

Burn-out

Ik zorg voor mijn  eigen gezondheid

Werkboek
behorende bij
de DVD



Inhoudsopgave

1. Inleiding	5
2. Wat is een Burn-out?	7
3. Hoe nu verder?	9
4. Vaststellen in welke fase je zit	11
5. De oefeningen	17
5.1 Zelfhulp programma	18
5.2 Zelfhulp programma 2: Van een burnout herstellen	73
6. Suggesties voor andere soorten van behandeling	93
7. Dagboek	95

1. Inleiding

Welkom!

Dit is het werkboek dat hoort bij de DVD over Burn-out. De theorie over Burn-out komt hoofdzakelijk op de DVD aan de orde. Dit werkboek heeft vooral de bedoeling om jou actief aan de slag te laten gaan met je klachten. Voordat je met de oefeningen in dit werkboek aan de slag gaat is het aan te bevelen dat je eerst de DVD hebt bekeken. De daarin gepresenteerde informatie kun je goed gebruiken om de oefeningen in dit werkboek te kunnen doen. Bij het maken van sommige oefeningen in dit werkboek is het handig om gelijktijdig de DVD aan te zetten. Het is echter ook mogelijk om alleen met dit werkboek aan de slag te gaan.

Heb je al langere tijd last van overmatige stress? Voel jij je gespannen of lusteloos? Heb je concentratieproblemen of moeite met slapen? En duren deze klachten al minstens zes maanden? Dan is er een kans dat je een burn-out hebt. In hoofdstuk 2 wordt nog eens kort ingegaan op wat een burn-out precies inhoudt. In hoofdstuk 3 wordt uitgelegd hoe je dit boek optimaal kunt gebruiken. In hoofdstuk 4 kunt je zelf vaststellen of je waarschijnlijk een burn-out hebt of dat jij je in een van de beginnende fasen bevindt. In hoofdstuk 5 worden twee zelfhulp programma's gepresenteerd met alle daarbij behorende oefeningen. In hoofdstuk 6 worden suggesties gedaan voor andere soorten behandeling naast deze zelfhulp oefeningen. En tot slot is er voor aandacht voor RET: denken over je denken, in hoofdstuk 7.

Veel succes!

2. Wat is een **Burn-out**?

Wat betekent het nu precies om een burn-out te hebben?

Een burn-out is een uitputtingsreactie van het lichaam en de geest die zich uit in emotionele, lichamelijke en psychische klachten. Je voelt je vooral uitgeblust of letterlijk gesproken: opgebrand. De stap om hulp te vragen is vaak erg groot. Naast verschillende vormen van behandeling is iedere persoon in staat zichzelf te helpen. Wat je nodig hebt is de juiste kennis over het ontstaan van de burn-out. Nadat je de kennis hebt opgedaan, kun je met eenvoudig toe te passen methoden je burn-out verhelpen. Je bent niet alleen, gemiddeld hebben 600.000 Nederlanders een burn-out. Burn-out is een uitputtingsreactie van lichaam en geest op een lange periode van stress in de privé- en werksituatie. Het lukt je niet meer om motivatie en energie op te brengen voor andere bezigheden op je werk of thuis. Burnout is het gevolg van een lang proces van steeds meer over je eigen grenzen gaan. Het wordt vaak voorafgegaan door een langdurige periode van overbelasting en overspannenheid. Het is moeilijk te bepalen welke verschillende stressbronnen voor zoveel problemen zorgen. Vaak spelen de oorzaken al veel langer en zijn ze een optelsom van verschillende factoren op verschillende terreinen. Soms hebben we een mokerslag nodig om wakker te worden en te zien wat er zich onder onze neus afspeelt. Een mokerslag in de vorm van een burn-out.



3. Hoe nu verder?

Tijdens het doorlopen van dit werkboek ga je drie stappen maken. Allereerst stel je vast aan de hand van enkele criteria en een twaalf fasen schema in welke fase je waarschijnlijk zit in het ontwikkelen van een burn-out. Vervolgens ga je de twee zelfhulp programma's doen. Het eerste programma bestaat uit dertig opeenvolgende oefeningen. Het tweede programma uit negen oefeningen. De derde stap is het bijhouden van een dagboek tijdens het hele proces. Je kunt daarin elke dag aangeven wat je hebt gedaan, hoeveel tijd je er aan hebt besteed en welke oefeningen je hebt afgerond.



4. Vaststellen in welke fase je zit

In dit hoofdstuk gaan we kijken of je waarschijnlijk een burn-out hebt of in hoeverre dat je op weg bent om er een te ontwikkelen. Eerst kun je aan de hand van een beschrijving en enkele criteria bepalen of deze op jou van toepassing zijn. Daarna worden de twaalf stadia van de ontwikkeling van burn-out gepresenteerd en kun je bepalen in welk stadium jij je wellicht bevindt. Nu allereerst de beschrijving. Een burn-out is zoals vermeld vaak het resultaat van een maandenlange overbelasting en kun je herkennen aan klachten als ernstige lichamelijke en mentale uitputting.

Hoe werkt dat in je lichaam?

Als er gevaar dreigt maakt ons lichaam adrenaline aan. Dit hormoon zorgt er voor dat ons hele lichaam in staat van alertheid wordt gebracht. Al het bloed gaat naar onze spieren en onze zintuigen worden allemaal aangescherpt zodat we een bedreigende situatie kunnen overleven. Om deze periode nog wat langer uit te rekken en in de staat van een verhoogde adrenaline te blijven herken je mensen met burn-out klachten vaak door overmatig roken, alcoholgebruik, zich sociaal terug trekken, te veel eten of juist te weinig eten, veel koffie of cafeïne houdende drank gebruiken, geen zin in seks, veel feesten, koopverslaafd, game- of televisieverslaafd. Dit zijn allemaal vluchtmethoden. Daardoor stijgt het adrenaline- en cortisolgehalte. Blijft deze situatie langer aanhouden, dan blijft het lichaam in actieve stand staan, waarvan de uitputting het resultaat is.

Bijkomende verschijnselen zijn onder andere “depersonalisatie” en “cynisme”. Bij een depersonalisatie heb je het gevoel alsof je van een afstand naar jezelf kijkt. Het is een soort vervreemding van jezelf waar je twijfels over je kwaliteiten gaat ontwikkelen en minder vertrouwen in jezelf krijgt. Cynisme houdt in dat je twijfelt over de goede bedoelingen van de medemens. Verder houd je een grotere afstand tot het werk en de sociale omgeving.



Overige kenmerkende verschijnselen zijn fysieke klachten als slecht slapen, een opgejaagd gevoel, hartkloppingen, een drukkend gevoel op de borst, hoofdpijn, buikpijn, duizelig voelen, spierpijn, zwetende handen, minder weerstand of hyperventileren.

Kenmerken van emotionele klachten zijn vooral stemmingswisselingen, neerslachtigheid, snel huilen en sneller geïrriteerd zijn.

Typische klachten die gepaard gaan met het denken zijn: minder flexibel zijn, minder betrokken voelen, vergeetachtig zijn, slechte concentratie, piekeren, angsten of paniekaanvallen hebben.

Het gedrag wordt vaak gekenmerkt door besluiteloosheid, onzekerheid, onrust, snel bazig en boos zijn, inefficiëntie, meer zin in roken en drinken, lusteloosheid, zich meer terugtrekken, weinig of veel eten en geen zin hebben in seks.

Om de diagnose te kunnen stellen dat je een burn-out hebt moet worden voldaan aan de volgende criteria.

Ten eerste: Aanhoudende lichamelijke of geestelijke vermoeidheid of verhoogde vermoeibaarheid. Waarbij het nemen van een korte periode van rust geen herstellend effect heeft.

Ten tweede: Spanningsklachten zoals spanningshoofdpijn, slaapstoornissen, maagpijn, darmproblemen, duizeligheid en toegenomen prikkelbaarheid. Hiervan moeten tenminste twee klachten van toepassing zijn.

Ten derde: Deze klachten zijn meestal gerelateerd aan werkomstandigheden.

En ten vierde: Gevoelens van verminderde werkprestaties, geestelijk vermoeid zijn en een cynische afstandelijke houding tegenover collega's of klanten. Hiervan moeten eveneens tenminste twee klachten van toepassing zijn.



Nu zullen we de twaalf stadia van de ontwikkeling van burn-out bekijken.

Het eerste stadium is "Geldingsdrang". Dit houdt in dat er een overdreven toewijding is aan het werk. Daarbij komt dat de persoon teveel van zichzelf verwacht. Dit zorgt ervoor dat de eigen grenzen worden genegeerd.

Het tweede stadium is "Grottere inzet". Hier gaat het om de bereidheid nieuwe taken over te nemen en vrijwillig meer te werken. Dus ook op vrije dagen, in het weekend en in de vakantietijd. Men heeft het gevoel onmisbaar te zijn.

Het derde stadium is het "Negeren van de eigen behoeften" en houdt in dat de eigen behoeften niet meer belangrijk zijn. Bovendien is te zien dat er een verhoogde behoefte is aan koffie en stimulerende middelen. En je kunt al te maken krijgen met slaapstoornissen.

Het vierde stadium is "Het verdringen van behoeften en conflicten". In dit stadium worden allerlei behoeften ondergeschikt aan het grote doel; de werkzaamheden. Men ziet dingen over het hoofd met als gevolg dat zij bijvoorbeeld afspraken vergeten, beloofde taken niet volbrengen, onnauwkeurig zijn, gebrek aan energie hebben, zich slap voelen en hobby's opgeven. Dit resulteert in conflicten die ook weer genegeerd worden.

Het vijfde stadium is "Andere prioriteiten stellen". Men gaat bijvoorbeeld privécontacten vermijden omdat ze als lastig worden ervaren. Bovendien zouden er in dit stadium vaker problemen met de eigen partner kunnen komen.

Het zesde stadium is "Versterkte ontkenning van de opgetreden problemen". De ontkenning is het resultaat van een beschermingsmechanisme en wordt meestal onbewust uitgevoerd.

Het zevende stadium is “Terugtrekking”. Dit houdt in dat er gevoelens komen zoals hopeloosheid, leegte van binnen en een flauw gevoel. Deze emoties kunnen soms worden bevredigd door eten, drinken, drugs en/of seksualiteit.

Verder wordt dit stadium gekenmerkt door vermindering van het cognitieve vermogen, onnauwkeurigheid, en het niet in staat zijn tot het nemen van beslissingen. Er kunnen veranderingen optreden in gewicht, alsook hartkloppingen, hoge bloeddruk, hoofdpijn en spanningen.

Het achtste stadium is “Gedragsverandering”. Typisch hierbij is zelfmedelijden, eenzaamheid en/of woedende reacties op goedbedoelde aandacht. Het gevoel dat hierbij ontstaat, is dat men zijn leven als zinloos ervaart. Verder zijn mensen in dit stadium minder initiatiefrijk en wordt de sociale kring verkleind.

Het negende stadium is “Verlies van het eigen persoonlijkheidsgevoel”. Hier is vooral sprake van vervreemding, een gevoel van leegte en het op de voorgrond treden van psychosomatische reacties (emotionele spanningen die zich vertalen in lichamelijke spanningen). Men leeft nu al zo lang een “ander leven” dat de behoeften worden genegeerd en het persoonlijke waardesysteem (dat wat je leven zin geeft) wordt opgegeven. Men is zo vervreemd van zichzelf dat ze niet meer weten wat nu goed of slecht is.

Het tiende stadium is “Leeg gevoel”. Dit houdt onder andere in: paniekaanvallen, angst voor mensen, eenzaamheid, negatieve houding en afwisselend hevige, pijnlijke emoties.

Het elfde stadium is “Depressieve gevoelens”. Hier gaat het om een negatieve houding ten opzichte van het leven, hopeloosheid, uitputting, wens naar langdurige slaap.

Die ontwikkeling eindigt in het twaalfde stadium met de “Volledige burn-out”. Hier wordt een levensgevaarlijke geestelijke, lichamelijke en emotionele uitputting bereikt.

Bepaal nu alvorens aan de oefeningen te beginnen aan welke criteria je voldoet en in welke fase jij je bevindt. Houd dit in gedachten bij het maken van de oefeningen. Het kan je helpen bij het bedenken welke oefeningen voor jou het meeste nut hebben, hoeveel tijd je aan elke oefening wil besteden en bij het maken van een plan om aan de slag te gaan met je burn-out.

5. De oefeningen

Hieronder worden de oefeningen van twee verschillende zelfhulpprogramma's gepresenteerd. Het eerste is met zijn 12 stappen een vrij uitgebreid programma en het tweede is korter maar even zo intensief. Je kunt zelf kijken welk programma het beste bij jou past; **deel 1** is bedoeld om een burnout te voorkomen, **deel 2** om ervan te herstellen. Het is belangrijk dat je begrijpt dat bij het uitvoeren van de oefeningen er geen juiste of onjuiste uitkomst bestaat.

Het is zinvol als je de oefeningen op een manier gaat doen waarbij je twee ruimtes scheidt.

Ten eerste gaat het om een fysieke ruimte met de volgende criteria. Absoluut ongestoord zijn, dus geen telefoon en geen andere afspraken. En rust, dus geen harde muziek of verkeerslawaai.

Ten tweede gaat het om een psychische ruimte vol van ontspanning en openheid. Alle resultaten zijn goed precies zoals ze voor jou op dit moment zijn. En realiseer je daarbij ook dat wat voor een ander heel normaal is, voor jou heel anders kan zijn. Iedereen is anders. Eerlijkheid is belangrijk en de resultaten in dit werkboek hoef je met niemand te delen. Probeer niet te lichtvaardig, maar serieus met de verschillende oefeningen om te gaan.

Ga de oefeningen met behulp van het SSE-schema (snel, spontaan, eerlijk) beantwoorden, dus 'snel' zonder er teveel over na te denken, 'spontaan' zonder veel te aarzelen en 'eerlijk'.

5.1 Zelfhulp programma

1: Een burnout voorkomen

Dit eerste zelfhulp programma is opgebouwd als een 12-stappenplan. Het is een soort 'persoonlijke coach' en het zal je kunnen helpen om voor jezelf de juiste weg te vinden om een burnout te voorkomen. Sommige oefeningen zijn moeilijker dan andere en niet alle oefeningen hebben dezelfde omvang. Het is echter niet de bedoeling om alle oefeningen in één dag uit te voeren. Het gaat meer om een programma dat je zelf gedurende meerdere weken kan volgen.

