

WORDT BEWUST EN VOORKOM EEN BURN-OUT

BURN-OUT MAGAZINE

TIPS EN ADVIES VAN VLCOUNSELING

**HOE HOGE ZELFWAARDERING
DE OPLOSSING IS TOT EEN BURN-OUT**

**HOE ONTWIKKELT
ZICH EEN BURN-OUT?**

**HERKEN DE BURN-OUT
BIJ JEZELF OF COLLEGA**





Bij een burn-out heb je lichamelijke en psychische klachten. Gevoelens van vermoeidheid en uitputting staan sterk op de voorgrond.

De klachten die je ervaart beperken je in je dagelijks functioneren: op je werk, thuis en/of in je sociale leven.



4 Symptomen van BO

Wat gebeurt er in je geest en in je lichaam bij burn-out. Wat is het verschil tussen overspannenheid en Burn-Out. Wat zijn de risico factoren om een burn-out te ontwikkelen?

6 Hoe herken je BO op werk

Als leidinggever of personeels-functionaris kun je een komende burn-out voorspellen. Wat te doen als je veranderingen waarneemt bij je personeel.

8 Hormoonhuishouding

Wat gebeurt er in je lichaam bij een burn-out in ontwikkeling en wat zijn de factoren van ontwikkeling?

10 Burn-Out of Depressie?

Wat is het verschil tussen een burn-out of depressie? Wat zijn de symptomen van depressie?

12 BO en Zelfwaardering

Wat is de relatie tussen burn-out en je zelfwaardering? Een lage zelfwaardering staat garant voor een BO in ontwikkeling.

14 Verhoog je Zelfwaardering

Training verhoog je zelfwaardering als preventief materiaal tegen ontwikkeling van burn-out of depressie. Ontstaan na 30 jaar onderzoek. Recensies van cursisten.

Zo moet het zijn:

“optimale prestaties van je personeel zonder ziekteverzuim”

*Een utopie, hersenspinsels? Neen, het kan wel degelijk. Ieder mens bouwt in zijn leven een bepaalde mate van zelfwaardering op. Vanuit je opvoeding, je ervaringen ontstaat er een totaal concept, wat wij **zelfwaardering** noemen.*

De hoogte van zelfwaardering kun je meten en registreert of je gevoelig bent voor een lage, gemiddelde of hoge zelfwaardering. Een lage zelfwaardering staat garant voor ziektes, burn-out of depressies. Een hoge zelfwaardering staat garant voor prestaties, gezondheid en het maken van de juiste keuzes.

Het concept van zelfwaardering bestaat uit meerdere menseigenschappen, wat zich richt op vertrouwen, respect en compassie. Vertrouwen door de juiste keuzes te maken. Respect door integer handelen. Het beslaat zes aandachtsgebieden.

VL Counseling doet al 30 jaar onderzoek naar componenten van Zelfwaardering en de invloed op onze gesteldheid/gezondheid. Specialist in onze mentale gezondheid.

Voorkomen is beter dan genezen is een cliché, echter veel in ontwikkeling zijnde burn-out symptomen kun je nog op tijd ombuigen en bestrijden. Ook tijdens de burn-out is het herstel sneller.

*Ruud van Lent
Confisioloog*



Bij een burn-out raak je opgebrand.

Je voelt je lichamelijk en geestelijk totaal uitgeput.

Een burn-out is het gevolg van langdurige stressklachten die steeds erger geworden zijn en waaraan je te weinig aandacht heb besteed.

Lichamelijke klachten:

- * Extreme vermoeidheid
- * Slaapproblemen
- * Hoofdpijn
- * Maagpijn
- * Darmklachten
- * Duizeligheid

Psychische klachten:

- * Piekeren
- * Erg moeilijk kunnen ontspannen
- * Je opgejaagd voelen
- * Prikkelbaarheid
- * Sombereheid
- * Huilbuien
- * Lusteloosheid
- * Niet meer kunnen genieten van dingen
- * Angstklachten
- * Slechte concentratie, vergeetachtigheid
- * Gebrek aan zelfvertrouwen
- * Schuldgevoelens

Wanneer loop je extra risico op een burn-out?

