



Burn-outtopics - Alle vragen beantwoord

Derde druk

Auteur : Ilse Hellinckx

Erkend Burn-out en
Loopbaancoach

Erkend bij **VESB** (Vereniging
Erkende Stress- en Burn-
outcoaches België en Nederland),
VDAB (Vlaamse Dienst voor
Arbeidsbemiddeling), **IPO**
(Instituut voor Psychologische en
Professionele ondersteuning) en
VVEC (Vlaamse Vereniging Erkend
Coaches)

*Niets van deze uitgave mag verspreid of gebruikt worden zonder
toestemming van de auteur – Copyright Pak je levenskracht*



Coachpraktijk Pak je
levenskracht Merchtem



+32- (0)478/83.22.90



ilse@pakjelevenskracht.be



www.pakjelevenskracht.be



Dit e-book over burn-outtopics biedt een antwoord op je prangende vragen over stress, burn-outklachten en burn-out.

Als er in dit naslagwerk over 'burn-out' gesproken wordt, dient in de achtergrond ook gedacht te worden dat het om stressklachten of burn-outklachten gaat, tenzij dat anders wordt aangegeven. In de meeste gevallen is de behandeling naar herstel toe van deze drie deelaspecten helemaal hetzelfde.

Je krijgt hierin een antwoord op de meeste van je vragen. Je kan ervoor kiezen om via de inhoudstafel direct naar jouw vraag te gaan of het geheel meer als boek of naslagwerk te gaan lezen.

Ik heb dit alles geschreven vanuit mijn expertise als burn-outcoach en heel veel mensen richting herstel te helpen. Een handig weetje is dat ikzelf een aantal jaren geleden ook met een burn-out te kampen heb gehad. Dit was de aanleiding van een levensswitch.

Wens je met mij verder en diepgaand aan de slag om te herstellen van je burn-out(klachten) of stress, dan kan je met mij contact opnemen via de coachpraktijk Pak je levenskracht. (Alle info staat op het voorblad van dit boek.)

Veel lees- en ontdekplezier!

Liefs, Ilse



Inhoudstafel

Hoe weet ik of ik met burn-outklachten kamp of burn-out heb?	5
Hoeveel fasen van herstel zijn er?	6
Wat zijn de symptomen van burn-out?	7
Ontkenning van burn-out.	8
Wat zijn de signalen die wijzen op stress/burn-outklachten?	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Ik heb zoveel pijn in mijn lichaam. Trillingen in armen en benen, hoofd, nek, rug, schouders,... is dat herkenbaar?	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Onrust in je lichaam. Wat betekent dat precies?	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Chaos in je hoofd, mist, brainfog, burn-outdementie, mijn geheugen is een zeef, wat is dat juist?	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Oorzaken van burn-out	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Gradaties bij burn-out	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Paniek aanvallen, hyperventilatie, angstaanvallen, kan ik daar iets aan doen en wat is het?	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Wordt het ooit nog beter?	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Het is wat het is.	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Hoe lang duurt een burn-out?	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Bestaat er een middel om van een burn-out af te geraken? Wat kan ik doen?	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Het blindstaren op een datum tegen wanneer je beter moet zijn.	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Waarom heb ik altijd zoveel terugvallen, is dat normaal?	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Hoe kan ik leven in een burn-out, ik kan niets, ik heb geen energie, geen fut, ik ben niets waard, hoe kan ik toch mijn leven een invulling geven?	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Een burn-out en dromen verwezenlijken, dat gaat toch niet samen of wel? ..	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Vermijdingsdrang of mensen willen ontwijken, is dat normaal bij een burn-out?	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Vrienden: soms laten ze je los en soms dien jij ze los te laten.	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Steun zoeken bij lotgenoten, helpt dat of haalt dat je meer naar beneden? ..	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Opgeroepen worden ter controle door mutualiteit of controle-arts of bedrijfsarts	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Hoe pak ik het aan om te doseren? **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

Gek worden van de vraag: "Hoe gaat het met jou?" **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

De veroordeling of het oordeel van de mensen. **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

Kies ik voor een burn-outcoach of een psycholoog om mij te laten begeleiden? **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

Kan juist leren ademen of regelmatig bewust ademen, mijn herstel ondersteunen? **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