Dus neem alle tijd die je nodig hebt.

De stappen zijn als volgt: erkenning van de werkelijkheid, nieuwe hulpbronnen verzamelen, zelfbegrip, tijdsmanagement, zelfbewustzijn, tevredenheid, acceptatie van stress, vaardigheden in relaties, acceptatie van de situatie, bewust worden van je rol, kennis van je doelen en betekenis van het leven.

12 stappen op een rij:

1. Erkenning van de werkelijkheid
2. Nieuwe hulpbronnen verzamelen
3. Zelfbegrip
4. Tijdsmanagement
5. Zelfbewustzijn
6. (On)tevredenheid
7. Acceptatie van de situatie
8. Vaardigheden in sociale situaties
9. Acceptatie van de klachten
10. Bewust worden van je rol
11. Kennis van je doelen
12. Betekenis van het leven

Het meest effectief zijn meestal de veranderingen die jezelf teweegbrengt. Over het algemeen is de mens geneigd tot het afwachten van andere of hogere instanties om de verantwoordelijkheid van het leven niet zelf op zich te hoeven nemen. Een burn-out is juist een signaal om de controle over je werk en je leven terug te krijgen. De stappen zijn onafhankelijk van elkaar, dus je kunt zelf bepalen of je ze in deze volgorde gaat uitvoeren of sommige stappen eerder of sneller dan andere wilt doen. Stap 12 is meestal pas zinnig om te doen als je andere stappen al hebt gedaan.

Stap 1: Erkenning van de werkelijkheid

Oefening 1: Risico factor

Door het maken van deze oefening krijg je een beeld van het risico dat je loopt op een burn-out. Hieronder worden 27 stellingen gepresenteerd. Ga voor elke stelling na of hij op jou van toepassing is. Zo ja, noteer dan het nummer van de stelling. Het is mogelijk dat geen enkele van de stellingen op jou van toepassing is.

Hieronder worden 27 stellingen gepresenteerd. Ga voor elke stelling na of hij op jou van toepassing is. Zo ja, noteer dan het nummer van de stelling.

1. Niets heeft nog zin.
2. Ik ben steeds meer aan het werken.
3. Zonder mij gaat het niet goed op het werk.
4. Wat er om me heen gebeurt, interesseert me niet meer.
5. Ik heb duidelijke stemmingswisselingen.
6. Ik heb geen idee hoe of door wie ik hulp zou kunnen krijgen.
7. Ik voel me beter als ik financieel verzekerd ben.
8. Ik heb het gevoel dat er misbruik van mij wordt gemaakt.
9. Ik heb bijna geen tijd meer voor mijn privé contacten.
10. Ik voel weerstand ten opzichte van veranderingen. Het is beter dat alles blijft zoals het is, want het mag niet erger worden.
11. Ik ben niet meer vrolijk. Misschien blijft de vreugde ergens aan de oppervlakte.
12. Uiteindelijk vind ik het fijner om een soort afstand met mensen te hebben. Misschien heb ik dat intussen ook een beetje geforceerd.
13. De laatste tijd heb ik enkele taken of posities afgelegd en ook mijn hobby's zijn niet meer zo belangrijk voor mij.
14. De problemen met mijn familie en of partner worden groter.
15. De laatste tijd heb ik enkele nieuwe taken aangenomen (niet alleen beroepsmatig maar ook privé)
16. Omdat ik steeds te weinig tijd heb denk ik soms dat ik geen goed(beroep) ben.
17. Ik heb helemaal geen zin om te werken.

18. Soms denk ik dat het heel mooi zou zijn als alles zou eindigen.
19. Er is niets meer dat ik echt interessant vind.
20. Ook al is het moeilijk om toe te geven, maar ik zou niet meer zonder alcohol, drugs of bepaalde medicijnen kunnen leven.
21. Ik houd er van om van alles te kunnen kopen en dat doe ik ook vaak (auto's, boodschappen, vakanties, etc.)
22. Ik ben vaak moe en uitgeput.
23. Ik ben wanhopig over mijn situatie.
24. Ik vind niets meer belangrijk.
25. Ik wil alleen nog met rust gelaten worden en daarom heb ik bijna al mijn contacten opgegeven.
26. "Ik wil daar niet naar toe." Die zin omschrijft vrij goed wat ik voel als ik naar mijn werk ga.
27. Ik vind het heel moeilijk om na mijn werk te ontspannen.

Kijk nu eerst naar hoe de stellingen in het onderstaande schema zijn verdeeld.

Deze verdeling reikt van lichte klachten aan de linker- naar zware klachten aan de rechterzijde.

21	2	3	16	15	27	5	9	11	22	10	4	14	26	7	12	17	8	20	18	24	13	19	6	25	1	23
----	---	---	----	----	----	---	---	----	----	----	---	----	----	---	----	----	---	----	----	----	----	----	---	----	---	----

Vul nu hieronder de cijfers die jij hebt genoteerd op dezelfde plek in.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kijk nu hoe ver jouw cijfers reiken. Als je vooral aan de linkerkant uitkomt, dan is het risico op en de waarschijnlijkheid van een burn-out laag. Kom je vooral rechts uit dan loop je een verhoogd risico.

Stap 2: Hulpbronnen verzamelen

Oefening 2: Persoonlijke waarden waarvan je wilt dat die in je leven worden weerspiegeld

Zonder persoonlijke waarden (belangrijke idealen en motieven die je nastrevenswaardig vindt en naar welke je je leven in wilt richten) is het menselijk leven nauwelijks voor te stellen. De verwaarlozing van de eigen waarden is vaak de weg naar een burn-out. Het werken aan waarden is zinvol voor een persoonlijk behaaglijk gevoel.

Om een beter beeld van jouw eigen waarden te krijgen kun je een oefening doen. In de opsomming hieronder staan verschillende begrippen die behulpzaam kunnen zijn bij het bepalen van jouw waarden. Kies er 10 (tot 15) uit en schrijf ze op een apart lijstje waar je je persoonlijke waarden altijd kunt teruglezen. Je mag ook nieuwe waarden bedenken voor jezelf of begrippen uit de lijst aanpassen. Voel je hierin vrij, het beoogde doel is dat je onderzoekt wat jouw persoonlijke waarden zijn.

Aandacht	Beheersing	Durf
Begrip	Behulpzaamheid	Inspiratie
Beoordelingsvermogen	Bescheidenheid	Fantasie
Besluitvermogen	Betrokkenheid	Collectiviteit
Geduld	Standvastig zijn	Kunstzinnigheid
Competitief	Creativiteit	Eigenzinnigheid
Denkvaardigheid	Directheid	Discipline
Doelbewustheid	Dominantie	Structuur
Duidelijkheid	Duldzaamheid	Echtheid
Consequent zijn	Eenduidigheid	Eenvoud
Eerlijkheid	Daadkracht	Efficiëntheid
Eigenkennis	Relativeringsvermogen	Eigenzinnigheid
Elegant	Spontaneïteit	Energie
Enthousiasme	Erkenning	Ernst
Aanzien	Accutaresse	Fantasie
Aantrekkelijkheid	Flexibiliteit	Gastvrijheid
Geborgenheid	Geduld	Vreugde
Aanpassingsvermogen	Gelijkheid	Gelijkmatigheid
Geloof	Geluk	Genialiteit
Gevoel	Gevoel van eigenwaarde	Gevoel voor rechtvaardigheid



Gevoeligheid	Bedachtzaamheid	Gezelligheid
Gezondheid	Vrouwelijkheid	Veiligheid
Grondigheid	Grootmoedigheid	Handigheid
Harmonie	Hartelijkheid	Hoffelijkheid
Humor	Idealisme	IJverig
Improvisatie	Inbeeldingsvermogen	Individualiteit
Innerlijke rust	Inspiratievol	Intelligentie
Intimiteit	Intuïtie	Invloedrijk
Juistheid	Kameraadschap	Kennis
Kinderliefde	Kracht	Zelfrealisatie
Autoriteit	Kwetsbaarheid	Leervaardigheid
Leervermogen	Levendigheid	Lichtzinnigheid
Liefde	Logica	Loyaliteit
Activiteit	Mannelijkheid	Medeleven
Ambitie	Rationalisme	Meegaandheid
Menselijk zijn	Mensenkennis	Met de natuur verbonden zijn
Mildheid	Moed	Moederschap
Moedig	Moraliteit	Muziek
Nauwkeurigheid	Nieuwsgierigheid	Realisme
Objectiviteit	Onafhankelijkheid	Onbaatzuchtigheid
Onbevreesdheid	Ondernemend	Ondersteuning
Onvoorwaardelijkheid	Openheid	Oplossingsvermogen
Oprechtheid	Optimisme	Stilte
Overtuigingskracht	Spiritualiteit	Vrede
Passie	Verantwoordelijkheid	Scheppingskracht
Plezier	Wijsheid	Zelfstandigheid

Intussen heb je 10 (tot 15) persoonlijke waarden opgeschreven. Het is een groot voordeel als je je van je persoonlijke waarden bewust bent. Mensen die hun eigen waarden niet kennen zijn geneigd tot het negeren van hun behoeften. Als je dus niet weet wat belangrijk voor je is en waar je je aandacht aan wilt besteden, zit je niet lekker in je vel en zou je zo de basis voor een burn-out kunnen scheppen. Kijk nu nog een keer goed naar je lijst en de begrippen die je hebt opgeschreven. Denk er over na: Wat betekenen de genoemde waarden nou precies voor jezelf? En belangrijke nog, hoe breng je ze in de praktijk?

Oefening 3: Sociale omgeving

Sociale contacten zijn belangrijke hulpbronnen maar een burn-out kan de mensen ertoe aanzetten hiervan geen gebruik te maken. Mensen die in een gelukkige relatie leven hebben minder vaak last van een burn-out. Maar als je gelukkig wil zijn dan heb je naast je eventuele partner ook andere contacten nodig.

Ga daarom nu aan je sociale omgeving werken. Hierbij horen bijvoorbeeld je partner, kinderen, ouders, verwanten, vrienden, bekenden, collega's, burens, enzovoort.

Schrijf allereerst de mensen op die jouw sociale omgeving positief maken. Dat zijn mensen met wie je graag contact hebt gehad, met wie je graag contact hebt of graag contact zou willen hebben. Schrijf de namen onder elkaar in een lijst en zet daar nog drie kolommen naast. Boven de eerste kolom schrijf je 'Wanneer heb ik voor het laatst contact gehad met deze persoon?' Ga voor elke persoon uitrekenen hoe lang het geleden is dat je hem of haar hebt gesproken. Vul dit in. Boven de tweede kolom schrijf je 'Dat komt me goed uit. / Dat komt me niet goed uit.'. Dus hier bepaal je of je het met de duur sinds het laatste contact met een persoon eens bent of niet.

Boven de derde kolom schrijf je 'Wat ga ik doen om dit te veranderen en wanneer ga ik dat doen?' Hierbij ga je alleen naar de namen kijken waar je 'Dat komt me niet goed uit.' hebt ingevuld.

Als je ermee klaar bent heb je een belangrijke taak gesteld die je meteen kan uitvoeren. Maak gebruik van de kansen die andere mensen je kunnen bieden.

Oefening 5: Sterke kanten in kaart brengen

Kijk nu alleen naar alles waarmee je tevreden bent. Het maakt niet uit als het iets is dat je misschien nog verder wilt ontwikkelen of verbeteren. De oorzaak van een burn-out zou in het verleden kunnen liggen maar de oorzaak voor de oplossing ligt zeker in het heden en in de toekomst. Concentreer je daarom nu op jouw sterkte kanten en vul de volgende verklaringen aan:

Als mijn medemensen mij aantrekkelijk vinden, dan is dit meestal omdat...
En als ze me dan nog beter leren kennen, dan stellen ze vaak op prijs dat...
Wat ik het leukst aan mezelf vind is...
En daar hoort voor mij ook nog bij dat...
Als ik mijzelf vandaag zou willen belonen of prijzen, dan is dit omdat...
Ik ben mijn lichaam dankbaar, omdat...
De gehele kracht van mijn lichaam is te voelen als...
Daarom wil ik ook iets goeds voor mijn lichaam doen, namelijk...
Hiervan heeft mijn lichaam nog meer nodig:
Mijn belangrijkste beroepsmatige vaardigheid is...
Ik ben er heel erg enthousiast over dat ik voor elkaar heb gekregen dat...
Als ik ooit moeilijkheden op mijn werk heb dan vertrouw ik op...
Het goede aan mijn leven is...
Ik ben tevreden als...
Ik hoop dat...
Als ik troost nodig heb, dan...
Mijn lijfspreuk is...

Als je deze oefening moeilijk vindt, kun je ook aan mensen aan je directe omgeving vragen wat zij in jou waarderen. Eigenschappen en vaardigheden die je misschien als vanzelfsprekend neemt, kunnen dan in een ander daglicht komen te staan: het zijn sterke kanten van jezelf!

Oefening 6: Toekomstvisie

In deze oefening ga je in je voorstellingsvermogen alle mensen die jij er graag bij wil hebben, voor je 75e verjaardag uitnodigen. Je kunt ook overledenen, en mensen die je wegens andere redenen niet meer ziet, uitnodigen.

Daarna ga je voor deze mensen een toespraak houden. Vertel over de echt bijzondere momenten van je leven. Momenten die bijzonder mooi, indrukwekkend of gelukkig waren. Omdat je nu nog geen 75 bent, mag je de rest van zulke momenten verzinnen.

Vertel ook over je loopbaan. Laat je gasten weten waarom je voor deze carrière hebt gekozen of waarom je deze misschien soms ook hebt moeten doorstaan. Vertel wat je van je werk hebt ervaren en wanneer je teleurgesteld was. Vertel je gasten wat je bij elke werkgever hebt geleerd waardoor je nu op dit punt in je leven bent beland. Schrijf je toespraak op. Het zou mooi zijn als je toespraak tenminste een 10 minuten duurt. Je kunt je toespraak ook opnemen op een cd.

Stap 1: Mensen uitnodigen

Lijst van mensen die je er graag bij zou willen hebben:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Stap 2: Je toespraak houden

-Inleiding:

-Bijzondere momenten:

-Loopbaan:

-Afsluiting:

Deze oefening kan je bewust maken van jouw idealen. In hoeverre leef je op dit moment volgens je idealen?

