



Burnout

Keep
lighting
that fire

Van Overberghe Gudrun
Eindwerk Pathologie
2de jaar herborist
Aalst

Woord vooraf

Pathologie.

Het bestuderen van een ziekte en het ziektebeeld.

Mijn keuze is gevallen op burn-out.

Dit ziektebeeld is een vaak voorkomende aandoening in deze tijd, als gevolg van het drukke en jachtige leven dat we leiden.

Nergens nog rust.

De Tv, GSM en computer draaien dag en nacht.

De zo broodnodige nachtrust om het lichaam weer te herstellen en op te laden lijdt hieronder. Geen rust in het hoofd en geen lichamelijke rust.

Langzaam, dit kan jaren duren is het lichaam en de geest uitgeput “opgebrand”.

Dat is het moment waar de symptomen duidelijk(er) gaan worden.

In dit werk is het de bedoeling om te kijken hoe dit proces verloopt.

Wie is een potentieel slachtoffer?

Wat kunnen we doen?

Maar vooral, hoe kunnen we dit voorkomen!



Inhoudstabel

Woord vooraf	2
Een burn-out	4
Zorgen voor meer energie	9
De slaap	9
Beweging	10
Voeding	10
Vitamine D en Magnesium	11
Tijd voor onszelf	12
Kruiden ter ondersteuning	13
Hartcoherentie	18
Het hart-brein-systeem	18
Wat doet hartcoherentie?	19
Oefening	20
P.R.I	21
Het emotionele brein	21
Persoonlijke verhalen	25
Mijn eigen mening	26
Dankwoord	27
Verwijzing naar de website's	28
Een burn-out test	29

Een burn-out

- het helemaal opgebrand zijn
- geen energie meer hebben
- het is op.

Om dat goed te kunnen begrijpen is het belangrijk om eerst te gaan kijken waar komt onze energie vandaan?

We halen onze energie uit gezond eten en zoals we allemaal weten een gezonde beweging, die nu ook is toegevoegd aan de voedingspiramide.



Daar komt bij dat we slaap nodig hebben om als het ware de wekker terug op te winden. Als je moe bent kan je niet goed denken en gaat alles trager. Tijdens de slaap ontladen we, helen we en laden we op, zowel fysiek, als mentaal en psychisch.

Drie belangrijke zaken dus om je energie uit te halen:

- gezond eten
- beweging en ontspanning
- en een goede nachtrust

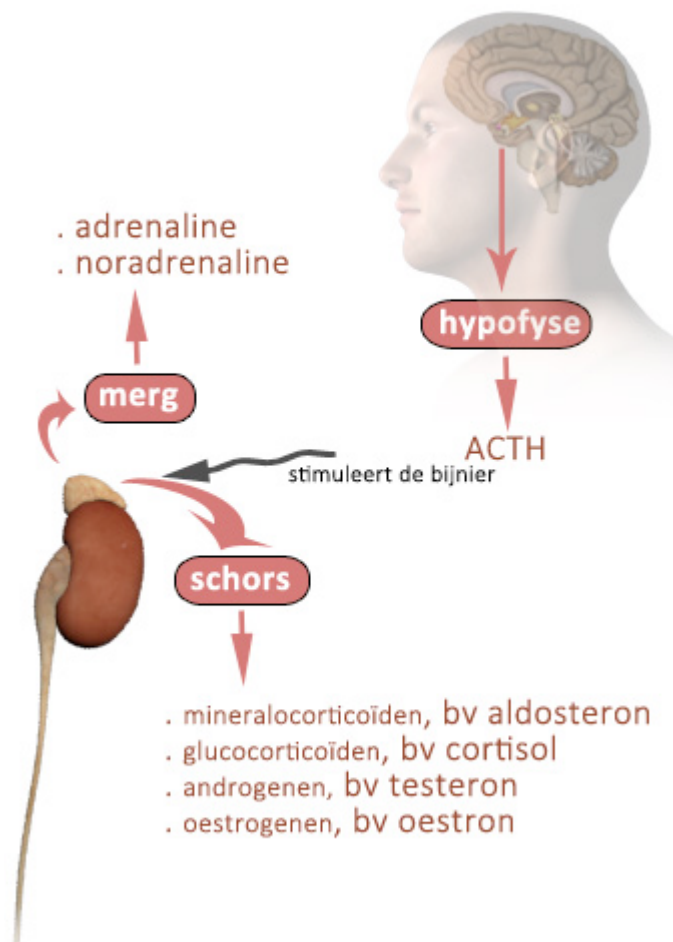
Indien je met deze energie niet toekomt helpt je lichaam je een beetje.

In een periode waar het nodig is een tandje bij te steken.

Dat kan van alles zijn:

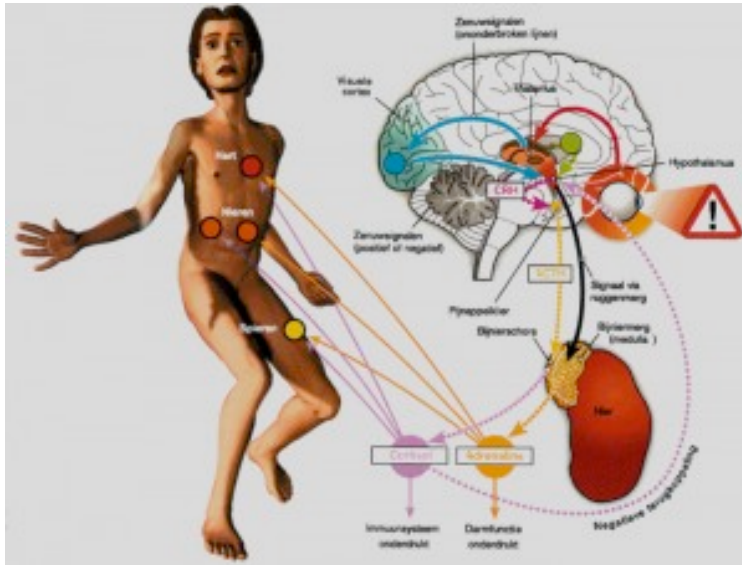
- een verhuis die er plots tussenkomt
- een deadline die moet gehaald worden
- het huishouden, baby en werk combineren
- het overlijden van iemand dierbaar

Allemaal zaken die gaan zorgen dat we de reserve van ons lichaam aanspreken. Tot hier geen probleem, ons lichaam is daarop voorzien.



