

UIT BURN-OUT EN SPANNINGEN

UIT BURN-OUT EN SPANNINGEN

Sieberen Voordewind

Als het niet gaat zoals je zou willen:
wanhoop niet!
Het komt goed. Want er is hoop voor de hopelozen,
als er gekozen wordt voor de beste weg.
Daarom bepaalt de keuze van deze dag het resultaat
van de toekomst.

Sieberen Voordewind

UIT BURN-OUT EN SPANNINGEN

Auteur: Sieberen Voordewind

ISBN: 9789402197228

© Sieberen Voordewind, 2019

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

All rights reserved.

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD 7

DEEL 1: BURN-OUT

1. TOEN WAS HET AFGELOPEN 11
2. WAT ZIE JE? 12
3. HET BEGRIP BURN-OUT 13
4. WAT BURN-OUT IS 15
5. DE WEG NAAR BURN-OUT 19
6. KENMERKEN VAN BURN-OUT 23
7. WIE KAN EEN BURN-OUT KRIJGEN? 26
8. OORZAKEN VAN EEN BURN-OUT 27
9. ADVIEZEN OM TE HERSTELLEN 34
10. ADVIEZEN VOOR DE PARTNER 47
11. ADVIEZEN OM EEN BURN-OUT TE VOORKOMEN 48
12. ADVIEZEN VOOR GOEDE BEGELEIDING 49
13. HULPVERLENERS 51
14. ADVIEZEN VOOR REÏNTEGRATIE 53
15. WAT ENERGIE GEEFT 54
16. WAT ENERGIE KOST 55
17. BURN-OUT EN SCHULDGEVOELEN 56
18. BURN-OUT EN
MINDERWAARDIGHEIDSGEVOELEN 59
19. BURN-OUT EN GRENZEN.61
20. BURN-OUT EN PANIEKAANVALLEN 64
21. BURN-OUT EN TRAUMA 67
22. BURN-OUT EN INNERLIJKE PIJN 71
23. BURN-OUT EN HYPERVENTILATIE 73
24. ZET DE JUISTE BRIL OP 76
25. BURN-OUT EN STRESS 78

DEEL 2: SPANNINGEN

26. SPANNINGEN 83

SPANNINGEN UITTEN ZICH OP DE 4 TERREINEN 83
OORZAKEN VAN SPANNINGEN 83
BURN-OUT EN OVERSPANNENHEID 84
HULP AAN MENSEN DIE OVERSPANNEN ZIJN 85
DE BASIS OM TE ONTSPANNEN 88
ADVIEZEN VOOR GENEZING VAN SPANNINGEN 89
FABELS OVER SPANNINGEN 90
SPANNING IS: DENKEN VERANDEREN 92
SPANNING IS: GEDRAG VERANDEREN 92
SPANNING IS: SPREKEN VERANDEREN 93
SPANNING IS: GEVOELEN VERANDEREN 94
ADVIEZEN OM SPANNINGEN TE VOORKOMEN 95
LUISTER NAAR JE LICHAAM 95
DERTIG DAGEN SPANNINGSLOGBOEK 96
ADVIEZEN OM TE ONTSPANNEN 99
ONTSPANNINGSOEFENINGEN 99

DEEL 3: INTERVIEWS
27. INTERVIEWS 103

NUTTIGE ADRESSEN 123

VOORWOORD

Sinds begin jaren 2000 heb ik mij verdiept in het onderwerp burn-out en heb ik hier verschillende boeken over geschreven. Het handboek “**UIT BURN-OUT EN SPANNINGEN**” is speciaal bestemd voor mensen die in het dal van burnout en spanningen zitten en voor hun begeleiders. Een wegwijzer om uit het dal van burn-out en spanningen te komen.

De betrouwbare informatie is een combinatie van wetenschappelijke feiten, ervaringen van mensen die een burn-out en spanningen hebben meegemaakt en deskundige hulpverleners. Aan dit boek hebben de volgende deskundigen hun bijdrage geleverd: **dhr. Aart Haverkamp** die tijdens het interview met hem verbonden was aan de Stichting Saron Zorg & Dienstverlening in Beuningen (Ov.), **Dhr. Luuc Christiaanse** (Adviescentrum Voor Preventieve Gezondheidszorg, Amstelveen), **Drs. Feike Wiersma** (Klinisch Psycholoog en Psychotherapeut, Emmen), **Dr. Peter Reis** (Huisarts, Den Haag), **Dhr. Marcel Bekker** (Maatschappelijk Werker – Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundige, Dordrecht), **Drs. Jan v.d. Berg** (Psycholoog bij Angstbehandelcentrum IPZO, afdeling Groningen), **Dr. Bud Grüwel** (Psycholoog en Pastoraal Counselor), **Mw. Trijnie Tuhumena** (Psychosociaal therapeut, Hoogeveen) en **Dhr. Bo Bogaard** (directeur, coach en eerste aanspreekpunt binnen Bofit® BS, Heiloo).

Vergeet één ding nooit: als je kiest voor de weg naar herstel die bij jou het beste bij jou, dan kan het goedkomen! Hoe kort of lang de weg naar herstel ook is: wanhoop niet, geef het niet op, want er is hoop!