Iedereen kan overspannen raken en een burn-out krijgen. De kans hier is groter

- * als je in het verleden veel dingen heeft meegemaakt die spanning geven;
- * als je al eens overspannen bent geweest;
- * als je veel ziek bent geweest in het afgelopen jaar;
- * als je niet weet hoe je dingen moet regelen en wie je daarbij kan helpen;
- * als je weinig steun krijgt van uw omgeving;
- * als je het aanpakken of oplossen van problemen uit de weg gaat, als je het steeds goed wilt doen en geen nee kunt zeggen;
- * als je een lage zelfwaardering hebt;
- * als je een onveilige opvoeding hebt genoten.

Symptomen die duiden op een (beginnende) burn-out

- * Je gaat niet meer met plezier naar je werk of naar je gezin;
- * Je piekert en maakt veel over je werk of je gezin;
- * Je raakt sneller geïrriteerd, gefrustreerd en boos;
- * Je kunt niet meer genieten van dingen;
- * Je hebt geen of minder behoefte meer aan sex of juist erg veel ;
- * Je wordt chaotisch, je overziet niet meer waar je mee bezig bent;
- * Je verliest je eetlust of gaat juist erg veel eten;
- * Je hebt last van hoofd- en nekpijn, want je spant je lichaam voortdurend aan;
- * Je zenuwstelsel kan zich niet meer ontspannen of herstellen (parasympatische gedeelte);
- * Je gaat minder goed slapen, je piekert in bed;
- * Je gaat steeds vaker over je eigen grenzen heen of je past je te veel aan, aan anderen.

Risicofactoren voor het krijgen van een burn-out zijn de volgende persoonlijkheidskenmerken: (= lage zelfwaardering):

- * Je gevoelens niet uiten;
- * Moeilijk om hulp kunnen vragen;
- * Moeilijk 'nee' kunnen zeggen;
- * Negatief zijn over je eigen prestaties;
- * Perfectionistisch zijn;
- * Je (te) sterk betrokken voelen bij werk;
- * Erg gemotiveerd zijn en hoge eisen stellen aan jezelf.

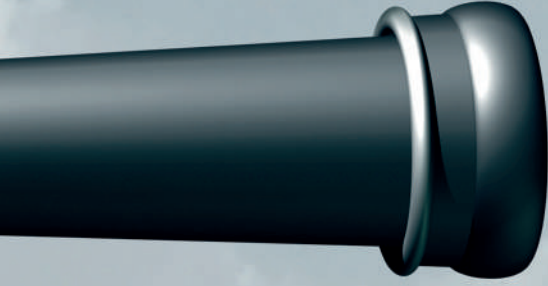
Een andere risicofactor voor het krijgen van een burn-out is als omstandigheden zich opstapelen.

Bijvoorbeeld: op je werk is een reorganisatie aan de gang waar je veel spanning van hebt. Dan wordt thuis je kind erg ziek. En dan gaat ook nog het dak lekken. Zo'n combinatie van spanningen kan je dan te veel worden. Of deze situatie werkelijk voor overbelasting zorgt, ligt ook aan de invloed die je zelf op de situatie kan hebben. Of het gevoel invloed te kunnen hebben op de situatie.

Vaak is je genoten opvoeding ook een aanstichter van problemen op latere leeftijd. Veel mensen zeggen vaak dat het verleden er niets mee te maken heeft, echter onderzoek wijst uit, dat de gevoeligheid voor depressieve klachten of burn-out al vanaf de geboorte zich kan ontwikkelen.

Het is onzin om de totale schuld voor een burn-out bij de werkgever te leggen. Wel draagt de druk van de werkgever er aan toe bij dat de stress toeneemt.





Hoe herken je een burn-out in ontwikkeling op het werk?

Observeer regelmatig je personeel, met name de personen die ander gedrag laten zien dan dat je van hen gewend bent.

Enkele voorbeelden die je kunt ontdekken:

De persoon komt steeds onregelmatiger naar het werk, andere aanvangstijden of vaak te laat, terwijl de persoon meestal te vroeg of punctueel was.

De persoon heeft normaal een perfectionistische houding op het werk, terwijl deze nu steeds vaker steken laat vallen.

De persoon kan zich steeds minder concentreren, kijkt afwezig of niet geïnteresseerd.

De persoon wordt sneller boos of raakt sneller geïrriteerd.

De persoon gaat steeds minder keuzes maken en twijfelt veel meer dan normaal.

Ziekteverzuim neemt toe.

Wat te doen als je veranderingen waarneemt?

