

Daar ga ik weer!

HERKEN JE
STRESSTYPE



CARIEN KARSTEN

CARIEN KARSTEN

Daar ga ik

HERKEN JE
STRESSTYPE

weer!



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl

www.carienkarsten.nl

Tweede druk, maart 2015

© 2011/2015 Kosmos Uitgevers B.V., Utrecht/Antwerpen

© tekst Carien Karsten

Omslagontwerp: Mariska Cock

Vormgeving: Solid-ontwerp.nl

Eindredactie: Klazien Laansma, Klare Taal

ISBN 978 90 215 5032 9

NUR 770

Alle rechten voorbehouden

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

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Inhoud

1. Stress – voor iedereen anders	12
• Julie racet	13
• Alex crasht	17
• Anneke geeft gas en trapt tegelijkertijd de rem in	21
• Roel drukt het rempedaal te veel in	25
2. Wat doet stress met je?	29
• acute stress	29
• stressprikkels	30
• de gezonde kant van stress	30
• stress en sekseverschillen	31
• acute stress-stoornis	32
• cijfers over stress	33
• gevolgen van stress	34
• chronische stress	35
• signalen chronische stress	37
• negeren alarmsignalen	37
• Aldith Hunkar: de zegen van burn-out	38
• Voorbeelden stress-situatie en tips van jonge professionals	39
• Topstress in de sport	40
3. Het lichaam gaat met me aan de haal	45
• burn-out door een droomreis	45
• een overdosis adrenaline	47
• heimwee naar adrenalinekicks	52

4. Denkers en wetenschappers over stress	54
• stresstheorieën vanaf de oudheid	55
• hedendaagse inzichten	58
• reactie van het autonome zenuwstelsel	58
• de hormonale stressreactie	60
• cortisol en een dikke buik	61
• de rol van oxytocine	61
• allostatic load of overload	63
• vier stresstypes	64
• onderzoek naar de stresstypes	66
• de verdeling van de stresstypes	67
• man-vrouwverschillen	67
• stresstypes op het werk	69
• organisaties en hun culturen	71
5. Het turbo-type	76
• fysiologische achtergrond	78
• signalen van stressreacties	79
• risico op verslaving	81
• van turbo-type naar bore-out door werkverslaving	81
• oorzaken van het stresspatroon	83
Programma turbo-type	87
• praktische voedingstips	88
• bewegingstips	95
• emotioneel en sociaal in balans	97
• mentale tips	97
• zingeving: kiezen	98
6. Het crashtype	102
• fysiologische achtergrond	103
• signalen van stressreacties	104
• na een val niet meer aan de slag	107
• negatief crashtype: de binnenvetter	109

• mindful stilstaan bij een moeilijk gevoel	112
Programma crashtype	115
• preventie	115
• zelfmanagementtips	116
• van tobben naar vrolijk	117
• mentale tips	119
• email• en telefoonstress	120
• zingeving: balans tussen werk en privé	121
• het Nieuwe Werken	123
7. Hooggevoelige type	125
• fysiologische achtergrond	126
• signalen van stressreacties	127
• niet happy voelen	128
• jeugdtrauma's	130
• mindful met trauma's omgaan	132
Programma hooggevoelig type	134
• beweging	135
• voeding	135
• emoties in bedwang	137
• antipiekertips	140
• mentaal	142
• zingeving	142
• balans tussen werk en privé	145
8. Bore-outtype	148
• fysiologische achtergrond	150
• CMV-virus	151
• signalen van stressreacties	152
• langzaam herstel	153
• overheersende vader	156
• wraakzuchtige vriendin	156
Programma bore-outtype	159
• tips voor herstel	159
• voeding	160
• fysiek	161

• oefenen met een stappenteller	162
• verwerking trauma's	162
• Heart Assisted Therapy	163
• zingeving	164
9. Conflicten op het werk	166
• turbotype	167
• crashtype	169
• rationele zelf analyse (RZA)	170
• hooggevoelig type	173
• bore-out type	175
10. Conflicten in de relatie	178
• turbo in de sport, bore-out in de familie	178
• familiebedrijf op je schouders	179
• zij is hooggevoelig, hij een turbo	181
• van tegenovergesteld naar allergie	181
• zij versnelt, hij crasht	183
• zij bore-out, hij turbo	185
• coping op maat voor alle types	186
Vragenlijst stresstypes	188
Handleiding Heart Assisted Therapy (HAT)	192
Dealen met je emotie via de RET	200
Tien tips voor een betere worklife balance	203
Wat er echt toe doet	206
Literatuurlijst	208
Websites	208

2.