Heeft voeding een invloed op burn-out? **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

Help! Ik verdik en neem veel gewicht bij! Help! Ik vermager veel! **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

Meditatie. Helpt dat? **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

Hoe vind ik mijn energievreters? **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

Leven met spijt, verdriet of wrok. Leven in het verleden wat doet dat bij burn-out? **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

Leven met angst, twijfels, niet kunnen beslissen. Leven in de toekomst wat doet dat bij burn-out? **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

Ik voel niks. Kan dat? **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

Hoe komt het dat ik me de ene dag OK voel en de volgende dag ellendig? **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

De verwarring tussen depressie en burn-out. **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

Slecht slapen bij burn-out. **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

Ik vraag geen hulp en zwijg liever of **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

ik aanvaard geen hulp en duw het weg **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

Mag ik lezen tijdens mijn burn-out? Helpt mij dat? **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

Waarom is goede communicatie zo belangrijk bij burn-out? **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

Patronen en burn-out: perfectionisme, pleasegedrag, pushergedrag, workaholicgedrag, uitstelgedrag, controle, **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

Schuldgevoelens. Ik voel me schuldig. **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

De gouden kooi. **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

Wat doe je als de stress door je lijf giert? Je voelt dat je opgefokt bent of vol adrenaline? .. **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

Wat is overprikkeling? Is dat hetzelfde als hooggevoelig of hoogsensitief? **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

Nawoord **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**



Hoe weet ik of ik met burn-outklachten kamp of burn-out heb?

Stress-klachten, burn-outklachten en burn-out, het bestaat in verschillende intensiteiten en gradaties. Echter, we gaan er in de therapeutische wereld van uit dat de aanpak naar herstel voor alle gradaties op dezelfde manier verloopt.

Je kan echter wel laten testen of je in de gevarenczone zit van burn-out en risico loopt tot. Er bestaat momenteel één gangbare burn-outtest die algemeen in België en Nederland wetenschappelijk aanvaard is door de medische wereld en dat heet de Burn-outassessment tool.

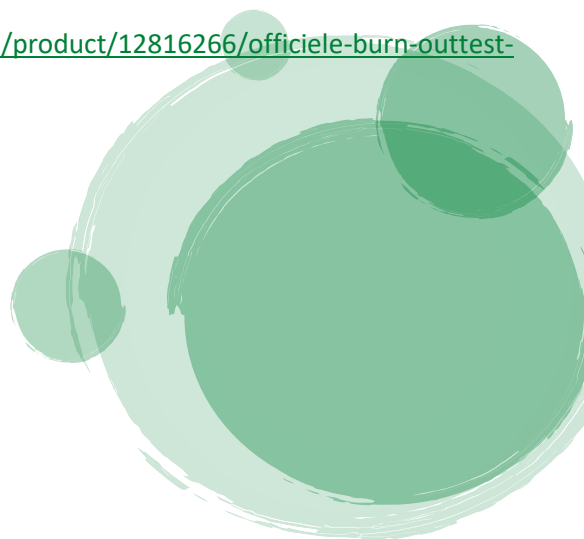
Je kan zelf deze test doen, maar als je deze laat afnemen door een burn-outcoach bijvoorbeeld, dan ontvang je meteen een uitgebreid attest met verslag dat je kan meenemen naar de arts of op controle.

Je kan deze test bij mijn coachpraktijk laten afnemen, live of op afstand en enkele dagen later ontvang je het attest met het verslag. Wanneer je deze test via mijn praktijk laat afnemen, neem ik meteen ook nog een extra test af, die een dubbel bewijs kan geven naar burn-out toe, maar die ook een eerste aanwijzing geeft naar eventueel nog andere diagnoses zoals depressie, angst, somatisatie,... Het geeft je behandelende arts, die in feite de diagnose stelt, alvast een mooi palet om de juiste richting te kunnen nemen.

Laat je altijd goed ondersteunen bij burn-out.

Wens je zo'n test te laten afnemen?

Dan kan je deze inboeken via de website op <https://www.pakjelevenskracht.be/product/12816266/officiële-burn-outtest-met-attest>





Hoeveel fasen van herstel zijn er?

Herstel van burn-out(klachten) verloopt altijd in 6 fasen. Velen zijn zich hiervan niet bewust.