Vergeet niet, dat de problemen welke de persoon heeft, niet werk gerelateerd hoeven te zijn.

Het beste is je observatie met de betreffende ander te delen. Niet dat je ongerust bent, maar gewoon ander gedrag constateert. Niet verpakken met woorden uit het be- en veroordelingspakket.

De ander zal in eerste instantie ontkennen, maar vraag door. Maak samen afspraken om elkaar op de hoogte te houden hoe de zaken staan. Wees een spiegel voor de ander.

Adviseer de ander hulp te zoeken, als de ander dat wenst, het bespaart je uiteindelijk een lange afwezigheid.

Is de stressor psychisch en heeft het te maken met werk, leefomstandigheden, vrienden, gezin of iets dergelijks, dan begint de activatie van de stress in de **amygdala** (amandelkern). Hier wordt de angst of frustratie vastgelegd.

De hippocampus speelt een grote rol in de herkenning van het probleem, gevaar, onzekerheid of frustratie.

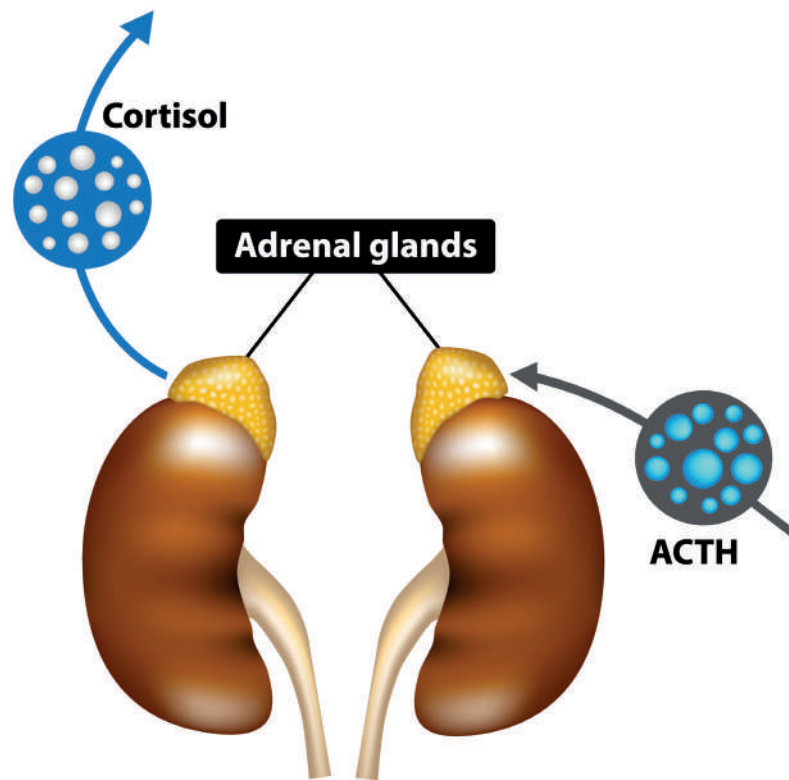
Daarnaast kan de frontale cortex bij bepaalde psychosociale stressoren een grote initiërende rol spelen, omdat hier interpretaties gemaakt worden over de emotionele lading (uit de amygdala).

Bij het waarnemen van stressvolle ervaringen gaan de hormonen (**HPA-as**) aan het werk om het lichaam en geest voor te bereiden op vechten of vluchten. Bij frustraties moet het uit het lichaam door de mond of via de vuisten. Bij angst of onzekerheden gaan de hormonen naar vluchteigenschappen of de buik.

Wij spreken over de aanmaak van hormonen: adrenaline, nor adrenaline en cortisol. De eerste twee kan het lichaam snel afbreken, echter de aangemaakte cortisol blijft in het lichaam langer hangen en zorgt o.a. vaak voor de onrustige nachten. Hierdoor raak je uitgeput. Het is dus van levensbelang de opgebouwde hormonen weer snel kwijt te raken. Dat kan door intensief interval sporten, of je frustratie eruit gooien door in een kussen te boxen.

Regulatie van de hpa-as is dus van belang om het sympatische zenuwstelsel tot rust te brengen door het parasympatische stelsel te activeren.

Burn-out ontstaat als er voortdurend stressoren in het lichaam achter blijven en zich opbouwen, totdat het lichaam opgebrand is en niet meer in staat is om te functioneren. Een burn-out is een bescherming om tot rust gebracht te worden.



