


Gefeliciteerd met je **BURN-OUT**

IN 7 STAPPEN WEER STRALEN

Marina Schriek

**Chronische stress,
depressie
of burn-out?**

**Dit boek is
de oplossing!**



**Met voorwoord van professor dr. Paul de Blot SJ,
hoogleraar Business Spiritualiteit, Business Universiteit Nyenrode**

Gefeliciteerd met je burn-out!

In 7 stappen weer

stralen

Marina Schriek



Gefeliciteerd met je burn-out!

In 7 stappen weer *stralen*

Copyright © 2013 Marina Schriek

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

Copyright © 2013 voor deze uitgave:

Belfra Publishers for Success bv, h.o.

Succesboeken.nl

The Netherlands

e-mail: info@succesboeken.nl

ISBN: 9789079872541

Nur: 740

Trefwoord: mens en maatschappij

Portretfoto achterzijde omslag: Dhinand Kleine

Portret rugzijde omslag: Sprangers Fotografie Ulvenhout

Redactie: Bianca Kroon

Eindredactie: Petra Versteegh-Vendelmans

Cover design: Krijn Schoonderwoerd (Krijndesign.nl)

Waarschuwing-Disclaimer

Zowel de auteur als de uitgever heeft deze uitgave bedoeld om informatie te verstrekken over de materie van het onderwerp dat behandeld wordt.

Er is alles aan gedaan om deze uitgave zo compleet en nauwkeurig mogelijk te maken. Het doel van dit boek is te onderwijzen.

De schrijver en de uitgever zullen door geen persoon of instantie aansprakelijk gesteld noch verantwoordelijk geacht kunnen worden voor welk verlies, schade of letsel dan ook dat veroorzaakt is of waarvan aangenomen wordt dat het direct of indirect veroorzaakt is door de informatie die deze uitgave bevat.

De geboden informatie kan, ondanks alle zorgvuldigheid, onjuistheden bevatten. De informatie die hierin gepresenteerd wordt is op geen enkele manier bedoeld als vervanging van medische diagnostiek en/of behandeling.



**Dit boek heb ik geschreven voor iedereen die
last ondervindt van overmatige stress.
Hoewel je stress chronisch lijkt, kun je
er zelf iets aan doen, waardoor je leven
een stuk prettiger wordt!**

Met liefde en plezier draag ik dit boek op aan alle cliënten die ik de afgelopen jaren mocht begeleiden bij hun (bijna) burn-out. Dank voor het vertrouwen en voor alles wat ik van jullie verhalen en ervaringen geleerd heb!

Met alle respect heb ik de vrijheid genomen u te tutoyeren. Dit boek is veelal in de mannelijke vorm geschreven. Zo zijn we het gewend en het voelt het meest vertrouwd aan. Dat is de enige reden. Ik respecteer en bewonder iedere lezer, man of vrouw, in diens eigen, unieke 'zijn'.

Dit boek is uitsluitend bedoeld voor informatieve en educatieve doeleinden. Indien je vragen hebt over je gezondheid, raadpleeg dan een medisch bekwaam persoon. Aangezien de meeste artsen, therapeuten en psychotherapeuten opgeleid zijn om in ziektebeelden te denken en te zoeken, is het aan te raden hen dit boek te laten lezen.

Marina Schriek

Stralen

methode

Sta stil bij waar je bent

Twijfel niet aan je lijf

Réaliseer je dat je aan het leren bent

Apprecieer je dromen

Lauwer jezelf

Exploreer je mogelijkheden

Navigeer op je gevoel

De auteur

De auteur van dit boek is een bijzondere ervaringsdeskundige. Zeker omdat ze zelf tot twee keer toe een burn-out heeft gehad waarvan ze wist dat haar leven niet zo bedoeld was. Hierdoor is ze haar hele leven blijven zoeken naar de oplossing om zich beter te voelen. Haar motto is: streef naar een tien!

Ze heeft met haar zoektocht naar informatie om zich beter te gaan voelen in alle richtingen gezocht. En ze bleef zoeken naar die sleutel die werkelijk het verschil zou maken. Ze heeft altijd geweten dat er, zowel voor zichzelf als voor haar cliënten, meer uit het leven te halen is en dat deze informatie ergens te vinden zou moeten zijn.

Deze nimmer aflatende zoektocht heeft ervoor gezorgd dat zij via ontelbare invalshoeken mee kan praten over verschillende methoden en technieken die worden gebruikt in de psychosociale hulp die er in onze wereld geboden wordt. Veel van deze kennis is ze zelf gaan toepassen en met haar cliënten gaan delen.

Mede daardoor heeft ze duizenden mensen bij onder andere hun burn-out en stress-gerelateerde klachten kunnen helpen. Marina is de beste in haar vak geworden omdat ze als geen ander de relatie heeft weten te leggen tussen de klacht (zoals een burn-out) en het nut ervan.

Ze weet precies duidelijk te maken waarom een klacht als burn-out er is en wat het pad is om een burn-out achter je te laten. De weten-



schap dat lichaam en geest één zijn is voor haar gesneden koek. Vele van haar cliënten begrijpen na een gesprek met Marina waarom de (pijn)klacht er is en wat er moet gebeuren om naar regressie te gaan.

Marina is een autoriteit geworden op het burn-outgebied. Zij benadert burn-out als een focus probleem!

Ze is niet voor niets een veel gevraagde spreker op seminars, congressen en bij bedrijven. Bij veel organisaties heeft ze menigeen kunnen behoeden voor een burn-out, want voorkomen is nog altijd beter dan genezen.

Ze heeft haar organisatie niet voor niets ‘de opening’ genoemd, want in elke situatie zijn er altijd openingen en die kan zij bieden. Ze leert haar cliënten op zo’n andere manier kijken dat zij als vanzelf de eigen openingen gaan zien en de stap durven te zetten naar verandering van hun eigen leven.

Volgens de ervaring van Marina en haar cliënten is een burn-out een van de mooiste lessen in het leven, waar nagenoeg iedereen met de juiste begeleiding beter uit komt dan hij erin is gegaan.

Een burn-out is een felicitatie waard.

De uitgever

Inleiding

Welkom en gefeliciteerd!

Je hebt door het openen van dit boek een belangrijke stap op weg naar je herstel gezet. Het maakt niet uit of je je alleen nog maar gestrest voelt en merkt dat het vervelend voelt, of dat je al zover bent dat je met een uitgebreide burn-outdiagnose thuis zit om bij te komen.

Wat belangrijk is, is dat je door het oppakken van dit boek blijk geeft van een onderzoekende geest. En dat is precies wat ervoor gaat zorgen dat jij er weer bovenop komt. Dit boek begeleidt je op je zoektocht naar manieren om je balans te herpakken en weer volledig te herstellen.

Door dit boek te lezen ga je je verdiepen in manieren om je beter te voelen. Je gaat uitzoeken hoe het komt dat je je voelt zoals je je voelt. Je gaat op zoek naar het nut van deze vervelende periode. Want als je je dan zo uitgeblust en rot voelt, dan liever met een reden dan zomaar, voor niets.

Je gaat op zoek naar de beloning voor al je harde werk van het je rot voelen. En als je die gevonden hebt, dan ga je het omdraaien en leer je vervolgens hoe je je weer goed kunt voelen. En vooral ook hoe je dat gevoel kunt stabiliseren, om te voorkomen dat het nog een keer gebeurt.