In onze bijnier bevinden zich de stresshormonen.
 Indien we een extraatje nodig hebben wordt vanuit onze hersenen een signaal verzonden en komt de adrenaline in ons lichaam.
 We hebben reserve genoeg om er ons heel leven mee door te gaan, als dit op een gezonde manier gebeurt.

Een adrenalinestoot:



- je hart gaat sneller slaan
- je ontwikkelt extra spierkracht
- je bent alerter
- je gaat sneller ademen
- de spijsvertering wordt stilgelegd

Ideaal om een acuut probleem de baas te kunnen.

Op langere termijn gebruik maken van dit prachtige systeem kan leiden tot:

- hartinfarct
- uitputting van de bijnieren
- spierziekte
- langdurige stress en alles wat daaruit voortkomt :
 - o depressie
 - o burn-out
 - o enz..

Nu we weten vanwaar onze energie komt en de hulpmiddelen om ons bij te staan bij een tekort kunnen we een stapje verder gaan.

De symptomen van een burn-out kondigen zich vooral aan in hoofdpijn en slapeloosheid, samen met andere fysieke klachten.

Slapeloosheid:

- als je moeilijk de slaap kan vatten
- als je 's nachts wakker wordt en niet meer kan inslapen
- als je maar een paar uur slaapt
- en de gevaarlijkste “ je bent zo moe dat je niet meer moe bent”

Deze laatste is de **waarschuwingsbel** en zeer serieus te nemen.

Zoals eerder gezegd hebben we die slaap hard nodig.
Wat gebeurt er nu precies in dit stadium?

We zijn al zolang bezig elke keer een beetje van onze reserve te gebruiken.
We gebruiken deze energie zonder er zelf erg in te hebben.

Als het even moeilijk gaat omdat waarschuwingen de kop op steken, denken we:

- ik ga een tandje bijsteken, het komt wel goed
- of even een weekje iets rustiger aan doen

Om nadien precies weer op het ritme van voorheen de draad weer op te pikken en verder roofofbouw te plegen op je lichaam.

Dit kan je jaren aanhouden, maar als je niet meer kan slapen ben je heel dicht bij de finish.

Waarom kan je nou niet meer slapen?

Je lichaam pompt adrenaline in je lichaam om je op de been te houden, dit voorkomt dat je in rust gaat.

Weet je nog !

- Je hart gaat sneller slaan
- Je ontwikkelt extra spierkracht
- Je bent alerter
- Je gaat sneller ademhalen

Hoe denk jij te kunnen slapen?

Je kan nu een HALT toeroepen en jezelf redden van een Burn-out !

Want hier geldt als nergens anders “beter voorkomen dan genezen”.

Hoe doe je dat?

Je gaat op een inspanningsdieet :

- Alles schrappen wat niet noodzakelijk is !
- Vooral een goede nachtrust !
- Leuke dingen doen !
- Gezond en bewust eten !
- Tijd nemen voor jezelf en je eigen hygiëne !
- Leren genieten van kleine dingen !
- Vakantie in je eigen leven !
- Een andere je laten helpen !
- Extra ondersteuning om met stress om te gaan !
- Een middagdutje ook al is het maar 15min. !

Als je niet tijdig ingrijpt !!

BURN-OUT



Te laat!!

Wat nu?

Voor je echt weer aan de slag kan duurt het 2 tot 4 jaar.

Dit kost de maatschappij en de bedrijven handen vol met geld.

Er komt een zware periode voor het gezin en de relatie.

Maar mensen zouden mensen niet zijn, als ze bij het eerste gevoel van het gaat al iets beter niet weer aan de slag zouden gaan.

En weg zijn ze, optimistisch als ze zijn, helemaal dezelfde weg op.

TOT KRAK !!!



En dan gaat het licht letterlijk uit voor de tweede keer, wat heel vaak voorkomt.

Bij een effectieve burn-out moeten er drastischer op dieet.

- Je deelt de dag op in drie delen de morgen, de middag en de avond. En slecht een van deze drie mag je actief iets doen, de rest van de dag is voor RUST!

Dat is de eerste stap, misschien ook wat pillen om de druk, pijn en spanning weg te nemen.

Maar er is meer aan de hand, waarom krijg ik wel een burn-out en de andere niet?

Zorgen voor meer energie

De slaap

Indien we zorgen voor een diepe en gezonde slaap kan ons lichaam zich beter herstellen en ons voorzien van voldoende energie voor de volgende dag. Laat me beginnen met te zeggen dat niet het aantal uren slaap belangrijk is maar de kwaliteit van de diepe slaap.

Wat is nu belangrijk voor een goede nachtrust?

- Een goede matras
- Een zuivere ruimte
- De juiste temperatuur tussen 14° en 16°

Eventueel een warm bad voor het slapen gaan met een beetje lavendel. Dit zal de slaapkwaliteit merkkelijk verbeteren.

Recept : *Neem een half kopje melk en voeg hierbij voor een bad ca. 10 druppeltjes lavendelolie. Doe dit in het lege bad en laat dit vervolgens vollopen. Door de melk zal de olie zich met het water vermengen.*

Lezen of een beetje mediteren helpt de aanmaak van melatonine.

Drink een kruidenthee of groene thee, dat helpt te ontspannen.

Het licht van tv of computerscherm maken dat onze hersenen denken dat het nog dag is en stellen zo de aanmaak van melatonine uit.

De kwaliteit van je slaap zal zwaar inboeten als je :

- een TV op je kamer hebt
- veel alcohol nuttigt voor het slapen gaan
- veel koffie drinkt laat op de avond
- met een zware maag gaat slapen

Beweging

In de nieuwe voedingspiramide is een bakje beweging bijgekomen omdat bewegen de productiviteit verhoogt, ½ uur is aangewezen.

Een heel eenvoudige manier om dit te bereiken is een half uurtje gaan wandelen per dag. 10.000 Stappen per dag. Een stappenteller dragen helpt om je dagelijkse loopbewegingen in kaart te brengen. Handig apparaatje en zijn vrij goedkoop in aanschaf.

Kleine hints om te doen:

- doe te voet je boodschappen
- neem de trap in plaats van de lift
- neem de fiets om naar het werk te gaan
- je kan ook tuinieren als je dat leuk vindt
- neem een sport die bij je past

Voeding

Met onze voeding kunnen we ons lichaam extra's geven om de energie te verhogen, superfood.