Dat eist het lichaam op. De duur van een burn-out is afhankelijk van de periode van opgebouwde stressoren en hoe je in het leven staat. Is er voortdurend spanning dan ben je gevoelig voor burn-out. Vaak leggen wij het ons onbewust op.

Bijvoorbeeld door **perfectionistisch** te zijn.

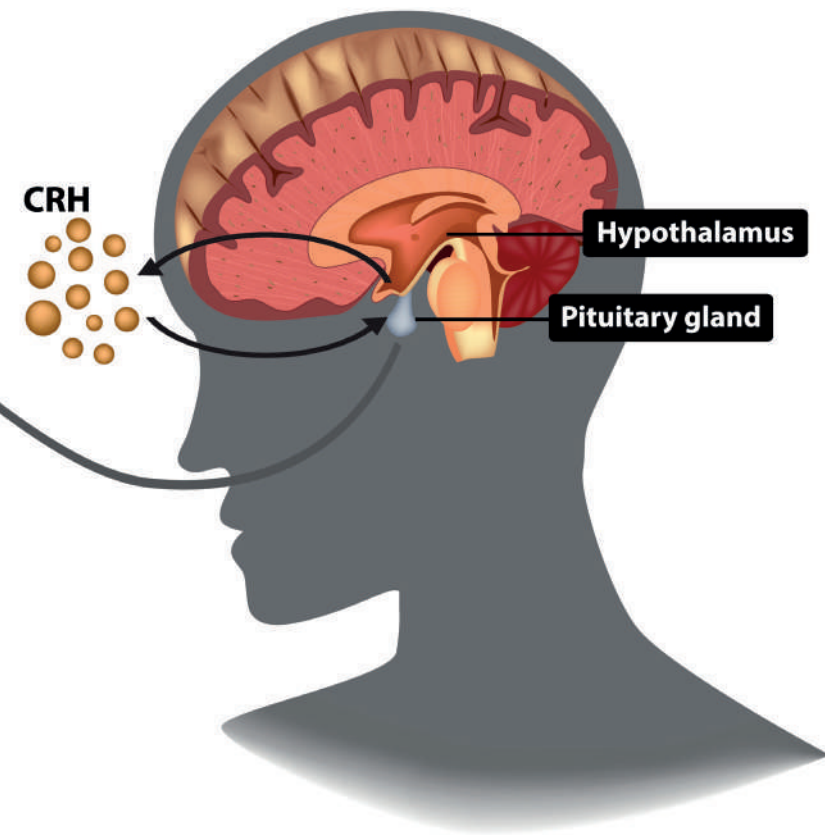
Wat gebeurt er in het lichaam bij een burn-out in ontwikkeling?

Je leert wat **respect** is en hoe je dit kunt toepassen, mits je school en de opvoeding het toelaten te experimenteren en te ervaren.

De prefrontale cortex maakt overuren tijdens de pubertijd. Tot je zestiende leeftijd ontwikkelt zich een besef van structuur aanbrengen, plannen maken en consequenties van handelen begrijpen en inzien.

Na je 25ste jaar komt het aan op **ervaringen**. Je behoeftes worden steeds nauwkeuriger en je mogelijkheden nemen langzaam af. Opgebouwde stressoren tijdens voorgaande jaren kunnen nu opspelen en het lichaam gaat zijn grenzen aangeven. Vaak gebeurt het nog met gevoelens van overwerkt zijn. Het herstel is dan vaak na enkele weken nog mogelijk. Een balans tussen spanning en ontspanning is noodzakelijk.

Hoe ouder je wordt des te meer zorgen krijg je. Gezin zorgt voor extra aanpassingen. Als de spanningen blijven doorwerken volgt het begin van burn-out klachten. Eigenlijk komt het accent te liggen op **hoe jij jezelf waardeert**. Je luistert steeds minder naar jezelf.



Factoren voor ontwikkeling burn-out:

Gedurende ons hele leven ontwikkelen wij. Van geboorte tot een jaar of 6 is alles afgestemd op ons **vertrouwen**. Afhankelijk van hoe veilig je gehecht bent en welk verweer jij als peuter gekozen hebt om jezelf te beschermen, bouwen en ervaren wij wat vertrouwen betekent. Vertrouwen in jezelf en in de ander.

