimte opzoeken, liggen, in bad, muziek, breien, massage, etc.
- Zie de oefeningen in de survivaalkit.

In contact zijn met je lijf

- Laat je lijf bepalen wat je nodig hebt. Wat geeft je lichaam aan? Beweeg daarin mee. Wil je naar buiten, ga naar buiten. Wil je slapen, slaap. Moet je huilen, laat gaan. Het is niet eenvoudig als het lichaam gewend was door te rennen, dus het duurt even voordat je weer in contact bent met je behoeften.
- Zie de oefeningen in de survivaalkit.

Wil je weten wat de locals (de ervaringsdeskundigen) hielp aan het begin van hun burn-out? Lees het op pagina 67 in de *Survivalgids*.



Weet dat:

- je burn-out nodig is om jou te stoppen. Het is het begin van herstel
- alleen rust je uit deze fase haalt
- goed slapen het belangrijkste is
- je dit niet alleen kunt, vraag hulp
- je even niets hoeft
- deze fase tijdelijk is, het gaat voorbij
- burn-out niet jouw schuld is, de burn-outcultuur is veel groter dan jij
- je wel hebt bijgedragen aan de burn-out. Daar krijg je zicht op in de rite de passage.

Wees voorbereid: hoelang gaat het duren?



“Ik had geen idee meer wie ik was, laat staan wat ik wilde. Het was heel angstig om mijn richting even helemaal kwijt te zijn. Ik ben er letterlijk bij neer gaan zitten en dit bleek achteraf ook precies te zijn wat ik nodig had. Een poos op mijn kont zitten.”

– LOCAL ANNEKE

Een gedegen survivalgids waarschuwt je ook voor de risico's en wat je te wachten staat. Om goed voorbereid op reis te gaan moet je weten welk weer je kunt verwachten, hoelang de reis duurt en wat voor terrein je betreedt. Overspannenheid duurt tussen een paar weken en enkele maanden. Burn-out duurt tussen zes maanden en anderhalf jaar, soms langer. De duur is afhankelijk van een combinatie van factoren: de lengte van de voorafgaande roofofbouw, de hoeveelheid stressvolle life events, de nu nog voortdurende stressoren, jouw veerkracht en vitaliteit.

Supportgroep

Je bent omgevallen en je kunt het niet alleen. Je hebt volledige rust nodig.



SUPPORTGROEP

Welke personen heb je nodig om jou te helpen? Noem er minstens drie zodat niet een persoon te veel druk krijgt.

1

2

3

4

5

Je weet nog niet wat je precies wel en niet kunt en hoelang het gaat duren. Je zit in een onvoorspelbare periode. Communiceer dit met je omgeving, ook met je kinderen. Zo kun je toch verwachtingen managen. De verwachting is: 'Ik weet voorlopig niet wat ik wel en niet kan en hoelang dit gaat duren. Dat is lastig voor mij maar ook heel vervelend voor jullie. Ik zou willen dat het anders is. Zullen we samen eens kijken wat iedereen nodig heeft om het zo fijn mogelijk met elkaar te hebben?'

Vijf tips om je natuurlijk herstel te bevorderen

Je lichaam heeft een natuurlijk herstelvermogen, dat heeft zich al duizenden keren bewezen. Vertrouw hierop. Je kunt dat herstelvermogen wel flink in de weg zitten door bijvoorbeeld structureel meer te doen dan kan, door slecht te eten of niet op tijd naar bed te gaan, oftewel: niet goed voor jezelf te zorgen. Deze vijf tips helpen je natuurlijk herstel:

Tip 1 Breng rust en regelmaat aan.

Een vast ritme helpt je systeem te rusten en te herstellen.



RITUELEN WAAR JE BLIJ EN BETER VAN WORDT

Check-in: start de dag met een check-in. Ga zitten en neem de tijd om naar binnen te keren. Voel hoe het *nu* met je is en vraag jezelf: wat heb ik nodig vandaag?

Intentie: intentie is wat je je voorneemt om te doen of wat je zou willen ervaren. Het brengt focus én een positieve mindset. Bedenk wat jouw intentie is voor de dag door jezelf de vraag te stellen: waar wil ik mij op richten vandaag? Bijvoorbeeld: voelen wat mijn lijf wil. Het is ongelooflijk hoeveel effect dit geeft.

Kleine moeite, veel effect! Ik bedenk mijn intentie voor de dag altijd 's ochtends onder de douche. Een intentie moet kort, helder en positief geformuleerd zijn. Geen volzinnen, die pakt je brein niet. Dus niet: ik wil mezelf niet pushen vandaag. Maar wel: plezier. Ter inspiratie volgen hier een paar voorbeelden: kalmte, nieuwsgierig, open, genieten, niets doen, dankbaarheid, liefde, gronden, verwondering, mindful, go with the flow, aandachtig, lief doen, speelsheid, ruimte, leren, zijn. Je kunt een intentie zetten voor een dag, week, project of langer.

Dankbaarheid: het wetenschappelijke bewijs voor de voordelen van dankbaarheid is overdonderend. Met een dankbare levenshouding geniet je meer van het leven, versterk je vriendschappen, word je socialer, behulpzamer, empathischer, minder jaloers en minder materialistisch. Als je dat al niet indrukwekkend vindt: je schijnt er ook beter van te slapen, aldus Ernst-Jan Pfauth van *De Correspondent*. Bedenk dagelijks drie dingen waarvoor je dankbaar bent en waarom.

Top/tip: reflecteer voor het slapengaan: wat ging goed en welke tip heb je voor morgen?

Zet jouw rituelen in de weekplanning van de volgende oefening.



MAAK EEN WEEKPLANNING

Maak een weekplanning; het geeft houvast. Hierna vind je een weekschema dat je kunt invullen. Het lijkt misschien wéér een extra taak waar je geen energie voor hebt, maar echt, het helpt!

Het weekschema met rituelen op pagina 70 van de *Survivalgids* kun je ter inspiratie gebruiken.

WEEKPLANNING

Vul in: een ochtendritueel, dutje, pauzes, ontspan- en beweegoefeningen, avondritueel
Vul in: einde van de dag dankbaarheid en top/tip

UUR	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
7	Ochtendritueel: check-in: Hoe gaat het? Wat heb ik nodig? Intentie	Ochtendritueel: check-in: Hoe gaat het? Wat heb ik nodig? Intentie	Ochtendritueel: check-in: Hoe gaat het? Wat heb ik nodig? Intentie	Ochtendritueel: check-in: Hoe gaat het? Wat heb ik nodig? Intentie	Ochtendritueel: check-in: Hoe gaat het? Wat heb ik nodig? Intentie	Ochtendritueel: check-in: Hoe gaat het? Wat heb ik nodig? Intentie	Ochtendritueel: check-in: Hoe gaat het? Wat heb ik nodig? Intentie
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22	Avondritueel: Dankbaar: Top: Tip:	Avondritueel: Dankbaar: Top: Tip:	Avondritueel: Dankbaar: Top: Tip:	Avondritueel: Dankbaar: Top: Tip:	Avondritueel: Dankbaar: Top: Tip:	Avondritueel: Dankbaar: Top: Tip:	Avondritueel: Dankbaar: Top: Tip:

Tip 2 Vraag hulp

Je hoeft het niet alleen te doen (en misschien kun je het ook niet alleen), vraag hulp! Hulp vragen zit waarschijnlijk niet in je systeem: dat hoort bij het patroon van zelf doen en doorgaan, wat veel mensen met een burn-out zullen herkennen.



DURF TE VRAGEN

Wat durf je niet goed te vragen maar zou je eigenlijk aan jouw supportgroep willen vragen?

(Denk aan: luisteren, hulp in huishouding, hulp bij administratie, domweg kletsen.)

Hoe zou het zijn als je diegene vertelt waar je last van hebt? Bijvoorbeeld: 'Het lukt me even allemaal niet meer, mijn brein is tijdelijk out of order, zou je me willen helpen met ...?'

Tip 3 Elimineer stressoren

Het zou ideaal zijn als je even niets hoeft. Daarvoor moet je jezelf toestemming geven: 'Ik hoef helemaal niets'. Maak je agenda leeg en delegeer taken. Lukt dit niet alleen, doe het samen.



STRESSOREN IN KAART BRENGEN

Welke taken geven je nu vooral stress? (Maak het specifiek.)

1

2

3

4

Geef jezelf toestemming om even niets te hoeven. Zet een streep door taken die nu niet urgent zijn.

Delegeer de rest vanuit de mindsets: 'Als ik nu totaal rust neem, ben ik hier sneller uit' en 'Als ik in het ziekenhuis had gelegen, had het ook niet gekund'.

Als je jonge kinderen hebt, zul je misschien niet alles aan anderen over kunnen of willen laten. Het is nu wel het moment om meer zelfstandigheid van ze te vragen. Dat is natuurlijk even wennen voor alle partijen.

Welke gedachten geven jou stress? Bijvoorbeeld: 'Het werk heeft me nodig, ik laat ze in de steek, wat zullen m'n vrienden wel niet denken, ik ben een loser, wat als...'

1

2

3

4

Dit zijn piekergedachten. Goed om ze te vangen op papier. Dat scheelt in het malen. In deze fase doen we nog niets anders met de piekergedachten dan ze registreren, erkennen, er over praten met je inner circle en jezelf afleiden. Afleiding door je focus op iets anders te richten, bijvoorbeeld je adem, beweging of een gesprek. Het piekeren neemt vanzelf af als je stresshormonen dalen.

Tip 4 Geef prioriteit aan slaap

Het belangrijkste om van je burn-out af te komen is in eerste instantie rust voor lichaam en geest, zodat het cortisolniveau weer gaat normaliseren. Slecht slapen staat vaak aan de basis van overbelasting. Voor slaaptips, lees pagina 75-76.



BEREKEN JOUW SLAAPRITME

Stap 1: Hoeveel slaap heb jij nodig? (tussen 7-9 uur is de norm)

Stap 2: Hoe laat wil je dagelijks opstaan?

Stap 3: Reken terug hoe laat je dan naar bed moet gaan.

Lukt goed slapen na een paar maanden nog niet, overweeg dan de hulp van een slaapexpert.

Tip 5 Survivalkit

Naast veel rusten wil je ook wat te doen hebben en controle uitoefenen op je herstel. Pak deze survivalkit erbij met oefeningen vanuit de vier aandachtspunten:

- 1 Zelfliefde
- 2 Beweging
- 3 Ontspanning
- 4 In contact zijn met je lijf.

Zelfliefde



WELKE MINDSET HEB JIJ NODIG?

1 Wat zou voor jou een helpende mindset zijn in deze fase?

Denk aan: 'dit is tijdelijk, ik kom hieruit', 'mijn lichaam weet wat te doen' of een van de mindsets van de locals die je hierboven las. Benoem er twee:

1

2

2 Zelfcompassie

Zelfcompassie is *het* medicijn dat je nodig hebt. Deze oefening helpt je daarbij. Ga lekker zitten:

Adem diep in en uit en voel wat je voelt, precies zoals het is, zonder je pijn te negeren of te overdrijven.

Accepteer dit moment volledig zoals het is.

Bedenk dat gevoelens komen en gaan. Moeilijke gevoelens gaan weer voorbij, net als de wolken in de lucht, ze drijven voorbij.

Ga met je aandacht naar je hart en heb compassie met jezelf.

Denk aan iemand van wie je houdt. Als hij of zij in jouw situatie zou zitten, wat zou je die ander wel en juist niet aanraden?

Wat zou een zorgzame ouder tegen een kind zeggen als hij of zij wilde dat het kind groeit en zich ontwikkelt?

Dan is het nu hoog tijd voor een hartverwarmende oefening. We hebben allemaal bevestiging nodig, helemaal als we ons kwetsbaar voelen.

Bevestiging



Vraag twee personen waarom ze je lief hebben of bevriend met je zijn.

Neem het eventueel op zodat je het kunt herhalen voor jezelf.

Beweging

Beweeg dagelijks rustig 5 tot 30 minuten. Naast rusten en niets doen ga je er op uit.



BEWEGEN TIJDENS STAP 1

1 Plan een dagelijkse wandeling in je weekschema (mocht het er nog niet in staan). Hoeveel minuten wandelen schat je in dat op dit moment goed is voor je? (5-30 minuten)

2 Kies daarnaast een ander beweegmoment, iets rustigs wat je leuk vindt. Denk aan: even tuinieren, yoga, tai chi, fietsen, klein klusje doen, een paar nummers dansen, enz.

Als je graag begeleid wilt bewegen, kijk op mijn YouTubekanaal. Hier vind je korte, rustige beweeg-oefeningen voor deze stap.

Ontspanning

Geef toe aan je vermoeidheid en slaap wanneer je maar wilt. Je lijf zal gespannen voelen en nog niet makkelijk te ontspannen zijn, maar dat komt wel. Deze oefeningen helpen je daarbij.



HOE ONTSPANNEN BEN IK EIGENLIJK?

Zet een streep op de lijn, waarbij 10 geheel ontspannen is:

Hoe ontspannen ben je gemiddeld deze week in je lijf 0 _____ 10

Hoe ontspannen ben je gemiddeld deze week in je hoofd 0 _____ 10

Wat ontspande mij gewoonlijk?



DINGEN DIE MIJ ONTSPANNEN

1

2

3

Misschien lukt het je nu niet zoals voorheen om te ontspannen, maar denk erover na hoe je een of meerdere van deze ontspannende bezigheden komende weken kunt implementeren. Zet dit in je week- of maandschema.