Dit is een praktisch handboek dat je dagelijks kunt lezen en toepassen, alleen en/of in groepsverband.

Sieberen Voordewind
Noordscheschut, 2019

DEEL 1
BURN-OUT

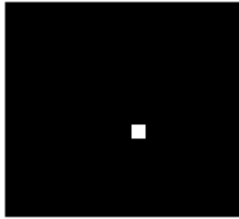
1. TOEN WAS HET AFGELOPEN

We leven in een moderne wereld waarin veel van de meeste mensen geest wordt. De één heeft het nog drukker dan de ander. Overvolle agenda's geven zowel mannen als vrouwen richting aan het dagelijks bestaan van degenen die zo graag voor anderen willen klaar staan. En wat gedaan wordt moet zo snel mogelijk klaar zijn. Liefst twee dagen geleden nog. Druk, druk, druk en nog eens druk. Haastig rijden de mensen elkaar voorbij en buiten de auto kan er nog net een vluchtige groet af. Ja, vele mensen zijn druk bezig omdat de baas dat van hun eist, het systeem of omdat ze de dwang hebben om zichzelf te bewijzen. Daardoor vinden ze het moeilijk om binnen de eigen grenzen te blijven. Het werk gaat voor ontspanning. Nauwelijks denken ze aan de eigen behoeftes. Aan eventuele innerlijke conflicten worden geen aandacht aan geschonken. Langzamerhand krijgen deze mensen last van slaapproblemen en vermoeidheid. Maar ach, ze vinden dat iedereen wel eens moe is en daarom gaan ze stug door. Langzaam krijgen ze minder energie. De laatste krachten die ze nog hebben gebruiken ze om eventuele tegenslagen te bevechten. Niet aanstellen maar doorgaan. Maar dan kan opeens het onvermijdelijke gebeuren. De vlam brand niet meer. Het lichaam stort als een kaartenhuis in. Burn-out! Het lijkt alsof alles afgelopen is. Maar is dat ook zo? O, misschien wel de overvolle agenda maar niet het leven. Er is hoop! Als ervaringsdeskundige op het gebied van burn-out zeg ik:

“Burn-out is niet het einde van je leven maar de overgang naar iets nieuws.”

2. WAT ZIE JE?

Kijk naar het blokje hieronder:



Wat is het eerste woord dat in je opkomt? “Zwart vlak” of: “Wit puntje” of iets anders?

Als het tegenzit in het leven, heb je misschien de nijging om alles zwart te zien. Zelfs de mooiste gekleurde bloemen zien er dan voor je somber uit. Hoe moeilijk je het misschien op dit moment ook hebt: zie niet op het grote zwarte vlak, maar op dat ene witte puntje. Dat puntje kan zijn dat je bijvoorbeeld wél 30 minuten per dag kan lopen om meer energie te krijgen. Wat ik hiermee zeggen wil is: “Probeer niet op je ellendige situatie te zien. Al lijkt je toestand menselijker wijze hopeloos: geef het niet op want er is hoop!”

Probeer in je weg naar herstel niet te zien op de omstandigheden maar op het goede dat je levenspad doorkruist.

Kijk niet naar datgene wat je bent kwijtgeraakt maar schrijf eens op wat je allemaal nog hebt.

3. HET BEGRIP BURN-OUT

Er zijn stemmen die beweren dat het begrip “burn-out” niet buiten de grenzen van ons land voor komt maar typisch iets Nederlands is.

Zo las ik op een website: ”De term Burn-out is een Nederlands vinding en komt bijvoorbeeld in het buitenland niet voor.”

(Pieter J.G.Frijters, <http://www.paniek.nl>, 21-10-2006).

Maar een vluchtig kijkje in het internationaal blad: “Life In The Word” van Joyce Meyer Ministries (December 1998, Fenton, MO, USA) laat mij zien dat er in het buitenland wel aandacht wordt besteed aan dit onderwerp.

Het begrip wordt in dit blad voornamelijk op twee verschillende manieren geschreven: “burn out en burnout.”

Volgens de psychologen Axel Koch en Stefan Kühn werd het begrip “in 1974 in Amerika door psychoanalyticus Herbert J. Freudenberger gebruikt.”

(Burn-out – Hoe doorbreek ik de cirkel?, ISBN: 904380942X, Zuidned.Uitg.N.V., pag.12).

Volgens dezelfde psychologen verscheen dit begrip in 1982 in een Amerikaans woordenboek. Maar het begrip kwam in Nederland in 1970 al voor in Kramer’s woordenboek engels.

Over de spelling wordt wel eens getwist. Op een website las ik: “Veel zogenaamde deskundigen kunnen burn-out niet eens goed spellen en spreken over “burnout”

(Pieter J.G.Frijters, <http://www.paniek.nl> , 21-10-2006).

Is het: “burn out”, “burnout” of “burn-out?” In Kramer’s woordenboek engels uit 1970 (ISBN: 90.000.009.200, 35e druk, uitgave: Van Goor Zonen, Den Haag) wordt de term geschreven als: “burnout” en in het Zakwoordenboek der Geneeskunde (ISBN: 906228 2180, 24^e druk, uitgave: Koninklijke PBNA BV): “burn out.” In Wolters’ster woordenboek engels-