Als je ten gronde wil herstellen van burn-out, dan ga je gronding aan jezelf dienen te werken, doorheen alle fasen. Je hebt altijd gespecialiseerde hulp nodig, anders ga je niet alle aspecten van burn-out aanpakken.

De zes fasen hebben elk zijn nut. Wil je te snel gaan en slaag je fasen over, dan is herval vroeg of laat onvermijdelijk of je blijft als het ware chronisch in de burn-out hangen, terwijl dat in feite niet echt bestaat. Het wil zeggen dat je niet ten gronde aan je herstel hebt gewerkt.

1. Fase van Rust & Slaap.
2. Fase van Bewustwording & Aanvaarding.
3. Fase van Grenzen leren trekken & Dosereren.
4. Fase van Ontladen & Ontspannen.
5. Fase van Re-integratie.
6. Fase van Transformatie.

Je kan dit niet alleen, anders had je het al lang gedaan.

In de masterclass leg ik deze fase diepgaander uit en laat je ook jezelf inschalen waar je precies zit in je herstelproces.





Wat zijn de symptomen van burn-out?

De klachten spelen zich af op 4 vlakken :

1. Fysieke vlak
2. Emotioneel vlak
3. Mentaal vlak
4. Sociaal vlak

Er zijn enorm veel symptomen bij een burn-out: van fysieke klachten (zoals extreme vermoeidheid, darmklachten, grauwe kleur, spierpijnen, verlaagde weerstand,...) tot emotionele klachten (controleverlies, schaamte, paniek, boos,...) tot psychologische klachten (chaos in je hoofd, uitputting,..) tot mentale klachten (geheugenproblemen, piekeren, uitstelgedrag) en sociale klachten (vermijdingsgedrag, wantrouwen, irritatie,...).

Naast dit kunnen er ook nog depressieve klachten optreden (zoals somberheid, ongelukkig gevoel, schuldgevoelens,...) en psychosomatische klachten (geen energie, gewrichtspijnen, haaruitval,...). Er kunnen ook nog gedragsmatige klachten voorkomen (zoals paniek, slechte slaap, nachtmerries, angsten,...) en spanningsklachten (hyperventilatie, hoofdpijnen,...). Er bestaat dus een hele boterham aan klachten. Sommige mensen hebben slechts één of een paar klachten, anderen hebben bijna alles of alles. Het hangt ook een beetje af van wanneer dat je aan de alarmbel hebt getrokken. Heb je vroegtijdig halt geroepen aan je problemen of heeft je lichaam er zelf de stekker moeten uittrekken door bijvoorbeeld flauw te vallen, of niet meer te kunnen bewegen,... Een meer uitgebreide lijst kan je in het boek 'Hoe het licht uitging' terugvinden, het boek dat ik over mijn eigen burn-out schreef in combinatie met coachingsoefeningen. (Overal verkrijgbaar, ook bij mij.)

Hoe langer je gewacht hebt en hoe langer je door bent gegaan, hoe erger en dieper je in de burn-out zit. Je lichaam zal dan in verhouding meer tijd nodig hebben om te herstellen, maar er hangt ook veel af van je wil om aan je persoonlijke groei en je transformatieproces te werken.





Ontkenning van burn-out.

Ontkennen dat je een burn-out hebt, het gebeurt vaak.

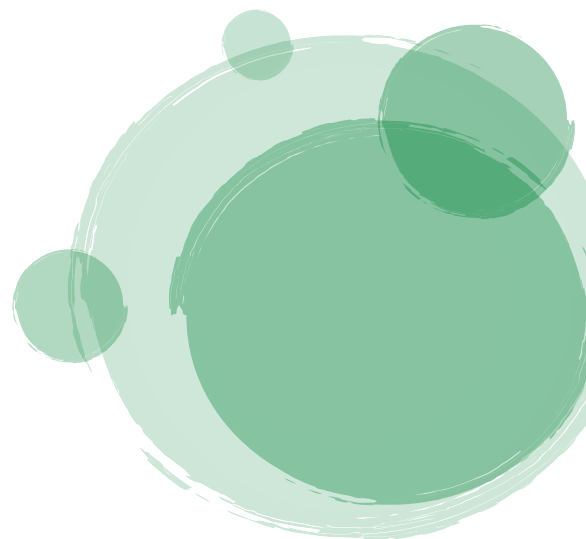
Het niet kunnen toegeven dat je toe bent aan een time-out, dat het niet meer gaat, dat een burn-out jou ook kan overkomen, dat is iets dat vaak voorkomt. Je denkt, dit kan iedereen overkomen, maar niet mij.