Om je te helpen ontspannen zijn hier drie eenvoudige ontspanoefeningen die direct invloed hebben op het kalmeren van je zenuwstelsel.



DRIE ONTSPANNINGSOEFENINGEN

1 Zucht van verlichting

- Ga zitten of staan. Ga met je aandacht naar binnen.
- Voel je voeten, ontspan je buik, je mond en tong.
- Adem drie keer diep in en hoorbaar met een lange zucht uit.
- Doe dit regelmatig op de dag.

2 Lange adem

- Lig met je handen op je buik. Volg een poosje je adem zoals het is. Voel je buik en borst bewegen bij de inademing. Zoals je ademt is oké.
- Adem drie keer één seconde dieper uit.
- Rust, adem drie keer gewoon zoals het komt.
- Herhaal dit in totaal drie keer.

3 Muziek

Muziek werkt instant op je breingolven, bloeddruk en hartslag. Gebruik dit! Zet muziek op die jou ontspant.



Luistertip: vind op Spotify mijn playlist 'Relax MetJet' en zoek de aflevering 'De kracht van muziek' van de Podcast Psycholoog. Fascinerend te horen van neuromusicoloog Artur Jaschke hoe muziek heling kan beïnvloeden.

In contact zijn met je lijf

Je bent waarschijnlijk uit contact geraakt met je lijf. Maak je niet druk, dit komt weer terug en het is goed te oefenen.



1 CHECK-IN

Neem een paar minuten voor jezelf in zit of lig en ga met je aandacht naar binnen. Voel je lijf, hoofd, adem.

Stel jezelf twee vragen:

- Hoe gaat het met me?
- Wat heeft mijn lijf nodig vandaag?

Schrijf de antwoorden in je logboek.

2 YOGA NIDRA (ook wel 'yoga slaap')

Dit is een geleide bodyscan en meditatie die je in contact brengt met je lijf én een diepe staat van ontspanning brengt. Op de app Insight timer en op YouTube vind je vele yoga nidra-meditaties. Op mijn MetJet Body&Mind YouTubekanaal vind je mijn keuze.

Schuld/schaamte

Voel jij je ook schuldig? En schaam je je voor je mentale welzijn? Veel mensen met burn-out kennen deze gevoelens; je leest het ook terug in de verhalen van de locals. Maar behalve dat deze gevoelens je niets opleveren – zoals gezegd: het is niet jouw schuld, de burn-outcultuur is veel groter dan jij – je hebt er wel aan bijgedragen. In stap 2 onderzoek je wat jouw aandeel was en wat buiten jezelf lag.



SCHULD/SCHAAMTE

Ik voel me schuldig over:

Ik voel me schuldig naar:

Ik schaam me voor:

Ik schaam me vooral tegenover:

Inzichten Stap 1

Het is een heftige tijd geweest. Je hebt misschien de grond onder je vandaan voelen zakken. Je zult jezelf meerdere keren zijn tegengekomen. Welke inzichten neem je mee uit Stap 1? Wat heb je geleerd over jou, je lijf, de mensen om je heen, de maatschappij?

Mijn drie belangrijkste inzichten uit deze stap zijn:

1

2

3

De kernwoorden uit mijn inzichten die ik wil meenemen naar de volgende stap zijn:

1

2

3

Criteria om naar Stap 2 te gaan

Je bent moe maar niet meer uitgeput, je hebt meer energie om kleine dingen te doen en een iets helderdere geest om door te reizen naar Stap 2: Reconnect. Daarin krijg je tools aangereikt om mentale en fysieke kracht op te bouwen, en dat geeft vertrouwen voor je herstel.

Als je overbelast of overspannen bent maar je hebt geen burn-out, begin je sowieso bij Stap 2.

WAT In contact komen met je gevoel, emoties, pijn, verlangens.

WAAROM Om goed voor jezelf te kunnen zorgen.

HOE Bewustzijn op wat je lijf aangeeft. Uit je hoofd, in je lijf. Weet dat het een levenslange oefening is, het houdt namelijk nooit op. 'Ai, dit heb ik even niet gevoeld, niet gemerkt, toch iets te ver gegaan.' Het leven is je speelveld, je leert te luisteren naar je lichaam, je emoties, intuïtie, je diepere weten. Je oefent met grenzen stellen.



MIJN FOCUS VOOR STAP 2

- Mijn doel voor deze stap is:
- Mijn intentie is: (intentie is: hoe wil je deze stap beleven, bijvoorbeeld: luisteren naar mijn lijf, vertragen, nieuwsgierig, geduldig, overgave, mezelf centraal zetten, openheid)
- Een valkuil van mij zou kunnen zijn:

Onderstreep in het rescue plan wat voor jou resoneert op dit moment.



Rescue plan: wat wel/niet doen?

Helpende mindset: Door te voelen kan ik thuiskomen bij mezelf.

Zelfliefde

- Ga niet keihard werken aan je herstel, dit is een oud patroon.
- Dat je minder kunt, wil niet zeggen dat je minder bent.
- Heb compassie met de kwetsbare jij.
- Vertrouw op je zelfhelend vermogen.

Beweging

- Ga regelmatig de natuur in.
- Ga dagelijks rustig bewegen: wandelen, fietsen, yoga of iets dergelijks.
- Doe lichte huishoudelijke klusjes.
- Bouw je fysieke conditie op door middel van de oefeningen uit de survivaalkit.

Ontspanning

- Doorgaan met rust na actie.
- Laat drie tot vier dagen je agenda helemaal leeg.
- Laat los, je lijf. Laat gaan, je gedachte.
- Zie oefeningen uit de survivaalkit.

In contact zijn met je lijf

- Onthaast zodat je tijd hebt om te voelen, doe de dingen met aandacht.
- Plas als je moet plassen, drink als je dorst hebt, rust als je moe bent.
- Check regelmatig op de dag hoe het met je is.
- Verdiep het contact met je lijf door de oefeningen uit de survivaalkit.

Wil je graag weten wat de locals aanraden? Lees de do's en don'ts op pagina 89.

Survivalkit

In Stap 1 is je cortisolniveau gaan zakken. Daar ga je mee verder zodat jouw hormoonhuishouden normaliseert. Dit doe je onder andere met de survivalkit: dit zijn vier aandachtsgebieden die je waarschijnlijk verwaarloosd hebt en die geoefend moeten worden om te herstellen: zelfliefde, beweging, ontspanning en in contact zijn met je lijf.

Zelfliefde

Voor degenen die in Stap 2 zijn begonnen: je zit in een fase van je leven waarin je wel wat hulp kunt gebruiken. Je hoeft het niet alleen te doen. Om hulp vragen is misschien ongemakkelijk, maar het is een daad van zelfliefde.



IK HEB JE HULP EVEN NODIG

Waar heb jij hulp bij nodig? (Denk aan: aanmoediging om te bewegen of uit huis te gaan, overzicht krijgen, me-time nemen, leuke dingen doen, boodschappen halen, administratie doen, praten, oppas regelen.)

1

2

3



LEREN LABELEN: IS DIT GOED/NIET GOED VOOR MIJ?

Goed voor jezelf zorgen is makkelijk gezegd, maar hoe doe je dat als je de weg even kwijt bent en niet meer weet wat goed is voor je, wat je wilt en wie je bent? Je diepe weten weet wat goed is voor je, om daar weer op in te tunen doe je een week lang de volgende oefening:

Na elke actie sta je even stil en check je bij jezelf: goed of niet goed? Je steekt je duim op en laat je duim als vanzelf aangeven als een wijzer of het goed (duim omhoog) of niet goed (duim naar beneden) is, of iets daartussenin. Wees specifiek!

Wanneer is iets goed? Als je je oké voelt, energiek en/of voldoening ervaart.

Wanneer is iets niet goed? Als je te veel spanning, vermoeidheid, pijn ervaart en als je niet herstelt binnen een uur.

Dit is uiteraard nogal zwart-wit, maar het is een leidraad.

Gebruik het schema op de volgende pagina om in te vullen.

GOED: OKÉ, ENERGIEK, VOLDOENING

NIET GOED: TOENEMEN SPANNING, MOE, PIJN

Beweging

Bij deze stap is het tijd om je fysieke conditie weer rustig op te bouwen. De dagelijkse beweging van Stap 1 blijf je doen. Daarnaast ga je een tot twee keer per week sporten (ook als je voorheen niet sportte). Misschien heb je zin om weer meer te gaan bewegen of zie je er juist tegenop, maar hoe dan ook: kom in beweging, het helpt **BIG** time voor een heldere geest, kracht, zelfvertrouwen en je herstel. Waar je begint? Op YouTube vind je talloze work-outs die je thuis of in het park kunt doen. Op mijn YouTubekanaal staan korte eenvoudige yoga- en Qi gong-lessen voor je klaar. Of ga naar een fitness- of yogaschool met goede begeleiding en vertel wat je hebt en dat je het rustig op moet bouwen.



CONDITIE OPBOUWEN

- Wat ga jij 2 of 3 x per week doen aan bewegen?
- Hoe maak je het zo leuk mogelijk voor jezelf?
- Wat is je valkuil?



Neem even pauze. Voel waar je lijf *ontspannen* is.
Ontspan daar nog 5 procent meer.

Ontspanning

Ontspannen is moeilijk. Dat mag weleens gezegd worden. Vooral als je gewend bent een gejaagd leven te leiden en de stresshormonen door je lijf gieren. Het duurt in deze fase even voordat je echt weer kunt ontspannen. Het is noodzaak om te leren om dieper te ontspannen. Om dieper adem te halen. Weet dat elke ontspanningsoefening, ook al lijkt de 'baksteen' op je schouders niet lichter te worden, een stap is naar diepere ontspanning. Geef jezelf de tijd, het komt wel. Maar voel je überhaupt wel of je lijf gespannen of ontspannen is?

Om het cortisolniveau een kans te geven te dalen **moeten** er veel (mini)pauzes genomen worden. Aanvankelijk is na elke actie een korte pauze nodig zodat het lichaam leert weer te herstellen, te ontspannen. Bijvoorbeeld 30 minuten tuinieren, 15 minuten pauze.



MINIPAUZES

- Hoeveel minipauzes neem jij momenteel op een dag?
- Hoeveel minipauzes zou voor jou momenteel ideaal zijn?



Neem even pauze. Adem drie keer diep in en met een lange zucht uit.



VAN EEN OVERVOLLE AGENDA NAAR EEN AGENDA MET RUIMTE

- Plan vrije dagen, me-time, stilte, weekenden in je weekschema/agenda.
- Als je klaar bent, kijk ernaar. Geeft het een gevoel van ruimte of een gevoel van krapte?
- Corrigeer waar nodig.

Je ademhaling en stem

Lichaam en geest zijn één. Als je een stressvolle gedachte hebt, beïnvloedt dit je adem en stem. En andersom: ademhaling en stemgebruik kunnen beide een shortcut naar ontspanning in het brein zijn. Hieronder volgen twee oefeningen die je in no-time doen ontspannen.

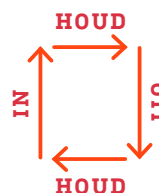


BOX ADEMHALING 4-2-4-2

Box ademhaling werkt als een extreem goede en snelle ontstressor. Het wordt ook gebruikt door Amerikaanse mariniers om tijdens stresssituaties te gebruiken. Het brengt kalmte, focus, helderheid en het reduceert angst.

- Ga zitten en centreer jezelf (center):
ga met je aandacht naar je buik
- Adem in door je neus 4 seconden
- Adem vast 2 seconden
- Adem uit door je neus 4 seconden
- Adem vast 2 seconden

Als dit na verloop makkelijk gaat bouw het uit naar 4-4-4-4 seconden.





STEMBEVRIJDING

Vertraag je spraak, verlaag je stem en je hartslag keldert. Het keelgebied kan een beladen gebied zijn, zeker als de mond veelvuldig gesnoerd werd. Emoties worden vaak in de keel gevoeld: de bekende brok in de keel en het gevoel alsof iets of iemand je naar de keel grijpt. Het werken met de stem beïnvloedt de emotie en spanning.

Zing een of meerdere liedjes mee die je afspeelt uit je favoriete playlist. Vanuit de mindset: 'ik mag gehoord worden'. Vind je dit lastig, dan werkt neuriën ook. Wil je meer, ga dan lekker los! Het gaat er niet om of je zuiver zingt, het gaat erom *dat* je zingt. Je wordt er niet alleen vrolijk van (nadat schroom overwonnen is), het werkt tevens bevrijdend, zowel op emotioneel als mentaal vlak. Met zingen komen knuffelhormoon oxytocine en endorfine vrij, die verminderen stress.

Als je het spannend vindt om je uit te spreken, is deze oefening voor jou.

Is zingen toch echt een stap te ver van wie je denkt te zijn? Begin klein en zacht.

In contact zijn met je lijf

Om duurzaam te herstellen is het voor nu en voor later nodig weer in contact te komen met je lijf, je gevoelens, je emoties, je intuïtie, je diepe weten. Het is je kompas. Het geeft je richting en houvast. Juist nu je energieniveau wisselt van dag tot dag, is het van belang te voelen wat kan. Hierbij drie nieuwe tools om de signalen van je lijf op te vangen. Probeer ze uit en kies degene die voor jou werkt.



VUURTOREN-MEDITATIE

Het is een emotionele tijd. Emotionele labiliteit hoort erbij. We neigen flink uit de buurt te blijven van ongemak, maar dit helpt ons op de langere termijn niet. Laat maar toe de tranen, frustratie, pijn en boosheid. Dit kun je oefenen:

- Ga 5 minuten zitten en voel wat is. Zet de wekker. Gevoelens komen en gaan. Laat toe wat komt, je hoeft er niets mee.
- Blijf erbij als een vuurtoren, fier en stevig en waar storm en buien aan voorbij gaan.