Na je zesde levensjaar kun je voor het eerst leren **compassievol** met jezelf om te gaan. Dat duurt niet lang, want je duikt de pré-pubertijd in. Een periode vol angst en frustraties. Pas tijdens de pubertijd wordt het tijd, dat je gaat beginnen aan het leren van consequenties van je gedragingen, gedachtes en gevoelens. Je hebt daar hulp bij nodig van een omgeving die je erkent, ziet en volgt.

Je bouwt angsten op en maakt vaak verkeerde keuzes of juist geen keuzes. Je dient jezelf te beschermen en doe je dat niet, dan blijven de stress hormonen aangemaakt worden totdat het lichaam signalen gaat afgeven. Steeds vermoeiender wordt je, je nachten slechter en vaak is je eetgewoonte ook veranderd. Je brein krijgt voortdurend de verkeerde signalen door. Een almaar toenemende stroom aan informatie zorgt ook nog voor meer stresshormonen.





Burn-out of depressie?

Mensen met een burn-out hebben veel klachten die ook voorkomen bij een depressie. Zo ben je vaak somber en lusteloos. Je kunt ook last hebben van schuldgevoelens, net als mensen met een depressie. Daardoor zijn een depressie en een burn-out soms moeilijk van elkaar te onderscheiden. Het verschil is dat een burn-out het gevolg is van langdurige overbelasting, terwijl een depressie ook kan ontstaan zonder dat er sprake is van overbelasting. Verder speelt aanleg bij het ontstaan van een depressie een grotere rol dan bij burn-out. Een component wat beiden hebben is de hoogte van de zelfwaardering.

Burn-out of overspannenheid?

Er zijn verschillen tussen overspannenheid en een burn-out:

Overspannenheid herstelt sneller en duurt maximaal 2 maanden. Een burn-out vergt een lange periode van herstel (minimaal 1 jaar).

Meerdere periodes van overspannen zijn resulteert uiteindelijk in een burn-out.

Overspannenheid is een gevoeligheid welke je waarschuwt om je leven anders in te richten, zodat een burn-out voorkomen kan worden.

Symptomen depressie

Het idee dat mijn spiegelbeeld niet van mij is;

tintelend gevoel in armen, handen, borst, keel;

niet kunnen nadenken over de toekomst;

last van hypochondrie, verlatingsangst, pleinvrees, doodangsten;

geestelijke uitputting, lichamelijke uitputting;

gevoelens van waardeloosheid; pijnlijke ledematen, overmatig zweten;

droefheid;

uitbundige seksuele fantasieën;

een gevoel van vervreemding;

verlies van eetlust;

het idee dat ik ieder moment een paniekaanval kan krijgen;

zwarte vlekken aan de rand van mijn blikveld;

gruwelijke beelden die soms opdoken als ik mijn ogen sloot;

er niet te willen zijn;

weg van de mensen; sociale angsten;

vreemde deja-vu momenten die aanvoelen als echt gebeurt;

behoefte om eruit te stappen;

hyperventileren op momenten die je zelf niet begrijpt.

Een lage zelfwaardering staat aan de wieg van depressieve gevoelens, burn-out, stress, paniekaanvallen, negatieve gedachtes, laag zelfbeeld, relatieproblemen, problemen op je werk, etc.



Een lage zelfwaardering zorgt er in ieder geval voor:

- dat je geen of meestal verkeerde keuzes maakt;
- dat je veel twijfelt alvorens je iets doet;
- dat je niet echt gelooft wat je kunt;
- dat je niet echt weet wie jij bent, je herkent je niet echt;
- dat je meer vragen hebt dan antwoorden en niet nieuwsgierig bent wat het betekent;
- dat je zeker niet jezelf kwetsbaar opstelt, laat staan je ziet kwetsbaarheid als falen in plaats van kracht en moedig;
- dat je niet meer ziet hoe je anderen kunt liefhebben of respecteren, hoe kunnen ze dan jou nog liefhebben?
- dat je eigenlijk een spel speelt of je kiest ervoor om te manipuleren zodat je de pijn niet zelf hoeft te dragen;
- dat je minder presteert dan je aanzienlijk aankunt;
- dat je dromen niet waar worden gemaakt, laat staan je wensen worden ingevuld;
- dat je niet eens in staat bent normaal te communiceren. Het liefst klaag je over de ander.
- dat je veel irritaties en frustraties hebt opgebouwd en het gewoon in stand laat, totdat je natuurlijk ziek wordt;
- dat je bang bent voor de gevolgen over wat je doet, wat je zegt;
- dat je bang bent voor je eigen duistere kant, want je moet toch wat...
- en ga zo maar door.

