

CARIEN KARSTEN

Wiiit

JE BURN-OUT

Een 30-dagenprogramma

WERKBOEK

CARIEN KARSTEN

Werkboek

Uit je

burn-out

EEN 30 DAGEN PROGRAMMA




Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen



KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl

 [kosmos.uitlevers](https://www.facebook.com/kosmosuitgevers)

 [kosmosuitgevers](https://www.instagram.com/kosmosuitgevers)

© tekst Carlen Karsten

Met een bijdrage van Gerard Smit

© 2017 Kosmos Uitgevers B.V., Utrecht/Antwerpen

Omslagontwerp: b'IJ Barbara

Vormgeving binnenwerk: Scribent.nl

ISBN 978 90 215 6661 0

NUR 770

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Inhoud

Voorwoord	7
Een nieuwe manier om stress en burn-out aan te pakken	7
Deel 1 – Voorbereiding	10
Dag 1 Hoe gaat het?	10
Dag 2 Oppepper	16
Dag 3 Veerkracht	20
Deel 2 – Lichaam	24
Dag 4 Maak gebruik van je stress	24
Dag 5 Welk stresstype ben je?	29
Dag 6 Eet voor je plezier	36
Dag 7 Schaapjes tellen nieuwe stijl	44
Dag 8 Nog meer slapen	50
Dag 9 Relax	53
Deel 3 – Emoties	57
Dag 10 Emoties	57
Dag 11 Jezelf waarderen	63
Dag 12 Piekeren	69
Dag 13 Boosheid	72
Dag 14 Ruzie	76
Dag 15 Faalangst	81
Dag 16 Trauma, pijn en verdriet	86

Deel 4 – Geest	89
Dag 17 Doelen in je leven	89
Dag 18 Mijmeren	94
Dag 19 Aandacht	96
Dag 20 Opkomen voor jezelf	101
Dag 21 Herwaarderen	106
Dag 22 Visualiseren van een positieve toekomst	111
Dag 23 De tijd nemen	114
Deel 5 – Zingeving	117
Dag 24 Zin geven	117
Dag 25 Je waarden ontdekken	120
Dag 26 Psychisch veilig	124
Dag 27 Blokkades wegnemen	128
Dag 28 Plezier	133
Dag 29 Ontwerp je leven	137
Dag 30 Een blik vooruit	142
Toegift: goed in je vel	147
Bijlage: Versterk je flexibiliteit	160
Vragenlijst Omgaan met tegenslagen en problemen	161
Verwijzingen en verantwoording	165
Register	167

Voorwoord

Een nieuwe manier om stress en burn-out aan te pakken

Vaak wordt gedacht dat je de negatieve gevolgen van stress het best kunt bestrijden door ervoor te zorgen dat je minder stress ervaart. Recent onderzoek laat zien dat je er meer aan hebt als je je fit en veilig voelt (Brosschot, 2017). Cruciaal daarbij is de interactie tussen brein en hart. Dit werkboek sluit aan bij die moderne opvatting over de werking van stress. De oefeningen helpen je om je gevoel van hechting – je ergens gewaardeerd en thuis voelen – te versterken, waardoor je beter met stress kunt omgaan.

Voor het aanpakken van stress hoef je dus niet per se stresssituaties te vermijden. Je kunt beter op zoek gaan naar de voorwaarden voor een gevoel van veiligheid. Dat begint met je fit voelen. De oefeningen uit deel 1 helpen je daarbij. Als je die doet voel je je lekkerder in je vel. Je lichaam staat dan minder snel in de angstmodus omdat je vecht-vluchtrespons beter werkt. In deel 2 werk je aan je emotionele balans. Iedereen kent de natuurlijke spanning tussen gevoelens van angst en veiligheid. De oefeningen helpen je daar meer greep op te krijgen waardoor je gevoel van geborgenheid toeneemt. Deel 3 helpt je om mentaal sterker te worden. Als je veel stress hebt ervaren, vermindert je vermogen om te plannen en te organiseren en kun je je ook moeilijk concentreren. De oefeningen versterken je geestelijke weerbaarheid. De oefeningen uit deel 4, ten slotte, helpen je om keuzes te maken die voor jou zinvol zijn. Want als er iets is waardoor je je thuis voelt in de wereld waarin je werkt en leeft, dan is het wel het idee dat je zinvol bezig bent.

Dat je zelf invloed hebt op stress, betekent niet dat het voor de werkgever geen zin heeft om werkdruk te bestrijden. Dat blijft nodig. Maar ook voor het werk is een psychisch veilige omgeving belangrijk om negatieve gevolgen van stress te verminderen. Werkgevers en werknemers kunnen er samen voor zorgen dat

medewerkers zich gerespecteerd voelen, vriendschappelijk met elkaar omgaan, en het gevoel hebben een zinvolle bijdrage aan de organisatie te leveren. Anti-stressbeleid moet zich naast het verminderen van de werkdruk richten op het verhogen van vitaliteit en psychische veiligheid. Iedereen die zich na een periode van overmatige stress weer fit en weerbaar voelt, kan daaraan bijdragen.