Zoals we weten is het ontbijt de belangrijkste maaltijd van de dag, vandaar het gezegde 'Eet 's morgens als een keizer, 's middags als een koning en 's avonds als een bedelaar'

Tip : Een betere energiebron dan haveremout bestaat niet: havervlokken zijn suikervrij, rijk aan vezels en een bron van complexe koolhydraten die u een pak energie bezorgen. Verwarm een half kopje havervlokken met melk of eiwitpoeder en serveer met schijfjes banaan en een handvol noten.

Eet gevarieerd, en dan verwijs ik weer naar de voedingsdriehoek.

Verder zijn er een aantal diëten die je meer energie opleveren.

Een **koolhydraatarm dieet**, eten zonder aardappels, brood, pasta en suikers.

Een dieet dat helemaal daarop aansluit is het **paleo dieet**.

Hiermee gaan we terug naar de levensstijl van onze oerouders. Gezonde vetten, groenten en fruit en een stukje vlees, maar het kan ook als je vegetariër bent. Het voornaamste is dat je alle geïndustrialiseerde producten schrapt. Omdat er vaak heel veel ongezonde en soms schadelijke stoffen inzitten.

Dan heb je nog het Bulletproof dieet van Dave Asprey wat ongeveer hetzelfde is als het paleo dieet alleen wordt de focus hier nog meer gelegd op puur en gifvrij voedsel.

Tip : *Origineel Bulletproof Coffee recept*

Om het originele recept van de Bulletproof Coffee te maken met een blender heeft u de volgende ingrediënten nodig:

- *2,5 eetlepel zwarte koffiebonen voor pittige koffie (bijvoorbeeld dark roast)*
- *1 eetlepel MCT olie (bijvoorbeeld kokosolie)*
- *1 theelepel ongezouten grasboter*

Heel belangrijk om te weten: **Suikers** zijn verslavender dan cocaïne. Alle geïndustrialiseerde voedingsproducten bevatten vaak verborgen suikers.

Vitamine D en Magnesium

Vitaminen waar we vaak een gebrek aan hebben zijn **vitamine D**.

Deze krijgen we via de zonnestralen op onze huid, elke dag buiten een wandeling doen is dus niet enkel nuttig voor de beweging maar ook om de zonnestralen op te vangen. Indien het niet zo warm is, probeer toch je onderarmen en je gezicht vrij te houden.

Vitamine D zorgt voor de opbouw van onze botten maar ook voor extra fut en een enthousiast gevoel.

Een tekort aan **magnesium** maakt je gevoeliger voor stress en geeft je een uitgeput gevoel. Stress zorgt er anderzijds ook voor dat je lichaam meer magnesium verbruikt. Ook je spieren gaan gespannen staan en verkrampen bij een tekort. Magnesium zorgt ervoor dat je spieren ontspannen, wat er dan weer voor zorgt dat je een goede nachtrust hebt.

Als je een magnesiumtekort hebt, is er ook minder magnesium beschikbaar voor het vrijmaken van energie uit je voeding. Hierdoor zal je lichamelijke energie afnemen.

Als je minder energie hebt, raak je sneller vermoeid, waardoor je minder zin hebt om leuke uitstapjes te maken. Op de bank liggen is dan meer aantrekkelijk dan een dagje naar het strand of een fikse wandeling in het bos.

Daarnaast heeft een magnesiumtekort indirect invloed op je weerstand. Te weinig magnesium kan je gevoeliger maken voor stress. Te veel stress leidt weer tot een verminderde weerstand en hierdoor ben je eerder vatbaar voor virussen, bacteriën, parasieten en schimmels.

Wanneer men afwisselend een breed gamma aan peulvruchten, noten, volle granen en groenten aan de voeding toevoegt, heeft men voldoende magnesium om aan de behoeften te voldoen.

Bij een tekort in je voeding kan je supplementen nemen.



Tijd voor onszelf

Maak ook tijd om jezelf te ontspannen, mediteren of Yoga te doen. Dit maakt dat je vertraagt en beter gaat kijken en voelen wat je lichaam nodig heeft. Wees lief voor jezelf en je lichaam, sta af en toe eens stil bij jezelf en vraag aan jezelf “hoe gaat het nu met jou, wat voel je”. Zo blijf je verbonden met je lichaam en je geest.

Kruiden die ondersteunend werken op het zenuwstelsel

Citroenmelisse (Melissa officinalis)

Citroenmelisse eigenschappen:

- kalmerend
- stimulerende werking zenuwstelsel
- lichamenlijk en geestelijk versterkend
- krampopheffend

Citroenmelisse toepassingen:

- zwaarmoedigheid
- geestelijke vermoeidheid
- slapeloosheid
- hartkloppingen door nervositeit
- nervositeit met krampen

Citroenmelisse toediening inname:

verse melisse: doe in een halve warm liter water ca. 20 gram melisse en laat dit 10 minuten trekken. Drink hiervan drie tot vijf kopjes per dag.

Ginseng (Panax ginseng)

Ginseng eigenschappen:

- algeheel stimulerend
- stimuleert de stofwisseling
- weerstandverhogend tegen stress

Ginseng toepassingen:

- nerveuze uitputting
- algehele vermoeidheid
- langdurige stresssituaties
- lichte depressiviteit

Ginseng toediening inname:

verse Ginsengwortel: Neem een theelepel van de wortel en giet hier warm water over. Laat dit ca. 10 minuten trekken en giet het vervolgens door een zeefje. Drink driemaal per dag een kopje van dit aftreksel.

Haver (Avena sativa)

Haver eigenschappen:

- rustgevend
- versterking van het zenuwstelsel
- verlenging van de slaaptijd

Haver toepassingen:

- piekeren
- uitputting
- geestelijke belasting
- nervositeit voor examens, examenvrees
- overwerkt
- depressiviteit door vermoeidheid

Haver toediening inname :

verse bloeiende haver: pers verse bloeiende haver of doe dit door de blender en neem elke dag 2 of 3 eetlepels

Gewone havermoutpap werkt versterkend op het zenuwstelsel.

Hop (Humulus lupulus)

Hop eigenschappen:

- kalmerend
- krampopheffend
- eetlustopwekkend
- stimuleert het libido

Hop toepassingen:

- onrust
- maag- darmkramp door nervositeit
- hartkloppingen door nervositeit
- menopauze

Hop toediening inname:

Verse hop: neem 5 tot 10 gram hopbellen en giet hier een kwart liter warm water bij. Laat het ca. 10 minuten trekken. Drink een kopje van dit aftreksel tussen de gewone maaltijden door.