Stap 3: Zelfbegrip

Oefening 7: Mijn conclusies toen ik een kind was

Geen kind kan leven zonder liefde. Daarom past het zich aan de verwachtingen van de ouder(s) aan. Indien dit ten koste gaat van de levensvreugde en de authenticiteit, richt het kind zich in die mate op de ouder(s), dat het vergeet wie het zelf is, wat het zelf wil, en wat het zelf voelt. En het trekt daarbij zijn eigen conclusies, de kernovertuigingen die in het volwassenen leven in de weg kunnen staan (bv “Ik moet alles perfect doen, anders voldoe ik niet”, of “Ik moet de controle houden, anders gaat alles mis”).

‘Parentificatie’ houdt in dat een kind zich steeds meer gedwongen voelt om zich conform de projectie van de ouder(s) te gedragen, doordat het verantwoordelijk wordt gemaakt voor het welbevinden van de ouder(s). Het kind krijgt de rol gedicteerd van wat de ouder is, was, zou willen zijn, of niet mocht of kon zijn.

‘Geparentificeerd zijn’ betekent dus dat je je als kind hebt moeten aanpassen aan de wensen, behoeften en de verwachtingen van je ouder(s), omdat de belangen van de ouder(s) meer voorrang kregen dan die van jou. Je werd als kind niet gewaardeerd om wat je was, maar om wat je conform de rolverwachtingen behoorde te zijn.

Herken je jezelf in een van de volgende (geparentificeerde) kinderen?

- ‘het perfecte kind’: je probeerde (tevergeefs) zo perfect mogelijk te zijn om de kritiek het oordeel vóór te blijven,
- ‘de zondebok’: je nam de rol van bliksemafleider op je door je rebels te gedragen, zodat de spanningen in het gezin naar de achtergrond verdwenen;
- ‘het zorgende kind’: je eigende je zorgtaken toe waar je eigenlijk nog te klein voor was;
- ‘het kind dat kind moet blijven’: het kind voelde je aan dat je afhankelijk diende te blijven en je voelde je schuldig als je jezelf ontwikkelde en groeide.

Om bemind te worden leerde het kind in je botsingen vermijden, en net te doen alsof het iemand was die het diep van binnen niet was. Op latere leeftijd bleven deze gedragspatronen in stand, waardoor je, zodra je volwassen geworden bent, je met deze denk- en gedragsgewoonten hebt geïdentificeerd.

Je ervaart innerlijke conflicten: 'Ik moet steeds voor de ander klaarstaan maar ik voel me uitgeput', 'Ik moet alles perfect doen maar het kost me zoveel energie', 'Ik mag niet aan mezelf denken maar ik zou zo graag eens gewoon even niets doen', 'Ik wil graag een reis naar Estland maken maar dat zullen ze wel raar vinden', 'Ik wil groeien en zelfstandig worden maar ik voel me schuldig als ik hun advies en hulp afwijs', 'Ik heb geen zin in drukte maar ik moet gezellig zijn'. Deze zorgen ervoor dat je je leeggezogen, angstig en neerslachtig voelt.

Je vraagt je af wie je nu werkelijk bent, wat je echt wilt, en wat je eigenlijk voelt. Je kent jezelf niet meer. Met andere woorden, je hebt je geïdentificeerd met afweermechanismen, in plaats van met degene die je echt bent. Als ik aan je vraag: "Hoe wil je werkelijk zijn", vang je een beeld op van wie jij echt bent, jouw blauwdruk. In een eikel ligt de blauwdruk van een grote eik die hij kan worden, mits het genoeg zuurstof, aarde en water en zonlicht krijgt. In jou ligt de blauwdruk van wie je werkelijk bent, degene die je bent als je de neiging tot perfectionisme en controle, die dienen om je pijn en verdriet van 'het afgewezen zijn' af te weren, loslaat.

Welke conclusies heb je als kind getrokken? In hoeverre staan deze conclusies jouw geluk in de weg?

Oefening 8: Perfectionisme afbouwen

Perfectionisten zijn mensen die toegewijd, verantwoordelijk, gedisciplineerd en gedreven om het beste uit zichzelf te halen. Dit zijn op zich goede eigenschappen.

Maar de keerzijde is de zwaarte van de last op hun schouders, de teleurstellingen als ze hun zelfopgelegde hoge normen niet halen, en de onvrede en de gespannenheid die eruit voortvloeien. Ze zijn zeer gevoelig voor de mening of de kritiek van anderen en daardoor kwetsbaar. Van binnen ervaren ze sterke gevoelens van falen, veroordeling, afwijzing en twijfel.

De 'wet van de verminderde meeropbrengst' houdt in, dat men steeds meer energie moet stoppen om iets steeds meer richting 'perfect' te laten komen. De vraag is of deze kleine meerwaarde opweegt tegen de last, stress en inspanning die het kost, m.a.w. : Is het extra resultaat de extra inspanning waard?

Sterker nog, perfectionisme kan succes in sommige gevallen zelfs in de weg staan!

Er is moed voor nodig om af te rekenen met een perfectionistische levenshouding, omdat hier angsten aan ten grondslag liggen. Het is ook mogelijk dat je identiteit er afhankelijk van is geworden, waardoor je het gevoel hebt 'jezelf kwijt te zijn'. Onzekerheid, psychische verkramping en het geen voldoening vinden kunnen hiervan het gevolg zijn. Faalangst treedt op en burn-out ligt op de loer.

Tips:

Stel voor jezelf de voor- en nadelen op van je perfectionistische neigingen.

Wees je ervan bewust dat je zwart/wit denkt. Er liggen nog vele mogelijkheden tussen 'falen' en 'alles perfect doen', bijvoorbeeld: matig, voldoende, goed en zeer goed.

Perfectie is onhaalbaar; fouten maken is menselijk en alles perfect doen is dus eigenlijk 'onmenselijk'.

Wees attent op 'catastrofaal denken'. Dit betekent dat je de kans van eventuele gevolgen als je niet aan je norm voldoet overschat, en de ernst ervan.

Het motto: "Ik slaag of ik leer", kan je helpen om te erkennen dat je van fouten kunt leren en dat zij dus in die zin positief zijn. Zie een vergissing of fout als een leermoment.

Let erop of je in generalisaties denkt, zoals 'iedereen', 'niemand', 'alles,' 'niks', dus zonder nuanceringen.

Ga na in hoeverre je een 'dubbele standaard' hanteert; ben je superkritisch voor jezelf terwijl je milder in je oordeel bent over een willekeurige ander?

Doorzie je (onrealistisch) hoge verwachtingen.

Zelfbewust zijn hoeft niet hetzelfde te zijn als zelfkritisch zijn. Neem je gedachten- en gedragsgewoonten acceptierend en mild waar, zonder ze te veroordelen.

Zie je kernkwaliteiten. Niet iedereen heeft dezelfde talenten.

Deel grote doelen of taken in een aantal kleinere, zodat je je faalangst de baas kunt blijven.

Probeer het proces net zo op waarde te schatten als het eindresultaat; Is het genieten van het leven en de leermomenten niet minstens zo belangrijk als het tellen van je prestaties?

Stel prioriteiten: stop energie in de dingen die er werkelijk toe doen, anders blijft er weinig ruimte over om te ontspannen en te 'zijn'.

Leer via de technieken van 'het ontvangen van feedback' hoe je goed met kritiek om kunt gaan, zonder het als een bedreiging te ervaren en in een vicieuze denkspiraal te komen.

Onderzoek je angsten achter je perfectionisme.

Trap niet in de valkuil om deze tips 'perfect' op te willen volgen of ontspanningstechnieken 'perfect' onder controle te willen krijgen.

Je bent misschien niet perfect, maar je bent goed genoeg! En je doet het wellicht niet perfect, maar goed is goed genoeg.

Oefening 9: (Schijn-)controle loslaten

Veel stressgerelateerde klachten vinden hun oorsprong in de drang om controle te houden. De eis die je aan jezelf stelt om de volledige controle te hebben is echter niet reëel. We kunnen hoogstens hopen om ongeveer 50% controle te kunnen uitoefenen in ons leven, meer is niet te realiseren. En aangezien het niet reëel is om dit te eisen, is deze manier van denken irreëel ofwel disfunctioneel, omdat het je niet dichterbij je doelen brengt (bv innerlijke rust, zelfvertrouwen, en ontspanning).

“Ik moet controle hebben” is een eis die je aan jezelf en het leven stelt, en deze gedachte veroorzaakt spanningen. “Ik geef er de voorkeur aan om controle te hebben, maar in veel gevallen heb ik het vermogen tot overgave, loslaten, en vertrouwen in de ander of in een goede afloop nodig” is een voorkeur, en deze voorkómt spanningen.

Hoe vaak gebeurt het wel niet dat er van alles goed gaat, terwijl we daar geen bewuste controle over uitoefenen? En hoe vaak gaan er dingen mis ondanks dat we er van alles aan doen om de controle te houden?

Als je een ideaal evenwicht weet te bereiken tussen controle en overgave, zul je evenwichtiger en met meer zelfvertrouwen in het leven staan. Hiertoe dien je de eis “Ik moet controle hebben” om te zetten in de voorkeur “Het zou fijn zijn als ik alles onder controle had, maar dit is niet haalbaar, dus laat ik af en toe de teugels los en vertrouw ik op een goede afloop”.

Als je daarnaast in staat bent om meer mindful (zie stencil) te kunnen omgaan met je gedachten en je gevoelens (d.i. ze mogen er zijn, maar je hoeft er niet onherroepelijk in te geloven), m.a.w. je te dis-identificeren met je bewustzijnsinhouden, en je te identificeren met het bewustzijn dat deze registreert), zul je je spanningen op den duur de baas kunnen.

Welke automatische gedachten geven jou het vaakst spanningen?

.....
.....
.....
.....

Welke alternatieve gedachten kun je hierop formuleren?

.....
.....
.....
.....

Oefening 10: Openheid

Men zegt wel eens: “Openheid geneest”. Bespreek je zorgen, angsten en onzekerheden met iemand die je vertrouwt of schakel professionele hulp in. Probeer niet alles alleen te doen!



Stap 4: Tijdsmanagement

Oefening 11: Time management

Vaak wordt meer dan de helft van onze werktijd besteed aan terloopse zaken, terwijl we aan de kerntaken onvoldoende toekomen, met als gevolg: werkstress.

‘Time management’ betekent je tijd zo efficiënt mogelijk besteden om zoveel mogelijk gedaan te krijgen en misschien nog wel tijd over te houden voor meer vrijetijdsbesteding.

Het draait namelijk niet om harder te werken, maar doelgerichter!

Tips hierbij zijn:

Maak eens een dag vrij om alles te ordenen: je bureau, je administratie, je rekeningen etc.

Selecteer je post bij binnenkomst en gooi weg wat niet belangrijk is.

Maak een onderscheid tussen urgente (bv deadlines) zaken en minder urgente zaken (bv administratie), en doe de urgente eerst.

Maak een onderscheid tussen belangrijke (bv planning) en minder belangrijke zaken (bv voortdurend je mail checken), en doe de belangrijke eerst.

Ga eens na welke taken je kunt uitbesteden en doe dat ook.

Oefen jezelf in ‘nee’ zeggen (zie stencil).

Reserveer zo’n 10 minuten per werkdag om helemaal niets te doen.

Plan een ‘uitloopzone’ rond je werkzaamheden, om niet in de stress te hoeven schieten als iets langer duurt dan gepland.

Verwen jezelf op het einde van de dag met een leuke bezigheid.

Houd ‘to-do-lists’ bij zodat je zo min mogelijk vergeet, en streep gedane zaken af.

Relativeer het feit dat niet alles perfect verloopt; je planning is slechts een leidraad.

Reserveer in je agenda de tijden waarop je de bezigheden wil doen waar je tegenop ziet.

Maak van een dag in de week je ‘regeldag’ (bv voor administratie, opruimen, planning, netwerken); plan hierop zo min mogelijk afspraken.

Stel zo min mogelijk uit tot het laatste moment: dit veroorzaakt onnodige stress.

Stel jezelf de vraag of de zogenaamde spoedklus niet een manier is om niet te hoeven beginnen aan de echte klus (vermijding).

Handel e-mail en telefoontjes op een vast tijdstip per dag af.

Plan elke week tijd in om een onderdeel van een vervelende of grote klus te doen.

Ga op zoek naar de oorzaak van je uitstelgedrag, bv vermijding, perfectionisme of faalangst, en doe hier iets aan (zie stencil).

Doe eens op het werk een ontspanningsoefening.

Experimenteer eens tijdens je werk met 'mindfulness' (zie stencil).

Realiseer je dat je werkt om te leven, en niet andersom. Verwar doel dus niet met middel.

Neem in het weekend je werk niet met je mee, maar laad jezelf zoveel mogelijk op aan leuke bezigheden, hobby's en leuke contacten (of lekker alleen zijn).

Oefening 12: Elimineer je 'tijdsvreeters'

Heb respect voor jezelf en zorg ervoor dat je e eigen 'tijdsvreeters' zoveel mogelijk elimineert. 'Tijdsvreeters' is een term voor onnodige activiteiten en factoren die stress kunnen veroorzaken. Deze activiteiten en factoren hoeven niet per se betrekking te hebben op tijd. Je reactie op eventueel minder goede relaties met collega's kan worden veranderd (bv door assertiviteit) waardoor je meer tijd overhoudt voor ontspanning en meer waardevolle bezigheden. Het uitsluiten van 'tijdsvreeters' is de beste manier om je tijd beter in te delen.

Op de lijst staan voorbeelden van 'tijdsvreeters' die je waarschijnlijk niet meteen als dusdanig beschouwt. Bedenk voor jezelf wat jouw tijdsvreeters zijn. Schrijf ze op een lijst en ga na welke niet belangrijk of dringend zijn. Wanneer je dit hebt vastgesteld kan je beginnen deze 'tijdsvreeters' aan te passen of zelfs op te geven.

Voorbeelden van 'tijdsvreeters':

- niet noodzakelijk contact met klanten
- werken tijdens de dagelijkse dieptepunten (hoogtepunten: 's morgens tot 12.00 uur, dieptepunten: 13.00-15.00 uur en vanaf 19.00 uur)
- beroep waar niet je hart ligt
- overdreven zelfstyling voordat je gaat werken
- onprettige werksfeer
- slechte relaties met collega's
- problemen thuis (minder geconcentreerd op het werk)
- te lange reistijd naar het werk
- nutteloze telefoontjes en vergaderingen

Wat zijn jouw meest voorkomende en terugkerende 'tijdsvreeters'?