SPANNING-METER

Ons lijf is onbewust vaak gespannen, we trekken onze schouders op, staan met geknepen billen en we houden onze buik iets in. Ikzelf ook weer, op het moment dat ik dit schrijf. Let maar op, je zult verbaasd staan hoe vaak je je spieren onnodig aanspant. Het lijf staat in de actiestand, strak gespannen, paraat om te vluchten, maar je bent er net. Het stresssysteem is onnodig actief. Terwijl we juist het cortisolniveau willen laten dalen. Om een groter lichaamsbewustzijn te creëren, voel waar er spanning is in je lijf. Is de spierspanning nodig voor wat je nu doet? Hoe sta jij? Zet je jezelf schrap? Hoe sta je op je voeten, je grondvesten? Naar de tenen geleund, als het ware in de startblokken, of meer naar de hielen om te aanschouwen? En zit je *in* of *op* de stoel? Ben je gegrond of zit je in je hoofd?

Sta regelmatig op de dag even stil en voel waar er spanning is in je lijf. Laat je lijf 5 procent zachter worden. Visualiseer dat je lijf als het ware 'smelt'.



BEWUST WANDELEN

Ieder heeft zijn of haar eigen ontspannen wandeltempo. Daarnaast bepaalt stemming hoe hard of zacht je loopt. Je kunt je stemming beïnvloeden door je tempo te veranderen. Lichaam en geest zijn één. Verander je iets aan het lichaam, dan verandert de geest mee. Wil je jezelf oppeppen, neem een ferme tred. Wil je rust, vertraag. Deze bewust-wandel oefening legt onbewuste patronen bloot. Ben je meestal in je vijfde of tweede versnelling aan het lopen? Heb je de neiging gehaast te zijn of juist voorzichtig? Ben je bezig met jezelf of scan je vooral de omgeving? Bepalen anderen je tempo? Moet je mensen inhalen of blijf je achter ze?

Zo oefen je het:

- Wandel 10 minuten.
- Wandel in je basistempo. Dit noem ik je derde versnelling (van vijf versnellingen).
- Schakel naar de vierde versnelling door iets sneller te lopen, voel wat het doet met je spierspanning in benen, buik, romp. Voel het effect op de adem.
- Schakel dan terug naar de tweede versnelling en voel opnieuw wat het doet met je spierspanning in benen, buik, romp. Voel het effect op de adem.
- Loop de resterende tijd in de versnelling waar je behoefte ligt.

Kortom: loop even in je derde, vierde, tweede versnelling en ervaar je voorkeursversnelling.

Acceptatie



"Pas toen ik accepteerde 'het is wat het is' ging ik echt vooruit."

— LOCAL SJOERD

Er is een dieperliggende acceptatie nodig van waar je nu bent. Die acceptatie bereik je niet van de een op andere dag. Acceptatie kan ingewikkeld zijn, lees daarom eerst op pagina 98-99 hoe acceptatie de sleutel is voor heling. Het stuk over 'whole' hoort daar nog bij.

Acceptatie wordt nog weleens verward met 'het opgeven'. Wat ik hiermee bedoel, is dat mensen met een chronische aandoening (langer dan drie maanden iets mankeren) nog weleens denken:

Als ik mijn beperking accepteer, dan strijd ik niet meer om beter te worden. Bijvoorbeeld: als ik accepteer dat ik het niet meer aankan, geef ik het op en zak ik verder weg. Logisch dat je niet wilt opgeven, maar realiseer je dat accepteren niet opgeven is; het is toegeven. Geef toe dat het in deze fase van je leven gewoon te veel is, en het hele systeem (lijf en geest) kan gaan ontspannen en helen.



Acceptatie is niet opgeven maar toegeven dat je iets niet kunt.



ACCEPTATIE

Op een schaal van 0-10, in hoeverre accepteer je jouw mentale situatie zoals die nu is? (burn-out, overspanning of een andere diagnose die je hebt gekregen) Waarbij 10 volledige acceptatie is en 0 geen enkele acceptatie.

0 _____ 10

Als het cijfer onder de 8 ligt, wat houdt je tegen je situatie of 'diagnose' te accepteren? Voel je vrij alles te zeggen (te schrijven) wat je op je hart hebt.

In hoeverre accepteer jij jezelf op een schaal van 0-10?

0 _____ 10

Acceptatie is een proces, het heeft tijd nodig, het moet rijpen. Geef jezelf niet op je donder als het je (nog) niet lukt.

Vanaf hier vind je regelmatig oefeningen die in het schema 'Burn-out bij de lurven' ingevuld kunnen worden. Dit schema is **de** tool om jouw rite de passage te doorlopen op weg naar duurzaam herstel.

Schema 'Burn-out bij de lurven'

Het schema 'Burn-out bij de lurven' is een belangrijke tool voor de analyse van de oorzaken van *jouw* overspannenheid of burn-out. Door de oorzaken te ontrafelen ga je het snappen. Tevens ga je in dit schema een nieuw verhaal schrijven over hoe je het anders wilt gaan doen. Het nieuwe verhaal heeft twee kanten: een kwaliteit-kant, het geeft *zin*, en een kwantiteit-kant, het moet niet te veel zijn.

Hoe werkt het?

Het schema vul je stapsgewijs in door middel van de opdrachten in het boek. Je hebt er al een aantal voorbij zien komen. Per opdracht staat waar je dit kwijt kunt in het schema.

Instructie:

- In de eerste kolom staan stressoren. Bij de meeste onderdelen kun je omcirkelen wat jouw stressoren zijn. Soms staat er een open vraag die je invult.
- Beschrijf in de tweede kolom heel specifiek hoe deze symptomen zich bij jou uiten.
- In de derde kolom schrijf je een nieuw verhaal: Wie kies je om te zijn? Om dingen anders te gaan doen moet je stoppen met waar je energie van weglekt, doorgaan met waar je energie van krijgt en beginnen met wat bij jou past.
- Jouw nieuwe verhaal bulkt van de verlangens. Het heeft aantrekkingskracht. Dit wil je.

Het schema vind je hieronder. Wil je inspiratie opdoen? Een ingevulde versie van Joan staat op pagina 153 in de *Survivalgids*.

BURN-OUT BIJ DE LURVEN			
	Analyse: Oorzaak van mijn burn-out/overspannenheid	Hoe uitte zich dat bij mij	Mijn nieuwe verhaal
PRE-SIGNALLEN			
1	Mijn pre-signalen van overspannen zijn? <i>Omcirkel wat van toepassing is voor jou</i>	Dit uit zich bij mij vooral door: <i>Beschrijf zo specifiek mogelijk</i>	Zonder pre-signalen zijn we niet te stoppen. Welk pakketje signalen bij jou geeft aan dat jij een stap terug moet doen?
	Mentaal: piekeren, prikkelbaar brainfog: verminderde concentratie/geheugen/prestatie verstrooid, conflicten, gehaast, slecht slapen Lichaam: pijn, hoge adem, spanning in lijf, hyperventilatie, verstoorde stoelgang, afvalen/aankomen Emotioneel: labiel, kort lontje, somber, neerslachtig, depressief, boos, verdrietig Anders nl:		

BURN-OUT BIJ DE LURVEN

UIT CONTACT ZIJN MET JE LIJF

Drie veelvoorkomende thema's:
Uit contact zijn met je lijf, grenzen en verantwoordelijkheid

2	Ik ben uit contact met mijn lijf, gevoel, emoties	Dit uit zich bij mij door:	Mijn nieuwe verhaal Stoppen: Doorgaan: Beginnen:
3	Ik ga slecht om met mijn grenzen (te lang, te veel)	Dit uit zich bij mij door: De positieve intentie is:	Mijn nieuwe verhaal Stoppen: Doorgaan: Beginnen:
4	Ik voel me over-verantwoordelijk	Dit uit zich bij mij door:	Mijn nieuwe verhaal Stoppen: Doorgaan: Beginnen:

BURN-OUT BIJ DE LURVEN

DE 6 INTERNE STRESSFACTOREN

	Omcirkel wat van toepassing is voor jou	Dit uit zich bij mij door: <i>Beschrijf zo specifiek mogelijk</i>	Mijn nieuwe verhaal
5	1 Werkdruk (subjectief) of druk van gezin/ mantelzorg/vrijwilligerswerk Bepaalde taken Te hoge werkeisen voor wat ik aankan Conflicterende norm/mijn norm/werknorm Onvrede salaris/methode/regels/ongelijkheid Onhandig gedrag van mij Ik denk niet te voldoen Ik voel me er niet bij horen	Dit uit zich bij mij door:	Mijn nieuwe verhaal Stoppen: Doorgaan: Beginnen:
6	2 Persoonlijkheidskenmerken Snel druk maken Introvert Perfectionisme Externe locus controle Lage eigenwaarde Slecht nee kunnen zeggen Te hoge betrokkenheid Te loyaal Sterke leeroriëntatie Psychische aandoening	Dit uit zich bij mij door:	Mijn nieuwe verhaal Stoppen: Doorgaan: Beginnen:
7	3 Angst Faalangst Angst voor afwijzing Angst voor eenzaamheid Bang dat de ander mij niet goed genoeg vindt Bang baan te verliezen Bang in financiële nood te komen Bang dat mijn dierbaren iets overkomt Angst voor verlies Verlatingsangst Bang voor klimaatverandering Bang voor politiek Anders nl:	Dit uit zich bij mij door:	Angst is er. Als ik me minder zou laten leiden door mijn angst zou ik: Stoppen: Doorgaan: Beginnen:
8	4 Mindset privé (Niet helpende) 1 2 Mindset werk (Niet helpende) 1 2	Dit uit zich bij mij door:	Gewenste mindset privé: 1 2 Gewenste mindset werk: 1 2
9	5 Overlevingsstrategie Wees perfect Doe ander plezier Wees sterk Schiet op Doe je best	Dit uit zich bij mij door:	Mijn nieuwe verhaal Stoppen: Doorgaan: Beginnen:
10	6 Work-lifebalance	De rol wordt ondergesneeuwd door de rol(en) Dit komt doordat ik het idee heb dat:	Mijn nieuwe verhaal Stoppen: Doorgaan: Beginnen:

BURN-OUT BIJ DE LURVEN

EXTERNE STRESSFACTOREN

	<i>Omcirkel wat van toepassing is voor jou</i>	Dit uit zich bij mij door: <i>Beschrijf zo specifiek mogelijk</i>	Waar heb ik invloed op ? Waar heb ik geen invloed op?
11	1 Privé Financiën Gezin Vrienden Conflict Huisvesting Mantelzorg	Dit uit zich bij mij door:	Ik heb invloed op: Ik heb geen invloed op: Wat kan ik doen en/of laten:
12	2 Werkdruk (objectief) of druk van gezin/ mantelzorg/vrijwilligerswerk Geringe steun collega's/thuis Hoge werkeisen Hoge emotionele werkbelasting Personeelstekort Geen match met werk Weinig autonomie Ongezonde/onveilige werkcultuur Weinig autonomie Onduidelijke taak Te weinig tijd voor taken Slecht materiaal Een onduidelijk functieprofiel Onvoldoende/onjuiste materialen Onduidelijk of je baan blijft bestaan Overwerkcultuur Summiere informatie over veranderingen Weinig waardering uitgesproken naar elkaar Er wordt alleen gekeken naar wat beter kan	Dit uit zich bij mij door:	Ik heb invloed op: Ik heb geen invloed op: Wat kan ik doen en/of laten:
13	3 Maatschappij Cultuur Politiek Sociale media Diversiteit Klimaat Oorlog	Dit uit zich bij mij door:	Ik heb invloed op: Ik heb geen invloed op: Wat kan ik doen en/of laten:

SAMENVATTING VAN JOUW NIEUWE VERHAAL

14	Mijn grootste valkuil is: Dit komt door: (Klein hart onder de riem: Geeft niets mag best :))	Mijn kracht is: 1 2 3 Mijn hulpbronnen zijn: 1 2 3	Wat ik achter wil laten is: 1 2 3 Ik geef mezelf toestemming om: Ik wil meer vertrouwen op: De acties die ik onderneem zijn:
----	---	---	--

Drie boosdoeners

Er zijn drie boosdoeners die bij bijna iedereen met burn-out voorkomen. Waarschijnlijk herken jij ze ook; het zijn drie energievreters: uit contact zijn met je lijf, ongezonde grenzen en over-verantwoordelijkheid. Deze drie thema's zijn gezamenlijk hét recept om jezelf voorbij te sjezen.

Boosdoener 1 Uit contact met je lijf



“Mijn lichaam was iets dat mijn hoofd rondroeg, hinderlijk traag overigens, en mijn pen vasthield, een noodzakelijk kwaad.”

UIT: *De herontdekking van mijn lichaam* van BREGJE HOFSTEDÉ

Alles te veel vinden? Terugkerende hoofdpijn? Buikpijn? Vergeetachtig? Prikkelbaar? Je lijf geeft continu signalen af. Je lichaam herbergt diepe wijsheden en als je de signalen negeert zal het schade aanrichten. Misschien had je de signalen voor lief genomen en dacht je dat het wel een keer over zou gaan. Hoe was jij in contact met je lichaam voordat je uitviel?



UIT CONTACT MET JE LIJF

- Uit contact zijn met je lijf, gevoel, emoties: hoe uitte zich dat bij jou?
- Noteer het antwoord in het schema 'Burn-out bij de lurven' bij vraag 2.