Iets meer over de opbouw van dit boek

Dit is een doe-boek, geen leesboek. De ‘dertig dagen’ in de titel staan voor ‘de knop omzetten’. De een zal sneller gaan, een ander zal wat meer tijd nodig hebben. Waar het om gaat, is dat je stapsgewijs stopt met de rooibouw op jezelf, goed voor je zelf gaat zorgen en weer plezier krijgt in de dingen die je doet.

Het hangt van je begintoestand af waar je na dertig dagen uitkomt. Als je ondanks burn-outklachten nog steeds aan het werk bent, zal je hopelijk in een maand de werkdruk hebben verminderd, van de drukte in je hoofd af zijn en de balans tussen werk en privé hebben verbeterd.

Als je tijdelijk je werk hebt losgelaten, helpt het goed als je het dertig dagen programma min of meer van begin tot eind doorloopt. Natuurlijk kun je van je route afwijken, als je daar behoefte aan hebt. Voel je je bijvoorbeeld schuldig omdat je niet werkt en pieker je daarover, dan zou je naar dag 12 over monomane, uitputtende gedachten (mug) kunnen overspringen. Het kan ook zijn dat je bij bepaalde dagen wat langer stil wilt staan. Doe dat vooral. De dertig dagen zijn als een kompas, je bepaalt zelf hoe je er gebruik van wilt maken.

Zie de oefeningen uit dit boek niet als een opdracht, maar meer als iets dat je jezelf gunt. Oefeningen die je moet doen, bijvoorbeeld rugoefeningen omdat je last hebt van je rug, doe je vaak niet, omdat het je doet denken aan huiswerk. Je weet dat het moet, maar je hebt er geen zin in. Zie het herstelproces van stress en burn-out meer als jezelf verwennen met aandacht.

Sommige oefeningen in dit boek kom je vaker tegen. Bijvoorbeeld als het gaat om ademhaling, aandacht, pauzes nemen en je gedachten veranderen. Dat zijn belangrijke voorwaarden voor herstel. En net zoals je push-ups moet herhalen

als je sterker wilt worden, geldt ook voor deze oefening dat de kracht in de herhaling zit.

Iedere dag begint met een dagboekregel. Je reflecteert op jezelf, brengt verdieping aan en kunt patronen ontdekken. Bijvoorbeeld dat je vaak geneigd bent om jezelf weg te cijferen of voor een ander te denken. Door je bewuster te worden van het schrijven van je eigen verhaal, krijg je meer gevoel voor welke oplossingen bij jou passen, en waarvan jij opknapt. Gebruik voor de dagelijkse reflectie een apart schrift. Je kunt bij de dagboekregel invullen wat je opvalt en belangrijk vindt. Dit helpt je als je je moedeloos voelt. Vaak is het prettig om terug te lezen wat je eerder hebt geschreven en te zien waar je toen wat aan hebt gehad. Dat kan je opbeuren.

DEEL 1 – VOORBEREIDING

Dag 1

Hoe gaat het?

Een veld dat heeft gerust, geeft een rijke oogst
– Ovidius



Begin je stressdagboek. Geef op basis van je eigen inschatting een cijfer tussen 0 en 10 voor de stress die je dagelijks ervaart. Schrijf dan eens op hoe je je zou willen voelen als je dit werkboek hebt doorgenomen. Wat denk je dat je daarvoor moet doen? Waarom denk je dat dat moeilijk is? Het is handig als je in een apart schrift je dagboek bijhoudt en dan het belangrijkste hieronder in één of twee regels weergeeft.

DAGBOEK

.....

.....

Maak de stressbalans op

Een burn-out zie je zelf niet altijd aankomen. Je voelt je misschien moe en gespannen. Maar dat zal wel weer overgaan denk je. Dat is vaak ook zo. Maar het kan ook ongemerkt van kwaad tot erger gaan. Hoe kom je erachter of je normale stress ervaart, of aan het opbranden bent? Wat zijn de waarschuwingssignalen? Vaak gaat het om kleine dingen zoals steeds vroeger wakker worden, vergeetachtigheid, snel gefrustreerd zijn, angstig voelen, meer werk mee naar huis nemen, piekeren en geen zin meer hebben nog iets te doen naast het werk.