-
-
-
-
-
-
-
-

Oefening 13: Timemanagement deel 2: een persoonlijk profiel

Timemanagement betekent je tijd zo efficiënt mogelijk besteden om zoveel mogelijk gedaan te krijgen en misschien nog wel tijd over te houden voor meer vrijetijdsbesteding. Het gaat dus om balans vinden tussen efficiënt bezig zijn en vrije tijd voor jezelf overhouden. Dat is niet altijd gemakkelijk. Hier volgt een oefening die je erbij kan helpen. Indien je je tijd niet goed genoeg beheert, kan je op een gegeven moment het gevoel hebben 'door de bomen het bos niet meer zien'. Je stopt steeds meer tijd in je werk in de poging je doelen te behalen, maar het eindresultaat is dat je je evenwicht kwijtraakt en energetisch leegloopt. Onderstaande tabel laat zien dat je een onderscheid kunt maken tussen belangrijke en onbelangrijke taken, dringende en niet-dringende taken. Afhankelijk van in welk veld een taak is in te delen, wordt er aandacht aan besteed.

	Belangrijk	Niet belangrijk
Dringend	Nu zelf doen: Deadlines Noodgevallen Acute vragen van belangrijke klanten	Uitbesteden: Onverwacht bezoek Onbelangrijke vergaderingen
Niet dringend	Inplannen: Uitvoeren van geplande werkzaamheden Planning Administratie	Niet doen: Irrelevante post Dagdromerij Veel surfen op internet

Wat is de definitie van belangrijk en wat is de definitie van dringend? Belangrijk zijn zaken die grote consequenties hebben als je het niet doet. Dringend zijn zaken die vóór een bepaalde tijd af moeten zijn. Het vervelende van dringende klussen is dat ze zich niet altijd laten inplannen, omdat ze je opeens kunnen overvallen.

Je zou deze tabel aan het begin van elke dag kunnen invullen om alvast een goed overzicht van je dag te krijgen.



In het eerste kwadrant bevinden zich de taken en werkzaamheden die onmiddellijke aandacht vragen. Hierbij kan je denken aan deadlines, noodgevallen en acute vragen van belangrijke klanten. Dit zijn taken die je meteen zelf zou moeten doen.

In het tweede kwadrant bevinden zich de zaken die niet belangrijk zijn, maar wel dringend. Hierbij gaat het vooral om onnodige interrupties, zoals onbelangrijke telefoontjes, onverwacht bezoek en onbelangrijke vergaderingen. Het zijn zaken die jouw problemen eigenlijk niet zijn en die je daarom zou kunnen uitbesteden.

In het derde kwadrant gaat het om activiteiten die belangrijk zijn, maar niet dringend. Het zijn de activiteiten die met het bereiken van je eigen doelen te maken hebben. Hierbij zou je kunnen denken aan het uitvoeren van geplande werkzaamheden, planning en administratie. Het zijn taken die ingepland moeten worden.

In het vierde kwadrant bevinden zich de taken en werkzaamheden die niet belangrijk zijn en ook niet dringend. Het gaat om zaken die je volop kunnen bezighouden maar niet bijdragen aan de realisatie van je eigen doelstellingen. Voorbeelden van zulke 'tijdvreters' hebben we al in het eerste zelfhulp programma besproken. Hierbij gaat het onder andere om irrelevante post, dagdromerij, de hele dag door je email checken terwijl dit ook op vaste tijden kan, en veel surfen op internet. Deze activiteiten kan je beter vermijden.

Stap 5: Zelfbewustzijn – prikkel je zintuigen

Oefening 14: Doorbreken van routines

Onze zintuigen helpen ons het 'nu' te ervaren. Een zintuigelijke ervaring vindt pas plaats wanneer je jezelf ervan bewust bent. Tijdens een burn-out nemen je zintuigen wel dingen waar, maar het probleem is dat de prikkels niet meer goed worden verwerkt. Je zintuigen werken dan als het ware op de automatische piloot. Het is de bedoeling dat je weer met je volledige bewustzijn de binnenkomende prikkels ervaart. Dit kan je bewerkstelligen door je dagelijkse gewoontes of routines te doorbreken. Hiervoor krijg je nu enkele tips.

Allereerst doorbreek je routine door handelingen of activiteiten anders uit te voeren. Ga je altijd rond dezelfde tijd lunchen? Eet je altijd hetzelfde voorgerecht? Neem je altijd dezelfde tas mee naar je werk? Routines zijn wel belangrijk, maar het voelt ook goed om ze een keer te doorbreken. Zo krijg je een andere perceptie van dingen en voorkom je dat alles 'gewoon' wordt.

Zo kan je ervoor zorgen dat je andere visuele prikkels binnen krijgt. Als je eens een andere weg naar je werk neemt, zie je andere dingen op en langs die nieuwe weg. Dit is een automatische reactie omdat je je bewust moet zijn van je omgeving om bijvoorbeeld gevaar te voorkomen. In dit geval prikkel je dus bewust je visuele zintuigen. Een andere suggestie is om een taak eens blind uit te voeren. Je kunt bijvoorbeeld tijdens het tandenpoetsen je ogen sluiten zodat je iets wat je al jaren doet anders ervaart. Je let zo puur op wat je voelt, omdat visuele prikkels ontbreken wanneer je ogen gesloten zijn.

Een ander manier om dagelijkse routines te doorbreken is om je huis anders in te richten. Ga bijvoorbeeld met een stoel in een andere hoek zitten. Zo zie je je woonkamer vanuit een andere hoek waardoor je de ruimte anders ervaart. Nieuwe zit- en standpunten scheppen nieuwe perspectieven.

Een andere manier om je zintuigen te prikkelen door een activiteit aan te passen is iets te doen in stilte. Je zou bijvoorbeeld tijdens de seks of gedurende het eten kunnen zwijgen. Hierdoor wordt de focus gelegd op de activiteit, waardoor je opgaat in de ervaring. Maak mee hoe

anders je je zult voelen als je zwijgt.



Stap 6: Tevredenheid in kaart brengen

Oefening 15: (On)tevredenheid in kaart brengen

Een burn-out kan nooit alleen door stress veroorzaakt worden. Wie met stress te maken heeft, maar toch blij is met zijn werk, positie, invloed en individuele activiteiten, heeft meestal geen last van een burn-out. Ontevredenheid is de weg naar een burn-out, en omgekeerd heeft tevredenheid er een beschermend effect tegen. Tevredenheid geeft ons een gevoel van veiligheid.

Misschien ben je niet tevreden met je leven. Om de mate van je tevredenheid te testen, kun je deze test gaan doen. Lees de volgende stellingen en kijk of ze op jou van toepassing zijn. Geef 1 tot 7 punten aan elke stelling. Deze schaal loopt van 1 (klopt helemaal niet) tot 7 (klopt helemaal).

Mijn levensomstandigheden zouden niet beter kunnen zijn.
Ik ben tevreden met mijn leven.

Als ik mijn leven opnieuw kon beginnen, zou ik bijna niets veranderen.
Mijn leven is meestal dicht bij mijn ideaal.

Tot nu toe heb ik de belangrijkste dingen in mijn leven gekregen.

Tel de punten op als je klaar bent. Hieronder kun je het resultaat bekijken:

5-9 punten: Je bent extreem ontevreden met jouw leven.

10-14 punten: Je bent erg ontevreden met jouw leven.

15-20 punten: Je bent ontevreden met jouw leven.

21-25 punten: Je bent al met al tevreden met jouw leven.

26-30 punten: Je bent echt tevreden met jouw leven.

31-35 punten: Je bent buitengewoon tevreden met jouw leven.

Misschien confronterend om te doen, maar je kunt het beter beseffen dan ontkennen.

Oefening 16: Persoonlijke behoeften

Veel mensen weten wel wat ze niet willen, maar niet wat ze wél willen. Behoeften zijn belangrijk omdat ze een gebrek aan iets aantonen. En een leven met een gebrek leidt tot het gevoel dat je niet tevreden bent. Maak een einde aan de gebreken en leer jouw behoeften kennen. Wie een burn-out heeft ontwikkeld, heeft namelijk vaak niet naar zijn werkelijke behoeften geluisterd.

Je behoeften kan je leren kennen door jezelf de komende drie weken elke ochtend de volgende twee vragen te stellen: Wat heb ik echt nodig en wat wil ik echt bereiken. Het is beter om jezelf de vragen 's morgens te stellen omdat je onderbewustzijn 's nachts de invloeden van de dag ervoor heeft verwerkt.

Wat heb ik echt nodig?
Wat wil ik echt bereiken?

Voorbeeld:

Ik heb mijn familie nodig voor steun. Ik heb dagelijks een korte wandeling nodig om tot rust te komen. Ik wil een partner, kinderen en een fijne woning.

Ik wil van mijn passie mijn beroep maken.
Schrijf in een paar zinnen op hoe je denkt dat je dit kunt bereiken, en bespreek deze met iemand die je vertrouwt.

Stap 7: Geluk

Oefening 17: Momenten van geluk

Een moment van geluk is vaak een eindtoestand wanneer aan een behoefte is voldaan. Daardoor wordt een moment van geluk altijd een soort cadeautje.

Als je wilt, kan je nu belangrijke momenten van jouw leven bedenken. Wanneer was je echt gelukkig? En waarom was je toen gelukkig? Schrijf al jouw momenten van geluk op een lijst en bekijk die lijst op momenten dat je je ongelukkig voelt.

Wanneer ben je echt gelukkig geweest?	Waarom was je toen gelukkig?
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-

Oefening 18: Uiten II

Als het vermoeden dat jekans op een burn-out maakt is toegenomen, doe dan deze opdracht. Dit is een herhaling van een eerder uitgevoerde opdracht. Als je je vermoeden nog steeds niet met iemand hebt besproken, moet je dit echt gaan doen. Zoek een persoon die je vertrouwt en vertel hem of haar over je vermoeden. Hij of zij zal waarschijnlijk begrip tonen en hulp aanbieden.

Oefening 19: Tijdsplanning en dagstructurering

In het begin van deze cursus zijn de stadia die bij een burn-out horen benoemd. Uit de stadia blijkt dat een beginnende burn-out hyperactiviteit met zich meebrengt. In latere stadia gedraagt men zich tegengesteld. Het is belangrijk dat hier een balans in gevonden wordt, zodat je wel rustiger wordt in het beginstadium van een burn-out maar niet geheel inactief zoals in de laatste stadia van een burn-out. Deze balans kan je krijgen door een tijdsplanning te maken. In die planning is het belangrijk stap voor stap termijnen te stellen. Begin met de dagen en weken precies te structureren: Wanneer sta je op? Hoeveel tijd wil je voor het ontbijt inplannen? Wanneer ga je de badkamer schoonmaken? Echter is het ook heel belangrijk dat je ruimte laat voor niet geplande activiteiten. Wellicht is het voor jou zinvol om een systeem op papier of digitaal aan te schaffen om jouw tijd structuur te geven!

Oefening 20: Ruimte voor ontplooiing

Een leven met teveel structuur beperkt de menselijke vrijheid. Het is dus belangrijk om een goede balans te vinden tussen vrijheid en structuur.

In deze oefening zal je leren om ruimte voor jezelf te creëren. Je zou ermee kunnen beginnen om je vrije tijd minder in te plannen. Probeer eerst één, en later meerdere avonden in de week vrij te houden en kijk wat er gebeurt. Hoe ervaar je het feit dat je niets aan het doen bent? Heb je enig idee waar de neiging om altijd maar te plannen vandaan komt? Heb je afleiding nodig om iets te vergeten waarover je je druk maakt?



Oefening 21: Persoonlijke waarden II

Mensen met een verhoogde kans op een burn-out hebben vaak moeite om hun grenzen te bepalen en om die aan te geven naar anderen toe. Daarbij kun je denken aan je familie, collega's of partner. Om je grenzen aan te geven moet je vooraf eerst weten wat jouw waarden en normen zijn. Daarnaast zul je je ook moeten afvragen wie ben ik en wat wil ik? Bij de tweede stap uit dit programma 'Nieuwe hulpbronnen verzamelen' kwamen deze waarden al ter sprake.

Als je weet wie jij bent, wat jou uniek maakt dan weet je je sterke en je zwakke kanten. Dan kun je ook zien in wat voor een relatie jij past en welke werkomstandigheden bij jou passen.

Een voorbeeld ten aanzien van je familie. Je hebt een familie waarbij je ouders steeds tegen je hebben gezegd. Een vaste baan, dat is het hoogste goed! En nu had je heel leuk werk, maar intern is er van alles veranderd en is jouw functie ook veranderd. Je vindt je baan eigenlijk niet meer leuk, maar men zegt dat het onzekere tijden zijn en je ouders zeggen dat je blij moet zijn met je vaste baan en je opgebouwde pensioen.

Een ander voorbeeld, je wordt gepromoveerd omdat je zo goed was in het uitvoeren van projecten. Ineens doe je niet één project, maar 20 projecten met 20 mensen en die mag je ook nog eens aansturen. Maar vind je het wel leuk om mensen te coachen en aan te sturen of ben je eerder iemand die graag zelfstandig werkt?

Een ander voorbeeld is niet in de werksituatie maar in de relatie. Stel je hebt een dominante partner, die een heleboel voor jou bepaalt. Dat kan voor een bepaalde periode heel fijn voelen. Denk bijvoorbeeld aan een fase in je leven waar je zelf onzeker bent, lichamelijk minder sterk of een gevoel van onveiligheid hebt. Dan is dat prima. Het kan ook een rolverdeling in je relatie zijn waar beide zich goed bij voelen. Maar soms is het een ongezonde balans die het ten koste kan gaan van je eigenwaarde en waardoor je steeds meer gaat twijfelen. Dit twijfelen en piekeren kost heel veel energie. Het is dan heel belangrijk om opzoek te gaan naar wie je bent en wat jij wilt.

Wil je weten wat jouw passie is? Waar jouw vlammetje van gaat branden, wat jou energie geeft? Stel jezelf eens de volgende vragen. Zet

Ik zorg voor mijn eigen gezondheid

ze op een vel papier en ben zo concreet mogelijk.

1. Waar word ik echt blij van? Welk werk zou ik zelfs doen als ik er niet voor betaald kreeg? Wat zou ik doen als ik wist dat ik niet kon falen?
2. Waarvoor zou ik op de barricades gaan staan? Voor welke groep (mensen/ of dieren) zou ik mij hard willen maken? Als je een groep mensen mocht toespreken, welke groep zou dat dan zijn en wat zou je boodschap zijn?
3. Wat heb je altijd gedaan? Wat deed je als kind het liefste?
4. Waar zouden mensen jou voor kunnen raadplegen? Waar zouden ze jou voor mogen bellen?
5. Ben jij het meeste in je sas, bij grote groepen mensen, kleine groepen of alleen?
6. Welke obstakels in het leven ben jij tegengekomen? Hoe heb je ze overwonnen? Hoe zou je een ander kunnen helpen met jouw ervaringen?