Wat doet stress met je?

Het bestaat: mensen die nooit last van stress hebben. Voormalig Shell-topman Jeroen van der Veer vertelde in een interview bij zijn afscheid dat hij nooit en te nimmer stress had ervaren, ook al reisde hij bijzonder veel en had hij nauwelijks vrij. Belangrijk voor hem was ruimte scheppen: hij werkte zijn post en mails zo snel mogelijk weg. Ongetwijfeld zal hij altijd een opgeruimd bureau hebben gehad. Heilig voor hem waren zijn ‘denkmomenten’, tijd om rustig na te denken. Als hij die niet had, werd hij kregelig.

Acute stress

Kregeligheid of irritatie kun je zien als een symptoom van lichte stress, de druk waar iedereen wel eens last van krijgt. Deze druk of stress kun je zien als een interne of externe kracht die je extra alert maakt en je lichaam activeert.

Zo'n activatie van je lichaam is een fysiologisch, psychologisch en chemisch proces. In een acute stress-situatie, bijvoorbeeld bij brand of in een gevaarlijke verkeerssituatie, komt er in één keer een stoot adrenaline vrij in het bloed waardoor we vlot kunnen handelen. Je hart klopt sneller, het bloed stroomt naar de spieren en je spijsvertering komt even stil te liggen. Je lichaam is opeens in opperste paraatheid gebracht om te handelen: te vluchten of te vechten. Nog een derde mogelijke reactie op stress is de *freeze*-reactie: in plaats van te

handelen val je helemaal stil.

Er is wel eens verwarring over wat er precies met stress bedoeld wordt: is het een oorzaak of gevolg? Dit boek gaat over de effecten van stress. De prikkel die stressreacties oproept kan negatief zijn, bijvoorbeeld de dreiging van ontslag. Positieve prikkels zijn je huwelijksdag, een promotie of de geboorte van een kind. Stress is de reactie op zulke positieve of negatieve prikkels. Stress kan je een prettig gevoel geven, het stelt je bijvoorbeeld in staat om een doel te bereiken, maar ook een negatief gevoel, als je ervaart dat je de controle verliest en als het je allemaal te veel wordt.

Stressprikkels

Welke momenten geven of gaven jou het gevoel van erop of eronder? Een spanning om te snijden? Een ruzie? Een punt waarop je niet meer kon terugkeren? Een uitspraak die iemand over je deed? Een grens die je overschreed? Momenten van succes, mislukking, crisis? Een bruiloft, geboorte, ernstige ziekte, sterfbed, dood? De verdeling van een erfenis? Ontbering, trauma, een ramp? Of boven jezelf uitgetild zijn? Of...?

Vaak weet je pas op momenten die belangrijk voor je zijn, wat er echt toe doet. Denk maar aan een moment dat je hoorde dat iemand plotseling overleed. Vaak realiseer je je dan waar het in je leven echt om gaat. Op een vakantie kun je er ook achter komen. Maar hoe snel ben je zo'n inzicht weer vergeten? Meestal besteed je (te) weinig aandacht aan wat belangrijk voor je is.

Breng daar verandering in. Besteed vanaf nu ten minste een kwartier per dag aan wat voor jou het belangrijkste is in je leven. Dit is een goed tegenwicht tegen de onvermijdelijke stress in je leven. Zorg dat iets je herinnert aan dit kwartier: een mooie foto, een bericht op je telefoon. Zonder dit geheugensteuntje sneuvelen goede voornemens al snel.

De gezonde kant van stress

De bewering dat stress slecht voor je is, klopt niet altijd. Soms komt stress op langere termijn ook goed uit. Met een dosis gezonde spanning haal je gemakkelijker een deadline dan zonder stress. Ook ben

je met stress meer geconcentreerd tijdens een presentatie of win je gemakkelijker een belangrijke sportwedstrijd. Door de adrenaline kun je je prettig geactiveerd voelen.

Op korte termijn is stress goed, want als alles ons koud liet, zouden we niet overleven. Je stress is goed als die je helpt om je doelen te bereiken en als je lichaam na de reactie op de stress-toestand weer tot rust komt.

Stress is positief als het je vermogen tot handelen vergroot.