Je bent niet de enige in deze situatie. In dit boek vind je ook verhalen van anderen over hun burn-out. Natuurlijk vertel ik je mijn verhaal en nog veel meer dan dat. Je leert over de oplossingen die voor mij hebben gewerkt en die zeker ook voor jou goed zullen werken. Die

werken we samen uit, stap voor stap, volgens de door mij ontwikkelde *stralen-methode*. Dat betekent dat je ook oefeningen krijgt. En uiteindelijk zul je ervaren dat het je is gelukt! Het wordt dus een soort reis, een minitrip, naar jouw goede gevoel toe.

Wees niet bang. Elke stap in het proces zal ik bij je zijn en ik zal je aanmoedigen en duwtjes geven waar je dat nodig hebt. Je kunt erop vertrouwen dat dit boek je verder zal helpen in het proces om uit de put van je burn-out te komen.

Wanneer je nog geen burn-out hebt, maar bang bent dat het er ooit van gaat komen, omdat je toch behoorlijk gestrest bent, is dit boek ook een aanrader. Hoe eerder je de draai maakt naar je goede gevoel, hoe liever.

Dus *Gefeliciteerd met je burn-out*. Veel plezier met dit boek en neem maar afscheid van je burn-out, want voor je het weet ben je deze periode voorbij en kijk je met veel plezier terug op de tijd dat je dit boek las en alle puzzelstukjes in elkaar begonnen te vallen.

In dit boek leer je hoe ook *jij* weer gaat **stralen**. Met de stap-voor-stap uitleg van de *stralen-methode* gaat het ook jou lukken!

Wanneer je dit boek voor een ander leest

Misschien lees je *Gefeliciteerd met je burn-out* niet voor jezelf, maar heb je iemand in je omgeving met klachten als gevolg van het chronisch stress-syndroom of iemand die de diagnose 'burn-out' heeft gekregen. Dit boek zal je zeker aanknopingspunten geven over hoe je niet alleen een goede invloed op het leven van die ander kan hebben, maar tegelijkertijd ook je eigen leven gunstig kunt beïnvloeden.

Hoe kun je iemand anders het beste helpen?

Het is een goed begin om te beseffen dat iedereen zelf verantwoordelijk is voor de kwaliteit van zijn eigen leven. Wanneer je iemand in je omgeving ziet die met zichzelf worstelt, is dat niet leuk. Toch is diegene zelf verantwoordelijk en de enige persoon die een verandering teweeg kan brengen, waardoor hij zich weer goed gaat voelen.

Maar je wilt weten wat je voor die ander kan doen. Geef diegene een exemplaar van *Gefeliciteerd met je burn-out*. Het staat boordevol eye-openers, waardevolle tips en een uitgebreide stap-voor-stap beschrijving om je weer goed te gaan voelen. En laat het dan los!

Heb je ooit zelf iets willen veranderen? Voortaan altijd op tijd komen, niet meer je frustraties op je kinderen of partner botvieren, stoppen met roken, neuspeuteren, verkeerde eetgewoonten of anderen niet uit laten praten? Is het je gelukt? Was dat gemakkelijk? De meeste mensen hebben een aantal gewoonten die ze liever niet zouden hebben en die ze graag zouden veranderen. Alhoewel ze al jarenlang op de hoogte zijn van hun slechte gewoonten en de voordelen die het op zou leveren om ermee te stoppen, lukt het toch niet om die gewoonten succesvol te veranderen.

Als het al zo moeilijk is om jezelf te veranderen, waarom zou je dan denken dat je wel een ander kunt veranderen? Wanneer je *Gefeliciteerd met je burn-out* uit hebt, zul je weten dat je alleen aan je eigen gevoel kunt werken. Daar ligt je kracht, die je kunt aanwenden. Door aan je eigen gevoel te werken en te focussen op het welzijn van die ander, help je die ander echt!

Word fan

Je kunt die ander niet veranderen. Je kunt die ander geen oplossingen opdringen. Toch sta je niet machteloos. Er is iets wat je wél kunt doen. Je kunt 'fan' worden!

Je kunt die ander enorm helpen door diens fan te worden. Je kunt je aandacht richten op diens mogelijkheden en diens heerlijke persoonlijkheid bewonderen. Wanneer je in die ander ziet, wat diegene niet in zichzelf ziet, maak je het die ander makkelijker om die dingen ook in zichzelf te gaan zien.

Heb je weleens iemand willen helpen en diegene overstelpt met goede raad? Je vertelde en legde uit. Je zag het hele plaatje al voor je en net toen je dacht dat die ander het plaatje ook zag, maakte die

een opmerking als: 'Ja, dat klinkt allemaal geweldig en ik vind het zo goed dat jij dat kan, maar ik kan dat niet, want zo dapper ben ik niet, zo slim ben ik niet, zo sterk ben ik niet, dat durf ik niet of je kent mijn situatie niet.'

Zo heb je met al je goede bedoelingen het tegenovergestelde bereikt van wat je wilde bereiken. Diegene voelde zich juist nog kleiner, onbekwamer en onbeduidender.

Daarom is het goed om fan te zijn. Jij bent die fan, die ziet wat een prachtige persoonlijkheid die ander heeft. Je weet dat die persoon ontelbare talenten en ongekende mogelijkheden heeft. Omdat je fan bent weet je ook dat die persoon de mogelijkheid in zich heeft om zelf ook al die talenten en mogelijkheden te onderkennen.

Je leeft in het volste vertrouwen dat diegene dat allemaal kan en zal ontdekken. Je weet dat diegene waar je fan van bent zal groeien en zich zal ontwikkelen en zelf vol vertrouwen zal zijn over zijn eigen kunnen. Door fan te zijn straal je uit wat die persoon zelf op dat moment nog niet uit kan stralen. Kun je je voorstellen hoe het voor die ander voelt om iemand in zijn kamp te hebben die er zo over denkt?

In jouw kracht

Het mooie aan het hele 'fan'-schap is dat je dit voor iedereen kunt doen: vrienden, familie, medewerkers of collega's. Het maakt zelfs niet uit of diegene in de buurt is of niet. Dit doe je in de beslotenheid van je eigen gedachten.

Stel dat je dit boek leest voor je dochter die al maanden op het randje van een burn-out zweeft. Je houdt rekening met haar en probeert haar op jouw manier te ontlasten.

Misschien help je haar wel met praktische zaken of verzwijg je kleine problemen voor haar, allemaal om haar niet nog eens extra te belasten. Hoe voelt dat voor je dochter?

Het gaat niet goed met haar. Ze is waarschijnlijk blij met je hulp, maar weet ook dat jij je zorgen maakt om haar. Dat is precies wat ze niet wil. Dus op haar manier gaat ze jou ook ontlasten. Misschien ver-

telt ze niet alles of bagatelliseert ze de drukte in haar leven wanneer ze daar met je over praat. Op de achtergrond zijn jullie beiden gefocust op dat wat er niet goed gaat. Dit voorbeeld kan net zo goed over een collega of de buurman gaan.

Het zou voor jullie beiden heel anders voelen wanneer je haar fan wordt en uitstraalt dat je er alle vertrouwen in hebt dat zij volkomen in staat is om weer in balans te komen.

Je bent de alwetende ouder die weet dat elk kind alleen kan leren van diens eigen fouten, hoe vervelend het soms ook is. Je dochter maakt deze periode niet voor niets door. Ze zal er zelf achter moeten komen dat hoe ze het tot nu toe aangepakt heeft niet voor haar werkt. Wanneer ze daar dan zelf achter komt, heeft ze het ook echt begrepen.