Zo krijg je al een behoorlijk beeld van jezelf, en als het goed is word je ook blij hiervan. Vergelijk dan je huidige werk met de antwoorden die je hierboven hebt gegeven. Hebben ze raakvlakken? Anders kun je misschien met je baas overleggen hoe je meer van jouw passie in je werk kunt leggen in de huidige werksetting, of misschien moet je eens om je heen kijken naar een bedrijf dat meer past bij jouw passie.

Je kunt alleen je grens aangeven als je weet wat jij wilt.

“Als jij niet weet wat je wilt, weet een ander dat wel voor jou.”

Met andere woorden als jij de richting in jouw leven niet aangeeft, dan ben je ineens niet meer bezig voor je eigen dromen, maar voor die van iemand anders. En doe je dat al enige tijd dan kan dat leiden tot een burn-out omdat je te ver van je eigen pad bent afgeraakt. Je kunt je dan als een slachtoffer voelen en de ander voelt dan als de dader. Maar wat is jouw aandeel hierin?

Dus stel jezelf eens de vraag, in welke relatie voel ik mij slachtoffer en in welke de dader?

Stap 8: Vaardigheden op sociaal gebied

Oefening 22: Assertiviteit

We hebben als mens het recht als gelijkwaardig, respectvol en eerlijk behandeld te worden. Als we anderen ook zo behandelen, wordt de kans op een open gesprek groter en voelen we ons meer zeker van onszelf omdat we weten dat onze (en andermans) grenzen niet snel overschreden zullen worden.

Mensen kunnen zich in contact met anderen op drie manieren gedragen:

- agressief gedrag: geen rekening houden met andermans rechten.
- subassertief gedrag: geen rekening houden met die van jou.
- assertief gedrag: zowel respect tonen voor je eigen wensen, ideeën, behoeften als die van een ander. Op kalme manier tonen dat alleen jij het recht hebt om te oordelen over je eigen gedrag, gedachten en gevoelens en bereid bent de consequenties daarvan te aanvaarden. Je niet laten manipuleren maar opkomen voor jezelf op een zelfverzekerde manier. Niet in de ‘valkuilen van feedback’ trappen door te bevelen, weg te vluchten of te veroordelen. De regels van feedback zijn hierbij van toepassing (zie blad).

Assertief gedrag is alleen mogelijk als je je eigen grenzen kent en stelt: Hoe ver laat ik een ander gaan, en waar komt het punt dat ik hem/haar op zijn/haar gedrag aanspreek?

Assertief gedrag betekent ook dat je een kijkje geeft in je eigen gevoelswereld, waarbij je wel een voorkeur hebt voor de goedkeuring van de ander, maar deze niet nodig hebt.

Assertief gedrag wordt erg lastig als je niet in de gaten hebt dat je door de ander gemanipuleerd wordt. Dat wil zeggen dat de ander je gedrag of emoties (bewust of onbewust) probeert te beheersen door je angstig, schuldig, ontoereikend, onkundig of minderwaardig te doen voelen, zodat jij doet of voelt wat hij/zij wil. Dit kan ook op subtiele manieren gebeuren, zoals door afkeuring uit te spreken, ongewenste

Ik zorg voor mijn eigen gezondheid

adviezen te geven, 'behorens' uit te spreken (bv 'een vrouw behoort het huishouden te doen'), de onlogica van je keuze te benadrukken, je op je eigen onkundigheid te wijzen, de veranderlijkheid van je keuze benadrukken, eerder gemaakte fouten aankaarten, etc.

Je kunt je tegen manipulatie verweren door middel van:

- je wensen en behoeften te uiten op een assertieve manier (feedbackregels!),
- de 'kapotte grammofoonplaat' (jezelf duidelijk maar rustig herhalen),
- je niet genoodzaakt voelen nog meer uitleg of nog meer verklaringen te geven,
- je niet te verontschuldigen,
- geen tegen-kritiek te geven,
- 'de wind uit de zeilen halen' ('misschien heb je gelijk maar...').

En ken hierbij je rechten:

- om bij je gevoel blijven qua keuzes, niet alles is met logische argumenten te onderbouwen,
- om niet alle consequenties te hoeven overzien of alles erover te weten,
- iedereen heeft het recht van mening te veranderen,
- iedereen heeft het recht om zijn eigen fouten te maken (en de consequenties ervan te aanvaarden).

Oefening 23: De basis van assertiviteit: voelen en uiten

Sociale vaardigheden heb je nodig om assertief te kunnen zijn en bij zelfpresentatie (de ander laten weten wie je bent en hoe je over dingen denkt), het uiten van positieve en negatieve gevoelens, verzoeken doen, iets weigeren, feedback ontvangen en geven, je assertief opstellen, met conflicten omgaan, en het vertellen over de dingen waar je je onzeker over voelt.

De basis van deze vaardigheden bestaat uit: Voelen. En dit voelen wordt vervolgens gecommuniceerd op een sociaal vaardige manier. Vraag jezelf dus vooral af wat je voelt.

Voorbeelden:

- Ik vind het leuk dat...
- Ik vind het vervelend dat...
- Ik houd van...
- Ik voel me...
- Ik geloof dat...
- Ik ben verdrietig...
- Ik ben boos omdat...
- Ik vind jou aardig.
- Dat is mooi om te zien
- Ik vind dat je grappig uit de hoek kunt komen
- Daar schrik ik van

Daarna komt: Goed kijken. Is de ander in voor een gesprek? Hoe voelt hij/zij zich?

Over welke onderwerpen zou ik met hem/haar nu kunnen praten?

We praten niet alleen met woorden met elkaar, maar ook met onze lichaamstaal (rechttop staan/zitten, oogcontact maken, en vriendelijk kijken maken een geïnteresseerde indruk). Open vragen lokken meer reactie uit dan gesloten ('Ja/Nee') vragen, net als 'vrije informatie' over jezelf geven (meer vertellen, waar niet echt naar gevraagd wordt).

Feedback dient om te zien of de boodschap van de spreker goed is aangekomen bij de luisteraar. Dit dient kort, duidelijk, en niet onnodig veroordelend te zijn, nl.:

- op het gedrag gericht (i.p.v. op de persoon),
- beschrijvend (i.p.v. veroordelend),
- bepaald gedrag (i.p.v. iets algemeen), noem dus een voorbeeld,
- geef informatie (i.p.v. ongewilde adviezen)
- de ander moet de feedback willen ontvangen, en er iets aan kunnen doen,
- geef de ander ruimte om te reageren.

Assertief zijn betekent op een kalme, directe en duidelijke manier voor jezelf of je eigen mening opkomen terwijl je de grenzen en rechten van de ander respecteert (zie blad 'Assertieve Vaardigheden'). Dit in tegenstelling tot agressief (alleen aan jezelf denken) en sub-assertief (alleen aan de ander denken) gedrag.

Hoe reageer je sociaal vaardig op een ander?

A Iemand doet je een verzoek:

- vraag je je af of je dat echt wilt doen.
- begin, indien niet, je antwoord met 'Nee, want...' of zeg gewoon 'nee'.
- praat duidelijk maar rustig en probeer oogcontact te houden.

B Diegene neemt geen genoegen met je 'nee':

- blijf jezelf rustig herhalen, ga niet in de verdediging, en voel je niet verplicht tot het geven van nog meer verklaringen.

C Je wilt je mening geven:

- wees niet bang dat de ander boos wordt (oefening zorgt voor minder angst)
- begin met "ik vind..." of "dat komt... op mij over" (de 'Ik-boodschap'),
- vat wat de ander zegt kort samen, op vragende toon, bv "Dus jij vindt/denkt...?"
- (de ander voelt zich begrepen, en jij checkt of je hem/haar wel goed begrepen hebt),
- geef je eigen mening en biedt de ander de ruimte om hierop te reageren.

D Je wilt iemand aanspreken op zijn/haar gedrag:

- wees niet bang dat de ander boos wordt (oefening zorgt voor minder angst)
- begin met "ik vind..." of "dat komt... op mij over" (de 'Ik-boodschap'),
- geef je korte omschrijving van hetgeen je hebt gezien (zie punt 4),
- zeg eventueel wat je liever zou willen zien aan gedrag,
- biedt de ander ruimte om hierop te reageren.

E Je wil op kritiek reageren:

- begin met 'Ik begrijp dat je bedoelt...', en ik ben het er niet mee eens, omdat...' of zeg 'Ik begrijp dat je bedoelt...', en ik ben het er mee eens.

F Valkuilen voor kritiek geven zijn:

- De ander
- veroordelen,
- ondervragen,
- belerend toespreken,
- een schuldgevoel geven,
- ongewenst adviseren,
- uitschelden,
- bevelen,
- bedreigen en
- sussen

Dit zijn geen assertieve gedragingen want ze zorgen ervoor dat de ander zich minder gaat voelen, zich bedreigt voelt, zich onbegrepen voelt, zich nutteloos voelt, angstig wordt, en/of zich terugtrekt. Hiermee ga je dus over de grenzen van de ander en neem je niet de rechten van de ander (zoals het recht op gelijkwaardigheid, respect, en eerlijkheid) serieus.

Oefening 24: Feedbackregels en luistervaardigheden

Als je iets samen wilt bepraten, kun je je beter aan de feedbackregels houden om communicatieruis (communicatiestoornissen) te voorkomen:

- Praat vanuit ik-termen, bv "Ik voel..." en "Het komt op mij over..." i.p.v. "Jij...".
- Vel geen oordeel, maar beschrijf wat je ziet.
- Ga niet veralgemeniseren met 'altijd' of 'nooit', maar houd het specifiek.
- Uit je gevoelens i.p.v. dat je in de aanval overgaat.
- Weersta de verleiding om in de tegenaanval te gaan.
- Spreek de ander op zijn gedrag aan i.p.v. op zijn of haar persoon, bv met "Jij bent...".
- Uit je werkelijke behoefte i.p.v. 'waarom'-vragen te stellen.
- Zet klagen om in vragen.
- Blijf bij het specifieke onderwerp.
- Ga niet 'gedachtelezen' maar vraag wat de ander denkt en voelt.
- Roep geen schuldgevoel bij de ander op.
- Betrek geen anderen erbij, bv "Mijn moeder vindt dat jij...!"
- Praat niet via derden.
- Zie je mening als een mening i.p.v. als een feit.
- Let op je non-verbale gedrag!

Luistervaardigheden helpen je om het gesprek soepel te laten verlopen:

- Zet je oordeel of je eigen zienswijze even aan de kant en probeer je in te leven in de ander.
- Vat de boodschap van de ander in eigen woorden samen.
- Controleer bij de ander of je samenvatting goed is.
- Moedig de ander aan om verder te praten.
- Laat de ander uitpraten.
- Wacht tot de ander klaar is en tot je zijn of haar verhaal hebt samengevat (inhoud + gevoel) en hebt gecheckt bij de ander voordat je reageert met jouw zienswijze.
- Let op je non-verbale gedrag!

Ik zorg voor mijn eigen gezondheid

Oefening 25: Vier-stappen-communicatiemodel

Als iemand iets doet waaraan je je irriteert of wat je pijn doet, kun je dat beter direct aan de orde stellen, zodat je grenzen bij de ander duidelijk zijn, en je niet nodeloos met negatieve gevoelens hoeft rond te lopen. Uiteraard kun je dit het beste assertief, en dus rustig en respectvol, overbrengen. Je kunt hier het vier-stappen-communicatiemodel voor gebruiken:

Informeer.

“Besef je dat je aan het schreeuwen bent?” of “Merk je dat je je was laat slingeren?”

Als degene met het ongewenste gedrag doorgaat, ga je verder met stap 2.

Verzoek.

Vraag of hij of zij wil ophouden: “Ik vraag je om op te houden met schreeuwen” of: “Ik vraag je om je was zo meteen in de wasmand te stoppen.”

Als het gedrag nog steeds doorgaat, ga je verder met stap 3.

Dring aan.

“Ik wil nu toch echt dat je ophoudt tegen me te schreeuwen” of: “Ik wil nu dat je je was in de wasmand doet.”

Als hij of zij nog steeds doorgaat, ga je verder met stap 4.

Bind er een consequentie aan.

“Ik kan dit gesprek niet voortzetten als je tegen me schreeuwt. Ik ga de kamer uit/Ik hang nu op” of: “Als je je was vanavond nog niet hebt opgeruimd, mag je deze avond helaas geen tv meer kijken/hebben we een serieus probleem.”

Verhef je stem bij geen enkele stap, maar praat rustig en met vlakke toon. Het gaat er meestal niet om wat je zegt, maar hoe je het zegt. Effectief communiceren houdt in dat de boodschap goed aankomt bij de ontvanger, en dat de kans op ruzie of escalatie zoveel mogelijk wordt gereduceerd.

Een ander voordeel van direct je grenzen aangeven is dat de kans toeneemt dat de ander zich in het vervolg meer wenselijk zal gedragen. Kortom: Door rustig maar overtuigend iets direct aan te kaarten, behoud je niet alleen de controle over je emotionele leven, maar dwing je ook respect af bij anderen, waardoor je zelfvertrouwen en je persoonlijke effectiviteit (je gewenste doelen kunnen behalen in relaties met mensen) zullen toenemen.

Vergeet niet: Irritant of vervelend gedrag (of het uitblijven ervan) van anderen slikken is subassertief, de ander verwijten maken is agressief, en je gevoelens, wensen en voorkeuren uitspreken op overtuigende maar respectvolle wijze is assertief.

Kwaad worden op iemand is eigenlijk een teken van zwakte, want daarmee laat je zien dat de ander controle heeft over jouw emotionele leven. Natuurlijk wordt iedereen wel eens boos (niemand is perfect!), maar als je eens met bovenstaande techniek experimenteert, zul je eerder je doelen (bv innerlijke rust, oplossing vinden, assertieve dialoog aangaan, behoeften kenbaar maken, gehoor krijgen, respect afdwingen, goed rolmodel zijn, etc.) bereiken.



Stap 9: Acceptatie van de klachten

Soms lijden mensen niet zozeer aan de klachten die ze hebben, maar aan hun opvattingen erover.