Kamille (*Matricaria recutita*)

Kamille Eigenschappen:

- kalmerend
- pijnstillend
- krampopheffend

Kamille toepassingen:

- overgevoeligheid van de zintuigen
- overgevoeligheid voor pijn(prikkels)
- onrust, vooral in de avond en 's nachts

Kamille toediening inname:

verse kamille: neem 10 gram kamillebloesem en giet hier een kwart liter warm water bij. laat dit ca. 10 minuten trekken.

Lavendel (*Lavandula officinalis*)

Lavendel eigenschappen:

- kalmerend
- krampopheffend
- spijsverteringstimulerend

Lavendel toepassingen:

- prikkelbaarheid
- neerslachtigheid
- zwak zenuwstelsel
- hartkloppingen door nervositeit

Lavendel toediening inname:

verse lavendel: neem twee dessertlepels lavendelbloesem per kopje en giet dit vol met warm water. Laat het 10 minuten trekken en zeef het hierna. Drink dit aftreksel drie maal per dag tussen de maaltijden door.

Passiebloem (*Passiflora incarnata*)

Passiebloem eigenschappen:

- rustgevend
- ontspannend
- krampopheffend

Passiebloem toepassingen:

- nervositeit
- angst
- onrust
- slapeloosheid
- hartkloppingen door nervositeit

Passiebloem toediening inname:

verse passiebloem: neem een theelepel gedroogde passiebloem (kruid) en overgiet dit met warm water. Laat dit ca. 5 minuten trekken en zeef dit vervolgens. Drink dit aftreksel drie maal daags. Bij slapeloosheid is het goed om 's avonds nog een kopje te drinken.

Sint-Janskruid (*Hypericum perforatum*)

Sint-Janskruid eigenschappen:

- tegen neerslachtigheid
- kalmerend

Sint-Janskruid toepassingen:

- depressieve gevoelens
- zenuwpijnen

Sint-Janskruid toediening inname:

verse Sint-Janskruid: Neem 10 gram Sint-Janskruid bloesem en meng dit met een kwart liter warm water. Laat dit ca. 10 minuten trekken. Drink 2 tot 4 kopjes per dag van dit mengsel.

Valeriaan (Valeriana officinalis)

Valeriaan eigenschappen:

- kalmerend
- zenuwversterkend
- slaapbevorderend

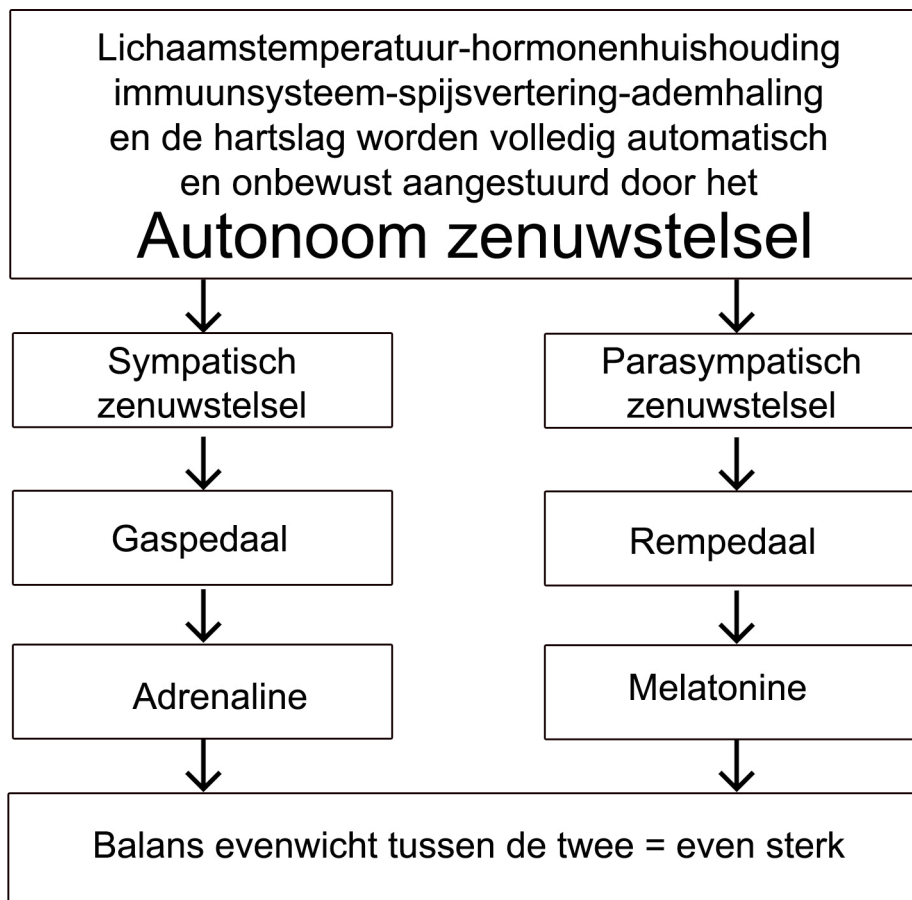
Valeriaan toepassingen:

- onrust
- zwaarmoedigheid
- vermindert angst
- hoofdpijn door nervositeit
- hartkloppingen door nervositeit

Valeriaan toediening inname:

1 koffielepel wortel per tas. De maceratie duurt 6 tot 8 uren. Men drinkt 's avonds een tas als zacht slaapmiddel. Indien je een nachtmerrie hebt kan je beter op andere kruiden overschakelen.

Hartcoherentie



Normaal gesproken wordt het sympathische en het parasympathische zenuwstelsel afwisselend geactiveerd. Bij inademing wordt ons sympathische zenuwstelsel geactiveerd en bij uitademing wordt ons parasympathische zenuwstelsel geactiveerd.

Het hart-brein-systeem

Hoe zorg je ervoor dat uw 'gaspedaal' en 'rempedaal' beter op elkaar worden afgestemd en weer met elkaar in harmonie komen? Het antwoord ligt in de relatie tussen de hersenen en het hart. De sterkste relatie tussen hart en hersenen is het autonome zenuwstelsel. In het hart-breinsysteem beïnvloeden het hart en de hersenen elkaar voortdurend. Denk maar terug naar het voorbeeld van schrikken. Als u schrikt (wat in de hersenen gebeurt) gaat het hart sneller kloppen. Maar het hart doet meer dan zich aan de invloed van het autonome zenuwstelsel aanpassen. Het zendt ook signalen terug naar de hersenen waarmee het de hersenactiviteit kan beïnvloeden.