Stress en sekseverschillen

‘Stress is goed voor jongens,’ kopte laatst een krant. Hoezo niet voor meisjes? Uit onderzoek bleek dat jongens onder stressvolle omstandigheden dingen beter onthielden. Jongens die solliciteerden op een student-assistentenschap kregen te maken met een sollicitatiecommissie die geen enkele emotie liet blijken. Daarna moesten ze een lastige rekensom doen, waarvan de onderzoekers hadden gezegd dat hij zeer eenvoudig was. Dat zorgde voor extra adrenaline- en cortisolafgifte, die het leren bij jongens bevorderde. Bij meisjes bleek dit verband niet zo eenduidig te bestaan, maar dat zou ook door het gebruik van de pil kunnen komen. De anti-conceptiepil onderdrukt de afgifte van stresshormonen.

Een recente grafiek in de NRC, gebaseerd op het POLS-onderzoek (Permanent Onderzoek Leeftsituatie door het CBS), laat zien dat vrouwen geestelijk ongezonder zijn dan mannen. In de leeftijd van 18 tot 25 zijn vrouwen twee keer zo vaak ‘geestesziek’ als mannen. Tot 65 jaar schommelt het percentage geestelijk ongezonde vrouwen rond de 15%, bij mannen ligt de score rond de 10%. Voor beiden geldt dat tussen de 45 en 55 jaar de score iets hoger ligt (17:12). Vanaf de 65 nemen de geestelijke gezondheidsklachten bij vrouwen fors toe, tussen de 65 en 75 zitten ze op 18% en boven de 75 op 23%. Mannen boven de 75 zitten op 13% (NRC, 12 juni 2011). Ik neem niet aan dat vrouwen op die hogere leeftijd burn-out zijn, maar waarschijnlijk zijn ze wel depressief.

3.

Het lichaam gaat met me aan de haal

Manon Ossevoort reisde met haar tractor naar Zuid-Afrika en wil nu een reis naar de Zuidpool plannen. Ze verwerkt haar avonturen in reisboeken en krijgt veel publiciteit. Manon komt uit Twente en ook al komt ze niet zelf van een boerderij, de tractor symboliseert haar afkomst. Ze wil laten zien dat ze op een tractor veilig naar de andere kant van de wereld kan. Onderweg interviewt ze bijzondere mensen, doet aan theater (ze heeft de kleinkunstacademie gedaan). Manon wil onbevangen in de wereld staan. Ze heeft ook een boodschap: ze wil mensen laten zien dat niets onmogelijk is, je moet het gewoon doen. Als je maar je hart volgt, lukt het.

Burn-out door een droomreis

Manon ging niet alleen letterlijk over grenzen. Ze vroeg te veel van zichzelf bij de voorbereiding van de reis, vond het moeilijk om haar energie te doseren bij de voorstellingen. Ze deed meer dan ze aankon. In het eerste jaar van haar reis voelde ze zich erg opgejaagd door haar ex-vriend in de volgauto. Er waren strubbelingen onderweg, onder meer met War Child over haar optreden in de media. Eerder was haar beste vriendin aan kanker overleden en daar voelde ze zich schuldig over, want in de tijd dat haar vriendin ziek was, was zij op reis. Het schuldgevoel was irrationeel, want haar vriendin spoorde haar juist aan en vond het geweldig wat ze deed.

Is het echt waar wat ik denk?

Simone heeft bij veel dingen het gevoel dat zij het moet doen. Onlangs was ze op haar werk om koffie te drinken, zodat ze het contact met het werk niet zou verliezen. Een collega vroeg haar of zij even een offerte wilde schrijven. Hij had het zo druk en zij had immers niks te doen. Vrijwel automatisch pakte ze het werk aan. Door die offerte te schrijven zou ze zich ook wat minder schuldig voelen ten opzichte van haar collega's.

Maar al gauw sloeg de hoofdpijn weer toe en verviel ze in zeer negatieve gedachten. Als ze dit al niet kon, hoe zou het dan ooit goed met haar komen? Na een kort overleg met haar leidinggevende gaf ze de offerte aan haar collega terug. Ze voelde zich waardeloos, omdat ze zelfs dit niet meer voor elkaar kreeg. Een trouwe vriendin legde haar de vier vragen voor die haar zelf ook altijd helpen:

1. *Is het echt waar dat je faalt en waardeloos bent, kun je dat bewijzen?*

Simone concludeerde dat het natuurlijk onzin was om te denken dat ze faalde, omdat die ene offerte nog niet lukt. Die collega had het helemaal niet aan haar moeten vragen!