Voorbeelden:

Anja vindt het 'stom' van zichzelf dat ze niet meer de straat opdurft (pleinvrees),

Sjors is boos op zichzelf dat hij niet zo snel van zijn bloosangst afkomt als dat hij zou willen,

Marilène is gefrustreerd omdat ze niet kan ophouden met piekeren,

André is bang dat hij weer angstig zal zijn als hij in het openbaar moet spreken.

Wat hebben al deze mensen met elkaar gemeen?

Een gebrek aan mildheid voor zichzelf, dat het helingsproces in de weg staat. Want meestal kunnen klachten paradoxaal genoeg pas verminderd of verholpen worden, indien deze eerst helemaal zijn geaccepteerd. Zo niet, dan is er 'afweer over afweer' (een veroordelende houding ten opzichte van de klachten), waardoor het therapeutische proces stagneert.

Het tegenovergestelde van deze veroordelende manier van leven met je klachten, is mindfulness (zie stencil). Kijk eens naar de volgende voorbeelden:

Stéfanie heeft zich verzoend met haar spinnenfobie, want ze ziet in dat ze ondanks deze klacht een waardevol individu is,

Rob beseft dat zijn plotselinge angst voor vliegtuigen erg vervelend en onpraktisch is, maar dat dit niets zegt over hem als persoon,

Maaïke accepteert haar angst voor afwijzing en belooft zichzelf telkens als de deze uitdaagt,

Luuk geeft zich ruim de tijd om van zijn paniekstoornis af te komen, omdat hij zichzelf niet onder druk wil zetten.

Acceptatie en verzoening zijn niet hetzelfde als berusting en fatalisme! Acceptatie en verzoening zijn namelijk de ideale basis om iets aan de klachten te doen, terwijl berusting en fatalisme iemand juist passief maken.

Daarom is het belangrijk om eerst iets aan je 'afweer over je afweer' te doen, voordat je meer energie en tijd stopt in de concrete klachtenverlichting. Dit kan middels het oefenen van een RET hierover, of het gebruik van een REV;

een **Rationeel Emotieve Verbeeldings-oefening**:

Ga ergens zitten waar je je ongestoord kunt concentreren, en sluit de ogen.

Stel je zo levendig mogelijk voor dat je iets vervelends meemaakt waar je je gewoonlijk nogal druk om maakt. Verbeeld je dat het ècht gebeurt en maak jezelf daar zo druk over dat je ongewenste emoties (bv angst, neerslachtigheid, woede, of schuldgevoel) krijgt.

Verander nu deze disfunctionele emoties in functionele (bv bezorgdheid, teleurstelling, irritatie, of spijt), terwijl de gebeurtenis die je je voorstelt precies even negatief blijft. Ga daarmee door totdat je erin slaagt om je emoties inderdaad te veranderen, al is het maar voor een moment. Open dan je ogen.

Hoe vaker je deze REV doet, bv met betrekking tot de stelling: "Ik zal de komende tien jaar last houden van deze klachten", hoe meer je eraan zult wennen om in de realiteit het hoofd 'koel' te houden, helder te denken, en mild te zijn voor jezelf. En: hoe eerder je uiteindelijk je klachten de baas kunt worden!

Stap 10: Mijn rollen

Oefening 26: Mijn rollen

Wanneer je in een burn-out zit is het belangrijk na te denken over de 'rollen' die je in je leven vervult. Er zijn rollen waar je een goed gevoel bij hebt en rollen waar je juist geen goed gevoel bij hebt. Mensen beseffen vaak niet hoeveel rollen zij in hun leven hebben.

Zo kan een arts bijvoorbeeld een rol als vader, vriend of partner innemen. Deze rollen hebben betrekking op het privéleven van de arts. In zijn publieke leven vervult een arts natuurlijk de rol van arts, maar kan hij ook bijvoorbeeld een autoritaire baas of redder zijn. Ook door karakterologische eigenschappen kunnen rollen ontstaan. Een persoon kan bijvoorbeeld door zijn of haar behulpzame karakter een rol van helper innemen ten opzichte van andere mensen.

Wanneer je een burn-out hebt ben je je niet altijd bewust van de verschillende rollen die je vervult. Het is daarom goed om al die rollen eens op papier te zetten. Probeer daarbij ook de verschillende rollen direct te evalueren. Ga na of je je prettig voelt in de rol, of je er bewust voor gekozen hebt of juist niet, of je de rol nodig hebt en of je de rol graag wil behouden. Hoe voel jij je in de rol? Deze beoordeling kan positief, negatief of neutraal zijn.

Wanneer je een lijst voor jezelf hebt gemaakt kan je evalueren welke rollen je goed doen voelen en welke niet. Het gaat daarbij puur over het gevoel dat je hebt bij een rol. Bij rollen die je een erg slecht gevoel geven kan je ervoor kiezen die te veranderen of van je af te schuiven. Dit is altijd mogelijk, ook al lijkt dat niet altijd zo. Je kunt bijvoorbeeld stoppen met je baan als je er niet gelukkig bij voelt. Dit is vanzelfsprekend niet gemakkelijk, maar beseef dat je in ruil voor je baan minder stress en meer geluk terugkrijgt. Let wel dat je staat achter de keuzes die je maakt. Als je moeite hebt om oplossingen te vinden voor de problemen is dat ook niet erg.

Jij bepaalt het tempo en daarna de uiteindelijke keuze.

Rollen	Gevoel (+/-/n)	Gekozen	Niet gekozen	Nodig	Behouden
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					

Stap 11: Mijn doelen

Oefening 27: Mijn doelen

Doelen kunnen ons gedrag sturen. Ze kunnen motiverend werken. Het werken met eigen doelen kan ons duidelijkheid, structuur en veiligheid brengen. Doelen hebben een agerende werking.

Om je burn-out te overwinnen is het belangrijk dat je jezelf doelen stelt. Het gaat hier om het stellen van doelen die voor jou persoonlijk relevant zijn. En waar je blij van wordt als je eraan denkt om ze te gaan realiseren. Denk aan het vinden van een nieuwe baan, het verliezen van gewicht, verhuizen of vaker sporten. Het gaat minder om doelen als het poetsen van je huis of het doen van de boodschappen.

Het stellen van doelen is dus belangrijk bij een burn-out. Wanneer je besluit om nieuwe doelen te stellen is het belangrijk dat die doelen aan meerdere criteria voldoen. Allereerst moet het doel dat je stelt concreet benoemd kunnen worden. Een onduidelijke formulering van het doel kan tot een verkeerde planning leiden en dus tot gedrag waarmee het doel niet bereikt wordt. Zorg ervoor dat het doel uitdagend en bereikbaar is. Daarbij moet het lonend zijn om het doel te bereiken. Een voorbeeld van een bereikbaar en lonend doel is meer tijd en aandacht besteden aan je kinderen. In veel gevallen is dat een doel dat bereikbaar en lonend is. Je kinderen zullen dankbaar zijn waardoor je motivatie wordt vergroot. Een ander belangrijk criterium bij het stellen van je doel is dat je het zelf kan bereiken. Jij bent verantwoordelijk voor het behalen van je doel. Anderen kunnen je wel helpen, maar uiteindelijk moet je het zelf doen. Zorg dat het doel dat je stelt ook meetbaar is. Je zou jezelf bijvoorbeeld het doel kunnen stellen vaker te gaan sporten, maar bepaal wel in welke frequentie dat moet gebeuren. Zeg dus niet 'ik wil vaker sporten', maar zeg 'ik wil 2 keer per week gaan sporten'. Zorg ervoor dat het doel dat je stelt reëel blijft. Probeer je dus niet ten doel te stellen om bijvoorbeeld een filmster te worden. Dit is namelijk niet bereikbaar. Bovendien is het een doel waarvan je zelf ook niet 100% overtuigd bent dat je het haalt. Het is immers belangrijk dat je overtuigd bent van het feit dat je het doel kan behalen omdat je motivatie dan groter is. Een volgend criterium

waaraan een gesteld doel moet voldoen is dat het enkel beïnvloedbaar is door jezelf. Als je afhankelijk bent van anderen bestaat de kans dat het doel niet bereikt kan worden. Als je jezelf ten doel stelt dat je de loterij wil winnen, dan zal je dat niet zelf kunnen beïnvloeden. Het laatste criterium voor het doel dat je stelt is dat het niet in conflict komt met andere doelen die je gesteld hebt.

De belangrijkste criteria bij het stellen van doelen:

- volledigheid
- uitdagend
- zelfstandigheid
- meetbaar
- realistisch
- bereikbaarheid
- beïnvloedbaar

Probeer nu over je eigen doelen na te denken en schrijf deze op.

Daarna zal je ook de volgende centrale vraag moeten beantwoorden: Is er misschien een wezenlijk doel in je leven dat je tot nu toe nog niet hebt kunnen bereiken?

Doelen	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	



Intussen heb je je doelen vastgesteld. Je zou ze nog een keer kunnen controleren aan de hand van de zogeheten SMART-criteria:

- specifiek
- meetbaar
- attractief (aantrekkelijk)
- relevant
- tonisch (versterkend)

Allereerst moet je je doelen specifiek formuleren. Denk erover na wat je wilt bereiken. Bovendien moeten de doelen meetbaar zijn. Kan je deze echt realiseren? Gaan ze goed samen met jouw levenswereld? Verder moet het aantrekkelijk zijn. Is het doel met een positieve emotie verbonden? Heeft het een aantrekkelijke werking op jou?

Het is belangrijk dat jouw doel relevant is. Wordt met het doel een voelbaar verschil tot vandaag bereikt? En is het verschil niet alleen voor jou maar misschien ook voor anderen waarneembaar?

Tot slot zullen jouw doelen tonisch zijn. Dat betekent dat ze jou moeten versterken en kracht geven. Ga met jezelf en anderen over het doel spreken. Kan je daarbij een positieve energie voelen? Of een spannende verwachting als begin voor iets nieuws?

Nadat je jouw doelen hebt gedefinieerd kan je deze door een soort vragenfilter laten lopen.

- Zijn er mensen die jou, tijdens het bereiken van jouw doelen, kunnen ondersteunen?
- Welke van jouw hulpbronnen, die je in het begin hebt opgeschreven, maken het makkelijker voor jou om je concrete doel te bereiken?
- Wat zou je anders nog kunnen doen om hulp te krijgen?
- Wat zou jouw doel kunnen saboteren?
- Wie zou jouw doel in de weg kunnen staan?
- Hoe zou je je gedrag moeten veranderen of aanpassen om jouw doel te bereiken?

Stap 12: Betekenis

Oefening 28: De zin van jouw leven

Deze oefening is voor degenen die het leuk vinden om zichzelf een keer de vraag stellen: „Wat is eigenlijk de zin van mijn leven?“

“Dichter bij de zin van het leven te komen“ is de belangrijkste factor voor vervulling en tevredenheid in het leven. Burn-out betekent dat je er steeds meer van overtuigd bent dat de zin van het eigen leven niet verwezenlijkt kan worden. De vraag naar de zin van het leven doet dan zijn intrede als wij het leven als zinloos ervaren. De individuele zin van het leven dient een doel, is waardevol en komt overeen met de eigen persoonlijke waarden.

Om deze oefening makkelijker te kunnen uitvoeren moet je eerst al jouw antwoorden van de andere oefeningen nog een keer doorkijken. Ga daarna naar een rustige ruimte. Laat alle belangrijke momenten van je leven de revue passeren en ga ze niet analyseren of beoordelen. Ga je leven van aanvang tot vandaag bekijken, net alsof je een spannende film aan het kijken bent.

Schrijf op wat jouw leven zin kan geven, zoals je kinderen, je werk, je vrienden, je hobby's enzovoorts.

Ons leven lijkt ons zinvol als we merken dat het wel een verschil uitmaakt of we er zijn of niet. Leer van jezelf te houden. Je zou zuinig op je lichaam kunnen worden, gaan sporten en/of gezonder eten, maar je zou ook beter naar je gevoel kunnen gaan luisteren en een andere loopbaan kiezen die meer bij je past.

Zingevende onderdelen van mijn leven:	Gerealiseerd:
-	
-	
-	
-	
-	
-	
-	

Oefening 29: Een burn-out preventieplan maken

Omdat je nu weet hoe je je doelen juist moet formuleren gaan we een eigen burn-out preventieplan maken met behulp van de stappen die we eerder hebben ondernomen.

Allereerst kies en leer je een ontspanningstechniek die je bruikbaar lijkt. Ga deze dagelijks uitoefenen. Je kunt bijvoorbeeld leren om te mediteren. Neem tijd voor jezelf en vind een gepaste ontspanningstechniek.

Daarna ga je het tijdsmanagement voor je werk maar ook voor je vrije tijd gebruiken. Het is verstandig om minder televisie te kijken en meer van het internetgebruik af te stappen. Vooral van het bekijken van agressieve scènes, omdat je daarmee je emoties onnodig gaat belasten. Daarnaast is het belangrijk om in jouw relatie alles op te lossen wat opgelost moet worden.

Hierna ga je verder met de rollen waarvan je je eerder bewust bent geworden. In hoeverre stemmen jouw rollen met je wensen overeen? Ga erover nadenken hoe je jouw gewenste rollen kan bereiken.

Als je herkent dat je elke situatie kan verlaten en belangrijke veranderingen teweeg kan brengen, ga het dan ook doen!

Maak gebruik van de diverse mogelijkheden van zelfbegrip om jouw persoonlijke tevredenheid te verhogen.

Verder is het behulpzaam als je je communicatieve en assertieve vaardigheden optimaliseert.

Erken de mensen die je hebben geholpen en die je willen helpen. Leer om die hulp aan te nemen.

Maak gebruik van elke kans op zelfbalans en begin ermee om van jouw leven te houden.

Tot slot kijk je hoeveel er is verbeterd na alle veranderingen.

5.2 Zelfhulp programma: Als je waarschijnlijk al een burnout hebt.

5.2 Zelfhulp programma 2: Van een burnout herstellen

Dit tweede zelfhulpprogramma "Nu concreet aan de slag" is bedoeld om van een burnout te herstellen.