Wat doet hartcoherentie?

Wat gebeurt er?

Het hart gaat sneller kloppen bij inademing en bij uitademing gaat het hart trager kloppen. Bij gezonde personen verschilt de tijd tussen twee hartslagen voortdurend. Deze onregelmatigheid toont aan dat de hartfrequentie zich goed aanpast aan de omstandigheden van het hart en de bloedvaten. Het is een teken dat ons 'gaspedaal' en 'rempedaal' goed werken.

Het verschil tussen de hartslag tijdens inademen en de hartslag tijdens uitademen wordt hartritmevariabiliteit genoemd. Deze hartritmevariabiliteit (of hartcoherentie) geeft de autonome status van het lichaam weer. Wie ontspannen is, heeft een grote hartcoherentie.

De hartcoherentie neemt af wanneer iemand gespannen is. Bij mensen die zeer angstig of gestrest zijn, zal de hartcoherentie geheel afwezig zijn. Hartcoherentie combineert oude wijsheden en traditionele technieken die ook gebruikt worden bij Yoga, meditatie, mindfulness en ontspanningsoefeningen. Het grote verschil is dat bij de vorige het aangewezen is zich af te sluiten in een rustige plaats waar je niet gestoord kan worden.

Hartcoherentie kan op ieder moment toegepast worden en kan je onmiddellijk in een rustige staat brengen.

Het zorgt dat er een balans is tussen het sympatisch en het parasympatisch zenuwstelsel, het maakt je rustiger, zorgt dat je hersenen sneller en efficiënter gaan werken. Ideeën komen op een natuurlijke manier binnenstromen, je kan makkelijker de juiste woorden vinden, je voelt je als een vis in het water.

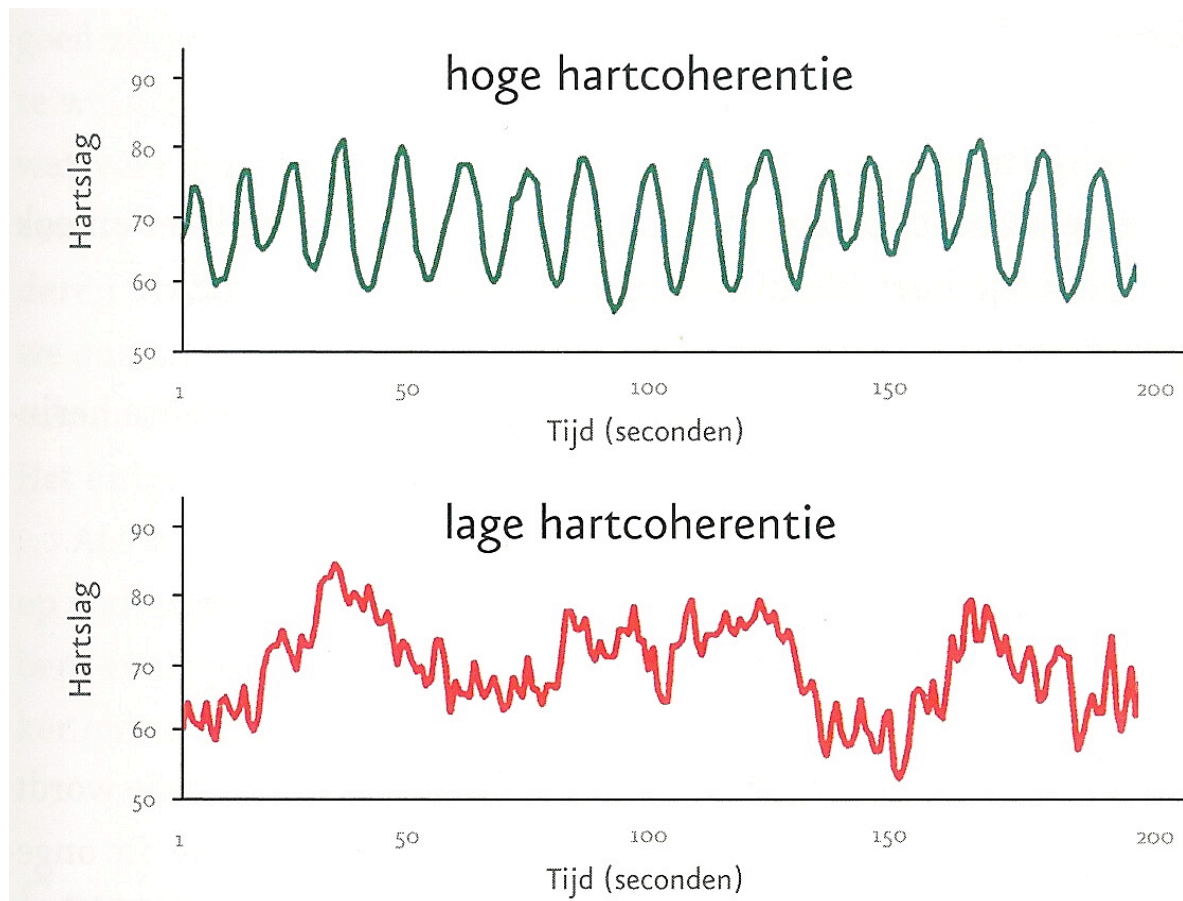
Een onbalans kan zorgen voor angst, depressie aandachtstoornissen, chronische spierspanning, slaapproblemen en een hoge bloeddruk.

Oefening

2 keer 10 minuten ademhalingsoefeningen van 6 ademhalingen per minuut :
4 seconden inademen en 6 seconden uitademen.

Praktijk heeft me geleerd niet meer te tellen, maar je eigen ritme volgen dat het best aansluit bij deze oefening !

Het hart stuurt signalen naar het brein van een veilig gevoel.
Je stress zal drastisch minderen indien je dit dagelijks doet.



P.R.I (Past Reality Integration)

Een nieuwe therapie van Ingeborg Bosch

De problemen aanpakken vanwaar ze komen.

Mensen met een burn-out zijn echt geen luie mensen integendeel.

Het zijn zorgzame mensen die begaan zijn met hun medemens.

Altijd klaar om te helpen waar ze kunnen, en geen 'nee' kunnen zeggen.

Als ze zelf door hun energie zitten, zullen ze alles aanboren om toch maar door te blijven gaan. Een beetje rust of vakantie nemen, zich weer een beetje beter voelen en ze zijn weer vertrokken.

Het gevaar hierin schuilt dat je telkens weer een beetje dieper zakt zonder het zelf te merken.

Al die symptomen heb ik eerder beschreven in dit werk.

Wat is nu PRI?

We gaan terug naar het begin, het prille begin van jouw bestaan.

Je geboorte, je baby zijn, peuter en tiener.

Hoe vaak hoor je niet als ze een dader oppakken, de psychiater zegt dat hij een slechte jeugd heeft gehad, alles vertrekt uit dat punt.

Het emotionele brein

Het emotionele brein heeft als functie alles wat er gebeurt op te slaan, net als de memorie cellen van de witte bloedlichaampjes. Om als het weer gebeurd te weten wat we moeten doen.

Welke ervaringen slaat ons emotionele brein dan op?



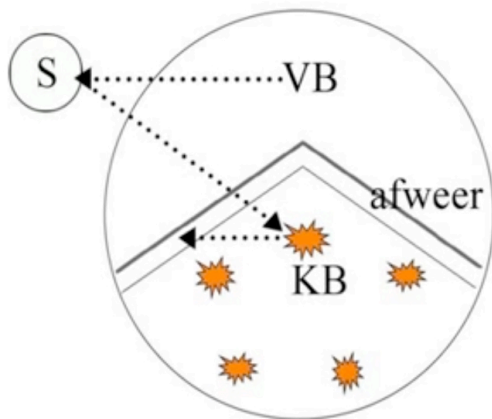
Geheel ter zijde maar een belangrijke om te weten. Onder het regime van Hitler zijn er proeven op baby's uitgevoerd. Er werden een aantal pasgeboren baby's aan een experiment onderworpen.

Ze werden verzorgd, kregen eten, werden in bed gelegd en tijdig voorzien van een verse luier, alle levensnoodzakelijke voorwaarden werden voldaan op één na. Ze kregen geen affectie, geen knuffel of lief woord, werden niet getroost. Het resultaat was dat deze baby's allemaal binnen het jaar overleden. Mensen kunnen niet zonder liefdevolle aanrakingen, troostende woorden enz. Dit is dus ook levensnoodzakelijk en zal maken wie je bent 'vandaag'.

- Als **baby** kunnen we niets doen alleen maar huilen om aan te geven dat er iets fout is, zoals honger gevoel, een vuile luier, krampen enz. Indien er geen reactie op het huilen komt en de baby daar alleen blijft liggen is dit een traumatische ervaring en wordt opgeslagen in het emotionele brein
- Een **peuter** kan net zo'n ervaringen hebben. In zijn leergierigheid nieuwe dingen te ontdekken kan hij stuiten op onbegrip van de volwassenen die hem op een incorrecte manier terecht wijzen. Dit wordt opgeslagen in het emotionele brein.
- Een **kleuter** loopt in de tuin, bij de burens hebben ze een grote hond die steeds agressief blaft op de kleuter, deze schrikt dan elke keer weer ontzettend een grappig gezicht en de ouders lachen er telkens weer hartelijk om. Dit gedrag is iets wat de kleuter niet begrijpt, eigenlijk kwetst het hem diep en ook dit wordt wederom opgeslagen in het emotionele brein.
- De **tiener** zit op de schoolbanken en moet presteren. Het rapport is uiteindelijk het resultaat van zijn inzet en daar gaan de ouders op reageren. Als de tiener weet dat hij zijn best doet maar het is nooit voldoende de ouders zijn nooit tevreden. Dat doet iets met onze tiener en hij slaat het op in zijn emotionele brein.

Je begrijpt wat ik bedoel, de pesterijen op school, het overlijden van een ouder in deze levensfase, ooggetuige zijn van een moeder die steeds weer in elkaar geslagen wordt, een auto ongeluk, of mishandeld zijn of verkracht. Het kind heeft heel wat meegemaakt voor hij volwassen is.

Daarom wordt er in het emotionele brein een afscheiding gemaakt tussen het kind/brein en het volwassen/brein en bovenop die afscheiding komt een laag van afweer.

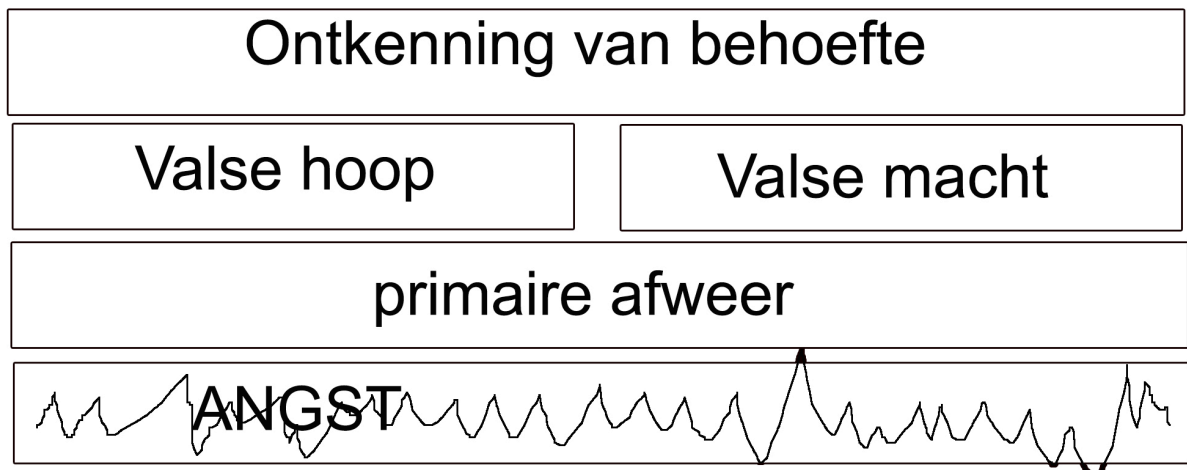


DE VOLWASSENE

Elke seconde worden we gebombardeerd door visuele, auditieve en andere zintuiglijke indrukken. Ons onbewuste neemt 4,2 miljoen prikkels per seconde waar. Al deze prikkels worden gefilterd tot een beperkt aantal prikkels dat ons bewustzijn bereikt, vaak 5 tot 9 eenheden tegelijkertijd. Dit is ook nodig, omdat we anders voortdurend overweldigd worden door prikkels en kunnen we niet normaal functioneren.

Indien ons emotionele brein deze herkent gaat er een signaal af en komt de afweer in werking. En zo telkens en telkens opnieuw om ons te beschermen zodat we dit niet meer hoeven mee te maken

Ingeborg Bosch heeft de afweer opgedeeld :



De muur tussen het KB kind brein en VB volwassen brein.

Ik ga de verschillende lagen uitleggen aan de hand van éénzelfde voorbeeld. Je bent op je werk, de baas komt naar je toe en blijkbaar is hij niet tevreden over het laatste document dat je hem gaf.

- **Angst** zal maken dat je bang bent om je werk te verliezen.
- In de **primaire afweer** zal het minderwaardigheidsgevoel de overhand nemen, ik kan het niet, ik ben niet goed genoeg.
- **Valse hoop** zal ervoor zorgen dat je nog beter je best gaat doen, maken dat je baas volgende keer in de wolken is over je werk.
- Dit is niet jouw schuld, een ander heeft het te laat gegeven. Bij **valse macht** wordt de schuld doorgeschoven.
- Bij **ontkenning van behoefte** leg je je neer bij de situatie, het zal wel zo moeten hebben.

De bedoeling van P.R.I is je eigen gedachtegang en gedragingen te gaan onderzoeken en op te schrijven, aandacht te schenken aan de prikkels die je laten reageren op één van bovengenoemde afweersystemen.

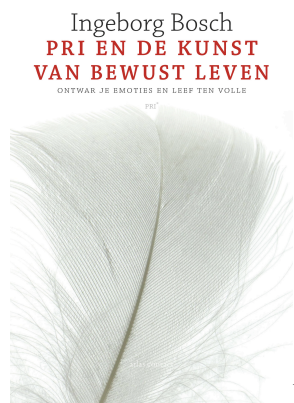
Dit hou je bij in een dagboek, waar je elke dag alles in noteert.

En op deze manier jezelf leert kennen.

Nu is het belangrijk om aan je emotionele brein duidelijk te maken dat deze afweer niet meer nodig is omdat je volwassen bent en deze situatie's verleden tijd zijn.

Dit laatste is zeer simplistisch uitgelegd.

Daarom heb ik het werkboek gekocht :



Ingeborg Bosch

ISBN: 9789020410730

Bindwijze: Paperback

Atlas Contact

Prijs: € 16,95

Ontwar je emoties en leef ten volle

Ingeborg Bosch laat in dit boek in een eenvoudig en concreet 3-stappenplan zien hoe we ons kunnen bevrijden uit de doolhof van dikwijls verwarrende en soms pijnlijke emoties die voortkomen uit het verleden. Ze laat ons zélf ontdekken dat dit mogelijk is; een verlossende doorbraak in je leven en een fundamentele ondersteuning van de spirituele groei.

Persoonlijke verhalen

Een vrouw werd directrice van een school voor kinderen met speciale behoeften. De school stond op een laag pitje, maar de vrouw heeft er met al haar enthousiasme aan gewerkt, het slorpste haar helemaal op, maar ze merkte het niet. Toen de school er weer helemaal bovenop was is ze in een put gevallen en merkte ze dat haar inzet niet naar waarde geschat werd.

Ze bleef een tijdje thuis en werd ontslagen, stank voor dank !
Ze zakte nog dieper weg, uitgedoofd en opgebrand bleef ze achter.
Weggegooid door de maatschappij, het verdicht een **Burn-out**.

Maar omdat ze al zoveel jaren over haar eigen grenzen aan het werken was, waardoor haar lichaam weinig ontspanning had gekregen heeft ze de spierziekte fibromyalgie ontwikkeld.

Ze heeft nooit meer gewerkt en is nog geen 60 jaar.

Een ander verhaal van een enthousiaste medewerker in een familiebedrijf. Aangenomen om een beetje de boekhouding te doen en daardoor ook meerdere winkels te bezoeken. Zijn job groeide uit tot organiseren van events naar de winkel toe, de boekhouding en in die tijd het opzetten van een website met online verkoop, hij was een man met een visie.

Zijn baas ging akkoord dat hij een percentage van de online verkoop kreeg, wat een extra boost gaf en een extra inzet.

Na 3 jaar bleek dat de verkoop zo gestegen was dat de deal van het extra percentage niet meer kon doorgaan.

De man deed zijn stoute schoenen aan en ging opslag vragen, die werd ook geweigerd, ondanks het feit dat hij het werk van 3 mensen deed.

De boekhouding, de events van de winkels organiseren en opvolgen en bijhouden van de online verkoop.

Ook hier hetzelfde scenario, bij het beseffen dat je niet gewaardeerd wordt nadat je jaren hebt gewerkt en je helemaal hebt gegeven aan een zaak waar je echt in geloofde, doofde de vlam.

Opgebrand ! Verdicht **Burn-out** !

De man werd vervangen door 3 andere werknemer.

In een interview met de CEO Wouter Torfs vertelt hij dat ze een “*great place to work*” nastreven met andere woorden, hun personeel mag zichzelf zijn.

Ze zijn er bewust van dat niet alle dagen dezelfde zijn, dat ze op de eerste plaats mensen in dienst hebben, met eigen gedachten en een eigen leven en vooral met hun talenten .

Torfs streeft ernaar dat hun mensen gelukkig zijn op de werkvloer. Het personeel kan workshops volgen via hun werk en dit jaar staan die in het teken van zelfzorg, ze hebben een groot burn-out preventieplan uitgewerkt, zodat hun werknemers dit bij zichzelf kunnen voorkomen.

In de Pod cast van coach Jan wordt het een en ander duidelijk. We leven in een maatschappij waar moet gepresteerd worden. Het start als we geboren worden en de kleuterklas ingaan, nadien de cijfers op het rapport, iemand is de eerste van de klas.

De competitie om beter te zijn, om niet teleur te stellen, om de quota te halen. Een burn-out is een samenspel van factoren, waarbij het werk een grote rol speelt.

Mijn eigen mening.

Burn-out is geen ziekte van zwakke mensen, maar het resultaat van jaren over je eigen grenzen gaan werken met als gevolg een hoop ellende. Niet dat je geen zin meer hebt, het is geen depressie maar een totale uitputting:

- je lichaam zegt “STOP”
- en een hoop functies stoppen ook effectief met werken
- vandaar dat je niet meer kan onthouden, je vergeet zelfs heel belangrijke dingen, zoals je kind aan de crèche afzetten bij warm weer
- je gaat twijfelen aan jezelf, je zelfvertrouwen zakt onder nul
- je lichaam is moe en leeg
- dit is het moment dat je een ziekte gaat ontwikkelen en je lichaam is niet meer in staat om je te verdedigen.

Wereldgezondheid organisatie voorziet dat in 2020 stress en met op kop burn-out op nummer 1 zullen staan bij de hoofdoorzaak van ziekte. Er is dus werk aan de winkel voor het maatschappelijk werk rond gezondheid.



Dankwoord

Mijn eerste paper ooit, een uitdaging waar ik veel plezier aan beleefde. Hartelijk dank aan de mensen die me geholpen hebben, met uitleg, een kritische kijk, de fouten hebben opgespoord of me hebben aangemoedigd.

Een speciale dank aan de mensen bij wie ik info ben gaan halen op internet. Indien je meer info wenst over burn-out ga dan eens een kijkje nemen, het zijn stuk voor stuk sites die de moeite waard zijn.

verwijzing naar de website's

Coach Jan, als je een sprankelt leven wenst.

[Coach Jan](#) op facebook

<http://coachjan.be/start-hier/>

Alles over P.R.I

<https://www.pastrealityintegration.com/nl/>

Hulp bij je burn-out

www.mijnkwartier.be

Alles over hartcoherentie

<http://www.ggzgroep.nl/behandeling/hartcoherentie-training>

Mijn pagina op facebook

<https://www.facebook.com/Edelweiss.be/>

Burn-out test

Burn- out test op

www.mijnkwartier.be

Geef voor ieder van de onderstaande uitspraken aan in hoeverre de uitspraak de afgelopen week voor u van toepassing was door het juiste vakje aan te klikken. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat om uw eerste indruk.

- 1. Ik vond het moeilijk tot rust te komen nadat iets me overstuur had gemaakt.
 - Helemaal niet of nooit
 - Een beetje of soms
 - Behoorlijk of vaak
 - Zeer zeker of meestal

- 2. Ik merkte dat mijn mond droog aanvoelde.
 - Helemaal niet of nooit
 - Een beetje of soms
 - Behoorlijk of vaak
 - Zeer zeker of meestal

- 3. Ik was niet in staat om enig plezier te hebben bij wat ik deed.
 - Helemaal niet of nooit
 - Een beetje of soms
 - Behoorlijk of vaak
 - Zeer zeker of meestal

- 4. Ik had moeite met ademen (bijv. overmatig snel ademen, buiten adem zijn zonder me in te spannen).
 - Helemaal niet of nooit
 - Een beetje of soms
 - Behoorlijk of vaak
 - Zeer zeker of meestal

- 5. Ik vond het moeilijk om het initiatief te nemen om iets te gaan doen.
 - Helemaal niet of nooit
 - Een beetje of soms
 - Behoorlijk of vaak
 - Zeer zeker of meestal

- 6. Ik had de neiging om overdreven te reageren op situaties.
 - Helemaal niet of nooit
 - Een beetje of soms
 - Behoorlijk of vaak
 - Zeer zeker of meestal

- 7. Ik merkte dat ik beefde bv met de handen
 - Helemaal niet of nooit
 - Een beetje of soms
 - Behoorlijk of vaak
 - Zeer zeker of meestal

- 8. Ik was erg opgefokt. Zeer zeker of meestal
 - Helemaal niet of nooit
 - Een beetje of soms
 - Behoorlijk of vaak
 - Zeer zeker of meestal

- 9. Ik maakte me zorgen over situaties waarin ik in paniek zou raken en mezelf belachelijk zou maken. Zeer zeker of meestal
 - Helemaal niet of nooit
 - Een beetje of soms
 - Behoorlijk of vaak
 - Zeer zeker of mee

- 10. Ik had het gevoel dat ik niets had om naar uit te kijken.

- Helemaal niet of nooit
 - Een beetje of soms
 - Behoorlijk of vaak
 - Zeer zeker of meestal
11. Ik merkte dat ik erg onrustig was.
- Helemaal niet of nooit
 - Een beetje of soms
 - Behoorlijk of vaak
 - Zeer zeker of meestal
12. Ik vond het moeilijk me te ontspannen.
- Helemaal niet of nooit
 - Een beetje of soms
 - Behoorlijk of vaak
 - Zeer zeker of meestal
13. Ik voelde me somber en zwaarmoedig.
- Helemaal niet of nooit
 - Een beetje of soms
 - Behoorlijk of vaak
 - Zeer zeker of meestal
14. Ik had volstrekt geen geduld met dingen die me hinderden bij iets dat ik wilde doen.
- Helemaal niet of nooit
 - Een beetje of soms
 - Behoorlijk of vaak
 - Zeer zeker of meestal
15. Ik had het gevoel dat ik bijna in paniek raakte.
- Helemaal niet of nooit
 - Een beetje of soms

- Behoorlijk of vaak
 - Zeer zeker of meestal
16. Ik was niet in staat om over ook maar iets enthousiast te worden.
- Helemaal niet of nooit
 - Een beetje of soms
 - Behoorlijk of vaak
 - Zeer zeker of meestal
17. Ik had het gevoel dat ik als persoon niet veel voorstel.
- Helemaal niet of nooit
 - Een beetje of soms
 - Behoorlijk of vaak
 - Zeer zeker of meestal
18. Ik merkte dat ik nogal licht geraakt was.
- Helemaal niet of nooit
 - Een beetje of soms
 - Behoorlijk of vaak
 - Zeer zeker of meestal
19. Ik was me bewust van mijn hartslag terwijl ik me niet fysiek inspande (bijv. het gevoel van een versnelde hartslag of het overslaan van het hart).
- Helemaal niet of nooit
 - Een beetje of soms
 - Behoorlijk of vaak
 - Zeer zeker of meestal
20. Ik was angstig zonder enige reden.
- Helemaal niet of nooit
 - Een beetje of soms
 - Behoorlijk of vaak
 - Zeer zeker of meestal

- 21. Ik had het gevoel dat mijn leven geen zin had.
 - Helemaal niet of nooit
 - Een beetje of soms
 - Behoorlijk of vaak
 - Zeer zeker of meestal

- 22. Het belangrijkste probleem waarin ik nu graag verbetering in wil zien is
 - Vermoeidheid
 - Depressie
 - Angst
 - Overspanning
 - Zelfvertrouwen
 - Piekeren
 - Burn-out
 - Levensvreugde
 - Stress
 - Hyperventilatie
 - Faalangst
 - Paniek

- 23. Ben je een man of een vrouw?
 - Man

 - Vrouw