

Hoe voorkom je een Burn-out?

Met praktische tips,
humoristische verhalen,
psychologische inzichten en
prachtige afbeeldingen.

Dr. B.A. van Berkel

Voorwoord.

Het idee voor dit boek kwam in mij op terwijl ik op het strand van Cacela Vela liep. Het water van de zee dat zijn eigen ritme heeft en telkens weer anders is. Genietend van het mooie kust, de strakblauwe lucht dacht ik : ‘Wat kan het leven toch eenvoudig en gelukkig zijn, waar maken we ons zou zo druk over?’ Ik woon voor een deel van het jaar in Portugal: de Oost-Algarve. Van het leven

hier en de mensen in mijn omgeving heb al veel geleerd, het heeft geen zin om je tegen het ritme van het leven zelf te verzetten. Neem het zoals het komt, in het hier en nu. Dit boek is met een groter lettertype geschreven en het wordt in een groter lettertype gedrukt. Dit heb ik bewust zo gedaan omdat ikzelf slechtziend ben aan een oog. Ik weet uit ervaring hoe vervelend het is wanneer je de kleine lettertjes niet kunt lezen.

Dr. B. A. van Berkel

Copyright:

Dr. B.A. van Berkel

Uitgever: Brave New Books.

April 2016

Inhoudsopgave.

Hoofdstuk 1.

Ik heb het zo druk 8

Hoofdstuk 2.

Mijn moeder, mijn baas, mijn vriend begrijpen mij niet echt. 39

Hoofdstuk 3.

Ik ben veel te dun, te dik, mijn neus staat scheef en kijk eens naar.... ect. 49

Hoofdstuk 4.

*Ik word in mijn leven bepaald
door mijn jeugd, die was verre
van ideaal. 65*

Hoofdstuk 5.

Spiritualiteit. 90

Tot slot.

Toevalligheden bestaan niet 103

Informatie over workshops,
lezingen en cursussen 114



Het ritme van water aan de kust
van Cacela.

Hoofdstuk 1.

Ik heb het zo druk.

Voorbeeld een.

Je kent het wel, het gevoel dat je altijd tijd te kort komt. Als je werk en gezin moet combineren en je hebt opgroeiende kinderen of het nu peuters, kleuters, baby's of pubers zijn, zij vragen jouw tijd en aandacht, terwijl je nog even het rapport voor morgen moet afhebben, een les moet voorbereiden, een collega moet bellen. Je kunt je tijd wel tien keer

gebruiken! Heb je een werkende partner dan is er altijd de ergernis dat hij of zij veel te weinig in het huishouden doet, weer de boodschappen of niet heeft gedaan, of vergeten is wc rollen te kopen of de trap niet heeft gezogen, terwijl je dat nog wel zo vriendelijk hebt gevraagd. Je schiet in de stress, je snauwt je partner af en tot overmaat van ramp zegt een van je kinderen dat zij of hij morgen niet naar school kan. Zij of hij voelt zich toch echt niet lekker. Hoe moet dat nou?

Want voor morgen heb je geen oppas en je zoon of dochter zou naar de naschoolse opvang. Je partner zou hem of haar daar morgen om halfzes weer vandaan halen.

Voorbeeld twee.

Je hebt een partner, een parttime baan en een zieke moeder van in de tachtig. Er wordt van jou verwacht dat je mantelzorger bent voor je moeder. Eigenlijk heb je daar geen zin in, maar door de huidige maatregelen in de zorg is er geen andere optie dat jij die

taak op je neemt. Je zus woont in Australië, je jongere broer is aan het backpacken door India en heeft geen enkele intentie om terug te keren naar Nederland om ook een deel van de zorg voor jouw moeder opzich te nemen. Je moeder is 'te goed' voor het verzorgingstehuis. Ze krijgt maar één keer per week huishoudelijke hulp. Dus tuf je met je kleine auto naar je werk en drie keer per week naar jouw afhankelijke moeder. Jouw man is niet gewend veel zorgtaken op zich te

nemen, hij heeft ee fulltime baan. Je twee volwassen kinderen zijn de deur al uit, de een werkt, de ander studeert nog en komt zo nu en dan met de vuile was thuis. Daar zit je dan weer in je auto op weg naar je moeder tegen zessen na je werk. Je zet de autoradio aan en luistert naar de actualiteiten. Versuft luister je naar het bericht dat er in de buurt waar je moeder woont iemand op straat is vermoord. Je maakt je vreselijke zorgen. Misschien wordt het toch tijd voor een