Een gevoel van gefaald zijn en schaamte dat je overspoelt. Waarom kan ik niet alle balletjes in de lucht houden, ben ik dan zo onkundig of slap? Het heeft er in feite niets mee te zien. Het is iets dat je je voorwendt dat je gefaald bent en waar je je voor schaamt. Er is niets om je voor te schamen! Het hangt natuurlijk samen met het negatieve gevoel dat het woord burn-out in onze maatschappij heeft.

Sommigen worden bekeken als profiteur of overacting als ze zeggen dat ze een burn-out hebben, anderen worden bekeken als lui, omdat ze hun werk bijvoorbeeld niet meer graag doen.

Niets is minder waar, het zijn de meest begeesterde mensen die met burn-out(klachten) kampen omdat ze teveel doen, te goed willen doen, erbij willen horen, hun werk perfect willen uitvoeren,...

Hoe langer je je symptomen onderkent en niet aan de slag gaat om deze aan te pakken en je burn-out aan te pakken, hoe langer het duurt, eer je herstelt. Inwendig vecht en strijd je tegen wat je niet meer kan of tegen je klachten en symptomen.





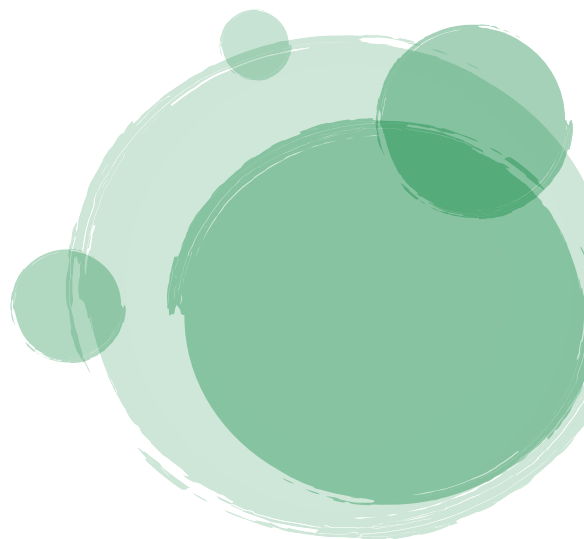
Het is een natuurlijk proces dat bij de 1^e fase van herstel hoort. Eens je naar die aanvaarding gaat, echte aanvaarding, dan ga je niet meer vechten en strijden tegen je burn-out en dan kan herstel starten, vaak ben je dan toe aan de 2^e fase.

Zolang je je burn-out ontkent, zolang hou je ook je herstel 200% tegen.

Echt aanvaarding heet dat dan, en dat is niet in het verleden leven, niet in de toekomst, maar in het moment.

Zorg ook dat je niet bezig bent met een datum te prikken tegen wanneer je beter dient te zijn of wil herstarten als je thuis bent. (Lees verderop meer hierover.) Stop met het doemdenken rond controles van artsen, bedrijf- en verzekeringsartsen of controles mutualiteit, het houdt je herstel tegen en je bent inwendig aan het strijden tegen je burn-out. In de meeste gevallen zak je vaak nog dieper eens die deadline of controle eraan komt, laat het los. Er bestaan veel goede technieken voor en als je dat wenst, kan je daarvoor terecht bij de coachpraktijk Pak je levenskracht.

Ontkennen is vechten en niet accepteren en aanvaarden is het beginpunt van je herstel.





Benieuwd naar meer?

Wil je dit gehele burn-outtopics boek bestellen, dan kan je dit aanschaffen op:

<https://www.pakjelevenskracht.be/product/4830178/e-book-burn-out-topics>

Ik wens je heel veel succes toe met je transformatieproces en je herstel!

Wil je weten wie ik nog meer ben en wat ik nog meer te bieden heb, dan kan je op mijn website terecht voor alle informatie: www.pakjelevenskracht.be.

Liefs, Ilse