UIT/IN CONTACT MET JE LIJF IN BEELD

Maak een tekening van hoe jij uit contact was met je lijf voordat je overspannen/burned-out raakte.

Maak een tekening van hoe je in contact wilt zijn met je lijf.

Boosdoener 2 Grenzen

Het thema grenzen gaat over 'zelf over je grenzen gaan' en 'anderen over je grenzen laten gaan'. Lees hier meer over op pagina 102-106.

Op welk gebied ga jij vaak over je grenzen? (werktaken, sport, schermgebruik, huishouding, eten, drinken, sex, drugs)



SLECHT OMGAAN MET MIJN GRENZEN

Ik ga slecht om met mijn grenzen, dit uit zich bij mij door:

De positieve intentie hiervan is (bijvoorbeeld: taak afmaken geeft rust, me laten uitkafferen en niets zeggen daarmee denk ik harmonie te brengen, geliefd te worden):

1

2

Vul vervolgens in bij vraag 3 in het schema 'Burn-out bij de lurven'.



GEZONDE GRENZEN

Stel jezelf de volgende vragen:

- Bij wie lukt het je wel om je grenzen aan te geven en bij wie niet?
- Waar ga je onbewust van uit (mindset) waardoor het je wel lukt in de succesvolle situatie?
- Welke mindset zou je willen in de situatie waar het je niet lukt?
- Hoe kun je grenzen voelen en aangeven vandaag nog oefenen?



Tip Instagram-account: @boundariedbootcamp.

Rake quotes met treffende illustraties over grenzen.

Noot: je hoeft niet een heilig boontje te worden die altijd keurig binnen de lijntjes blijft of binnen je grenzen. Je kiest zelf hoe je wilt spelen met je grenzen en ze oprekt af en toe. Behoed jezelf voor het zodanig oprekken van je grens dat het als een elastiek terug knalt. En wees tegelijkertijd niet te streng naar jezelf, goede kans namelijk dat je daar een handje van hebt en daar wil je juist van af om duurzaam te herstellen.



SPELEN MET MIJN GRENZEN

Op welk gebied geef je jezelf speelruimte om over je grenzen te gaan?

Op welk gebied kies je om binnen de grenzen te blijven om het jezelf en/of je omgeving makkelijker te maken? (Zoals de alcoholist die maar beter geen druppel moet drinken.)

Ben je het recalcitrante type en heb je net als ik *nobody tells me what to do!* in je, dan is het helemaal belangrijk dat je het gevoel hebt dat je zelf kiest wat je doet en wat juist niet. Naarmate ik ouder word, gaan de scherpe kanten van dit kind-deel in mij er wel van af gelukkig. De realiteit is dat jij uiteindelijk altijd zelf beslist wat je wel en niet doet in het vrije land waarin we leven. Ook als het lijkt dat anderen voor jou beslissen. Als je in een 'gevangen dynamiek' terecht bent gekomen waar jouw stem er niet zo toe doet, beslis jij alsnog (onbewust meestal) in deze relatie te zijn.

Boosdoener 3 Over-verantwoordelijkheid

Ben jij een over-verantwoordelijk type? Je verantwoordelijk voelen is een deugd. Het werkt betrouwbaarheid in de hand en mensen kunnen iets aan je overlaten. Over-verantwoordelijkheid daarentegen kan je flink in de weg zitten. Ben jij iemand die geneigd is taken op zich te nemen? En steeds weer merkt dat je meer doet dan de ander? Misschien herken je een controledrang bij jezelf. Dit kan met over-verantwoordelijkheid te maken hebben. Waar komt jouw over-verantwoordelijkheid vandaan, denk je?



IK DENK DAT MIJN OVER-VERANTWOORDELIJKHEID KOMT DOOR:

Op pagina 107 lees je de consequenties van over-verantwoordelijkheid voor jou en de ander.



OVER-VERANTWOORDELIJK

- Wat is niet je verantwoordelijkheid en ga je laten waar het hoort?
- Vul het antwoord in bij vraag 4 in het schema 'Burn-out bij de lurven'.

Je bent onderweg op je rite de passage. Je wordt je steeds meer bewust van jouw valkuilen. Even een hart onder de riem: je hoeft het niet allemaal meteen te kunnen hè, bewust leven, goed voor jezelf zorgen, je grenzen voelen en aangeven.



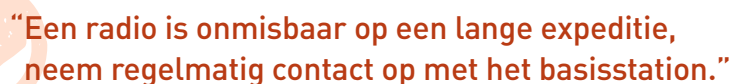
Neem even pauze. Adem één keer diep in en lang uit.

Dan zijn we nu aangekomen bij het gaan loslaten van patronen. Om oude patronen te doorbreken, stel je jezelf de essentiële vraag: wat wil ik gaan loslaten? Op pagina 109 lees je wat de locals loslieten.



Het heeft je misschien ooit gediend, maar het is nu niet meer nodig.

- Ik ben niet meer de persoon die:
- Ik heb het niet meer nodig om:
- In het gezin was ik altijd degene die:
- In andere systemen hoef ik dat niet te zijn. Ik ben juist iemand die
- Van deze gedachte over mijn werk word ik niet vrolijk:
- Wat ik liever wil denken over werk is:
- Ik wil de wereld graag zien als:



– JOHN WISEMAN *in de SAS Survival Guide*

Je bent nu aan het einde gekomen van Stap 2. Het ging over contact maken met jezelf. Reconnect. Dit is de basis om ook goed contact te maken met de ander. Je bent waarschijnlijk al een tijd naar binnen gekeerd en het is helend om weer contact te gaan maken met 'het basisstation', je liefheb-bende, je inner circle. In Stap 3 ga je jouw oorzaken van burn-out onderzoeken. Daar heb je enigszins je verstand voor nodig, dus die vervelende brainfog moet wat opgetrokken zijn. Je moet er ook een beetje zin in hebben, nieuwsgierig zijn naar jouw oorzaken. Je gaat ontrafelen wat jouw bijdrage aan je burn-out was en wat buiten je lag.



Ik heb nodig om in contact te zijn met:

Wat ik inmiddels accepteer is:

Om mijn grenzen te kunnen bewaken wil ik vooral alert zijn op:

Verantwoordelijkheid daar laten bij wie het hoort scheelt bakken energie, daarvoor moet ik een gesprek aangaan met:

Wat ik wil loslaten is:

Inzichten Stap 2

Mijn drie belangrijkste inzichten uit deze stap zijn:

1

2

3

De kernwoorden uit mijn inzichten die ik wil meenemen naar de volgende stap zijn:

1

2

3

Stap 3 Onderzoek je eigen burn-out/overspanning

week 5, 6, 7

WAT	Onderzoek je eigen burn-out.
WAAROM	Om te begrijpen wat jouw aandeel was en wat buiten je lag. Patronen gaan ontdekken en doorbreken. Met meer plezier en minder stress leven.
HOE	Door eerlijk naar jezelf te kijken. Compassie te hebben met dat deel van jou dat in de survivalmodus schoot. Het zelfonderzoek in dit hoofdstuk helpt je hierbij.

In Stap 3 ga je patronen die maakten dat je maar doorging en uitgeblust raakte onder de loep nemen. Ga er even goed voor zitten, want deze stap is *het* verdiepende deel en bestaat uit een uitgebreid zelfonderzoek.



MIJN FOCUS VOOR STAP 3

Mijn doel voor deze stap is:

Mijn intentie is:

Een valkuil van mij zou kunnen zijn:

Onderstreep in het rescueplan wat voor jou resoneert/wat je nodig hebt.



Rescue plan: Wat wel/niet doen?

Helpende mindset: Ik ben oké zoals ik ben.

Zelfliefde

- Onderzoek nieuwsgierig, zonder oordeel, waarom je een burn-out kreeg.
- Stop met van alles moeten van jezelf. Dus ook niet: 'Ik moet als supermens uit deze burn-out komen.'
- Heb compassie met het kind in jou en zijn overlevingsstrategie.
- Accepteer wat is.

Beweging

- Integreer in je dagelijks leven veel beweging: neem de trap, laat de auto vaker staan.
- Pak de taken thuis langzamerhand weer op.
- Doe een sport waar je plezier uit haalt.

Ontspanning

- Laat twee dagen per week je agenda helemaal leeg.
- Onderzoek wat jou ontspant en doe die dingen dagelijks.
- Neem na elke activiteit nog steeds rust.
- Doe adem oefeningen.

In contact zijn met je lijf

- Zorg voor een dagelijkse check-in en voel wat je nodig hebt.
- Doe de dingen met aandacht.
- Mediteer.
- Laat je masseren, heb intimiteit of seks.

Analyse stressoren

Als je de oorzaak van je burn-out niet aanpakt, is de kans groot dat je in het spoor blijft hangen waardoor je aanvankelijk onderuitging. Het is net als met kiespijn: als de ontsteking niet wordt weggehaald, kun je blijven poetsen en spoelen maar het blijft etteren. De oorzaak van overspanning/burn-out is te lang te veel stress voor wat je aankon. De oorzaak is niet, zoals weleens simpel gedacht wordt, de hoeveelheid werk, maar is een complexe samenhang van factoren. Oorzaken van stress kunnen zowel in onze binnenwereld zitten (interne stressoren) als vanuit de buitenwereld komen (externe stressoren).

Enkele voorbeelden zijn:

- Interne stressoren: piekeren, onzekerheid, geen nee durven zeggen, perfectionisme
- Externe stressoren: personeelstekort, zieke partner, de wereld die in brand staat.

Niet iedereen krijgt stress van dezelfde dingen. Wat geeft jou eigenlijk stress? Je gaat eerst je stressoren (dingen die je stress geven) in kaart brengen, want als je dat weet kun je er iets mee doen. Waarschijnlijk kun je zo al een aantal stressoren noemen, maar de kans is groot dat je een blinde vlek hebt voor andere stressoren. Om daar zicht op te krijgen is deze rite de passage nodig.



INVULFORMULIER ALGEMENE STRESSOREN

INTERNE STRESSOREN		EXTERNE STRESSOREN	
	Perfectionisme		Hoge werkdruk
	Moeite met delegeren		Weinig steun op het werk
	Laag zelfbeeld		Weinig waardering op het werk
	Moeite met grenzen aangeven		Weinig autonomie op het werk
	Grenzeloosheid		Onveilige werksituatie
	Moeite met hulp vragen		Onduidelijke rol op het werk
	Geven-nemen disbalans		Mismatch normen ik/organisatie
	Negatieve gedachten		Financiële krapte
	Traumageschiedenis		Mantelzorg
	Jezelf niet centraal kunnen zetten		Discriminatie
	Over-verantwoordelijkheid		Maatschappij
	Pleaser		



Even een adempauze. Adem drie keer diep in en met een zucht uit.

Wil je weten hoe de locals burned-out geworden zijn? Zie pagina 118 van de *Survivalgids*.

Je hebt nu een globaal inzicht gekregen in wat heeft bijgedragen aan je overspanning/burn-out. Je gaat nu het grote plaatje bekijken.



LIFE EVENTS TIJDLIJN

Zet stressvolle life events op een 'levenslijn' (een groot vel papier is handig!). Bijvoorbeeld: gepest 1992, overlijden moeder 2018, covid 2020, van functie veranderd op werk maart 2021, ziek kind juni 2023, etc. Dergelijke life events hebben een effect op je gehad. Emoties en spanning worden opgeslagen in het lijf. Het verwerken van lastige situaties kan maanden maar ook jaren duren. En soms worden ze niet verwerkt maar diep weggestopt. Noteer onder jouw life events wat het huidige effect is op jou. Heeft het geleid tot een angst, een overtuiging of patroon waar je vanaf wilt? Bijvoorbeeld: na de scheiding ontstond bindings-angst. Of doordat ik vaak ziek was besloot ik: ik moet me extra bewijzen.

Life events:

Geboorte _____ Nu

Huidig effect nog op mij _____

Vanaf wanneer ongeveer ben jij van jezelf afgedreven? En achteraf gezien, hoe weet je dat? Het invullen van een levenslijn geeft overzicht. Dit kan verhelderend én confronterend zijn. Het roept hoe dan ook vele emoties op.

Neem even de tijd om eventuele emoties toe te laten. Ga zitten en voel. Laat toe wat komt.

Van jezelf afgedreven

Doe je de dingen die bij je horen? Heb je weleens het idee dat je het leven leidt naar de verwachting van anderen? Durf je eigenlijk wel echt authentiek te zijn? Dan is de vraag: zijn de dingen die je doet nog in lijn met wat echt belangrijk voor je is? Met wat jij wilt bijdragen om de wereld een beetje mooier te maken?



AFGEDREVEN VAN MIJZELF

In de life events tijdlijn oefening heb je gekeken waar je van jezelf afgedreven bent. (Dit kan op meerdere punten zijn.) Dit deed je niet voor niets; wat was de kortetermijnwinst om dat te doen? Oftewel de positieve intentie? Bijvoorbeeld: ik ben IT'er geworden omdat mijn vader daarop aandrong en ik staarde me blind op de financiële vrijheid die het mij zou geven. De positieve intentie is: loyaal zijn naar vader (liefde van vader krijgen) en ontspanning, rust (financiële vrijheid)

Ik ben van mezelf afgedreven bij De positieve intentie was

Ik ben van mezelf afgedreven bij De positieve intentie was

Ik ben van mezelf afgedreven bij De positieve intentie was

Weten waarom je dingen gedaan hebt geeft begrip en verzacht de situatie.



Onthoud: het is niet fout wat je deed, je deed waar je op dat moment capabel toe was.