Herken je 1 of meerdere van deze voorbeelden? Het verlaagt allemaal je zelfwaardering. Het levert je pijn en verdriet op, woede en frustraties, schuldgevoelens en paniekaanvallen. En dat allemaal door een lage zelfwaardering.

Profiel van iemand met een hoge mate van zelfwaardering:

Je voelt je zeker, sterk, gezond en gelukkig.

Je presteert uitstekend voor jezelf en voor anderen (werkgever, relatie).

Je maakt gemakkelijk keuzes en ervaar geen vervelende gevoelens als een keuze achteraf blijkt, niet de juiste te zijn.

Je gebruikt keuzevrijheid om te leren en te groeien.

Je bent integer naar jezelf en anderen.

Je durft je gemakkelijk kwetsbaar op te stellen, want wie kan jou kwetsen?

Je leeft gezond, sport, geniet van het eten en doet alles met regelmaat.

Hoeveel van deze eigenschappen zijn op jou van toepassing?

1. Je kunt over eigen prestaties en tekortkomingen praten op een eerlijke en directe wijze.
2. Je voelt je niet ongemakkelijk bij het geven en ontvangen van complimentjes, uitingen van genegenheid of waardering.
3. Je staat open voor kritiek en geeft fouten gemakkelijk toe.
4. De woorden en bewegingen hebben een bepaald gemak en een zekere spontaniteit.
5. Wat iemand zegt of doet is in overeenstemming met hoe hij of zij eruit ziet, klinkt of beweegt.
6. Je toont je open en nieuwsgierig ten aanzien van nieuwe ideeën, ervaringen en mogelijkheden in het leven.
7. Je kunt de humoristische kant van het leven bij jezelf en bij anderen zien en ervan genieten.
8. Je reageert soepel op situaties en uitdagingen, met een inventieve of speelse geest.
9. Je voelt je op je gemak bij assertief gedrag.
10. Je blijft onder veeleisende omstandigheden in zekere mate evenwichtig en waardig.
11. Je voelt je gezond en neemt je eigen gezondheid serieus.





Een **hoge** zelfwaardering staat garant voor het voorkomen van burn-out of depressieve gevoelens. Zelfwaardering is meetbaar en bestaat uit meerdere menskenmerken:

- *mate van vertrouwen, in zichzelf als in de ander;
- *genieten van keuzes maken, ongeacht weten wat de uitkomst is;
- *jezelf kwetsbaar durven op te stellen en integer te handelen, wat er ook gebeurt is;
- *respectvol met jezelf omgaan en met anderen;
- *compassievol omgaan met je fouten die je hebt gemaakt en uiteindelijk het houden van een gezonde afhankelijkheid.

OPLOSSING IS HET VERHOGEN VAN JE ZELF- WAARDERING

De formule voor zelfwaardering is:

$$ZW = \sum(KV+ZV)+(I+ZR)+ZC$$

verkort:

$$ZW = V + R + ZC$$

Voor uitleg kijk op de website **www.zelfwaardering.school/zelfwaardering**

Zelfwaardering is meetbaar. Doe de gratis online test op www.vlcounseling.nl of www.zelfwaardering.school





Alles klopt als een bus

Het boek **De essentie van het leven** neemt je mee door de 'basics' van hoe de mens zich ontwikkelt en hoe emoties werken. Vanuit die basis geeft Ruud van Lent zijn visie op het verschil tussen wantrouwen en vertrouwen en krijg je inzicht in het conceptuele aspect daarvan. Zowel wantrouwen als vertrouwen zijn namelijk verschillende concepten die je helpen de juiste balans in je leven te vinden en vervolgens te bewaken. Het boek heeft een schrijfstijl die soms wat aan de verbeelding van de lezer overlaat, waar de eigen mening van de auteur in doorklinkt en waar grammaticaal of qua spelling niet overal de spreekwoordelijke

puntjes op de i staan. Dit kan voor sommige lezers wellicht lastig zijn.