Herinner je je nog relaties met ouderen, die het goed met je voor hadden en je gingen vertellen hoe je iets aan moest pakken? Of die zelf vanuit bepaalde nare ervaringen in hun leven voor wilden schrijven wat je vooral niet moest doen? Was je daar blij mee? Nee toch?

Wat je kunt doen, wanneer je aan diegene denkt voor wie je dit boek leest, is je 'fan-bril' opzetten en zien hoe prachtig die ander is. Probeer om dit niet alleen te beredeneren. Het werkt veel krachtiger wanneer je het echt van binnen weet en voelt.

Wanneer je regelmatig je aandacht focust op alle positieve aspecten van deze persoon, dan train je jezelf om zo te focussen dat je diegene echt helpt. Dat is je kracht en zo kun je diegene helpen.

Help die ander door zelf te doen wat je die ander graag zou zien doen. Je wilt dat die ander in zichzelf gelooft en doet wat goed voor hem is.

Geef zelf het goede voorbeeld. Door diens fan te worden, straal je uit dat je in hem gelooft. En natuurlijk doe je ook altijd wat goed is voor jezelf!

Wanneer je die ander wijst op verbeterpunten, ligt de focus al meteen bij wat er niet goed gaat. Dat wil je niet. Doe daarom zelf wat je voor de ander wilt. Zorg goed voor jezelf. Ga bij alles wat je die ander zou willen uitleggen en vertellen na of je dat zelf ook doet.

Geef het goede voorbeeld: vertrouw op jezelf, voel je goed, maak plezier, maak keuzes waar je je wel bij voelt en geniet van het leven.

Geef ruimte

Stel dat jij en diegene voor wie je dit boek leest elkaar regelmatig zien. Misschien woon je wel in hetzelfde huis of werken jullie samen. Je hebt mijn advies ter harte genomen en de laatste twee weken heb je alles gedaan om je goed te voelen. Daarnaast heb je je ook gefocust op alles wat positief is aan die persoon. Nu ben je twee weken verder en er is nog niets veranderd. Sterker nog. Diegene vraagt zich af of je nog wel in hem geïnteresseerd bent, want je besteedt geen aandacht meer aan diens problemen en bent vooral bezig met je goed te voelen.

Toch voelt het raar. Je zou liever met die ander diens problemen bespreken en die goede raad die je hebt niet alleen zelf toepassen, maar ook uitspreken en aanraden. Je ziet toch dat het niet goed gaat met die ander?

Je kunt wel naar positieve aspecten kijken, maar wanneer je niet bijstuurt wordt het straks allemaal nog veel erger. Er zijn wel zeven sloten waar diegene allemaal tegelijk in kan lopen. Nu probeer je het leven van de ander jouw verantwoordelijkheid te maken. Niet doen, het werkt niet! Stel dat de ander nog dieper in de put raakt, help je dan mee door je zorgen te maken? Wordt die ander daar sterker van? Wat zou die ander winnen, wanneer je vertrouwen in hem stelt? Wordt deze persoon dáár sterker van?

Benader het eens vanuit jezelf. Denk aan perioden in je leven die minder leuk of superzwaar waren. Die perioden heb je doorgemaakt en overleefd. Heeft het je toen geholpen dat andere mensen zich bij je aansloten om zich rot te voelen? Nee toch? Je hebt het allemaal zelf gedaan, op eigen kracht. Je was ook blij met mensen die in je bleven geloven en je inspireerden door hun voorbeeld.

Dat geldt ook voor de persoon voor wie je dit boek leest. Je mag erop vertrouwen dat iedereen op eigen kracht zijn of haar proces doormaakt. Geef die ander de ruimte om zelf het tempo en de manier waarop te bepalen. Het enige wat je hoeft te doen is er zijn, in het vertrouwen dat die ander hier doorheen komt. Net zoals jij en iedereen op deze aardbol problemen ondervindt, ervan leert en weer door leeft. Laat los! De ander zal de ruimte die dat geeft goed kunnen gebruiken.

Spiegel

De omgeving waarin je leeft, weerspiegelt je 'zijn'. Je bent elkaars spiegel. Het kan dus zo zijn, dat wanneer je iemands fan bent en diegene nog geen fan van zichzelf is, diegene een poos uit je leven verdwijnt. De plaatjes matchen niet.

Laat dat je vooral niet weerhouden. Ga gewoon door, maak je geen zorgen, want daar help je die ander en jezelf niet mee. Blijf stabiel in je vertrouwen en laat los hoe en wanneer die ander zijn of haar pad vindt. Check bij jezelf: voel je je overwegend goed over jezelf en over de ander? Maak je je toch zorgen, probeer dan te verschuiven richting vertrouwen. In het boek wordt uitgelegd hoe je dat kunt doen.

Tijdens het coachen krijg ik veel zorgen en problemen van cliënten te horen. Heel vaak vertellen mensen over problemen met (bijna) volwassen kinderen. Wanneer de kinderen nog naar school gaan en thuis wonen kun je hun omgeving nog redelijk beïnvloeden en in de gaten houden. Dingen waar je je ongemakkelijk bij voelt kun je verbieden of onbereikbaar maken. Maar ooit stopt dat. Dan gaan kinderen hun eigen weg en ouders houden hun hart vast.

Ze zien allerlei dingen, die ze zelf nooit zo zouden doen. Kinderen nemen risico's die zij zelf nooit zouden nemen. Kinderen proberen dingen uit die heel fout af kunnen lopen. Misschien vertrekken ze wel naar een ver en vreemd buitenland om te wonen en werken of worden ze alleen gelukkig van extreme en gevaarlijke sporten. Het kan van alles zijn waar je je zorgen over maakt.

Een cliënt met stress en pijnklachten bleek zich veel zorgen te maken over zijn oudste zoon. Hij was eigenwijs, vond school maar niets, ging al vroeg werken en wilde alles zelf uitproberen. Hij wist niet wat hij later wilde worden en werkte zich door een reeks baantjes heen. Daar ontdekte hij vooral wat hij *niet* wilde. Uiteindelijk vond hij een respectabele baan met een goed salaris.

Hij ging samenwonen in een leuk huis. De cliënt en zijn vrouw slaakten een zucht van opluchting. Eén kind waar het goed mee ging ... Ze hadden ook nog een dochter in het buitenland, een echt vrijbuiters-

type. Ze maakte van alles en nog wat mee wat andere mensen nooit meemaken. Dat hoorde bij haar manier van leven, ze kon en wilde niet anders en zij maakte zich zelf nergens druk om. In tegenstelling tot haar ouders, die er heel wat mee te stellen hebben gehad.

Ouders, er is een stelregel: met alle kinderen gaat het altijd goed. **Altijd!** Wanneer ze worstelen met het leven, zijn ze zich aan het ontwikkelen. Je kunt hen helpen door uit te stralen dat je erop vertrouwt dat ze hun weg zullen vinden.

Weet in je hart dat ze oud en wijs genoeg zijn en waar wijsheid en ervaring ontbreekt zullen ze die zelf opdoen. Ga daar alsjeblieft van uit. Je doet jezelf en je kind er een groot plezier mee!