Vraag ook aan twee anderen wat zij denken dat jou stress gaf.

Waarom nu een burn-out?

Wat maakt dat dit nu in je leven gebeurt? Je karaktereigenschappen en patronen neem je altijd mee, dus hoe komt het eigenlijk dat je *nu* uitvalt? Het is niet de druppel maar de volle emmer waar we naar kijken.



WAAROM NU?

Kijkend naar de big picture: als je ver van boven naar beneden kijkt op je 'levenslijn', het pad dat je bewandeld hebt van geboorte tot het moment dat je burn-out kreeg. Wat zie je? Wat maakt dat dit *nu* gebeurt? Waarom niet drie maanden geleden of vorig jaar? Wat wil hier gebeuren? (In positieve zin.)



Zucht van verlichting. Adem drie keer diep in en met een lange zucht uit.

Waarschuwingssignalen

Het ging al een tijdje niet goed met je voordat je onderuitging. Je bent niet de enige: mensen hebben de gave om signalen van het lijf te negeren. De neiging om langdurig weg te gaan van je gevoel, pijn en emoties zal eerst begrepen en erkend moeten worden. De niet-voelen-strategie heeft je in het verleden gediend maar heeft er ook voor gezorgd dat je te ver bent gegaan. Wat waren jouw pre-signalen? Die vroege signalen zijn je buddy's. Ze beschermen je tegen jezelf. Jouw pakketje pre-signalen is uniek. Deze signalen waarschuwen je de volgende keer opnieuw als je te ver gaat. Wil je weten wat de pre-signalen van de locals waren? Zie pagina 122.



ALARMBELLEN

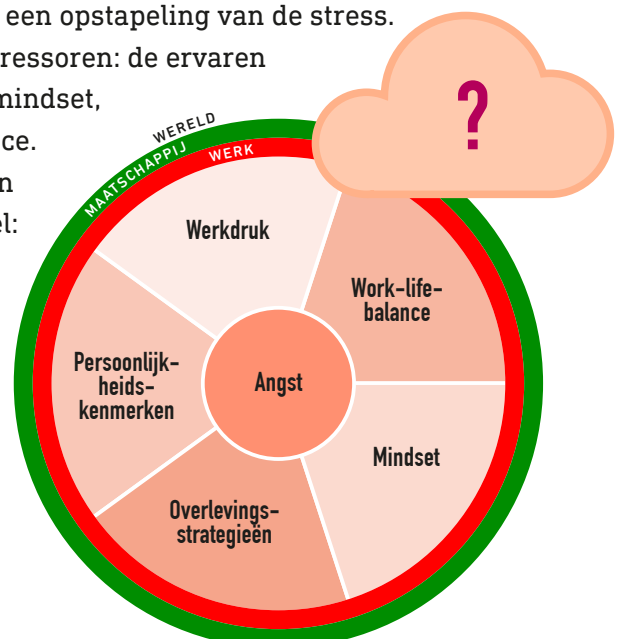
Vink aan in de lijst welke symptomen jou achteraf alarmeerden:

	LICHAMELIJK	GEDRAG
Uitputting	☐ Vermoeidheid ☐ Weinig energie ☐ Ik raak maar niet uitgerust ☐ Fysieke conditie gaat sterk achteruit ☐ Alles is te veel ☐ Hoge ademhaling ☐ Herstel lichamelijke klachten duurt veel langer ☐ Ik zie er moe uit	☐ Ik doe langer over taken ☐ Ik wil wel actief zijn maar het lukt me niet ☐ Ik stop met sporten/bewegen ☐ Ik zeg sociale afspraken af ☐ Ik onderneem steeds minder ☐ Ik slaap slecht ☐ Ik sta erbij als een 'zoutzak' (geen vitale houding)
Emotionele ontregeling	☐ Hoge ademhaling ☐ Minder in contact met lijf ☐ Gespannen lijf ☐ Verschrikte of verwarde blik ☐ Onrust in lijf ☐ Tanden knarsen, je verbijten	☐ Ik raak snel geïrriteerd ☐ Ik klaag meer ☐ Verbaasd, ik herken mezelf niet ☐ Ik heb minder controle over mijn emoties ☐ Ik word kwaad of verdrietig zonder goed te weten waarom ☐ Ik heb vaker conflicten ☐ Ik vermijd dingen ☐ Ik ben angstig ☐ Ik ervaar paniek(aanvallen) ☐ Ik gebruik verdovende middelen

LICHAMELIJK		GEDRAG	
Cognitieve ontregeling	☐ Vergeetachtig ☐ Verminderde concentratie ☐ Slechte focus ☐ Meer in je hoofd dan in je lijf ☐ Hoge ademhaling	☐ Ik maak meer fouten ☐ Ik kan mijn aandacht er moeilijk bijhouden ☐ Ik gedraag me onzeker ☐ Ik vertoon uitstelgedrag ☐ Ik maak steeds meer lijstjes ☐ Ik ga harder werken om dingen voor elkaar te krijgen ☐ Ik vertoon overdreven controlegedrag	
Mentale distantie	☐ Ik trek me letterlijk terug in situaties door middel van mijn houding: de 'val-me-niet-lastig houding' ☐ Minder in contact met lijf	☐ Sociale afspraken afzeggen ☐ Ik ben niet meer enthousiast over dingen waar ik normaal enthousiast over was ☐ Ik functioneer op de automatische piloot ☐ Ik meld me vaker ziek ☐ Ik ben cynisch over van alles ☐ Ik trek me terug in mijn 'grot' ☐ Ik gebruik verdovende middelen	
Psycho-somatische klachten	☐ Vaak ziek ☐ Nekpijn ☐ Hoofdpijn ☐ Pijnlijke spieren ☐ Hartkloppingen ☐ Maag/darmklachten ☐ Hoge spierspanning ☐ Hyperventilatie ☐ Afvallen of aankomen zonder veranderd eetpatroon	☐ Pijnstillers gebruiken ☐ Frequent doktersbezoek ☐ Minder bewegen ☐ Vreetbuien	
Psychische spannings-klachten	☐ Spanning in lijf ☐ Onrust in lijf ☐ Verschrikte of verwarde blik ☐ Hartkloppingen	☐ Piekeren ☐ Problemen met inslapen of doorslapen ☐ Ik voel me opgejaagd, gespannen ☐ Ik heb last van paniekaanvallen ☐ Ik heb moeite met drukte	
Depressieve gevoelens	☐ In elkaar gedoken houding ☐ Blick naar beneden ☐ Hoge adem	☐ Ik zie de dingen somber in ☐ Lusteloos: ik heb nergens zin in ☐ Ik zorg niet goed voor mezelf ☐ Ik wil anderen niet tot last zijn met mijn sombere gevoelens, dus speel ik een rol ☐ Ik neem geen/weinig initiatief ☐ Ik kruip het liefst onder een deken ☐ Ik wil anderen niet zien, wil alleen zijn	

Omcirkel vervolgens jouw waarschuwingssignalen in het schema 'Burn-out bij de lurven' bij 1 en beantwoord de vragen in de 2e en 3e kolom.

Je hebt de periode voordat je onderuitging onderzocht, nu ga je jouw binnenwereld eens onder de loep nemen; jouw gedrag en patronen die bijdroegen aan een opstapeling van de stress. Dit doe je aan de hand van de zes belangrijkste interne stressoren: de ervaren werkdruk, bepaalde persoonlijkheidskenmerken, angst, mindset, overlevingsstrategieën en als laatste jouw work-lifebalance. Word je al nieuwsgierig? Doe de onderstaande opdrachten en vul ze in in het schema 'Burn-out bij de lurven'. Let wel: je gaat jezelf tegenkomen. Is dat spannend? Ja. Is het nodig? Hell, yeah. En zoals de locals zeggen: 'Onthoud: je bent niet fout, accepteer en wees lief voor jezelf.'



De zes interne stressoren: hoe uitten die zich bij jou?

Stressor 1 Werkdruk

Wat is werkdruk eigenlijk? En waarom ervaart niet iedereen uit een team dezelfde druk? Lees hierover op pagina 123 voordat je onderstaande oefening doet.



WERKDRUK: NIET KUNNEN/WILLEN/AANGEVEN

Wat heeft bij jou de werkdruk verhoogd?

Niet kunnen: Wat ik niet goed kon was:

Niet willen: Wat ik eigenlijk niet wilde was:

Niet aangeven: Wat ik eigenlijk had moeten aangeven was:



WERKDRUK INTERNE STRESSOREN

In het schema 'Burn-out bij de lurven' staan de meest voorkomende werkdruk-verhogende *interne* stressoren. Omcirkel bij 5 jouw stressoren en vul de vragen verder in.



WERKDRUK EXTERNE STRESSOREN

In het schema 'Burn-out bij de lurven' staan de uit onderzoek gebleken meest voorkomende werkdruk-verhogende *externe* stressoren. Omcirkel bij 12 jouw stressoren en vul de vragen verder in.



Neem weer even pauze. Adem één keer diep in en lang uit.

Stressor 2 Persoonlijkheidskenmerken

Wat typeert jou zoal? Ben je iemand die leidt of volgt, vooral luistert of praat, afwacht of initieert, zie je het glas half leeg of half vol? Of je even niet meer weet wie je bent of dit wel denkt te weten, je gaat je karakter, je persoonlijkheidskenmerken onder de loep nemen. Waarom? Ken u zelve. Ken je kracht en onmacht, want zelfkennis is als een kompas: het houdt je eenvoudiger op je pad.



IK

Beschrijf jezelf. Wat voor soort mens ben je? Je weet altijd wel een aantal typeringingen te noemen, begin daarmee en schrijf verder. Benoem je kracht en onmacht. Schrijf vijf minuten en schrijf de hele tijd door ook als je het even niet meer weet.

Wat mij typeert, is:

Ik ben iemand die graag:

Ik ben iemand die moeite heeft met:

Mijn schaduwkant is:

Voor mijn vrienden ben ik iemand die:

Ben je een harde werker, kan het altijd beter, geef je niet snel op en ben je superloyaal en verantwoordelijk? Fantastische eigenschappen, én je maakt gemiddeld een grotere kans op een burn-out. Uit onderzoek is gebleken dat de volgende vijf persoonlijkheidskenmerken de kans op overspanning en burn-out vergroten:

- Neuroticisme: je snel druk maken om iets (emotionele labiliteit).
- Geringe extraversie: weinig behoefte aan sociaal contact.
- Perfectionisme: een 10 is pas goed genoeg.
- Externe locus of control: oorzaken van gebeurtenissen leg je buiten jezelf, dingen overkomen je.
- Gering gevoel van eigenwaarde/eigen kunnen: ik ben niet goed genoeg, anderen kunnen het beter.



WELKE PERSOONLIJKHEIDSKENMERKEN HERKEN JE?

Omcirkel jouw persoonlijkheidskenmerken in het schema 'Burn-out bij de lurven' bij 6 en vul de vragen verder in.

Stressor 3 Angst

Houd je liever je mond uit voorzorg dat je niets 'verkeerds' zegt? Steek je je nek sowieso niet graag uit? Als we ooit gekwetst zijn – en dat zijn we allemaal weleens – is er angst ons open te stellen, lief te hebben, geraakt te worden. Bang om opnieuw afgewezen te worden. Angst is de belangrijkste interne stressor en ligt aan de basis van vele andere stressfactoren. We zullen angst wel moeten accepteren, want die is er gewoon. Het is onderdeel van het leven. Hoe bewust ben jij je van je angsten? Ik was me er heel lang niet bewust van, mijn masker was 'stoer wijf' en stoere wijven zijn nergens bang voor. Interessant om het eens te onderzoeken. Lees meer over angst op pagina 47 en 127.



ANGST IS ER

Omcirkel in het schema 'Burn-out bij de lurven' bij 7 welke angst je herkent. En maak de vragen af in de tweede en derde kolom.



Luistertip: De Podcast Psycholoog, aflevering 'Piekeren'.



“Het zelfvertrouwen dat je denkt nodig te hebben om iets nieuws te ondernemen krijg je nadat je het hebt ondernomen.”

– MANJA DE NEEF, psychotherapeute en auteur van meerdere boeken over zelfbeeld



Even pauze. Sta op en zwier een paar keer met je armen om je heen.

Reframe

Een reframe of herkaderen is bewust een andere betekenis geven aan iets. Bijvoorbeeld: ‘Ik kan het niet’ herkaderen naar ‘Ik kan het nog niet’. Of: ‘Ik ben gewoon een angsthaas dus niets aan te doen’ herkaderen naar ‘Ik ben mijn hele leven angstig dus ik heb goed kunnen oefenen ermee om te gaan’. Voor meer voorbeelden zie pagina 130. Reframes geven ruimte aan mogelijkheden. Dat geeft hoop, rust en energie. De reframe hoeft je nog niet helemaal te geloven: de negatieve stelling die je wilt reframe, is ook geen absolute waarheid.



REFRAME EEN ANGST VAN JOU

Schrijf twee angstige gedachten/overtuigingen op en brainstorm alleen of samen met iemand om een paar reframes te proberen. Merk op welke reframe ruimte schept of een mentale shift brengt.

Angstige gedachte versus reframe:

1

2

Stressor 4 Mindset



“Of je nu denkt dat je het kan of denkt dat je het niet kan, je krijgt hoe dan ook gelijk.”