Als je direct maatregelen neemt en weer wat meer ontspanning in je leven brengt, kan het snel weer goed komen. Lukt dat niet, en pas je je leven aan het

verhoogde stressniveau aan, dan beland je in de fase van de aanpassing. Gaat ook dat niet meer dan voel je je uitgeput. Dan is het de hoogste tijd om de regie over je leven weer in eigen hand te nemen en te werken aan herstel. Stop met negeren en vechten, accepteer dat je over de schreef bent gegaan. Kom tot rust.

In welke stressfase zit je?

1 Waarschuwingssignalen

Je wordt vroeger wakker, begint je dag lichtelijk vermoeid en voelt weerzin om aan het werk te gaan. Wat verlang je naar een dagje helemaal nietsdoen! Je bent wat minder aardig tegen je collega's, moppert en klaagt over te veel werkdruk. Je hebt behoefte aan compensatie en troost, denkt overdag al aan de serie die je bij thuiskomst gaat kijken. Je snakt naar een koel glas witte wijn. Naar yoga gaan? Nu even niet, geen tijd voor.

2 Aanpassing

Je voelt je constant wat daas. Je kunt de dingen nog wel doen, die je moet doen, maar de passie voor je werk ben je kwijt. Waar maakt iedereen zich zo druk om? Je probeert wat eerder naar huis te gaan, hangt weekenden op de bank om een beetje bij te komen. Als je een vergadering kunt afzeggen, doe je het. Je bent niet zo gemotiveerd en ook al put je je ogenschijnlijk niet meer zo uit, energetisch opgeladen ben je ook niet. Alles voelt als een verplichting, ook de dingen die je vroeger leuk vond. Succesjes in je werk of privé zeggen je niets.

3 Uitputting

Je voelt continu pijn in je nek en schouders, hebt last van hoofdpijn, je kunt niet meer ontspannen. Bij het wakker worden voel je je al opgejaagd. Op je werk komt er weinig uit je handen, je focust op details, ziet de grote lijnen niet meer. Je maakt meer fouten in je werk, maar kunt dat niet veranderen, hoe graag je dat ook zou willen. Je leidinggevende heeft steeds meer kritiek op je en dat maakt je moedeloos. Je mist gewoon de energie om het beter te doen. Er gaat iets mis en dat is de druppel. Je barst in huilen uit of krijgt een paniekaanval. Het lukt niet meer, collega's sturen je naar huis. Je denkt dat je met een weekendje of een weekje thuis er wel weer bent, maar eenmaal thuis kun je alleen nog maar slapen.

Meet je stressniveau



Vul de onderstaande lijst in door achter iedere uitspraak een 1, 2, 3 of 4 te zetten, afhankelijk van de mate waarin de genoemde verschijnselen voorkomen

	1	2	3	4
Ik slaap slecht, word 's ochtends vroeger wakker dan anders				
Ik heb regelmatig last van spanningshoofdpijn of pijn in nek en schouders				
Vaak voel ik me misselijk en duizelig, krijg een waas voor mijn ogen				
Echt ontspannen lukt niet meer, ik voel me altijd opgejaagd				
Ik ben verslaafd aan m'n smartphone of tablet, kan niet meer zonder				
Vaak ben ik de eerste dagen van de vakantie ziek of voel ik me niet lekker				
Ik ben snel overprikkeld, kan niet tegen fel licht of harde geluiden				
Ik heb last van eczeem, psoriasis of andere huidklachten				
De laatste tijd voel ik me minder gemotiveerd voor mijn werk				
Ik trek me terug, zeg dingen af die ik normaal gesproken leuk vind				

DEEL 4 – GEEST

Dag 17

Doelen in je leven

Je bent het meest tevreden met je leven als je gedrag doelgericht is.

– Deborah Day



Doe tenminste tien minuten per dag iets waar je zin in hebt, wat je graag doet. Het hoeft niets groots te zijn. Je kunt de muziek hard aanzetten en erop dansen, de sportpagina van de krant uitgebreid lezen, even buiten de deur een latte of espresso drinken, in de trein leuke tekeningetjes maken, bloemen schikken of een bad nemen. Geef een cijfer van 0-10 voor het plezier dat je eraan ontleent.

DAGBOEK

.....

.....

.....

Basisdoelen stellen

Niet toekomen aan de dingen die je leuk vindt is vervelend, maar leuke dingen doen zonder doel gaat ook vervelen. Zoals een stel dertigers ervoeren die alles verkochten wat ze bezaten en in een camper door Europa gingen trekken. Ze hielden een blog bij, maakten prachtige foto's van de camper op afgelegen plekken, maar echte voldoening ontbrak. Ze hadden verwacht dat het leuker zou zijn, maar gaven niet op. Ze reizen door.

Voldoening voel je als je dingen doet die ertoe doen. En wat ertoe doet bepaal je zelf. Dat zijn de doelen waar je naar streeft. Als je altijd druk bezig bent, kost het soms moeite om te achterhalen wat je eigen doelen zijn.