De kinderen van mijn cliënt plaagden hem graag met zijn bezorgdheid. Want de veiligheid van een vaste baan was ook niet wat de zoon trok. Na een paar jaar begon hij voor zichzelf en bouwde een bedrijf op. Aanleiding voor nieuwe zorgen om zoonlief. De dochter had ondertussen andere uitdagingen in haar leven. Het houdt nooit op! Problemen zijn er om opgelost te worden. Waarom is puzzelen zo leuk? Een leven zonder uitdagingen en problemen is oersaai. We zouden allemaal verpieteren wanneer we ons niet konden ontwikkelen.

Wanneer je wat iemand doet of niet doet, gaat vergelijken met verwachtingen die je misschien hebt, of met verwachtingen die de maatschappij waarschijnlijk heeft, of wanneer je mensen met elkaar gaat vergelijken, ga je volledig voorbij aan de verwachtingen en wensen die die persoon zelf voor zijn leven heeft. Je helpt jezelf én die ander door niet te oordelen.

Misschien ben je wel iemand die de arme kinderen in Afrika zielig vindt. Besef dat wanneer je in Afrika leeft, je een volledig ander perspectief hebt dan wij in het westen. Die kinderen vinden zichzelf niet zielig, die willen gewoon, net als wij, zich goed voelen en plezier maken.

Een andere cliënt was iemand die heel goed kon leren. Hij ging naar de universiteit en rondde zijn studie voor 99% af. Toen knapte er iets in hem. Hij realiseerde zich dat hij niet gelukkig was en dat hij die studie had gekozen, omdat dat van hem verwacht werd.

Hij ging nadenken over wat hij zelf wilde en koos een compleet andere carrière. Zijn hele omgeving snapte er niets van. Zo'n slimme jongen die nu werk doet waar je niet eens geschoold voor hoeft te zijn. Geen groot huis, geen dure auto, geen luxe vakanties, maar wel een heleboel andere dingen die hij veel belangrijker vindt. Hij meet zijn geluk af aan zijn goede gevoel en niet aan externe zaken als carrière en materiële verworvenheden. Hij is happy. Geen stress, geen ongemak. Hij doet waar hij zin in heeft en is gelukkig.

Deze cliënt is blij met de goede band met zijn ouders. Ze accepteren dat hij de dingen op zijn eigen manier doet. Ze kunnen natuurlijk niet anders.

Maar stel dat zij niet konden zien dat hij gelukkig is. Dat ze, op basis van hun eigen maatstaven, zagen wat er allemaal ontbreekt aan zijn leven, dan zou deze man 'het zwarte schaap' van de familie zijn. De band zou niet goed zijn en ze zouden elkaar niet of maar weinig zien. Hij zou happy zijn, zij niet. Ze zouden elkaar niet kunnen begrijpen omdat ze op andere golflengten zitten.

Dat kan gebeuren. Wanneer je begrijpt waarom het gebeurt, is het ook makkelijker om los te laten. Ieder mens is van nature op zoek naar zijn of haar welbevinden.

Daar mag je het volste vertrouwen in hebben. Streef vooral zelf naar het vinden van je eigen goede gevoel. Zo help je die ander het best! Wanneer je je goed voelt kijk je nu eenmaal op een andere manier tegen dingen aan.

Marina Schriek

Hoofdstuk 1

Burn-outexpert

Twee keer had ik een burn-out. Eén keer nadat ik bij het bedrijf waarin ik helemaal mijn draai gevonden en een heerlijke baan had, gedwongen van functie moest wisselen. Achteraf gezien had ik gewoon weg moeten gaan, maar dat was niet eenvoudig. Zoals de meeste mensen, hield ook ik vast aan iets dat niet ging zoals het zou moeten en kunnen gaan. Ik ben bij menig werkgever gestopt wegens ontslag, reorganisatie of faillissement. Maar gewoon opzeggen? Dat deed ik niet. Gelukkig kreeg ik dat uiteindelijk in de gaten en weet ik nu beter.

De tweede burn-out kwam later. Ik had een leuke parttime baan gevonden om te kunnen combineren met mijn studie natuurgeneeskunde en het opzetten van mijn eigen bedrijf. In diezelfde periode hadden we een nieuw huis gekocht, terwijl het oude huis nog niet was verkocht. Ongemerkt liep de spanning op en op een zeker moment brak ik gewoon. En zoals zoveel mensen met een burn-out, had ik het in geen velden of wegen aan zien komen.

Op een mooie zaterdag in november reed ik zingend en fluitend naar school voor mijn wekelijkse lesdag. Toen ik het gebouw binnenliep, begon ik onstopbaar te huilen. Na 20 minuten had ik mezelf bij elkaar geraapt en wilde ik de gang naar mijn klas inlopen, maar binnen drie stappen stond ik weer keihard te huilen. Er moest wat veranderen en die dag was het einde van de studie natuurgeneeskunde. Twee maanden later werd het huis verkocht.

Van nature zijn mensen krachtige wezens, maar ergens onderweg kunnen er verkeerde conclusies worden getrokken. Je raakt in de

knoop en vervolgens zoek je je rot waar de knoop zit. Want als je de knoop eenmaal weet te zitten, hoef je hem alleen maar te ontwarren en alles loopt weer als een zonnetje. Naar die knoop ben ik lang op zoek geweest.

En in mijn eigenwijsheid zocht ik het niet in medicijnen of bij een psycholoog, want dat gaf wel wat verlichting, maar het was geen definitieve oplossing. Ik ging te rade bij een energetisch diëtist, bij een astrologe, een helderziende en een bio-energetisch arts. Ik liet het huis ontstoren van ziekmakende straling, volgde dieetadviezen, ging naar yoga, leerde transcendente meditatie en ook andere vormen van meditatie.

Maar, behalve dat ik veel bijleerde, leerde ik niks af. Er veranderde dus niets.

Er is voor iedereen een oplossing

Als ervaringsdeskundige zocht en vond ik manieren die me wel brachten waarop ik hoopte. Een lichtheid in mijn bestaan, vrolijkheid, savoir-vivre, luchtigheid en geluk. Natuurlijk is ieder mens anders en heeft hij andere ervaringen, maar er zijn technieken die universeel zijn en die iedereen kan toepassen om zich beter te gaan voelen.

Het enige wat je hoeft te doen is dit boek doornemen en openstaan voor de suggesties die er worden gedaan. Wees hierin zo eerlijk mogelijk naar jezelf en stel de dingen niet mooier voor dan ze zijn. Probeer het gewoon uit. Stel jezelf open voor nieuwe mogelijkheden en nieuwe manieren die je weg zullen leiden van je burn-out, naar een zonnig en licht gevoel en een hersteld vertrouwen in jezelf en de wereld waarin je leeft.

Er is voor iedereen een oplossing. En die oplossing zit verrassend genoeg in jezelf!

Het is jammer dat dat op school niet uitgelegd wordt en dat het in de meeste gevallen geen onderdeel van de opvoeding is. De mensen die het wel weten, nemen aan dat jij het ook wel weet. Dus daar sta je dan: de oplossing om je weer helemaal goed te voelen zit in jezelf. Ja, dat

klinkt best logisch, maar waar zit die oplossing dan en hoe vind je die?

Ieder mens heeft zijn eigen 'comfortzone'. Dat plekje waar we controle hebben over de dingen waar we controle over willen hebben en dat goed, veilig en vertrouwd voelt. Zelfs als dat plekje niet goed voelt, is dat toch waar we het liefst verpozen, want een stap erbuiten voelt zo ongemakkelijk.