– HENRY FORD, Amerikaanse industrieel en oprichter Ford

De vierde stressor die een rol speelt, is je mindset: een verzameling overtuigingen en gedachten. Ze zijn vaak onbewust aanwezig en bepalen je stemming en gedrag. Een mindset kan negatief of positief zijn. Voorbeelden van negatieve mindsets zijn: Ik ben niet goed genoeg, ik verdien het niet, ik kan het niet. Voorbeelden van positieve mindsets zijn: Ik ben oké, ik doe wat ik kan en dat is genoeg. Zie de uitleg over mindset op pagina 48 en 131.



ENERGIEVRETENDE MINDSETS

Mindset privé:

Welke stelling/overtuiging over je thuissituatie geeft je veel stress?

Bijvoorbeeld: ‘Met deze kinderen is tijd voor mezelf uitgesloten en op mijn man hoeft ik al helemaal niet te rekenen.’ Zet naast de niet-helpende overtuigingen een mindset die de slagboom naar mogelijkheden

opent. Zet de antwoorden in het schema ‘Burn-out bij de lurven’ bij 8.

Mindset werk:

Welke stelling/overtuiging over *de organisatie* geeft je veel stress?

Bijvoorbeeld: 'Onder deze leiding wordt het nooit wat.'

Welke stelling/overtuiging over *jouw functioneren* op het werk geeft je veel stress?

Bijvoorbeeld: 'Ik moet altijd alles geven.'

Zet ook deze antwoorden in het schema 'Burn-out bij de lurven' bij 8.

Stressor 5 Overlevingsstrategie

In een survivalgids moet het natuurlijk gaan over overleven. We overleven door ons aan te passen aan de omgeving. Deze aanpassingen heten overlevingsstrategieën en we hebben ze allemaal. We passen ons aan onze omgeving aan om liefde te krijgen en erbij te horen. Deze aanpassingen zijn niet altijd in lijn met ons karakter. En dan kan het misgaan.

Aan een burn-out liggen altijd een of meerdere overlevingsstrategieën ten grondslag. Overlevingsstrategieën ontstaan in onze kindertijd. Je leest hier meer over op pagina 51 en 132. Ik noem er hier vijf.

- 1 Wees perfect – geordend, precies, punctueel. Een 10 is pas goed genoeg.
- 2 Doe de ander plezier – zorgen dat de ander blij is en blijft.
- 3 Wees sterk – alles zelf dragen en beslissen, niemand tot last zijn.
- 4 Schiet op – veel werk verzetten in korte tijd, snel bewegen/praten.
- 5 Doe je best – hard werken, welwillendheid laten zien (belangrijker dan het eindresultaat in tegenstelling tot driver 1).

Iedereen heeft een beetje van alle vijf drivers in zich. Maar meestal zul je een of twee drivers het sterkst laten zien. De drivers Wees perfect, Doe de ander plezier en Wees sterk zie ik vaak terug bij mensen met burn-out. Herken je ze? Check. Maar ook hier geldt: als je je valkuil kent, hoef je er niet altijd aan overgeleverd te zijn. Wees je ervan bewust en grijp in.



WELKE OVERLEVINGSSTRATEGIEËN HERKEN JIJ?

- 1 Wees perfect – geordend, precies, punctueel. Een 10 is pas goed genoeg.
- 2 Doe de ander plezier – zorgen dat de ander blij is en blijft.
- 3 Wees sterk – alles zelf dragen en beslissen, niemand tot last zijn.
- 4 Schiet op – veel werk verzetten in korte tijd, snel bewegen/praten.
- 5 Doe je best – hard werken, welwillendheid laten zien (is belangrijker dan het eindresultaat in tegenstelling tot driver 1).

Zet de antwoorden in het schema 'Burn-out bij de lurven' bij 9.



Voor elke overlevingsstrategie wordt op pagina 133 een aanbeveling gegeven, lees de aanbeveling die voor jouw strategie geldt. Niet alles hieruit zal je aanspreken. Schrijf op wat resoneert voor jou.

De aanbeveling die ik mezelf geef is:

Waar ik alert op wil zijn is:

Waar ik mee wil doorgaan is:

Stressor 6 Work-life-balance

Bij velen is de balans tussen werk en privé door alle voorgaande factoren uit balans geraakt. Jij bent uit balans geraakt. Maar hoe ziet een leven in balans er voor jou eigenlijk uit? Waar wil je wel en vooral ook *geen* tijd aan besteden?



VIND JOUW NIEUWE BALANS

Hoe was jouw work-lifebalance voor je uitviel en hoe wil je het in de toekomst? Waar wil jij je kostbare tijd aan besteden? Je hebt een aantal rollen in je leven. Bijvoorbeeld: ik/werk/partner/familie/vrienden.

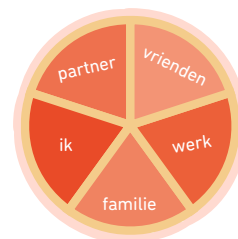
Hoeveel tijd wil je besteden aan deze rollen zodat het jou in balans brengt en je kunt doen wat *zin* geeft?

- Bepaal welke rollen jij hebt.
- Teken een cirkel (zie voorbeeld) en verdeel de rollen zoals je zou willen.
- Kijk ernaar en check of het goed voelt, of je ruimte ervaart.
- Doe dit nu ook voor de rolverdeling voordat je uitviel.

Als je dit verder wilt uitdiepen kun je de rol weer onderverdelen in de acties die je daarin wilt doen. Bijvoorbeeld bij de Ik-rol (me-time): alleen zijn, ontwikkelen (cursus), lezen, theater één keer per maand.

Tot slot: natuurlijk fluctueert je pizzamodel per levensfase, seizoen en zelfs per dag, maar vul een gemiddelde in.

Pizzamodel voorbeeld





ROLLENCONFLICT

Beantwoord de volgende vragen over de verschillende rollen in jouw leven:

De rol wordt ondergesneeuwd door de rol(en)

Dit komt doordat ik het idee heb dat:

Vul de antwoorden in in het schema 'Burn-out bij de lurven' bij 10 en maak de vraag af door je vragen in kolom drie te beantwoorden.

In de *Survivalgids* hebben we het voornamelijk over de interne stressoren omdat je daar zelf iets aan kunt doen. Maar om jouw stressorenlijst compleet te maken ga je in het schema 'Burn-out bij de lurven' ook je externe stressoren (dus de dingen uit de buitenwereld die je stress gaven) in kaart brengen. En stel jezelf vervolgens de vraag: waar heb ik wel invloed op en waar heb ik geen invloed op?



EXTERNE STRESSOREN IN MIJN PRIVÉLEVEN

Omcirkel in het schema 'Burn-out bij de lurven' bij 11 jouw privé stressoren en vul de rest van de vraag in.

De (prestatie)maatschappij is voor misschien wel iedereen onderdeel van onze stress. Ook de druk van sociale media en het altijd bereikbaar zijn, zorgen ervoor dat we weinig ontspanmomenten hebben, veel aan staan en zelden 'out of office' zijn. Zijn we niet allemaal verslaafd aan onze smartphone? Ik wel. In het schema 'Burn-out bij de lurven' vind je maatschappelijke stressoren die vaak voorkomen. Welke waren van invloed bij jou?



MAATSCHAPPELIJKE STRESSOREN

Omcirkel bij 13 in de eerste kolom wat van toepassing is bij jou en vul de rest van de vraag in.

Ik kan het niet genoeg benadrukken: burn-out is niet jouw schuld. Je hebt er wel aan bijgedragen, maar het probleem burn-out is veel groter dan jij en je interne stressoren. De (werk)cultuur en tijdsgeest zijn mede debet aan het maatschappelijke probleem burn-out.

Je gaat naar Stap 4 als je aardig wat oefeningen uit Stap 3 hebt afgerond en enigszins begint te begrijpen waarom je overspannen bent geraakt of in een burn-out bent beland. Je vat het misschien nog niet helemaal en dat is prima, want het is ook niet helemaal te vatten.

Samenvatting Stap 3

Je hebt het uitgebreide zelfonderzoek over jouw aandeel van je overspanning/burn-out achter de rug. Ik kan me voorstellen dat de confrontatie soms intensief is geweest. Neem de ruimte om stil te zijn en te verwerken, of er juist met anderen over te praten.

Het is fijn om de samenvatting van Stap 3 op pagina 137 eerst te lezen voordat je jouw inzichten van Stap 3 hieronder noteert.

Inzichten Stap 3

Mijn drie belangrijkste inzichten uit Stap 3 zijn:

1

2

3

De kernwoorden uit mijn inzichten die ik wil meenemen naar de volgende stap zijn:

1

2

3

WAT	Terugkomen bij jezelf, wat jou drijft, je zin geeft.
WAAROM	Om een authentiek leven te gaan leven met meer plezier en minder stress. Het leven is ploeteren als je je vast blijft houden aan je oude verhaal met desbetreffende patronen. Het lijf blijft dan tegensputteren.
HOE	Onderzoeken wie je kiest om te zijn. Oude patronen daadwerkelijk vervangen door nieuwe patronen. Accepteer wie je bent en sta tegelijkertijd open voor groei. De oefeningen uit deze stap helpen je op weg.

'Was ik maar weer de oude.' Het verlangen om weer vol energie in het leven te staan is groot. Maar wil je weer de oude zijn? Is het niet 'de oude' die maakte dat je hierin verzeild bent geraakt? Maar als het niet 'de oude' is, wie dan wel? Het geeft weer grond onder de voeten als je in de komende tijd antwoord vindt op vragen als:

- Wie wil ik zijn?
- Wat wil ik loslaten, wat wil ik behouden?
- Waar heb ik zin in, wat geeft me plezier, wat is wezenlijk belangrijk voor me?
- En voor de liefhebbers die nog een stap verder willen: Wat is mijn unieke bijdrage om de wereld een beetje mooier te maken?



MIJN FOCUS VOOR STAP 4

Mijn doel voor deze stap is:

Mijn intentie is:

Een valkuil van mij zou kunnen zijn:

Onderstreep in het rescueplan wat resoneert.



Rescue plan: wat wel/niet doen?

Helpende mindsets: Ik laat los wie ik dacht te moeten zijn.

Ik mag zijn wie ik ben.

Zelfliefde

- Ik stop met mezelf te verloochenen.
- Authenticiteit geeft rust aan het hele systeem, zowel binnen als buiten jou.
- Patronen doorbreken gaat met trial and error.
- Doe de oefeningen uit het boek en logboek.

Beweging

- Verdere opbouw fysieke conditie.
- Geniet van hervonden kracht en uithoudingsvermogen.
- Ik ben dankbaar voor de veerkracht van lijf en geest.
- Zie de tal van oefeningen in het boek en in dit logboek.

Ontspanning

- Doorgaan met rust na actie.
- Doe eventueel een cursus die ontspanning geeft, bijvoorbeeld mindfulness, retreat, qi gong.
- Zie de tal van oefeningen in het boek en in dit logboek.

In contact zijn met je lijf

- Met aandacht ergens mee bezig zijn integreren in je leven.
- Onthaast, in snelheid voel je niet.
- Verdiepen contact met je lijf.
- Zie de tal van oefeningen in het boek en in dit logboek.



“Waar je bent, is niet wie je bent. Je bent op een continue reis. Elk hoofdstuk van het leven is een diepgaande transitie.”

– LAUREN ECKSTROM, *holistisch yoga docent/health coach*



Even schudden. Ga staan en schud twee minuten je hele lijf op en neer.



IK BEN IK

Markeer de overtuigingen oftewel mindsets die jouw zelfwaardering een boost zouden geven. Misschien geloof je het nog niet of misschien half, maar de eerste stap is dat je je bewust wordt van wat je graag zou willen geloven. Je brein kan dan open gaan staan voor deze mindset. Dit lukt niet als het geen idee heeft:

Ik ben veel meer dan mijn burn-out, ik ben veel meer dan mijn patronen, ik maak keuzes die energie geven in plaats van me uitputten, ik bedoel het goed, ik mag er zijn, ik ben het waard, ik ben apart én hoor erbij, ik doe ertoe, ik doe dingen op mijn manier, anderen begrijpen mij niet en ik mezelf ook niet altijd en dat is oké, ik ben ik, ik heb goede en minder goede eigenschappen dat maakt mij mens, ik omarm al mijn kanten, ik vergeef mezelf, elke dag kan ik kiezen wie ik wil zijn, ik vind niet iedereen leuk en zo zijn er mensen die mij niet leuk vinden dat is het leven, ik ben onderdeel van iets veel groters dan alleen ikzelf.

Een onderdeel van wie je bent zijn je drijfveren. Waarvan maakt jouw hart een sprongetje? Wat geeft diepe voldoening? Drijfveren bestaan uit een pakketje waarden die belangrijk zijn voor jou. Waarden zijn bijvoorbeeld: verbinding, liefde, saamhorigheid, respect, helpen, gelijkwaardigheid, vrijheid, autonomie, betrouwbaarheid. Deze drijfveren en waarden motiveren jou.



SCHRIJFOEFENING AUTHENTIEK ZIJN

1 Drijfveren

- Schrijf vijf minuten over jezelf: ik ben iemand die graag en ik doe ook graag en graag Stop niet, blijf doorschrijven. Als je het even niet weet schrijf je 'ik weet het niet'.
- Wat is de rode draad in wat je graag doet?
- Welke twee kernwaarden haal je hier uit?

Deze oefening werkt ook goed als luisteroefening samen met iemand: A vertelt vijf minuten en B luistert. B geeft terug wat hij/zij non-verbaal gezien heeft, samen zoek je naar de rode draad en kernwaarden.

2 Wie ben ik?

- Schrijf een A4 vol met: Ik ben... Ik ben... Ik ben.... Vul dit in, stop niet, schrijf door. Bijvoorbeeld: ik ben moe, ik ben een vrouw, ik ben ik, ik ben ondernemer, ik ben grappig, ik ben een zeur, ik ben uniek, enzovoort.