Zie een doel niet als het neerzetten van een prestatie, maar als iets dat je graag doet omdat je het zinvol vindt. Zo kan het een doel zijn om vaker vrienden te bezoeken, naar een concert te gaan, je fit te voelen. Doelen kunnen ook verbonden zijn met de verbetering van de werk-privébalans, met vakantie nemen van je beeldscherm, met beter eten of op een andere manier gezonder te leven. Als reactie op veel te veel druk op jezelf en opbranden, wil je vaak het liefst even helemaal niets. In een hangmat aan het strand met uitzicht op zee. Zoek dit soort momenten van rust op en maak ze onderdeel van je werk-levenbalans. Vul ze aan met de energiebronnen en geluuksmomenten van dag 1. Zie de gebieden van werk, relatie, spel en gezondheid als een soort dashboard. De basissturing van je leven. Bij dag 24 ga je een stap verder en verdiep je je in zingeving.

Hoe staat het ervoor?

Scoor opnieuw de gebieden die ertoe doen in je leven (zie dag 1). Hoe is de balans nu, wat is er beter gegaan en wat is er voor verbetering vatbaar? Wees concreet. Bij 'werk' vul je bijvoorbeeld in dat je een netwerkgesprek bent aangegaan om je te oriënteren op ander werk. Of je hebt met je leidinggevende of collega gesproken. Of bent begonnen aan een leuke cursus. Bij relaties, vrienden en familie zet je bijvoorbeeld neer dat je een kaartje hebt gestuurd naar een vriendin die ziek was.

De volgende stap is misschien een keertje afspreken of naar de film. Bij vrije tijd, spel en vakantie vul je misschien in dat je met je kinderen met lego hebt gespeeld of naar de dierentuin bent geweest. Of een proefles dansen hebt genomen. Of een muzikles hebt genomen, of zangles. Wat je nog meer kunt doen? Misschien de tien minuten per dag die je helemaal alleen voor jezelf hebt. Bij gezondheid kun je bijvoorbeeld invullen dat het slapen beter is gegaan. En wat misschien nog beter kan is je ontbijt. Dan ga je daar de komende tijd je aandacht aan besteden.



Energiebronnen/ geluksmomenten	Score 1-5	Wat gaat goed?	Wat ga ik nog meer doen?
Werk			
Relaties, vrienden en familie			
Vrije tijd, spel en vakantie			
Gezondheid			

Herken de drang tot perfectionisme en laat hem los

Een saboteur voor je basisdoelen is perfectionisme: je bent te doelgericht in je streven en je verliest de balans uit het oog. Daarom is het goed om te onderzoeken in hoeverre je zelf perfectionistische trekken hebt en hoe je dat kunt veranderen.



Stap 1

Beschrijf wanneer perfectionisme je dwars heeft gezeten.

In het werk

.....

.....

Bij relaties, vriendschappen en familie

.....

.....

Vrije tijd, spel en vakantie

.....

.....

Uit je burn-out werkboek bevat handige vragenlijsten en eenvoudige opdrachten om in dertig dagen vat te krijgen op een burn-out. Je kunt ermee in je eigen tempo aan de slag. Aan de hand van je notities kun je je vooruitgang monitoren. Dit werkboek geeft houvast en sluit aan bij het succesvolle *Uit je burn-out*, dat al duizenden mensen heeft geholpen om binnen een maand stappen te zetten op weg naar verbetering. Het bestrijdt niet alleen de negatieve gevolgen van stress, maar laat ook zien hoe je je fit en psychisch veilig kunt voelen.

Eén op de zeven werknemers kampt met burn-outklachten, zoals stress en vermoeidheid. Het zijn vaak enthousiaste en zorgzame mensen die een burn-out krijgen. Ze hebben een groot verantwoordelijkheidsgevoel, zijn nooit ziek, en zetten zich vol toewijding in. En dan, opeens, gaat het niet meer. Ze kunnen zich niet meer concentreren, slapen slecht en krijgen allerlei lichamelijke klachten. Zonder goede behandeling kan zo'n toestand zich jaren voortslepen. *Uit je burn-out werkboek* kan je helpen hier stap voor stap uit te komen.



Carien Karsten is psychotherapeut, coach en auteur van verschillende boeken over stress, burn-out en geluk.

'*Uit je burn-out* is mijn favoriete boek bij burn-out-begeleiding. Ik raad mijn cliënten dit boek aan, omdat je het niet helemaal hoeft te lezen, maar zelf kunt vinden wat bij je past en waar je wat aan hebt. Heerlijk, want lezen en burn-out gaan niet altijd goed samen.' – Karine van Oosterbos, psychotherapeut


KOSMOS

NUR 770

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



www.kosmosuitgevers.nl