En juist buiten die comfortzone liggen de antwoorden. In dingen die je nu nog niet kent. Had je ze gekend, dan had je dit boek niet hoeven lezen. In dit boek zal ik je bij de hand nemen om je te bewegen buiten je comfortzone te gaan. Ik help je om de juiste vragen te stellen zodat je onherroepelijk terechtkomt bij jouw knoop, zodat je die kunt ontwarren en je weer goed kunt gaan voelen.

Zoals het leven bedoeld is om te voelen: ongecompliceerd, warm, licht, vrolijk en blij.

Empowerment

Je hebt het nog niet in de gaten maar dit boek is jouw pil voor geluk. Gelukkig niet zo'n dikke pil. Deze pil is behapbaar en voor iedereen goed te doen.

De meeste mensen zijn gemakzuchtig. Ze blijven liever aanmodderen in hun eigen kringetje dan dat ze nieuwe manieren uitproberen. Stel dat er een gelukspil zou zijn, een kant-en-klare oplossing, zouden zij die dan innemen? Helaas zijn zulke pillen er allang.

Ze heten o.a. cocaïne, speed en alcohol. Allemaal substanties die je even het idee geven dat je je beter voelt, maar die uiteindelijk geen blijvend resultaat geven. Ze helpen je aan een schijnbalans. Op het moment dat ze zijn uitgewerkt, blijkt eens te meer dat je gevoel niet is verbeterd. Misschien eerder is verslechterd, omdat je balans nog meer is gaan wankelen.

Ik heb gezocht naar een echte oplossing. Een oplossing die je sterk maakt en zeker van jezelf. Eén die er altijd voor je is en die blijvend is. Een oplossing die naar jouw eigen welzijn leidt. Het is mij ook gelukt. En je kunt nog veel meer inspirerende voorbeelden lezen van mensen

die sterk en stralend hun burn-out te boven gekomen zijn met de oplossing in dit boek.

Gefeliciteerd met je burn-out is een titel met een reden! Dit is je kans om je eigen oplossingen te vinden. Daartoe vind je bij elke stap van de **stralen-methode** verschillende oefeningen die je op weg helpen. Ze helpen je de inzichten te krijgen die in je burn-out besloten liggen.

Het is handig om nu alvast een schrift of notitieboek klaar te leggen. Zo kun je tijdens het lezen aantekeningen maken en de oefeningen doen.

Gun jezelf jouw welzijn, jouw balans en jouw blijvende oplossing. Jij hebt je eigen 'gelukspil' nu in handen. Ga mee op die ontdekkingsreis en leer hoe je je goed kunt voelen, waar de oplossing in jezelf verborgen zit en ga weer **stralen!**

In mijn ogen is er maar één manier om je weer goed te gaan voelen: door in je kracht te gaan staan. In het Engels hebben ze daar een prachtig woord voor: empowerment. Door empowerment vind je eenvoudig en als vanzelf je weg naar gezondheid, welzijn en geluk.

In dit boek ga je op zoek naar je eigen kracht, want empowerment ligt ook binnen jouw bereik.

Laten we samen aan de slag gaan!

Door empowerment vind je eenvoudig en als vanzelf
je weg naar gezondheid, welzijn en geluk.

Hoofdstuk 2

Wat is een burn-out?

De Amerikaanse psycholoog H.J. Freudenberger gebruikte het begrip burn-outsyndroom voor het eerst in 1974 voor een nieuw fenomeen dat hij waarnam: patiënten, m.n. zeer geëngageerde hulpverleners, die ‘opgebrand’ leken. Deze mensen hadden in vuur en vlam gestaan voor hun werk, dat ze meestal vanuit idealisme met veel plezier uitvoerden.

Uiteindelijk raakten deze mensen ‘opgebrand’ doordat ze in hun werk niet bereikten wat ze graag wilden bereiken. Lange tijd leek het erop dat burn-out een ‘hulpverlenersziekte’ was. Uit cijfers van het CBS blijkt dat burn-out in Nederland voorkomt in alle beroepsgroepen, hoewel het onderwijs en de industrie er in negatieve zin uitspringen. Burn-out komt, volgens deze cijfers, het minst voor in de landbouw en visserij.

Volgens het CBS heeft gemiddeld 1 op de 8, oftewel 13%, van de Nederlandse beroepsbevolking burn-outklachten. Het komt het meest voor bij hoogopgeleide vrouwen en mannen. Van de hoogopgeleide werknemers, die vaak ook een hoog beroepsniveau hebben, voelt bijna 15% zich opgebrand.

Van alle 15 tot 25-jarigen heeft een op de tien te maken met burn-outklachten. Bij de 25-plussers gaat het om ruim een op de zeven werknemers. Met andere woorden: **je bent niet de enige!**

Iedereen kent wel iemand die een burn-out heeft of heeft gehad. Vaak wordt er gesproken over mensen die ‘omgevallen’ zijn. Dat wil zeggen dat er nog veel meer mensen rondlopen die nog niet omgevallen zijn, en die met chronische stressklachten kampen en op hun burn-out afsteveneren.

Symptoom van deze tijd

Uit alle statistieken blijkt dat burn-out als een soort virus om zich heen grijpt. In aantallen als nooit tevoren krijgen mensen er last van. Voordat het populair was om Engelse termen over te nemen, waren mensen ‘overwerkt’, ‘overspannen’ of ‘gewoon ziek’.

De ‘vuile was’ werd niet buiten gehangen en het was veel minder duidelijk waarom iemand ziek thuis was. Het ging ook niemand wat aan. Natuurlijk had men toen ook zorgen die ziekmakend konden zijn, werd er (te) hard gewerkt en gingen mensen over hun grenzen heen.

Tegenwoordig zijn we meer en meer afgestapt van zware lichamelijke arbeid. Ons tijdperk van enorme luxe blijkt nou net niet die omgeving te zijn waarin we op ons best zijn. Veel mensen wonen in de stad en zijn ver verwijderd van de natuur. We worden ondergedompeld in een tsunami van informatie.

Kranten, tijdschriften, boeken, cd’s, dvd’s, films, radio, televisie, internet, e-mail, billboards en informatiezuilen. Het is gedaan met de rust in het straatbeeld en zelfs in huis ontkom je er maar moeilijk aan. Enerzijds willen we geïnformeerd zijn en geëntertaind worden, anderzijds hebben we rust, ruimte en stilte nodig. Vooral dat laatste ontbreekt er vaak aan.

De meesten van ons reizen naar hun werk met auto en/of openbaar vervoer en weinigen kiezen ervoor om die afstand te lopen of te fietsen. De gemiddelde mens is niet meer dan 20 minuten per dag buiten.

Burn-out is een symptoom van de groeiende disbalans in onze huidige maatschappij. Gelukkig kun je je leven zo inrichten dat je een goede balans kunt vinden tussen al die drukte en je broodnodige rust.

Burn-out komt niet onverwacht

Voordat het uiteindelijk tot een ‘burn-out’ komt, wanneer er iets gebeurt waardoor je direct moet stoppen met wat je doet, omdat je gewoon niet verder kunt, zijn er al signalen geweest die je genegeerd hebt of aan de kant hebt geschoven. Denk maar eens aan mijn enorme

huilbui bij de ingang van de school en er is een verhaal van een vrouw die ineens niet meer kon lopen terwijl ze heel nodig naar het toilet moest.