Echter, het boek in combinatie met het **werkboek** en de **coaching** zorgen ervoor dat je iets essentieels leert waar je jezelf de rest van je leven een groot plezier meedoet. Je krijgt zicht op waarom je denkt wat je denkt, voelt wat je voelt en doet wat je altijd deed. Je ontwikkelt alertheid op wat je écht wilt (doen) en je gaat andere keuzes maken: vanuit het concept van vertrouwen in plaats van wantrouwen.

De oefeningen van het werkboek dagen je op een laagdrempelige manier uit om naar jezelf te kijken.

Deze oefeningen zetten de **bewustwording** in gang die nodig is om de nieuwe alertheid onder de knie te krijgen.

De 1 op 1 coaching doet de rest. Het boek, werkboek en de begeleiding van Ruud van Lent kloppen samen dan ook als een bus.

BvK (45)

RECENSIE VAN EEN CLIËNT

Voor meer recensies zie de websites.

STUDIE BOEKEN




SCHOOL VOOR ZELFWAARDERING

Modules training zelfwaardering



Twee modules (1 en 8) zijn verplicht af te nemen. De rest kan in gedeelten aangeschaft worden. Eerste notitie is een leerboek. Het twee is een werkboek.

2. Afhankelijk • Mysterie van Afhankelijkheid • Werkboek Afhankelijkheid	5. Integriteit • Filosofie integriteit • Werkboek Integriteit
3. Keuzevrijheid • Kunst van keuzes maken • Werkboek Keuzevrijheid	6. Respect • Leerproces Respect • Werkboek Respect
4. Vertrouwen • Essentie van het leven • Werkboek Vertrouwen	7. Opvoeding • De ontwikkeling van gelukkig kind • Werkboek Opvoeding
1. Algemeen • introductie • inleiding en status	8. Waardering • Overzicht • Groeiproces





Recensie van een cliënt:

*Mooi filmpje van jezelf op je website!!
Ik ben ook precies geholpen hoe jij het verteld!! Ik heb mezelf
echt leren kennen bij Ruud, ik voelde me gelijk op mijn gemak
en vertrouwd dus ik durfde snel mijn problemen en
onzekerheden voor te leggen bij hem, hij heeft me op een
confronterende maar mooie en liefdevolle manier geholpen en
het belangrijkste: hij heeft het mezelf laten doen, hij hielp me
maar liet mezelf werken aan mijn problemen en onzekerheden!
Mede door hem ben ik nu een sterke vrouw geworden!!!*

Patricia

Laat mij je helpen:

je zelfwaardering te verhogen,
je burnout op te lossen,
of je depressie te verminderen.

Ik ben Ruud van Lent, gevestigd in Sprang Capelle als zelfstandige confisioloog in de psychotherapie met dertig jaar ervaring en onderzoek. Inmiddels de zestig gepasseerd. Auteur van verschillende verdiepende boeken.

Ik onderscheid mij ten opzichte van andere hulpverleners vanwege mijn succesvolle aanpak om burnout te voorkomen, danwel te verminderen of weg te nemen. Datzelfde geldt bij depressieve gevoelens.

Bewezen succesvolle methode ontwikkelt door de zelfwaardering te verhogen. Een cluster aan eigenschappen, zoals het nastreven van een gezonde afhankelijkheid, bewuste keuzes maken, zelfvertrouwen te ontwikkelen, integer te handelen en respectvol om te gaan met jezelf en je omgeving. Alles omsluit met een compassievolle overgave aan wie je bent, die je bent.

Succesvolle trainingen ontworpen voor individuele begeleiding. Benieuwd hoe hoog jij scoort in zelfwaardering? Maak de gratis online test. Wacht niet af als je lager scoort dan een 7 in het heden, maak een afspraak en investeer in je geluk! Gegarandeerd succesvol.



**OPLEIDINGEN
PSYCHOTHERAPIE
RELATIETHERAPIE
EMDR
COACHING**

Gun jezelf Geluk!

Mag ik je helpen?

**RAADHUISPLEIN 11
www.vlcounseling.nl
06-10266452**

Laat mij het bedrijf helpen:

prestaties van personeel te verhogen;
ziekteverzuim te verlagen of te voorkomen;
personeel sterker & gezonder te maken.

*Laat
mij je
helpen!*

VLCounseling
Raadhuisplein 11
5161 CG Sprang Capelle
Noord Brabant
0610266452

www.vlcounseling.nl & www.zelfwaardering.school