Oefening 1: Jouw ontspannende activiteiten

De eerste stap houdt in dat je voor jezelf een weg moet vinden om tot rust te komen en om jouw energie weer op te laden. Dat heeft nu de allerhoogste prioriteit! Het gaat om energiegeevende en ontspannende activiteiten. Deze zijn belangrijk want je hebt altijd leuke activiteiten nodig die je energieniveau weer vullen. Als je dit niet hebt loopt je energievoorraad leeg door al je dagelijkse verplichtingen. Het is daarom belangrijk een balans tussen verplichtingen en ontspanning te vinden en ervoor te zorgen dat je energievoorraad niet leeg gaat lopen. Sommigen verliezen energie door hun werk, het huishouden of als ze ziek zijn. Maar doordat ze hun vrije tijd gebruiken om bijvoorbeeld een prettig boek te lezen, te wandelen of een warm bad te nemen, zijn ze hun energie beetje bij beetje aan het bijladen. Zo zal de energievoorraad minder snel slinken.

Wat zijn jouw ontspannende, energiegeevende activiteiten?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Als je het moeilijk vindt om deze lijst in te vullen, vraag je dan af wat je altijd al hebt willen doen, maar waar het nooit van gekomen is. Of denk aan de bezigheden die je als kind plezier en rust gaven, en noteer deze. Neem jezelf voor om voor bovenstaande activiteiten tijd in te plannen. Dus een kruis in je agenda, een afspraak met jezelf!

Oefening 2: Denken over denken

In dit onderdeel zal je erover nadenken wat eigenlijk jouw gedachten zijn. In het begin van deze video hebben we de denkpatronen al besproken. Nu gaan we vooral de automatische gedachten onderzoeken. Deze kenmerken zich door hun absolute karakter, zoals: “Niemand komt mij ooit helpen”, “Ik moet alles zelf doen want anders gaat het niet goed” of “Iedereen verwacht altijd heel veel van mij”. Verder kenmerkt dit soort gedachten zich door hun snelheid waardoor ze moeilijk op te merken zijn en je vooral enkel nare gevoelens ervaart. Bovendien roept de ene gedachte vliegensvlug een andere automatische gedachte onvrijwillig op. Daardoor zijn ze moeilijk uit het hoofd te zetten en ben je er zelf minder van bewust. Van welke automatische gedachten ben jij je bewust in bepaalde situaties?

Oefening 3: Maak een RET (rationele emotieve therapie-opdracht) op papier

In onderstaande tabel zie je een schema van een RET. Het invullen hiervan is een goede manier om je van je automatische gedachten bewust te worden en deze stapje voor stapje te voorkomen en te vermijden. Het is wel lastig om dit zonder de hulp van een professional onder de knie te krijgen. Er is immers niks zo moeilijk als je je bewust worden van je eigen onbewuste denkpatronen!

In de eerste kolom noteer je de situatie waarin je een negatieve emotie had. Beschrijf de feitelijke gebeurtenis die tot het onplezierige gevoel of piekeren leidde. Een doktersassistente zou bijvoorbeeld een situatie kunnen beschrijven waarin ze een onplezierig gevoel krijgt door de te volle en te drukke wachtkamer in de praktijk waar ze werkt.

In de tweede kolom noteer je de emotie. Denk na welk gevoel je hebt en schat in hoe sterk dat gevoel is op een schaal van 0 tot 100. Vul gevoelens zoals “bang”, “boos” of “bedroefd” in en geen gevoelens die een interpretatie van de gebeurtenis inhouden, zoals “geflest”, “te kijk gezet”, “gekleineerd”. De doktersassistente is bang en dit gevoel is sterk: 80 op een schaal van 100..

Nu gaan we verder met automatische gedachten. Beschrijf de automatische gedachten die aan het gevoel vooraf gingen. (Als je merkt dat jedomer deze oefeningen meer last krijgt van negatieve gedachten, zie dit dan als een gunstig teken. Je wordt je meer bewust van deze gedachten zodat je ermee aan de slag kunt!). De doktersassistente vult hier het volgende in: “Ik ben verantwoordelijk voor al deze mensen. Mijn collega’s helpen mij niet. Ik ben er verantwoordelijk voor als de mensen geïrriteerd worden. Ik moet dat voorkomen.”

In de vierde kolom gaat het om uitdagen. Stel kritische vragen over de automatische gedachten. Er volgt een lijst met voorbeelden van vragen waarmee je de automatische gedachten kan uitdagen. Daarmee kan je je oriënteren. De doktersassistente vraagt zich nu af of de gedachte eigenlijk echt waar is en of ze het allerergste verwacht. En of ze wel verantwoordelijk is voor de drukte.



In de vijfde kolom gaat het om rationele gedachten. Hier zet je dus een rationele gedachte tegenover de automatische gedachten. Dat is niet gemakkelijk. Probeer bij “rationele gedachten” een antwoord op de uitdaging te formuleren. De doktersassistente geeft nu antwoord op de vraag of haar gedachte eigenlijk waar is. Zij schrijft: “Deze gedachte is waarschijnlijk niet onherroepelijk waar want hier werken ook nog andere mensen en ik ben niet alleen verantwoordelijk. Sterker nog, het feit dat het druk is, is een optelsom van factoren die bvoor het grootste deel buiten mijn macht liggen, zoals een zieke dokter, pech, en een griepedemie.”

In de laatste kolom ga je het resultaat van het uitdagen op de emoties invullen. Tot welk gevoel leiden de rationele gedachten en hoe sterk is dit? Maak je eigen inschatting op een schaal van 0 tot 100. De doktersassistente vult het volgende in: “Ik voel me minder bang, nu is dat 30 op een schaal van 1 tot 100.”

Het opschrijven van automatische gedachten kan confronterend zijn maar op den duur zal het bevrijdend aanvoelen.

Wees je ervan bewust dat het misschien niet in een keer gaat lukken. Je kunt in een situatie komen waarin je boos bent en last van de automatische gedachten krijgt. Als je thuis bent denk je er misschien pas weer aan dat je die automatische gedachten had moeten uitdagen. Maar dat is niet erg! Je hebt nu al de eerste stap gezet. Hoe meer je met RET oefent, hoe gemakkelijker het wordt en hoe gemakkelijker je de automatische gedachten voor rationele gedachten kunt omruilen. En vergeet niet om op tijd een professional in te schakelen als je vastloopt, want deze mensen zijn er niet voor niets om je te helpen.

Situatie	Emotie	Automatische gedachten(n)	Uitdagen	Rationele gedachte(n)	Resultaat
De wachtkamer van mijn werkplek is heel druk	Bang 80	<ul style="list-style-type: none"> • Ik ben verantwoordelijk voor al deze mensen. • Mijn collega's helpen mij toch niet. • Ik ben verantwoordelijk voor deze drukte. • Ze zullen boos op mij worden. • Ik moet dat voorkomen. • Als mensen boos worden, heb ik iets verkeerd gedaan. • En dat is verschrikkelijk. • Want ik mag niks verkeerd doen. • Anders faal ik. • Ik mag niet falen. • Anders voldoe ik niet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Is deze gedachte echt waar? • Verwacht ik het allerergste? • Hoe zou ik reageren als de rollen waren omgedraaid? • Staat dat 100% vast? • Is perfectie haalbaar? • Trek ik te snel een conclusie? 	<ul style="list-style-type: none"> -Er zijn vele factoren die buiten mijn macht liggen die ervoor zorgen dat het nu zo druk is, dus ik ga dit niet op mijn schouders leggen. -Als mensen boos worden, dan hoeft dat niet per se mijn schuld te zijn. -Ik probeer het een beetje los te laten en me te concentreren op mijn eigen werk. -Als de rollen waren omgedraaid, zou ik begrip voor de situatie hebben. -En al zou ik een fout hebben gemaakt, dan nog is dat menselijk. 	Bang 30

Gebruik bij het uitdagen van je automatische gedachten de volgende vragen als voorbeeld:

- Denk ik te “zwart-wit”, namelijk in termen van “alles of niets”?
- Welke bewijzen/tegenbewijzen heb ik hiervoor?
- Verwacht ik het allerergste?
- Ben ik streng voor mezelf en mild voor anderen, met andere woorden: hanteer ik een “dubbele standaard”?
- Is perfectie haalbaar?
- Helpt deze gedachte mij mijn doelen te bereiken?
- Duik ik in hopeloosheid zonder over oplossingen na te denken?
- Probeer ik de toekomst te voorspellen in plaats van dingen te onderzoeken?
- Veroordeel ik mezelf op basis van één enkele gebeurtenis?
- Zou ik een ander op dezelfde manier veroordelen?
- Verlies ik mij in piekeren in plaats van dat ik onderzoek of er iets veranderd of verbeterd kan worden?
- Verwar ik het heden met het verleden?
- Kan ik deze eis omzetten in een voorkeur?
- Wat is het beste dat er kan gebeuren?
- Kan dit een conclusie uit het verleden zijn?

Oefening 4: **Persoonlijke doelenlijst**

We gaan verder met het opstellen van een persoonlijke doelenlijst waarop van 1 tot 10 persoonlijke doelen geformuleerd worden, die je helpen om je vrijer te voelen. Maar let op! Je hoeft niet al jouw doelen in een keer op te schrijven. Sommige doelen ontwikkelen zich pas later of terwijl je met de andere doelen bezig bent.

Wat je in het begin wel kan doen is een eerste doel, een doel in het midden en je einddoel op te schrijven. Het is belangrijk om te weten wat je wilt bereiken. Op deze sheet zie je een voorbeeld van hoe je doelenlijst er in het begin zou kunnen uitzien. Verder is het belangrijk dat je de nummers van 10 tot 1 op je lijst schrijft en dat de doelen op elkaar bouwen. Het laatste doel is dus de moeilijkste.

De doktersassistente van de vorige oefening kan voor het eerste doel opschrijven dat ze de ruimte gaat nemen om van haar burnout te herstellen en een gesprek met de arboarts aan zal gaan. Haar laatste doel zal zijn dat ze “Nee” gaat zeggen tegen bv een verzoek om op te passen op de katten van haar collega, omdat ze daar geen zin in heeft of er de puf niet voor heeft. In het midden heeft ze opgeschreven dat ze voor 45 minuten met haar kinderen wil gaan spelen, ook al staat er nog afwas op het aanrecht.

Maak nu je eigen persoonlijke doelenlijst. Deze zal gevuld zijn met doelen die een eng of moeilijk zijn, van 0 tot 10 qua moeilijkheidsgraad. Omdat alle stappen even groot zijn, en omdat je onderaan begint, zul je steeds meer vaardigheden kunnen oefenen en groeien in het kiezen voor jezelf, op een gezonde manier.

Doelenlijst:

10. Voorbeeld: “Nee” zeggen tegen een verzoek om op de katten van collega te passen
9.
8.
7.
6.
5. Voorbeeld: 45 minuten met de kinderen spelen, ook al staat er nog afwas
4.
3.
2.
1. Voorbeeld: Gesprek met arboarts aangaan

Oefening 5: Successen noteren

Houd in een dagboek je successen en leermomenten bij. Zodra je even het gevoel hebt dat je niet vooruit komt, kan zo'n boekje je helpen inzien dat je wel degelijk vorderingen maakt.

Oefening 6: Persoonlijk stressprofiel

Stress kan zowel negatief als positief zijn. Het woord stress heeft meestal echter een negatieve betekenis. Dan worden daarmee de door een individu waargenomen gevoelens bedoeld die ontstaan als de draaglast de draagkracht dreigt te overschrijden. Hierbij gaat het om het eisenpakket dat te groot is om gedragen te kunnen worden door de persoonlijke en sociale hulpbronnen. Deze stress kan met behulp van stressmanagement tegen worden gewerkt. Stressmanagement betekent het tijdig gewaarworden van stresssignalen en hiertegen voorzorgs- en beschermende maatregelen treffen zodat de spanning beheersbaar blijft.

De waarschuwingssignalen bij negatieve stress kunnen voor ieder individu verschillen. Het is belangrijk om tijdig signalen bij jezelf waar te nemen, zodat je tegenmaatregelen kunt treffen om de stress laag en hanteerbaar te houden. Bij iedereen vertalen de niveaus van stress zich anders naar de waar te nemen symptomen. Maak dus een persoonlijk stressprofiel aan en kijk waaraan jij herkent dat je spanningsniveau op onplezierige wijze toeneemt en wat jouw persoonlijke tegenmaatregelen kunnen zijn. Op deze manier kan je zelf je stress in de hand houden als dat nodig is. In onderstaande tabel staan voorbeelden van signalen en mogelijke tegenmaatregelen die het invullen van jouw stressprofiel makkelijker maken. Probeer niet alleen je stresssignalen op te schrijven maar ook deze in drie fasen in te delen. Als je in een overmatige-stresssituatie terechtkomt, kan je op je lijst kijken en meteen gebruik maken van de tegenmaatregelen die bij deze fase passen. Hier zie je een voorbeeld van een persoonlijk stressprofiel.