**Uiteindelijk zegt je lijf:
“Als jij het niet doet, doe ik het wel.”**

Ook was er het geval van een boekhouder die na vijftwintig jaar ineens niets meer kon met de cijfers voor zijn neus. Je kent zelf ook vast voorbeelden van de druppel die de emmer deed overlopen. Een moment dat als donderslag bij heldere hemel kwam. Toch blijkt vaak dat de omgeving van deze persoon al langer doorhad dat het niet zo goed ging. Maar ja, iemand anders kan niet voor jou op de rem trappen, dat moet je zelf doen.

Mensen die ineens met burn-outverschijnselen geconfronteerd worden, hebben al heel lang niet meer op de rem getrapt, althans niet hard genoeg.

Uiteindelijk zegt je lijf: “Als jij het niet doet, doe ik het wel. Zo, en nu staan we stil.” Burn-out is een noodkreet. “Hé, jij daar! Stop ermee, het kan zo niet langer!” Vanaf dat moment kun je jezelf en anderen niet meer voor de gek houden. De koek is op, lichamelijk en emotioneel ben je opgebrand en wat nu?

Emotioneel en lichamelijk opgebrand

Hoe komt het dat je het zo ver laat komen dat je helemaal opgebrand bent? Veel mensen negeren wat hun hart hen ingeeft. Ze redeneren hun gevoel weg. Gevoelsmensen die juist heel goed aanvoelen wanneer er iets niet klopt, lijken niet goed te weten hoe ze dat gevoel moeten vertalen in reacties, consequenties en mogelijke acties naar iets wat wel goed voelt. Mensen die meer rationeel aangelegd zijn,

hebben hun ratio zo stevig neergezet dat welk gevoel dan ook wordt overstemd door hun eigen redenering.

Het probleem is dat de redenering steeds in hetzelfde kringetje draait, waardoor je er niet veel mee opschiet. Het uiteindelijke resultaat is de burn-out. Het heet zo, omdat deze mensen letterlijk alle brandstof die ze in zich hebben, hebben opgebrand. De reserves zijn op en ze zijn moe, futloos en krachteloos.

Omgaan met tegenslag

Tegenslag hoort bij het leven en niemand ontkomt eraan. Maar je hebt wel invloed op hoe je met tegenslag om wilt gaan. Haalt het je neer of ben je veerkrachtig en buig je weer terug? Hoe steviger je in je schoenen staat, hoe veerkrachtiger je wordt en hoe sterker je staat wanneer het je eens tegenzit. Je zult ontdekken dat tegenslag je sterker maakt.

Mijn moeder leerde mij als kind: 'Nee heb je, en ja kun je krijgen.' Met andere woorden: als iets tegenzit, kun je je erbij neerleggen en dan blijft het daarbij. Je kunt ook op zoek gaan naar 'ja' en dan zul je een oplossing vinden.

Dat was een mooie les van mijn moeder en dankzij mijn depressieve perioden, mijn stress en mijn burn-out heb ik geleerd dat het nog steeds waar is.

Tegenslag maakt je sterker!

Hele families kampen met depressieve neigingen. Opa, oma, ooms, tantes, vaders en moeders. Het lijkt erop of het in de genen zit. Dat zie je terug bij kinderen die al jong 'een zware kar trekken' en bij jonge mensen die alles hoog opnemen, die niet kunnen relativeren en zich alles aan lijken te trekken. Voor velen heeft het leven een grijs, soms zelfs gitzwart randje.

Onder het motto dat 'het' nu eenmaal in de familie zit, lijkt er niets anders op te zitten dan er maar mee te leren leven. Het wordt als een feit gepresenteerd en feiten zijn nu eenmaal feiten. Maar is dat ook werkelijk zo?

Baby's kopiëren vanaf hun geboorte het gedrag dat ze om zich heen zien. Door te kopiëren leren we het snelst. Vervolgens komt daar de 'opvoeding' nog bij. Een kind heeft al snel in de gaten wat een beloning oplevert en wat een afwijzing.

Daar past het zijn gedrag automatisch op aan, want een brein doet er alles aan om pijn te vermijden en plezier te beleven. Al met al komt het erop neer dat door al het kopiëren van generatie op generatie, allerlei leefpatronen, taalgebruik en gebaren overgebracht worden. Helaas blijft niet alleen het goede over.

Ook al het slechte wordt overgenomen.

Overtuiging en wilskracht

Veel mensen zijn ervan overtuigd dat je hard moet werken. Zo zijn zij opgevoed. Dat is het voorbeeld dat van generatie op generatie is doorgegeven. Als je maar hard werkt en goed je best doet, dan is het goed. Dat altijd hard werken in schril contrast staat met lekker genieten van het leven is duidelijk.

Kun je je voorstellen hoe moeilijk het is om een balans te vinden tussen werk en vrije tijd, tussen werken en spelen, tijd voor serieuze zaken en tijd om te genieten, als er op je netvlies staat dat je altijd hard moet werken?

Ook zeuren geeft geen pas. Je bent pas echt ziek als je koorts hebt. En niet een beetje koorts, het liefst flink veel, dan pas kun je met goed fatsoen in bed blijven. Met een beetje koorts ga je gewoon door. Ook wanneer het allang niet leuk meer is, ga je door. Op wilskracht, want daar krijg je dikke punten voor! Wilskracht kan je ver brengen in het leven. Zo ver, dat je er een burn-out van kunt krijgen.

Oplossingen

Iedereen heeft z'n eigen oplossing voorhanden. Een strategie waar je automatisch naar grijpt wanneer er iets mis dreigt te gaan. Doorgaan is zo'n strategie. Je gaat door alsof er niets aan de hand is. Op het moment dat je je wat minder voelt, neem je een pilletje om hoofdpijn of griepverschijnselen aan de kant te schuiven en in het weekend slaap je veel.

Totdat de strategie niet meer werkt en je je zo beroerd voelt dat je je bij de huisarts meldt. Die constateert dat je gebukt gaat onder klachten als gevolg van chronische stress en oppert twee mogelijkheden: de psycholoog of medicijnen. Hoe reageer je dan? 'Ja, ho eens even, ik ben niet gek! Er is niets mis met mijn denkvermogen. Ik heb niets te zoeken bij een psycholoog.'

Je kunt ook medicijnen gebruiken om je gevoel te verhelpen of gaat je dat te ver?

Gevoeligheid

In wezen zijn we allemaal in staat om het volledige scala van gevoelens te ervaren. Maar ook hier geldt dat je omgeving invloed op je heeft. Is er ruimte voor alle gevoelens? Van nature hebben kinderen een zonnige aard. Jonge kinderen zijn bijzonder gevoelig voor hun omgeving en hebben maar al te goed door welke stemming er heerst.

Het is net als met radiozenders, je raakt gewend aan de zender die het meest op staat. En je resoneert als het ware mee. Dus wanneer je omgeving niet zo uitbundig is, moet je wel heel sterk in je schoenen staan om koste wat kost wel uitbundigheid ten toon te blijven spreiden. De meeste kinderen binden in.

Iedereen heeft z'n eigen oplossing voorhanden.

Onzekerheid

Het gebeurt zo vaak dat mensen een andere voorstelling van zaken willen geven. We hebben het allemaal weleens meegemaakt. Er is iets vervelends gaande en je ouders maken zich zorgen of zijn verdrietig over iets, maar daar willen ze jou niet mee belasten. Dus als ze merken dat je hen door hebt of wanneer je een vraag stelt, zeggen ze dat er niets aan de hand is.

Of wanneer een moeder heel boos is op iets of iemand en tegenover haar kind net doet alsof dat niet zo is. Je zou denken: hou jezelf voor de gek, maar het kind, dat nog in volledig vertrouwen leeft en alleen eerlijkheid kent, raakt ervan in de war. Wat het leert, is dat het niet op zijn eigen gevoel kan vertrouwen, want het blijkt niet te kloppen. Het kind ervaart iets en de ouder zegt dat zijn gevoel niet klopt.

Als je ouders/verzorgers of je juf je iets vertellen, dan spreken ze toch de waarheid? Zo wordt onzekerheid geboren en slaat het kind aan het twijfelen over de juistheid van zijn eigen gevoel. En als je de plank dan zo duidelijk mislaat, dan verdwijnt dat natuurlijke gevoel dat elk kind heeft, dat het weet dat het er in al zijn grootsheid mag zijn.

Het grote gevoel van 'ik' en de hele wereld draait om mij, verandert in onzekerheid en je klein voelen.

Verwachtingen

Nog een valkuil waar veel mensen intrappen: verwachtingen. Je leert je aan te passen aan je omgeving en kent de verwachtingen die aan je gesteld worden. Je wilt graag goedkeuring, dus doe je je uiterste best om aan het verwachtingspatroon te voldoen.

Ben jij perfectionistisch? Geef een perfectionist een klus en hij zal de klus voor je uitvoeren en je krijgt het altijd mooier en beter terug dan je zelf had kunnen bedenken. Want de perfectionist in de mens wil zo graag goedkeuring hebben. Hoe zit dat bij jou? Heb jij hoge verwachtingen van jezelf? Geloof jij dat het goed is om de lat altijd hoog en hoger te leggen?

De meeste mensen nemen het leven veel te serieus en blijven vasthouden aan zaken waar ze helemaal niet blij of gelukkig van worden. Sterker nog, juist de zaken die ze minder leuk vinden, vergroten ze uit. Als je je nou echt rottig wilt voelen ...

Neem jij het leven erg serieus? Of kun je zaken die tegen zitten of tegenvallen met een kwinkslag af doen, om gewoon vrolijk door te gaan op de koers die je voor jezelf hebt uitgezet? Mag je van jezelf genieten van wat je doet, ongeacht of dat werk of privé is?

Verkeerde diagnoses

In een boek over burn-out moet natuurlijk iets staan over de symptomen die gepaard gaan met een 'echte' burn-out. Het is niet de bedoeling om iemand een stempel met een bepaalde diagnose op te drukken. Ten eerste, omdat zo'n diagnose vaak als een voldongen feit wordt geaccepteerd, met als gevolg dat men zich afsluit voor een heel scala aan mogelijke oplossingen.

Bovendien worden vaak verkeerde diagnoses gesteld, wat weer verkeerde verwachtingspatronen oplevert, die maar al te vaak tot meer ziekte leiden. Ten tweede is ieder mens uniek. Het stellen van een diagnose impliceert dat je iets kunt hebben dat hetzelfde is als wat iemand anders heeft. Dat is niet zo, want je vermoeidheid, slapeloosheid of je hartkloppingen hebben een totaal andere oorzaak en achtergrond dan die van iemand anders met dezelfde symptomen.

Het overzicht is dus ter kennisgeving en niet bedoeld om een diagnose te stellen. Jij bent uniek. Er is een goede reden waarom je je voelt zoals je je voelt. Als je bereid bent om uit te zoeken hoe dat komt, dan leer je niet alleen wat van deze periode, maar is het de beste manier om deze zo snel mogelijk weer achter je te laten.

Mogelijke symptomen bij burn-out

Aanhoudende vermoeidheid, depressiviteit, twijfelen, moeilijk beslis-

singen nemen, huilbuien, instabiliteit, veel slapen, niet kunnen slapen, hoofdpijn, wazig zicht, woedeaanvallen, naargeestigheid, futloosheid, lusteloosheid, slecht concentratievermogen, vergeetachtigheid, angstgevoelens en paniekaanvallen.

Deze lijst kan worden aangevuld met lichamelijke klachten, zoals: hyperventilatie, hartkloppingen, spijsverteringsklachten, tintelingen in armen en benen, uitvalverschijnselen, rillingen, rsi-klachten, stijve spieren, rugpijn en verminderde weerstand.

Kenmerkend is dat de symptomen langere tijd aanhouden en niet lijken te verbeteren. Hoewel het klachtenpatroon vaag kan zijn, voel je ergens dat je afglijdt. Met name je energieniveau en je goede humeur nemen af tot je voelt dat je jezelf niet meer bent.

Platte banden

Hoe is het toch mogelijk dat je je zo leeg voelt van binnen? Leeg, moe, futloos, zonder energie en het duurt, het duurt en duurt maar. Het is net alsof je al tijden gefietst hebt met een gaatje in je band. Langzaam liep de band leeg, maar je had het niet echt in de gaten. Je merkte wel dat je steeds harder moest trappen.

Toch ging je door, net zolang tot de band echt plat was. Zelfs toen heb je het nog een poosje geprobeerd. Toen allebei je banden plat waren, heb je het uiteindelijk opgegeven. Nu zit je met twee platte banden met gaten erin en wat je ook doet om de boel weer op te blazen: ze lopen direct weer leeg.

Niets is meer leuk. Je hebt nergens zin in. Zoals Gerard Joling zei: "Ik heb er de kracht niet meer voor." Gerard heeft ook een burn-out gehad, dus hij zei het niet voor niets. Gelukkig kan hij er inmiddels weer om lachen. Maar gek is het natuurlijk niet. Het vooruitzicht om 5 kilometer te moeten fietsen met twee platte banden is iets waar je bij voorbaat al moe van wordt.

Je moet iets doen aan die gaten in je banden, zodat als je gaat pompen je banden niet onmiddellijk weer leeglopen.

En alles kost moeite

Alles lijkt groot en onoverkomelijk. Dat klopt, want je bent bezig met een zware tocht. Je wilt fietsen op je fiets met platte banden en dan ook nog al je bagage meenemen. Hoe zwaar wil je het voor jezelf maken? Lukt het je om wat van die enorme bagage achter te laten? En om eerst je banden te repareren en op te pompen voor je verder fietst?

En om ervoor te zorgen dat je goed uitgerust bent voor je op de fiets stapt?

Of blijf je knokken? Hoewel je muurvast zit, ga jij steeds maar door met je zware bepakking en je lekke banden. Je gaat gewoon nog harder trappen en nog beter je best doen. En je neemt je voor dat je morgen ...

Ben je iemand waar het nooit goed genoeg voor is? Of kun je ergens gewoon tevreden over zijn ook al is het niet perfect? Of ben je diegene die altijd de minpunten weet op te noemen, die klaagt en op zijn strepen gaat staan en zeurt als hij zijn zin niet krijgt? Want ook dat kost kracht en moeite.

Dat is belasting die je meesleurt, die aan je trekt en die het zwaar maakt. Zie je de wereld als een nare plek waarin de meeste mensen zich op een of andere manier misdragen, raar doen, zich mallotig, stom, dom, vervelend of asociaal gedragen?

Wat wil je lijf je duidelijk maken? Want aan de oppervlakte neem je de symptomen waar: de pijn, de vermoeidheid, de afwezigheid van concentratie en blijde gevoelens. Daaronder verbergt zich het patroon dat de symptomen veroorzaakt. Kun je de vertaling maken van symptomen naar patronen? Welke gedachten, welke gewoonten, welke normen en waarden die je jezelf oplegt, maken je ziek?

**Kun je ergens gewoon tevreden over zijn
ook al is het niet perfect?**

Je lijf is geduldig en krachtig en blijft steeds nieuwe wegen bewandelen. Het blijft zich aanpassen aan de steeds veranderende situatie waarin je je bevindt. Je lichaam is flexibel en volgzaam en vindt steeds nieuwe mogelijkheden om zo goed mogelijk af te stemmen op wat op dat moment het beste werkt voor jou en jouw systeem.

De taal van je lichaam

Je lijf werkt met je mee. Je lijf werkt er constant keihard aan om een balans te vinden. Je lichaam streeft altijd naar balans en naar welzijn. Het lichaam heeft z'n eigen taal. De symptomen die je ervaart zijn de signalen die je lichaam je geeft. En als je niet luistert is je lijf genoodzaakt wat duidelijker te zijn, wat harder te roepen.

Tot het uiteindelijk tot die noodkreet komt, het moment dat je je realiseert: ik heb een burn-out. Ik kan wel verder willen, maar mijn lichaam doet niet meer mee.

Tot het moment van de burn-out heb je niet of slecht geluisterd naar de signalen die je lichaam je gaf. Nu moet je wel luisteren, je lichaam heeft het roer overgenomen. Wat het je duidelijk maakt, is dat deze weg je niet brengt wat je zoekt. Gelukkig zijn er andere wegen die je beter zullen bevallen.

Wanneer je een andere weg kiest die meer in jouw straatje past, dan zul je ook andere signalen gaan krijgen. De enige weg om uit je burn-out te komen, is te beginnen met het zoeken naar een andere manier van leven, die beter bij je past. Die zoektocht ga je samen met je lijf aan. Je lichaam geeft je feedback.

Uiteindelijk slaap je weer lekker, word je weer uitgerust en energiek wakker, voelt je hoofd licht en vrij, sta je op met zin en doen je lijf en je geest weer met je mee.

Ben je bekend met de werking van je lichaam?

In je lichaam vinden, ook terwijl je leest, miljoenen reacties en processen plaats. Ontelbare celdelingen, vele miljoenen cellen die afsterven en vele miljoenen nieuwe cellen om hun plaats in te nemen. Ongekend subtiele werkingen die ervoor zorgen dat jouw systeem optimaal kan functioneren.

Wist je dat alles met elkaar in verbinding staat? Een zere duim kan veroorzaakt worden door chronisch gespannen nekspieren. Je teen-schimmel kan het gevolg zijn van een verzwakte leverfunctie. Nervositeit over een komende presentatie of examen zorgt voor spanningen in je darmen en de daarmee gepaard gaande ongewone ontlasting.

Je lijf trekt alles, echt alles uit de kast om het allemaal zo te regelen dat alles zo goed mogelijk blijft functioneren.

Je lichaam is magnifiek. Want als je de werking van de longen bestudeert, dan is het fascinerend om te ontdekken hoe ingenieus het systeem is dat zorgt voor de zuurstofvoorziening in ons hele lijf. Maar ondertussen werken niet alleen je longen. Je hart, maag, milt, lever, blaas, voortplantingsorganen, huid, ogen, oren, neus, mond, smaakpapillen, bewegingsgestel, spijsvertering etc., werken allemaal gewoon door, zonder dat je er iets voor hoeft te doen. Je hoeft het niet aan te sturen, je hoeft er niet over na te denken, je kunt het niet vergeten.

Ongelooflijk en wonderbaarlijk.

Vele wetenschappers zijn gegrepen door de onbegrensde mogelijkheden van ons lichaam. Ze willen begrijpen wat er gebeurt, hoe het werkt en hoe we het kunnen ondersteunen als het toch eens ergens scheef loopt. Telkens weer komen er nieuwe inzichten die nog eens onderstrepen hoe ingenieus dat lijf is. Prachtig! Een aan te bevelen boek* hierover is *Eindeloos bewustzijn* van de cardioloog Pim van Lommel.



Het is onbegrijpelijk dat de mens zelf vaak zo weinig vertrouwen heeft in datzelfde lichaam. En dat hij niet meer luistert naar de aanwij-

zingen die het hem geeft. Terwijl het lijf hem naar de goede weg leidt, met zijn rijkdom aan mogelijkheden en oplossingen.

Wat is een burn-out voor jou?

Wat is die burn-out voor jou nu je de eerder genoemde informatie hebt gelezen? Is het een ‘wake-up-call’? De wekker die zo hard rinkelt dat je nu echt wakker moet worden? Kun je bedenken dat je burn-out misschien wel een hele toffe wending is, die ervoor zorgt dat je uiteindelijk eens stilstaat bij jouw leven en jouw welzijn? Stel dat de burn-out de streep is, die je lijf voor jou gezet heeft onder het leven dat je tot nu toe leidde en dat je ziek deed voelen.

En dat de streep een plank blijkt te zijn. Een springplank, die je kunt gebruiken om weer op te veren.

Burn-out is slechts een diagnose, een stempeltje. Maar dan wel één met goede vooruitzichten. Je gaat er niet dood aan. Je burn-out helpt je om aan de noodrem te trekken en van koers te veranderen. Diep van binnen weet je dat je hier mettertijd weer overheen zult komen. Dat is ook wat de omgeving verwacht en al die verwachtingen werken voor je. Het versterkt je veerkracht.

Want ben je eenmaal aangekomen op de bodem van de put, dan blijkt die je juist weer naar boven te stuwen, terug in je kracht en terug naar je goede gevoel. Want weer in balans komen, is waar het leven steeds toe in staat is. Je valt en je staat weer op.

Gefeliciteerd met je burn-out.

Weer in balans komen is waar het leven steeds toe in staat is. Je valt en je staat weer op.

Hoofdstuk 3

Hoe kom je aan een burn-out?

Hoe kom ik zo snel mogelijk van die burn-out af? Natuurlijk zul je je deze vraag stellen, maar is dat wel de juiste vraag? Het impliceert dat je deze burn-outsymptomen lastig vindt en weg wilt hebben, zonder te weten waarom ze zijn ontstaan. Dat kan wel, maar het resulteert meestal in een glorieuze terugkeer van al die symptomen, alleen nu nog een graadje erger. Want je lijf is als een geduldige leraar: het blijft je herinneren aan je lessen.

Als je echt voor eens en voor altijd van je burn-out af wilt, gun jezelf dan wat tijd. Tijd om uit te zoeken hoe het zover gekomen is met jou. Wat zit er achter de symptomen en hoe kun je het anders doen, op een manier die goed voor je werkt?

Het is absoluut besmettelijk

Je kunt stellen dat stress en symptomen van stress niet besmettelijk zijn. Het zijn geen bacillen die door de lucht zweven en die je ziek maken. Toch? Niet helemaal waar. Gedachten die je hebt zijn frequenties. Trillingen die je niet waar kunt nemen, maar die er wel zijn. Net als radiogolven.

Alle gedachten die iedereen denkt, veroorzaken ontelbare golven in onze omgeving. We voelen ze niet bewust, toch zijn ze er en ze beïnvloeden ons. Denk maar aan een keer dat je een kamer inliep en een ongemakkelijke sfeer bemerkte.

Dat zijn precies die trillingen die je opmerkt en die je het gevoel geven dat er iets aan de hand is. Helemaal exact duiden kun je het niet,