

Samen door de burn-outstorm

Inleiding voor het kind

Je hebt hier een leuk boek in handen dat jou zal uitleggen wat het precies betekent als je mama, papa, grootmoeder of grootvader altijd uitgeput en moe is en geen energie meer heeft en vaak een beetje ziek lijkt.

Kies het verhaal voor jouw leeftijd eruit!

Natuurlijk mag je ook alle verhaaltjes lezen!

Ilse en Jeroen, de auteurs van dit boek, wensen jou veel leesplezier toe!



Inleiding voor de volwassene

Steeds meer kinderen worden geconfronteerd met een moeder/vader/grootouder die te veel hooi op de vork heeft genomen, grenzen overschreden heeft en hierdoor moe en uitgeput is geraakt.

Het woord burn-out in al zijn vormen (surmenage, somatisatie, distress, burn-out, burn-on/functionerende burn-out, uitputtingsdepressie, parentale burn-out, burn-out met volledige decompensatie, autistische burn-out...) is heel moeilijk om uit te leggen aan kinderen. Dit boekje ondersteunt je daarin.

Voor de volledigheid geven de auteurs graag even mee dat de crash (vaak benoemd als het licht dat uitging) - dat in sommige gevallen bij burn-out optreedt - evenals de mogelijke opname in het ziekenhuis, niet wordt meegenomen in de verhalen. De reden hiervoor is dat het niet altijd voorkomt en het ook als te schokkend kan ervaren worden door kinderen.

Dit kinderboek bevat 6 verschillende verhalen per leeftijdscategorie, ook het lettertype werd aangepast aan de leeftijd, om het (klein)kind voor te lezen of zelf te laten lezen en te laten begrijpen wat burn-out nu echt allemaal inhoudt.

Het biedt een antwoord op de meest voorkomende symptomen die bij burn-out passen in de breedste zin van het woord, onafhankelijk van de gradatie. Van hieruit kan de communicatie opengetrokken worden naar het kind toe, afhankelijk van de nood die het kind hieraan heeft. We raden je ook aan het gesprek te openen. Vervang gerust de bewoordingen van mama of papa naar jouw roepnaam voor het (klein)kind.

Opgelet! Dit boek is geschreven voor kinderen en geeft geen antwoord over hoe een burn-out aan te pakken voor de volwassene. Verder kan je daar meer informatie over terugvinden.

Hoewel ieder verhaal op zichzelf staat met aparte gezinssituaties en één of meerdere aspecten van burn-out bespreekt, reflecteert de verzameling van alle zes verhalen de breedte en diepgang van wat burn-out precies inhoudt in al zijn mogelijke vormen en gradaties, bekeken vanuit een kinderoog met aangepaste taal voor elke leeftijd!

Inhoudstafel

Verhaal 1: (0 tot 2,5 jaar) Mama Poes is moe	11
Link met burn-out(klachten) in het algemeen	
Verhaal 2: (2,5 tot 6 jaar) Saartje's mama en de oogjes	15
Link met burn-out(klachten) in het algemeen, distress	
Verhaal 3: (6 tot 9 jaar) Klein lief vogeltje Tommy	21
Link met burn-out(klachten) in het algemeen, werkgerelateerd, conflicten loopbaan	
Verhaal 4: (7 tot 8 jaar - eerste lezertjes) Miep en de tablet	29
Link met burn-out(klachten) in het algemeen, link met depressie en functionerende burn-out (burn-on)	
Verhaal 5: (10 tot 13 jaar) De batterij van mama en de hoofdpijn van papa	37
Link met burn-out(klachten) in het algemeen, parentale burn-out, surmenage, mantelzorg, somatisatie	
Verhaal 6: (13+) Ons moeder is een beetje lauw	45
Link met burn-out(klachten) in het algemeen, hoogsensitiviteit, autistische burn-out	



0 tot 2,5 jaar

Mama Poes is moe

Mama Poes is moe.

Soms moet mama Poes rusten, net als jij.

Maar weet je? Mama Poes houdt heel veel van jou.
Altijd!



Mama Poes geeft je een dikke knuffel.
En een lief likje op je wang.

Nu gaat mama Poes even slapen.
Tot straks!