Persoonlijk stressprofiel:

Fase 1: Milde stress-signalen	Fase 2: Sterke stress-signalen	Fase 3: Overmatige stress-signalen
<p>Signalen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Hoofdpijn <input type="checkbox"/> Slaperigheid <input type="checkbox"/> Haastig zijn <input type="checkbox"/> Negatieve gedachten <p>Mogelijke tegenmaatregelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Vroeg naar bed gaan <input type="checkbox"/> Pauzeren en een kop thee zetten <input type="checkbox"/> De natuur in gaan 	<p>Signalen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Migraine <input type="checkbox"/> Hartkloppingen <input type="checkbox"/> Doorslaapproblemen <input type="checkbox"/> Huilerig zijn <p>Mogelijke tegenmaatregelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Een ontspanningsoefening doen <input type="checkbox"/> Afspraken annuleren <input type="checkbox"/> Een dag vrij plannen 	<p>Signalen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Kortademigheid <input type="checkbox"/> Verkrampte buik zone <input type="checkbox"/> Schreeuwen <input type="checkbox"/> Ruzie zoeken <p>Mogelijke tegenmaatregelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ander werk zoeken <input type="checkbox"/> Een piekerprogramma * <input type="checkbox"/> Een reis boeken

Voorbeelden voor het invullen van je stressprofiel:

Signalen:

Fysieke klachten:

- Hoofdpijn
- Druk op de borst
- Kortademigheid
- Eerder vermoeid
- Vermoeide ogen
- Hartkloppingen
- Slaperigheid
- Migraine
- Verkrampte buik zone
- Naar suiker/alcohol/koffie/sigaretten verlangen
- Slapeloosheid
- Druk in het hoofd
- Licht in het hoofd

Psychische klachten:

- Geïrriteerdheid en een "kort lontje" hebben
- Haastig zijn
- Moeilijk in slaap kunnen komen
- Doorslaaproblemen
- Veel te vroeg wakker worden
- Vergeetachtigheid
- Huilerig zijn
- Schreeuwen
- Verminderd concentratievermogen
- Negatieve gedachten

Mogelijke tegenmaatregelen:

- Nee zeggen
- Afspraken annuleren
- Een dag vrij inplannen
- Vroeg naar bed gaan
- Een ontspanningsoefening doen
- Ontspannende activiteiten inplannen
- Een RET invullen ("moetens")
- Een voetenbadje maken
- Diep ademhalen
- Langzaam tot 10 tellen
- Ander werk zoeken
- Je grenzen aangeven
- Valeriaan druppels gebruiken
- In je dagboek schrijven
- Over oplossingen brainstormen
- Dansen of zingen

- Een reis boeken
- Een vriend(in) bellen
- Delegeren
- Relativeren
- Iets creatiefs maken (taart, schilderij)
- De boel de boel laten
- Je eisen bijstellen
- Pauzeren en een kop thee zetten
- De natuur ingaan
- Een boek of tijdschrift lezen
- Naar de sauna gaan
- Een leuke dvd aanzetten
- Muziek opzetten
- Een piekerprogramma volgen
- Sporten

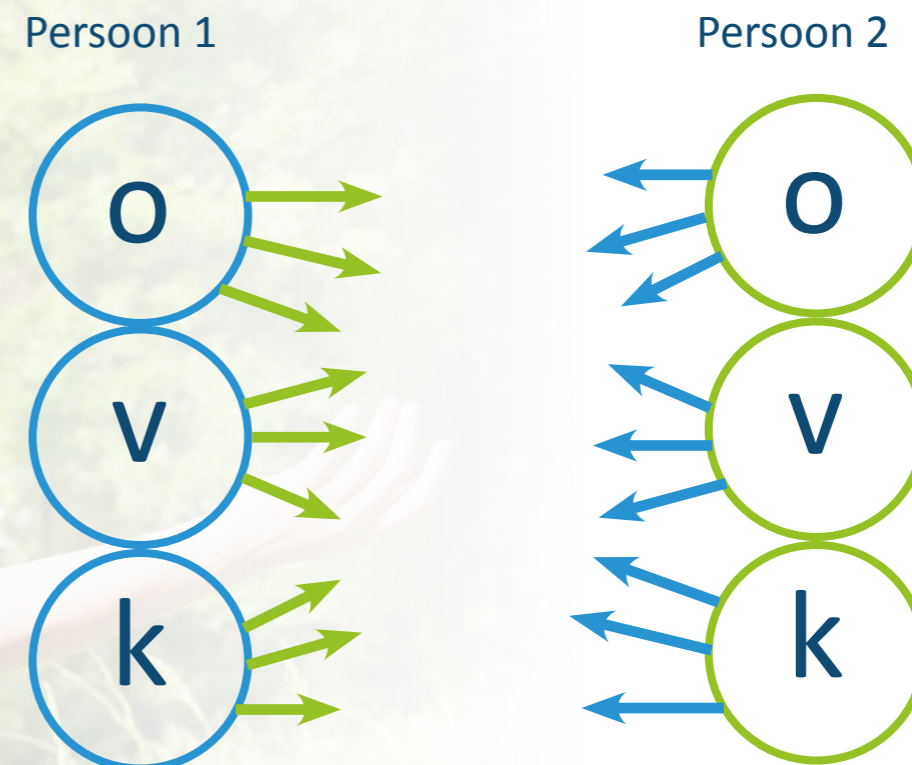
Een piekerprogramma volgen betekent dat je gedurende de dag piekergedachten kort noteert, en ze op een vaste tijd op de dag uitwerkt met pen en papier, bv om half 7 's avonds.

Vul nu jouw persoonlijke stressprofiel in:

Fase 1:	Fase 2:	Fase 3:
Signalen:		
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
Mogelijke tegenmaatregelen:		
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-

Oefening 7: Oefenen met het OVK-model

Nu gaan we verder met de derde vaardigheid die je mogelijk nog niet voldoende ontdekt hebt: het assertief zijn vanuit het OVK-model. Hierbij gaan we naar het volgende model kijken:



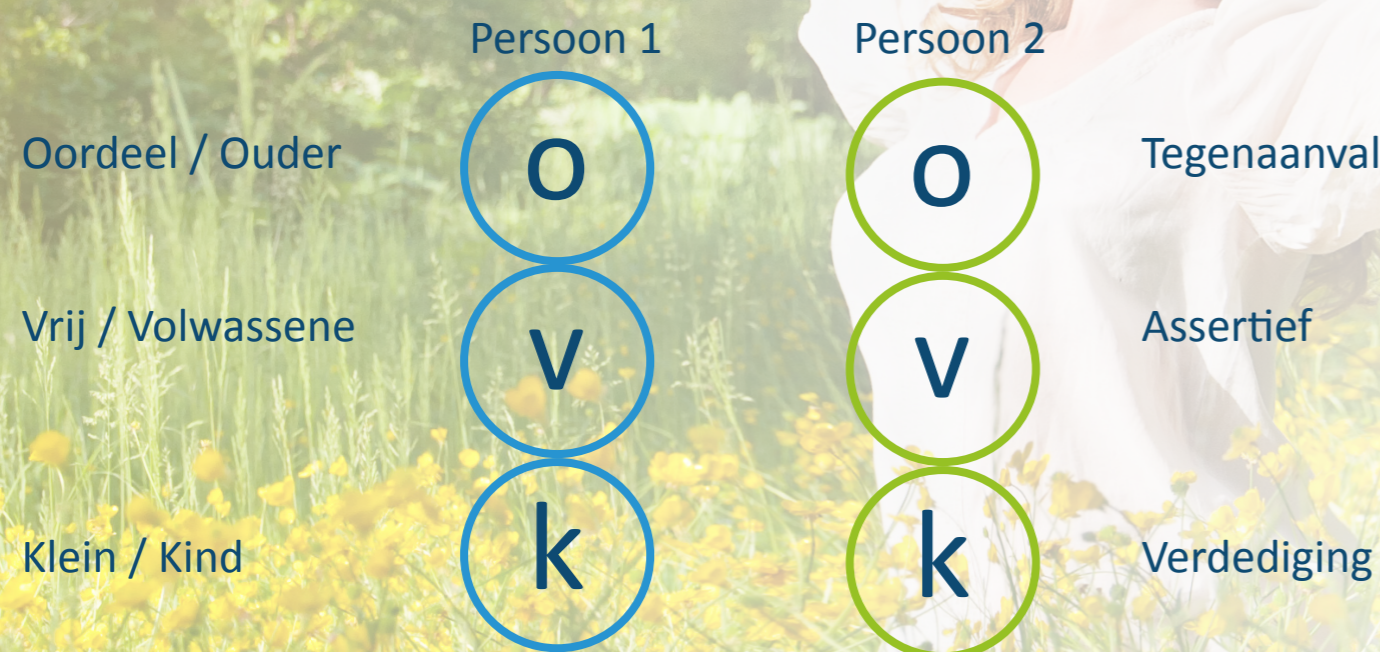
OVK staat voor Oordeel (oftewel ouder), Vrij (oftewel volwassene) en Klein (oftewel kind). Net zoals binnen de psyche de O, V en K zich tot elkaar verhouden, vind je deze drie deelpersoonlijkheden terug in interacties zoals gesprekken. Je hiervan bewust worden zorgt voor meer keuzevrijheid in hoe je op de ander reageert. We kijken naar een voorbeeld zodat dit duidelijker wordt: Als ik met gefronste wenkbrauwen en een oordelende stem aan mijn partner vraag waarom hij nooit het vuilnis naar buiten brengt, spreek ik vanuit mijn O, en trigger ik zijn K. Hierdoor worden bij hem niet-oké-gevoelens wakker geschud, en hij voelt de neiging zichzelf te verdedigen of te verontschuldigen. Of om in verzet te gaan en te prullen. Dit zorgt er alleen maar voor dat ik nog steviger in mijn O-rol geduwd wordt. En dit willen we eigenlijk helemaal niet!

Het kan ook zo zijn dat de opgeroepen niet-oké-gevoelens ervoor zorgen dat hij snel vanuit je O reageert. Hij gaat dus in de tegenaanval, waardoor hij weer bij mij niet-oké-gevoelens triggert. En zo is de cirkel rond en we hebben ruzie.

Ik zorg voor mijn eigen gezondheid

We hebben echter nog een derde keuzemogelijkheid: Reageren vanuit de V, de assertieve variant met wederzijds respect. Dit heeft als voordeel dat je in je eigen kracht blijft staan. Je besluit niet in te gaan op de uitnodiging van de ander om in een dramaspel verwickeld te raken. Je bent meester van jezelf in plaats van speelbal van de ander. Dit kan je doen op verschillende manieren.

Je kunt je gevoelens tegen de ander uiten en zeggen: “De opmerking die jij zojuist maakte, kwetst mij.” Of je zou feedback kunnen geven zoals “Ik krijg de indruk dat ik op dit punt niet goed word begrepen.” Een andere manier waardoor je vanuit je V op de O van de ander zou kunnen reageren is beschrijven wat je ziet. Hier zou je bijvoorbeeld kunnen zeggen: “Ik zie dat je het er moeilijk mee hebt, klopt dat?” Vanuit je V reageren en assertief zijn betekent ook om te vragen om wat je wel wil, bijvoorbeeld “Ik wil dat we de taken evenredig verdelen.” of met humor reageren in plaats van cynisme.



Reageren vanuit je V kan door:

- Voelen en uiten
- Observeren en beschrijven wat je ziet
- Feedback geven via de feedbackregels
- Vragen om wat je wel wilt
- Humor

- Duidelijk communiceren
- Communiceren over de communicatie (meta-communicatie)



Oefening 8: Luisteroefeningen ter ontspanning

De vierde belangrijke vaardigheid die we in dit zelfhulp programma bespreken is ontspanning. Ontspanning en rust zijn twee van de belangrijkste factoren bij een burn-out. Echter is ontspanning natuurlijk niet alleen noodzakelijk voor mensen met burn-outklachten maar voor iedereen.

Zorg ervoor dat je in een rustige ruimte gaat zitten waar je niet zo gemakkelijk onderbroken wordt. Er zijn twee verschillende luisteroefeningen achter elkaar te vinden op de DVD. De eerste duurt ongeveer 8 minuten en de tweede ongeveer 6 minuten. Je mag zelf kiezen of je ze allebei wil horen en uitvoeren of dat je er misschien slechts één hoeft te horen. Als je dus één van de video's wil overslaan dan hoef je alleen maar door te spoelen. De oefeningen hebben verschillende achtergronden in de video, op die manier zal je ze gemakkelijk kunnen onderscheiden.

Doe nu één van de of beide luisteroefeningen ter afsluiting van dit programma.

Hoe vaker je de oefeningen doet, hoe meer je lichaam leert zich te ontspannen op het woordje 'ontspan'.

Nu je de allerbelangrijkste beginstappen hebt gezet om van je burnout te herstellen, kun je de oefeningen in deel 1 doen, en daarna verder gaan met 6: suggesties voor behandeling.

6. Suggesties voor andere soorten van behandeling

Win informatie in over de volgende soorten van behandeling en denk na of ze iets voor jou zouden kunnen betekenen:

- Loopbaanbegeleiding
- Cursus timemanagement
- Cursus sociale vaardigheden
- Cursus stressmanagement
- Coaching
 - Life coaching
 - Mental coaching
 - Personal coaching
- E-coaching
- EMDR (eye movement desensitization and reprocessing) voor verwerking
- Opstellingen therapie
- Journey therapie
- Mindfulness
- Aromatherapie
- Dieet volgen
- Homeopathie
- Leefstijladviezen
- Het kan niet vaak gezegd worden: burnout is een serieuze toestand, en het is aan te bevelen om hulp in te roepen van een professional als je ermee te maken krijgt!
- Wanneer je professionele hulp zoekt, kun je ook eerst naar de huisarts gaan, want hij is de poortwachter van de zorg.



7. Dagboek

Hieronder vindt je een checklist. Op de checklist kun je de oefeningen afvinken wanneer je ze gedaan hebt. Op een kalender kun je dag voor dag bijhouden hoeveel tijd je aan dit programma hebt besteed en wat je precies gedaan hebt. Probeer ook voor elke dag bij te houden in wat voor stressvolle situaties jij je bevond en hoe je daar mee omging. Denk hierbij aan het invulschema dat aan de orde is geweest in oefening 3 van het tweede zelfhulp programma.

Checklist: Zelfhulp programma 1:

1.	Risico factor	0
2.	Persoonlijke waarden	0
3.	Sociale omgeving	0
4.	Successen	0
5.	Sterkte kanten	0
6.	Toekomstvisie	0
7.	Mijn conclusies toen ik een kind was	0
8.	Perfectionisme	0
9.	Controle	0
10.	Uiten	0
11.	Time management deel 1	0
12.	Elimineren tijdsvreter	0
13.	Time management deel 2	0
14.	Doorbreken van routines	0
15.	Tevredenheid	0
16.	Persoonlijke behoeften	0
17.	Momenten van geluk	0
18.	Uiten II	0
19.	Tijdsplanning en dagstructurering	0
20.	Ruimte voor ontplooiing	0
21.	Persoonlijke waarden II	0
22.	Assertiviteit	0
23.	Voelen en uiten (basis assertiviteit)	0
24.	Feedbackregels en luistervaardigheden	0
25.	Vier-stappen-communicatiemodel	0
26.	Mijn rollen	0
27.	Mijn doelen	0
28.	Betekenis en zin	0
29.	Een burn-out preventieplan maken	0

Zelfhulp programma 2:

1.	Jouw ontspannende activiteiten	0
2.	Denken over denken	0
3.	Maak een RET	0
4.	Persoonlijke doelenlijst	0
5.	Successen noteren	0
6.	Persoonlijk stressprofiel	0
7.	Oefenen met het OVK-model	0
8.	Luisteroefeningen ter ontspanning	0

RET

Situatie	Emotie	Automatische gedachten(n)		Uitdagen	Rationele gedachte(n)	Resultaat

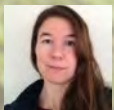
RET

Situatie	Emotie	Automatische gedachten(n)		Uitdagen	Rationele gedachte(n)	Resultaat

Burn-out



Deze videotraining is tot stand gekomen in samenwerking met:



Drs. Irene den Doop
Psycholoog NIP



Petra Versteegh
Phoenix burn out centrum

Nog meer in deze serie:

