



Pak

JE LEVENSKRACHT!

Gratis e-boekje – 10 burn-out topics.

Dit e-boekje gaat over burn-out. Allerlei vragen van : wat is een burn-out tot hoe doe ik aan zelf-zorg, de symptomen tot zelfanalyses worden in het kort behandeld.

Het zijn korte vragen waarmee elke persoon met een burn-out vroeg of laat mee worstelt en een antwoord op zoekt.

In dit gratis exemplaar staan **10 topics** opgenomen van de originele 52 burn-out topics. Je kan dit e-boekje gebruiken als je persoonlijk aandachtspuntje per week. Het volledige e-boekje is te verkrijgen via mijn site.

Veel leesplezier!

Liefs, Ilse

www.pakjelevenskracht.be





Inhoud

Wat is overprikkeling?	3
Hoe weet ik nu of de beslissing die ik nam effectief in lijn is met mijn lichaam?	3
Opgeroepen worden ter controle voor de mutualiteit of controlearts.	4
Hoe pak ik het aan om te doseren?	5
Word jij ook gek van de vraag: hoe gaat het met jou?	5
Het oordeel van de mensen of de veroordeling.	6
Zelf-reflexie.....	6
Ga ik naar een burn-out coach of naar een psycholoog om mij te laten helpen?	7
Hoe weet je nu of je een burn-out hebt of niet?	7
Wat zijn dat nu, de signalen die wijzen op burn-out klachten?	8



Wat is overprikkeling?

Je hoort het vaak, maar wat is het juist, overprikkeling?

Als je hoog gevoelig bent of HSP zoals ze dat noemen (high sensitive person), dan weet je vast en zeker wel dat bepaalde dingen je overprikkelen. Dat kan een geluid zijn, een geur, het licht,... Het kan voor iedereen anders zijn. Mensen in een burn-out ervaren vaak ook het overprikkelend gevoel. Te luide muziek of gewoon muziek, te fel licht, TL-lampen, de zon, maar ook allerlei geuren,... een overprikkeling kan getriggerd worden door allerlei dingen die onze zintuigen kunnen waarnemen, dus het kan ook om een gevoel gaan. Heb je het al wel eens gehad dat je in een ruimte binnenkomt, waar je de spanning nog voelt hangen van een discussie die er was net voor jij binnenkwam. Als jij dat voelt, dan ben je zeker en vast HSP. Mensen met een burn-out komen er vaak na jaren en tijdens een burn-out achter dat ze hoog gevoelig of HSP zijn en dus snel overprikkelbaar zijn. Jaren en jaren hebben ze er kunnen mee dealen, of wisten ze het niet of hebben ze het ondergestopt, maar in een burn-out komt het sowieso naar boven.

Het hoeft niet bepaald negatief te zijn, wees vooral waakzaam en ga actief op zoek naar wat jou overprikkelt. Eens je dat weet, kan je daarmee rekening houden en ervoor zorgen dat je deze overprikkeling kan voorkomen. Een overprikkeling haalt je stressniveau naar boven omdat je sneller geïrriteerd en van streek bent. Probeer daarom beter te voorkomen, dan te genezen. Zoek actief wat voor jou verlichting kan brengen. Bij mij gaat stevast de radio in de auto uit omdat het me overprikkelt. Mijn hersenen konden als het ware het niet aan om én aandachtig op het verkeer te moeten letten én naar de radio te moeten luisteren. Overprikkeling maakt ook sneller moe.

Hoe weet ik nu of de beslissing die ik nam effectief in lijn is met mijn lichaam?

Soms en zeker in tijden van een burn-out zullen er knopen moeten doorgemaakt worden, of beslissingen genomen. Een burn-out proces dwingt je om iets te veranderen in je leven.

Het is zoals het bakken van een taart. Als je taart mislukt is en je gaat het nog eens opnieuw proberen, dan zal je iets moeten veranderen, of je krijgt exact dezelfde taart. Ofwel dien je de ingrediënten bij te sturen, of de hoeveelheid, het proces of de baktijd. Bij een burn-out is het niet anders. Je zal iets moeten veranderen.

Veranderen is niet altijd makkelijk, want veranderen betekent soms neen tegen iets zeggen, veranderen betekent soms vaarwel zeggen aan mensen of dingen, aan gewoonten. Veranderen kan soms nog drastischer zijn en soms moet je iets veranderen in je privé- of je professioneel leven.

Als je niet weet wat exact te veranderen, dan kan de oefening om al je taken per dag en per week te inventariseren een goed startpunt zijn. Lijst alles op wat je te doen hebt en ga zo een oordeel vellen over de taken waar je een hekel aan hebt. Werk met kleurtjes: rood voor niet leuk, groen voor leuk. Het geeft een richtpunt om te zien waar je je niet goed bij voelt.

De dingen die je echt voor jezelf doet, liggen vaak in lijn met wat je lichaam wil en graag doet en met je voor heeft. De dingen waarbij je een slecht gevoel hebt, dat zijn vaak de dingen waar je iets dient



aan te veranderen. Het is soms dubbel, je wil wel, maar je denkt dat je het niet kan veranderen. Weet dat je in het leven altijd een keuze hebt en als je het niet wil veranderen, dan heb je die keuze gemaakt en dan dien je ook met de gevolgen van je keuze rekening te houden en te aanvaarden.

Om nu te weten of de keuze juist was, beeld je in wat de gevolgen van deze keuze zijn, als je na vijf minuten al spijt zou beginnen krijgen of tientallen tegenargumenten zoekt om jezelf te sussen, dan was het dus niet de juiste keuze en weet je dus wat je wel dient te kiezen 😊.

Opgeroepen worden ter controle voor de mutualiteit of controlearts.

Je herkent het vast en zeker wel, een brief in je brievenbus of mailbox met een uitnodiging tot oproeping om na te gaan of je nog wel ziek bent.

De angst slaat je dan om het lijf. Uiteindelijk hangt 'goedkeuring' om nog langer thuis te mogen blijven, ziek te mogen zijn en een uitkering te genieten vaak van de goedkeuring van één persoon af. Het is erop of eronder en zeker bij een burn-out is het een moeilijke zaak als er weinig andere verslagen of rapporten van artsen zijn. Vaak hebben verzekeringsartsen, mutualiteiten of organisaties hun eigen regels wanneer ze vinden dat jij terug aan het werk moet zijn. Er is een bepaalde termijn vooraf bepaald. Het doel is vaak om je heel snel terug aan het werk te krijgen, want er hangt een economisch belang aan vast. Eens deze termijn overschreden wordt, moet je al "goede papieren" hebben om een verdere toestemming te krijgen. Het is een beetje als vechten tegen de bierkaai. Ik heb het er zelf altijd moeilijk mee gehad.

Hoe doe je het dan om je goed voor te bereiden voor zo'n gesprek?

Zorg vooreerst dat je alle verslagen van dokters, psychologen, coaches,... bij elkaar hebt, zodanig dat je dit kan meenemen om aan te tonen welke stappen je zet.

Wees altijd oprecht en eerlijk tegen deze dokters. Ze zijn erin getraind om je te doorprikken, maar minimaliseer ook je feiten niet. Vertel oprecht hoe het is en hoe het voelt en wat je nog aan de hand hebt.

Ze zijn vaak ook geïnteresseerd of er nog een band is met het werk, want zolang dat er is, lijkt een terugkeer makkelijker. Ik kreeg zelf telkenmale de vraag met welke collega's ik nog contact had.

Als je deze dingen goed voorbereid hebt, dan is het de kunst om het los te laten totdat het gesprek er effectief is. Probeer niet te doemdenken en ook niet in de angst of paniek te gaan, want dat helpt je helemaal niet vooruit. Probeer het los te laten en leg het stemmetje in je hoofd het zwijgen op tot bijvoorbeeld een uur of twee voor je afspraak. Laat het jezelf niet toe om er eerder mee bezig te zijn. Het is alles wat jij kan doen. Denk in termen van de circle of influences van Steven Covey. De beslissing van dit orgaan heb jij niet in je invloedscirkel, dus kan je niet anders dan het los te laten.

In het meeste deel van de gevallen en als je eerlijk en oprecht bent, dan zal een verdere goedkeuring zich aandienen en als het niet zo is, dan is het tijd om pas op dat moment te zoeken in termen van oplossingen of mogelijkheden. Blijf rustig en vergeet niet om goed te ademen tot op het moment dat je binnen gaat, dat maakt een hemelsbreed verschil.



Hoe pak ik het aan om te doseren?

In een burn-out is één van de sleutels tot herstel doseren. Wat is dat precies, doseren?

Doseren is in feite luisteren naar je lichaam en je grenzen respecteren. Iemand die in een burn-out terecht kwam is het gewoon (gewoont) om altijd maar door te gaan, niet op te houden en anderen te pleasen of zichzelf door perfectionist te zijn. Als je eenmaal in een burn-out zit, dan is het aartsmoeilijk om met deze slechte gewoonten te breken. Je zal door try en veel error moeten leren wat het betekent, de grens van je lichaam respecteren. Doseren is niet al je ramen lappen of heel je woning poetsen. Neen, doseren is, voelen in je lijf of je denkt dat je nog genoeg energie hebt om één raam te lappen en de emmer te laten staan tot de volgende dag. Is kiezen tussen een kleine wandeling maken of een paar bladzijden in een boek lezen. Is kiezen tussen iets voor je kinderen doen of eten maken en niet telkens en, en. Je moet denken in termen van of, of. Een gebakken eitje is ook eens goed, het hoeft daarom geen viergangenmenu te zijn. Dat is doseren. Kleine taakjes en kleine stapjes en voelen in je lijf waar de grens zit. Doe je het niet, zal je lijf het je wel leren door een terugval te hebben, door je slechter te voelen, door allerlei symptomen die nog verergeren.

Ik heb het er zelf verschrikkelijk moeilijk mee gehad om mijn taken van voorheen in 10000 stukjes te moeten kappen en elke dag één stukje te doen en niet elke dag 10000 stukken. Het is een groot aanvaardingsproces. Aanvaarden betekent doseren en doseren betekent aanvaarden.

Word jij ook gek van de vraag: hoe gaat het met jou?

Persoonlijk begon ik van deze vraag elke keer te flippen. Ik creëerde voor mezelf een beschermingsmechanisme door deze vraag te beantwoorden met een nieuwe vraag: “en met jou”? Meestal werkte het wel. Ik vergat de goed of slecht. Wat moet je antwoorden op zo’n banale openingszin dat niet veel betekent? Dat het niet goed gaat, dat het stabiel is, dat het slecht gaat? In de meeste gevallen (95%) zijn de mensen niet op zoek naar een antwoord zoals niet goed of slecht, want ze weten niet hoe ze er moeten mee omgaan. Het is een uitzondering dat mensen weten hoe ze met een negatief antwoord op deze vraag moeten omgaan. De meeste mensen gebruiken het als standaard openingszin, maar het heeft geen meerwaarde. Het betekent niets. Test het maar eens uit, als je antwoordt: “slecht”, vaak wordt er over iets anders begonnen of gedaan dat ze het niet gehoord hebben. De mensen willen het niet horen, dus ben ik gestopt om op deze vraag te antwoorden. Heel zelden betrap ik er mij op dat ik het toch nog eens vraag, maar dat is dan uit onbedachtzaamheid of uit pure oude gewoonte of in een ongemakkelijke situatie. Je kan veel beter vragen hoe voel je je nu, dan krijg je een heel ander antwoord. Vraag hoe het vandaag gaat, ook iets totaal anders. Wil je gewoon iets zeggen, dan is “Hey, slecht weer vandaag he, of lekker warm vandaag he”, ook een goede nietsbetekenende openingszin. Het is een openingszin met evenveel of even weinig waarde als de killer- hoe-gaat-het-vraag. Test het zeker eens uit.



Het oordeel van de mensen of de veroordeling.

Het is moeilijk om te begrijpen wat een burn-out is als je het niet zelf meemaakt of meegemaakt hebt. Een oordeel is snel geveld en daarenboven zien de mensen uiterlijk weinig aan je. Heb je een gebroken arm of been dan hebben ze al snel meer compassie, maar bij een burn-out zien ze op en al wat grauwe randen aan je ogen en dat is het. De meeste mensen kunnen het niet begrijpen dat je zo lang ziek bent. Bij een griep ben je op zijn minst na twee of drie weken weer alive en kicking, maar bij een burn-out is de einddatum onbekend. De mensen veroordelen je snel. Ze zien je in een winkel of een wandeling maken op straat en ze zijn reeds klaar met hun oordeel. "Op straat lopen kan ze wel of naar de winkel gaan, daar heeft ze geen burn-out voor", wordt er dan gezegd. Deze veroordelingen komen loeihard aan. Wat de mensen natuurlijk niet weten is hoe het er met een burn-out echt aan toe gaat. Je ligt vaak met uren en dagen op de zetel of in je bed, volledig en compleet uitgeteld en als je even een goed moment hebt, dan ga je naar de winkel toe of iets buiten doen. De dokters zeiden vroeger vaak tegen me, kom naar buiten en ga iets leuks doen, dat gaat je wat positieve vibes geven. Dit wordt ook vaak vergeten dat het je soms deugd kan doen om mensen te zien of dingen te doen, waar je de volgende dagen een stukje kan op teren als het minder lukt of je niets kan.

Ik schaamde me vaak ook erg en ik vond ook dat ik me steeds diende te verantwoorden als ik iemand zag in de winkel. Een gezond mens moet toch ook eten gaan kopen, wel een zieke ook. Probeer daaraan te denken als je je schaamt. Schaamte is een woord voor perfectionisten of het is een beperkende overtuiging dat je voor jezelf hebt gecreëerd. Besef dat het erg moeilijk is voor mensen die niet in je schuitje zitten om te begrijpen wat je ziekte betekent. Oordeel zelf niet over deze mensen die je veroordelen, dan ben je zelf al op goede weg. Vecht en strijd er niet tegen. Het is niet je taak om hen van het tegendeel te overtuigen! Het is wel je taak om ervoor te zorgen dat jij beter wordt. Een betere wereld met meer begrip begint bij jezelf, stop daarom ook met oordelen.

Zelf-reflexie.

Het is een goede zaak om af en toe aan zelf-reflexie te doen. Ga voor jezelf na of je niet te lang in hetzelfde blijft steken. Ik heb mezelf een goede gewoonte aangekweekt om elke week te kijken wat er goed en minder goed was. Waar kon het beter? Waar heb ik energie aan verloren? Wat heb ik niet gedaan dat ik wou doen voor mezelf en wat heb ik te veel gedaan dat ik niet wou doen? Er ligt een belangrijke nuance in deze vragen. De oefening om je to-do lijst op te schrijven wat je voor jezelf doet en wat voor een ander kan hierbij een interessante insteek zijn. Gebruik vooral twee kleuren, dan wordt het visueel ook veel zichtbaarder. Heb je doelen voor ogen om te werken aan je gezondheid? Zorg dan dat je er elke dag mee bezig bent! Hou je focus op je doel voor ogen. Het is een leerproces om dat te ontdekken en zelfs als je dat eens niet gedaan zou hebben, kan je er nog uit leren door jezelf de vraag te stellen om welke reden je het niet gedaan hebt. Hou vooral de juiste focus en aandacht op wat je wel wil en niet wat je niet wil. Deze dingen helpen je verder herstellen en vooruit op weg naar je herstel.



Ga ik naar een burn-out coach of naar een psycholoog om mij te laten helpen?

Om deze vraag te beantwoorden dienen we eerst te kijken naar wat het verschil is tussen een psycholoog of een coach. Beiden zijn goed om je te laten helpen, als ze zich verdiept hebben in de burn-out materie. Een psycholoog heeft een masterdiploma in deze materie en is meer onderlegd in het behandelen van trauma's en andere issues. Het gaat bij een psycholoog meestal meer om therapie. Er bestaan ook wel psychologen die meer werken op de coachende manier. Bij een coach ga je meer samen op pad en de coach heeft een andere opleiding genoten waarbij deze je in jouw kracht zet. Wanneer je minder draagkracht hebt, is het misschien eerder aangewezen om bij een psycholoog te gaan. Toen ik terecht gekomen was in een burn-out kende ik het bestaan niet af van een burn-out coach en niemand wees me ook op het bestaan ervan. Ik ben dus gestart bij een psycholoog. Na veel zelf uitzoeken, kwam ik terecht bij coaching. Ik was er meer gebaat mee. Een coach heeft me meer en grotere stappen laten zetten dan een psycholoog.

Echter de finale keuze ligt bij jou met wie jij op pad wilt gaan en waar jij je goed bij voelt, maar ik vraag je wel één ding: laat je alsjeblief begeleiden, want het zal je weg en proces aanzienlijk korter maken. Ik heb veel kostbare tijd verloren door het zelf moeten zoeken naar de juiste weg. Je kan ook altijd bij mij terecht voor een kort of een basistraject. Meer informatie vind je op mijn website: www.pakjelevenskracht.be.

Hoe weet je nu of je een burn-out hebt of niet?

Het is moeilijk om dit met precisie te bepalen. Er bestaat een test die op dit moment gangbaar is om te kijken of er aanwijzingen zijn dat je een burn-out hebt. Deze test is een online test van Schaufeli. Het heet de burn-out assesment tool. Het is de meest wetenschappelijke test dat er op dit moment bestaat: <https://burnoutassessmenttool.be/>.

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,...), van 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, geen zin om te leven, schuldgevoelens,...) en psychosomatische klachten (geen energie, gewrichtspijnen, haaruitval,...). Tot slot, kunnen er 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 flauw te vallen of niet meer te kunnen bewegen bijvoorbeeld?



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.

Wat zijn dat nu, de signalen die wijzen op burn-out klachten?

Wanneer je met te veel constante en aanhoudende stress leeft, dan komt je lichaam onder druk te staan. Wetenschappelijk onderzoek wees uit dat het merendeel van de ziektes die je kan krijgen, hun oorzaak hebben bij te veel stress. Als je dat weet, waarom doe je dan jezelf constant deze stress aan?

Een heel lange tijd voor je effectief in een burn-out belandt, treden er heel veel signalen op dat je lichaam uitstuurt om aan te geven dat het teveel is. Te veel in je privéleven, te veel op je werk, enzovoorts, gewoon te veel. Als je deze signalen tijdig opmerkt, dan kan je een burn-out voorkomen, door te luisteren naar je lichaam. Je zal het wel merken -al merk je het soms te laat of wil je het niet merken- maar je bent vaker ziek, van verkoudheden tot keelontstekingen. Je hebt bijvoorbeeld meer last van hartkloppingen, of oorsuizingen of je hebt gewrichts- en spierpijnen, ook hoofdpijnen. Allerlei lichamelijke problemen waarmee je lichaam jou een halt wil toeroepen aan je huidige situatie en je dwingt om iets te veranderen. Je immuunsysteem krijgt door de stress een serieuze deuk en vaak gaat het van kwaad naar erger. Als je deze dingen niet wegstopt of negeert, dan ben je goed bezig.

Neem vooral ook genoeg rust en slaap en probeer er een zo normaal mogelijk slaappatroon aan over te houden. Op termijn brengen rust en slaap altijd herstel en genezing. Je hebt vast en zeker al gehoord van de uitdrukking dat de koers van de wielrenner gewonnen wordt in zijn bed. Zo is het ook met jou: loop je tegen een burn-out aan met burn-outklachten, ga dan vooral inzetten op rust en slaap en ga op de rem staan, voor het te laat is en je voorgoed in een burn-out bent belandt!



Ik wens je heel veel succes toe met je transformatieproces het je herstel en vergeet niet: niet elke dag is goed, maar er zit iets goed in elke dag!

Veel geluk naar het zoeken van je levenskracht!

Wil jij graag nog meer topics lezen, dan kan je terecht op mijn website voor de aanschaf van het gehele e-book: www.pakjelevenskracht.be.

Ik help en begeleid mensen met burn-out en burn-outklachten om sneller te herstellen aan de hand van een concreet traject waarbij lichaam en geest centraal staan en ze opnieuw meer energie zullen hebben, grenzen kunnen aangeven, neen kunnen zeggen, door het leven gaan zonder schuldgevoel en leven vanuit hun hart en passie.

Ik zet in op burn-out coaching, doorspekt met life coaching, wandelcoaching, verbindend coachen, intuïtief- en loopbaancoaching waarbij het lichaam niet vergeten wordt en er aandacht is voor ademhaling, meditatie, wandelen, massages en bewegen.

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

Liefs, Ilse