3 Opschonen

- In deze levensfase heb ik het niet meer nodig om te blijven denken dat ik

Kortom: welk verhaal over jezelf ga je achterlaten?

De seizoenen van het leven

Heb jij een winterblues, lentekriebels of een ochtendhumeur? Volg jij je bioritme? Of ken je die niet? Het leven verloopt in seizoenen, het is niet altijd lente. Vrouwen kennen het ritme van hun cyclus waarin ze over het algemeen meer energie hebben bij de ovulatie en minder tijdens de menstruatie. Maar welke vrouw maakt hier gebruik van? Breng jouw seizoen van het leven in beeld en weet wat je te verwachten hebt. Fijn om in de toekomst meer met de stroom mee te bewegen. Op pagina 147 leg ik uit wat dit je kan opleveren.



SEIZOENEN VAN HET LEVEN

- Terugkijkend op je leven, welk seizoensritme herken jij in je leven?
- Hoe kun je meer meegaan met jouw seizoenen?

Wat geeft jou zin?

Waar krijg jij goede zin van? Sluit jouw baan aan bij wie je diep vanbinnen bent en waarin je gelooft? En hoe zit dat met je privésituatie: leef je op een manier waar je opnieuw voor zou kiezen? Energie blokkeert als er een mismatch is op het werk of thuis. Het ontnemt je soms zelfs letterlijk de adem en put je uit. Als je in contact komt met waar je diep vanbinnen naartoe wilt, stroomt de energie.

De rite de passage dient er onder andere voor om te herijken. (Her)ontdek je waarden, drijfveren, talenten en levensmissie. Dit helpt je bewust keuzes te maken zowel qua werk als privé om de dingen te doen die bij je passen. Keuzes van binnenuit, omdat ze goed zijn voor jou. Voor de volgende opdracht moet je eerst het verhaal van Gary lezen op pagina 150.



DE GOUDEN VRAAG

- Wat deed jij vroeger als kind altijd al? Wat deed je automatisch waar je plezier aan beleefde?
- Wat gaf je voldoening?



Even pauze. Dangling: ga staan en hang 1 minuut voorover met je kruin richting de grond, armen loshangend naar beneden.



Een nieuw begin

Het verhaal van Martijn die letterlijk zijn gezicht verloor en een manier had gevonden om zijn leven 'opnieuw in te richten' dient als inspiratie voor de volgende opdracht. Lees het verhaal van Martijn op pagina 151.



HERINRICHTING LEVEN

Wat veeg jij van de tafel en wat laat je staan? Wat is echt belangrijk voor je? En wat nog meer?



HERSCHRIJF JOUW VERHAAL

Vul de samenvatting in onderin het schema 'Burn-out bij de lurven'.



JE VERHAAL VERLEVENDIGEN

In deze oefening ga je jouw persoonlijke verhaal uitdiepen en levendiger maken. Het schrijven van je verhaal is een proces. Laat de vraag 'even leven'; zet er geen druk op dat je het complete antwoord direct moet weten of dat er maar één antwoord goed is, maar stel de vraag en sta open voor wat er komt.

Calling, je roeping:

Mijn calling, roeping, unieke bijdrage om de wereld een beetje mooier te maken is:
(Zie wat er in je opkomt, schrijf dat op en 'kauw' er een paar dagen op.)

En als je je roeping leeft, wie ben je dan?

Identiteit:

Wie ik kies om te zijn is iemand die:

Wie ik niet (meer) ben is:

Welke metafoor past bij wie je bent? Ik ben als (bijvoorbeeld: zon, een gids, een boom, vogel):

En als je je roeping leeft en je bent als een (jouw metafoor), waar ga je van uit, wat is echt belangrijk voor je?

Overtuiging/waarden:

Ik ben (goed) genoeg want:

Het allerbelangrijkste om te voorkomen dat ik weer een burn-out krijg is:

Mijn drie kernwaarden zijn:

1

2

3

Dit is mijn houvast. Bij alles wat ik doe kan ik mij afvragen: ben ik in lijn met mijn kernwaarden? Zo niet dan is de batterij aan het leeglopen.

En welk vermogen zet jij in om je roeping, je metafoor, je kernwaarden uit te dragen?

Vermogen:

Wat ik goed kan:

Mijn interne kompas leidt mij. Om in contact hiermee te blijven zal ik toch echt moeten:

Afscheid nemen: Goodbye levensstijl. Hello: levensstijl

En wat doe je dan precies dat jou inspireert?

Gedrag:

Teken een binnen- en buitencirkel en zet je inspiratiebronnen erin. Zet inspirerende bezigheden waar je veel tijd aan wilt besteden in de binnencirkel. En bezigheden waar je ook tijd aan wilt besteden maar minder in de buitencirkel.

In welke omgeving komen jouw roeping, wie je wilt zijn en wat je kunt, goed tot hun recht? En welke mensen kun je hierbij gebruiken? En welke niet meer?

Omgeving:

Welke mensen voeden jou en wil je graag om je heen hebben?

Zet de mensen die dichtbij staan in de binnencirkel en mensen die je minder vaak ziet of iets verder weg staan in de buitencirkel.

Mensen die je niet meer wilt zien, van wie je afscheid neemt, zet je helemaal buiten de cirkel.

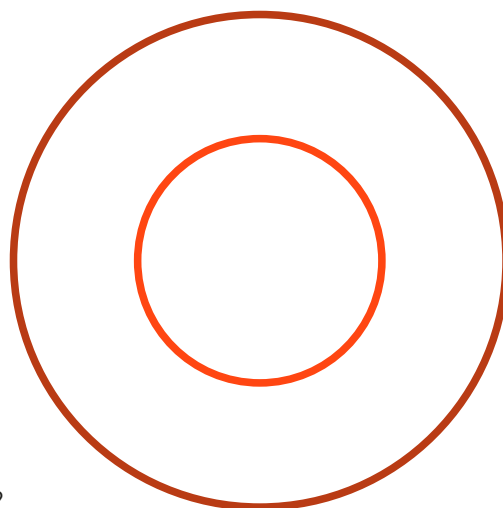
Thuis: In mijn nieuwe verhaal is thuis voor mij:

Werk: Waar en hoe werk ik in mijn nieuwe verhaal?

Je hebt je nieuwe verhaal geschreven. Geweldig! Je bent er bijna. Het gaat pas leven als je het ook echt doet. Welke eerste kleine stap ga je deze week maken?

Mijn eerste stap is:

En dan het laatste, om je verhaal ook echt de wereld in te helpen, spreek je je belofte uit en creëer je een supportgroep. Deel je verhaal met mensen in je binnencirkel.



Inzichten Stap 4

Mijn drie belangrijkste inzichten uit Stap 4 zijn:

1

2

3

De kernwoorden uit mijn inzichten die ik wil meenemen naar de volgende stap zijn:

1

2

3

Ter afronding van deze stap lees de samenvatting van Stap 4 op pagina 166.

Criteria om naar Stap 5 te gaan

Je kunt naar Stap 5 zodra je gaat re-integreren en je daarop wilt voorbereiden. Voor degenen die niet werken maar iets doen wat op werk lijkt – mantelzorgers, studenten, vrijwilligers – geldt hetzelfde: vertaal het dan naar jouw situatie. Mocht je kinderen hebben en geen werk, dan is de scheidslijn tussen jouw tijd en je rol als ouder minder duidelijk. Als je rollen fluïde zijn is het lastiger om de deur van 'het werk' dicht te doen. Organiseer nadrukkelijk me-time en we-time (tijd met je partner) om balans te houden.

WAT	Wat je geleerd hebt toepassen en oefenen in de werksituatie. Het herinrichten van werk op een manier die zin geeft.
WAAROM	Duurzame terugkeer naar werk. Leven in balans.
HOE	In afstemming met de bedrijfsarts opbouwen. Vanaf dag één beginnen met hoe je wilt zijn, gehoor geven aan je grenzen, je valkuilen doorzien, opkomen voor jezelf vanuit de mindset: 'Ik doe wat ik kan en ben trouw aan mezelf.'
DUUR	Gemiddeld 3-5 maanden (revalidatie).

Hoera, je bent in staat om te werken! Je hebt een indrukwekkende reis achter de rug. Een belangrijk deel van de expeditie heb je voltooid. Je kent je valkuilen en je weet hoe je het wel wilt. Nu nog gaan doen. Rustig aan, stap voor stap. Wie je wilt zijn en wat echt belangrijk voor je is, krijgt de kans zich te verenigen met het werk (of wat voor werk doorgaat). Dit gaat niet in één keer. Het is een bewust proces en heeft tijd en compassie nodig.



MIJN FOCUS VOOR STAP 5

Mijn doel voor deze stap is:

Mijn intentie is:

Een valkuil van mij zou kunnen zijn:

Onderstreep in het rescueplan wat resoneert.



Rescue plan: wat wel/niet doen?

Helpende mindsets: Ik doe wat ik kan en dat is oké. Ik vertrouw het proces. Ik ben aan het vinden hoe in gezonde balans te blijven. Mijn interne kompas leidt mij.

Zelfliefde

- Geef aan wat je niet kunt en wilt.
- Vertel enkele collega's wat je doormaakt.
- Geef jezelf toestemming om imperfect te zijn.
- Hervind nieuwe balans: arbeid-rust, ik-ander.
- Natuurlijk dender je in je valkuil, dat is leren.

Beweging

- Loop vaker buiten in de pauze.
- Blijf dagelijks bewegen.
- Bij het begin van je re-integratie minder intensief sporten.

Ontspanning

- Volg je bioritme.
- Neem na elke activiteit rust.
- Bij aanvang van werk: bewaak je energie door thuis even minder taken te doen.
- Heb oog voor wat lukt, niet alleen voor wat (nog) niet lukt.

In contact zijn met je lijf

- Wees alert op jouw pre-signalen voor overbelasting.
- Voel je grenzen en houd je eraan.
- Erken angst: ja, ik ben bang terug te vallen, het niet meer te kunnen.
- Herken oude patronen die weer om de hoek komen kijken.



“Houd ruime marges aan voor het schatten van de tijd die nodig is voor het afleggen van afstanden, vooral te voet. Het is altijd beter aangenaam verrast te worden omdat het beter gaat dan verwacht.”

– JOHN WISEMAN in *SAS Survival Guide*



Neem even pauze. Draai je hoofd drie keer naar rechts, links, achter en voor.



Je kunt beginnen met re-integreren als je drie uur onafgebroken een taak of klus uit kunt voeren zonder daarna uitgeput te zijn.

Vorbereiding als je gaat re-integreren

Thuis was intussen je veilige haven geworden en nu ga je terug naar daar waar het misschien wel allemaal begonnen is. Of in ieder geval daar waar het niet lukte zoals je wilde. Dat brengt koud-watervrees met zich mee, een logisch onderdeel van groei. Mocht je angst hebben om terug te keren, dan is het goed uit te zoeken wat jij nodig hebt om de stap naar het werk te durven maken. Om je goed voor te bereiden lees het stuk ‘Vorbereiding als je gaat re-integreren’ op pagina 173.

Belangrijke aanbevelingen voor jouw re-integratie:

- Vraag om een opbouwplan, blijf dit afstemmen, wees open.
- Bouw rustig op in tijd en complexiteit.
- Begin dag één met hoe je wilt zijn.
- Verwacht niet dat collega's het snappen en vanzelf altijd rekening met je houden.
- Focus niet te veel op wat niet lukt, kijk ook naar wat je wel kunt.
- Dat je minder kunt, betekent niet dat je minder bent.
- Wees alert op je grenzen en pre-signalen.
- Natuurlijk stap je weer eens in een valkuil, je bent nog aan het leren.



VOORBEREIDING TERUGKEER NAAR WERK

Stel jezelf vooraf de volgende vragen:

- Welke taken op het werk vind je fijn om te gaan doen?
- Waar zie je tegenop?
- Wat vertel je je collega's over je afwezigheid? Schrijf één of meerdere zinnen:

...

...

...

Opbouwplan

Werkgever, bedrijfsarts en werknemer stemmen samen af op een opbouwplan. Lees hier meer over op pagina 175.



“Heel belangrijk voor de re-integratie: zet in op succeservaringen!”

– PETER RIBBENS, bedrijfsarts en auteur van Stress te lijf met energie

Buddy

De mensen die jou goed kennen zien vaak beter hoe het met je gaat dan jijzelf. Vraag thuis en op het werk iemand om je te waarschuwen als ze merken dat je jezelf voorbij draaft. Breng ze op de hoogte van jouw pakketje pre-signalen zodat ze weten waar ze op kunnen letten.

Lijkt het hebben van een buddy jou een goed idee? Dan is deze opdracht voor jou.



BUDDY

Ik vraag op het werk of mijn buddy wil zijn.

Ik vraag thuis of mijn buddy wil zijn.

Breng je buddy's op de hoogte van je pakketje pre-signalen (deze heb je genoteerd in je schema 'Burn-out bij de lurven' bij 1.



Verwacht niet dat met één keer je grenzen aangeven de ander hier altijd rekening mee houdt. Je zult steeds opnieuw je grenzen aan moeten geven.



GRENS AANGEVEN

Omdat je vermoedelijk vaker je grenzen zult moeten aangeven, is het fijn als je daarvoor een zin paraat hebt. Bedenk een vriendelijke zin die bij je past, bijvoorbeeld: 'Ik zou graag dit klusje voor je willen doen maar dit past niet in mijn uren deze week.'

Mijn zin om mijn grens aan te geven is:

.....

Doorlopende evaluatie

De leidinggevende en werknemer evalueren regelmatig samen. Zitten we op de juiste weg, is het opbouwplan haalbaar of is het te hoog gegrepen? Openheid over hoe het echt met je gaat, is belangrijk. Verwacht niet dat de ander precies weet wat er zich in jou afspeelt.

Zoals gezegd: re-integreren is een onderdeel van je heling. Wie kies je om te zijn op het werk? Om een vinger aan de pols te houden op het gebied van zelfreflectie is de onderstaande **TTT**-oefening, Top Tip Trots, een handig middel.



TOP/TIP/TROTS VELDWERK

Vul wekelijks onderstaand schema in, met de drie T's: Top, Tip en Trots. Dat brengt focus.

RE-INTEGRATIE	TOP	TIP	TROTS OP: <i>noem minstens 1 ding</i>
Week Voorbeeld In contact met je lijf Ontspanning Beweging Zelfliefde	Zelfliefde: Ik ging op tijd naar huis ondanks dat ik eigenlijk langer wilde blijven.	In contact met je lijf: Ik gaf mijn grens niet aan (voelde het niet) toen S. vroeg klus te doen.	Ik wilde thuis blijven maar ben toch gegaan. Ik heb 3 uur kunnen werken.
Week 1 In contact met je lijf Ontspanning Beweging Zelfliefde			
Week 2 In contact met je lijf Ontspanning Beweging Zelfliefde			
Week 3 In contact met je lijf Ontspanning Beweging Zelfliefde			

Survivalkit

Onderstaande oefeningen ondersteunen jou mentaal en fysiek tijdens het veldwerk. Ook deze oefeningen zijn weer onderverdeeld in de vier categorieën: zelfliefde, beweging, ontspanning, in contact zijn met je lijf.

Zelfliefde

Begin meteen met een daad van zelfliefde en neem even de tijd om het stuk hierover te lezen op pagina 179.



EMPOWERMENT

Kies uit het rijtje hieronder een mindset die bij je past.

Ga zitten met je aandacht naar binnen, adem diep in en uit.

Herhaal de mindset drie minuten als een mantra. Verder niets alleen dit. Merk wat het voor je doet.

Mindsets:

- Ik doe wat ik kan en dat is oké.
- Ik focus op wat ik kan.
- Ik hoef alleen maar te *zijn*.
- Ik ben nieuwsgierig.
- Ik sta open voor mogelijkheden.
- Ik heb compassie voor wat is.
- Ik laat verwachtingen los.
- Mijn intentie is goed.
- Ik ontwikkel me.
- Ik voel mijn grenzen en luister ernaar.
- Ik geef mezelf toestemming te
- Ik gun mezelf

Beweging

Nu je aan het re-integreren bent, beweeg je nog wel genoeg? Als je een zittende baan hebt, kan dit een uitdaging zijn.



Bewegen maakt je slimmer, geconcentreerder, blijer en sneller.

Als je dit zit te lezen, sta even op en schud met je hele lijf en lees vervolgens het stuk over beweging op pagina 180.



- Wat doe jij op het werk om niet verkleefd te raken met je stoel?
- Wat doe jij om in beweging te blijven voor of na het werk?
- Welke collega is voor jou een rolmodel voor wat bewegen betreft?
- Stel haar/hem eens de vraag: 'Hoe lukt het jou je ertoe te zetten zoveel te bewegen?'

Ontspanning

Om de cortisol niet meer zo hoog op te laten lopen op je werk, is het nemen van pauzes een absolute must. Ik raad je aan: sla geen lunch of koffiepauze over. Maar als de sfeer om te snijden is, is ontspannen op het werk net zoiets als ontspannen bij een spannende tenniswedstrijd. Lees meer over werksfeer op pagina 181.



PAUZES OP HET WERK

- Hoeveel pauzes heb je nodig op het werk?
- Hoeveel neem je er daadwerkelijk?
- Heb je prikkelvrije momenten nodig op het werk (geluid, licht, collega's die storen)? Zo ja wat is je wens?
- Vertel dit je team/leidinggevende en zoek samen naar wat mogelijk is.



'RELAX EEN BEETJE'

Hoe fijn zou het zijn als jij de knop weet te vinden om meer te ontspannen op het werk? Dat je met meer gemak en minder druk je werk doet. Ontspannen begint vaak in het hoofd, je gedachte of mindset, en vertrouwen is misschien wel de beste remedie voor een ontspannen geest. Waar kun jij eigenlijk wat meer op vertrouwen? Denk aan vertrouwen op dat het altijd wel goed komt, je kwaliteiten, hoe geliefd je bent, hoe jullie samenwerken in het team.

Ik kan eigenlijk vertrouwen op:

Wat kan ik doen of laten om 5 procent meer te ontspannen op het werk?



Tijd voor pauze. Een rekpauze dit keer, stretch je helemaal uit, armen, benen, alles. Dat kan ook prima op een bureaustoel.

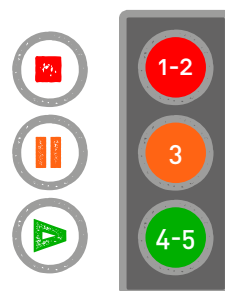
In contact zijn met je lijf

Je hebt bij de vorige stappen steeds meer geleerd om in contact te zijn met je lijf. Nu je werkt wordt dit een uitdaging, je moet namelijk je aandacht verdelen over je taak, de ander en jezelf. Check steeds of iets goed/niet goed is voor je. Ofwel: krijg je energie of verlies je energie? Deze check-in kun je doen terwijl je bezig bent, maar is makkelijker als je even de tijd neemt tijdens je minipauze. In de pauze heb je ruimte om te voelen hoe het met je is.



VOELEN HOE HET MET JE IS

- Zit en voel. Geef je energieniveau een cijfer op een schaal van 1-5, waarbij 5 hoge energie is en 1 lage energie. Zie het stoplichtmodel hiernaast.
- Scoor je 4 of 5, dan is het groen licht en kun je doorgaan.
- Scoor je 1, 2 of 3, neem een pauze van 10 minuten of langer.
- Als hierna je energieniveau niet naar groen licht gaat, STOP dan.
- Zo zorg je dat je batterij opgeladen blijft.



Energieniveau 1-5

Hybride werken

Hybride werken kan een zegen zijn voor sommigen om energie te sparen. Als hybride werken een mogelijkheid is op jouw werk ga dan verder met deze vragen:



HYBRIDE WERKEN

- Als je even alleen aan jezelf denkt, wat is voor jou de ideale verhouding thuis/op kantoor werken?
- Als je aan het grotere geheel denkt: de organisatie, het 'product', de teambinding, wat is dan volgens jou de ideale verhouding?
- Weet jouw team/leidinggevende dit van jou? Zo niet ga het gesprek aan en vind uit wat mogelijk of handig is.
- Noot: Mensen werken thuis vaak te lang door. Doe ook hier een 'denkbeeldige' deur dicht als je klaar bent.

Jobcraften

'Jobcrafting' houdt in dat je aan je huidige baan sleutelt met het doel om deze beter aan te laten sluiten op je persoonlijke behoeften, interesses en sterke kanten. Zie verdere uitleg op pagina 183.



JOBCRAFTEN

- Stel je blijft bij deze organisatie en je kunt hier een 'droombaan' creëren, welke taken stoot je af, trek je naar je toe, met welke mensen wil je werken, welke klanten wel en welke niet en ga zo door. Fantaseer er vrij op los, laat je (nog) niet beperken door wat realistisch is, *the sky is the limit*.
- Wat zegt deze fantasie over jou? Waar krijg je zin van? Wat wil jij bijdragen om de wereld een beetje mooier te maken?

Voor je werkgever ben je veel waard als je het naar je zin hebt en daarmee een ambassadeur kunt zijn voor het bedrijf. Je droombaan kan wellicht niet gerealiseerd worden, maar wat uit je fantasie zou je wel kunnen toepassen? Boetseer zo (binnen de mogelijkheden) een baan die meer matcht met wie je bent en waar je voor staat.



Even pauze. Adem drie keer diep in en met een zucht uit.



WORK-LIFEBALANCE

Als je denkt aan de ideale work-lifebalance (zoals je nu in het leven staat) waar zet je dan een streep?

work _____ life

En hoe is het momenteel voor jou? Zet opnieuw een streep.

work _____ life

Dit wetende, wat heb je te doen?

Bespreek dit met iemand uit je inner circle of je buddy's.

Wanneer is je burn-out voorbij?

Volledig herstel van burn-out is niet dat je van de een op de andere dag wakker wordt en voelt: ha, nu is het voorbij. Hoe gaat het dan wel? Zie pagina 185.

Inzichten Stap 5

Mijn drie belangrijkste inzichten uit Stap 5 zijn:

1

2

3

De kernwoorden uit mijn inzichten die ik wil meenemen naar de volgende stap zijn:

1

2

3

Vier je successen

En dan kun je zeggen: je hebt de burn-out achter de rug. Je hebt het overleefd! Het was een flinke beproeving. Je kunt trots zijn op je veerkracht en uithoudingsvermogen en dit zal je hopelijk vertrouwen geven dat je toekomstige stormen kunt doorstaan. Je hebt misschien eerder gerouwd om de illusie van wie je dacht te (moeten) zijn, nu is het tijd om te vieren wie je bent! Daarmee sluit je bewust de rite de passage af en kan een nieuw begin zich ook bewuster ontfouwen.



TIJD OM TE GAAN VIEREN: YOU DID IT!

Welk ritueel wil jij doen om je rite de passage af te sluiten, te eren, te vieren?



Ik vind het leuk om te horen hoe je jouw rite de passage afgesloten hebt!

Je kunt het delen met een PM op mijn Instagram www.instagram.com/burnoutexperts/



“Succes is liking yourself, liking what you do, liking how you do it.”

– MAYA ANGELOU, schrijver en acteur

WAT	Je nieuwe koers vasthouden en een nieuwe burn-out voorkomen.
WAAROM	Leven met plezier en zingeving.
HOE	Jij kiest hoe.
DUUR	Levenslang.

Je rugzak is gevuld met nieuwe inzichten en lessen die je hebt geleerd. Hoe ga je dit vasthouden?
Hoe blijf je vitaal en in balans?



MIJN FOCUS VOOR STAP 6

Mijn doel voor deze stap is:

Mijn intentie is:

Een valkuil van mij zou kunnen zijn:

De zin van het leven die schrijf je zelf.



WAT IS LEVENSKUNST VOOR JOU?

Een filosofische vraag wellicht die evolueert met jouw levensseizoenen.

Brainstorm 5 minuten hardop. Levenskunst is voor mij:

Neem deze monoloog op.

Doe dit een maand later nog eens en beluister de overeenkomsten en verschillen.



LEVENSLESSEN

Welke vijf levenslessen neem jij mee uit de rite de passage?

1

2

3

4

5

Hoe ga je die implementeren in jouw toekomst?



Even pauze. Adem diep in en laat tijdens een lange uitademing beide handen langzaam van boven naar beneden over je gezicht gaan.



JOUW NIEUWE 100%

Je leven wil je misschien anders inrichten dan voorheen. Een leven in balans waar al jouw rollen uit de pizzapuntoefening ruimte krijgen. Het kan zijn dat je belastbaarheid iets minder is dan voorheen. Wat is jouw nieuwe 100%?

Als ik trouw ben aan mezelf, heb ik:

- een werkweek van uur
- heb ik vrije dagen per week
- wil ik hooguit avonden per week afspraken hebben
- wil ik weekenden per maand geen enkele afspraak hebben
- heb ik vakantiedagen nodig.

Inzichten Stap 6

Mijn drie belangrijkste inzichten uit deze stap zijn:

1

2

3

Kijk naar al je kernwoorden van de voorgaande stappen en kies er drie uit die je als pijlers in je leven wilt meenemen:

1

2

3

Geweldig, je bent aan het einde gekomen van je helende reis. Ik hoop dat je er veel aan gehad hebt en dat je er met iets meer zelfliefde uit bent gekomen.

Dank je. Ik voel me vereerd dat je deze reis, deze rite de passage met mijn gedachtegoed hebt willen maken. Dank voor je vertrouwen en je inzet. Fantastisch dat je de tijd hebt willen nemen om te investeren in jezelf. Het is nu tijd om te gaan oogsten. Ik wens je innerlijke vrede toe en dat je kunt doen wat zin geeft.

Persoonlijk werken met Nicolette?

Het kan zijn dat je dingen hebt opgerakeld en er zelf niet helemaal uitkomt of dat je sowieso graag persoonlijke ondersteuning wilt. Zoals ik in de *Survivalgids* zeg: je hoeft het niet alleen te doen. Zoek een therapeut, coach of psycholoog in de buurt of wees welkom in mijn praktijk **MetJet Body & Mind** in Utrecht of Schoorl (bij Alkmaar). Is dit te ver weg voor je, dan is Zoom-coaching ook een optie. Naast burn-out (preventie) geef ik de EMDR traumaverwerkingmethode, life-coaching, holistische massages en personal training. Mijn coaching is nooit lijf zonder hoofd of hoofd zonder lijf. Voor meer info zie [metjet.nl](https://www.metjet.nl).

Voor organisaties

Naast MetJet ben ik founder van www.Burnout-Experts.nl. We werken aan preventie-uitval bij organisaties met workshops en lezingen voor HR, MT en teams. En coachen werknemers met preventie- of curatieve coachtrajecten. Ook denken we graag mee over werkculturen waar je bij wilt horen.