2. *Is het echt helemaal zeker dat het waar is dat ik faal?*

'Nee, natuurlijk schiet ik wel eens tekort, maar dat betekent niet dat ik als mens faal. Met deze zelfkwellende gedachten kan ik maar beter stoppen,' zei Simone tegen zichzelf. Ze zag in dat haar persoon en haar gedrag niet samenvielen: 'Ik deug als mens en ik maak als mens en als medewerker wel eens een fout.'

3. *Hoe reageer ik en wat gebeurt er als ik in deze gedachte geloof?*

Hoe reageert Simone tegenover haar collega's als ze gelooft dat zij faalt? Simone: 'Ik ga mezelf straffen, maak mezelf onnodig klein en voel me ongemakkelijk.'

4. *Wie ben ik zonder deze gedachte?*

Deze vraag sprak Simone heel erg aan. Hoe zou het zijn om het tegenovergestelde te denken: ik ben als mens oké. 'Ja, waarom ook eigenlijk niet,' dacht Simone. 'Ik kan er gewoon van uitgaan dat ik oké ben zoals ik ben. Ik hoef me dan niet in allerlei bochten te wringen om maar aardig gevonden te worden, als compensatie voor mijn slechte zelfbeeld. Hé, dat lucht op, ik ben gewoon net zo oké als ieder ander.'

Mindful stilstaan bij een moeilijk gevoel

Mindfulness is met bewuste aandacht aanwezig zijn in het hier en nu, zonder te oordelen en zonder die ervaring op enige wijze te beïnvloeden of veranderen. Je stuurt je aandacht bewust een bepaalde kant op en je hebt een open en actieve houding voor alles wat je ervaart. Je aandacht kan breed zijn en alles omvatten, maar kan zich ook richten op je ademhaling, de geluiden om je heen of op wat zich afspeelt in je innerlijk.

Mindfulness hoeft niet zweverig te zijn, het is als boeddhisme zonder het boeddhisme, zoals de grondlegger Jon Kabat-Zinn het ooit beschreef. Het kan je heel concreet helpen om je automatische reacties te doorbreken. Bijvoorbeeld om niet vanuit de automatische piloot woedend te reageren als je kind iets breekt of je partner weer vergeet de vuilniszak in de container te gooien.

Mindfulness kan je dus helpen je normale patroon te doorbreken. Het normale proces gaat meestal zo: je hebt een *aanleiding* om boos te worden, daarna voel je een onaangenaam gevoel. Je ademhaling versnelt, je hart gaat sneller kloppen, het bloed stijgt naar je gezicht. Vervolgens wil je van dit gevoel af en onderneem je daartoe actie. Je scheldt je kind of je partner uit, of je geeft zelfs een lef. Helpt dat? Meestal niet. Als je dit patroon wilt doorbreken, ga dan zo te werk:

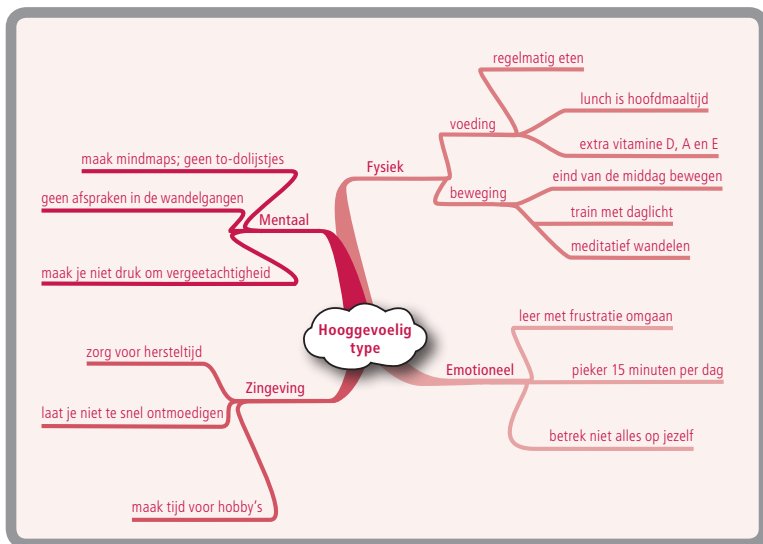
Aandacht

De eerste stap is rustig je gevoelens, je gedachten en lichamelijke verschijnselen toe te laten. Neem je boosheid waar, voel je onmacht, je woede, je neiging om te huilen of erop los te slaan. Voel de spanning in je hele lijf.

Toelaten

Dat gevoel mag er zijn. Wees een goede gastheer of gastvrouw voor je gevoel. Laat dat gevoel toe, het vernietigt je niet, het haalt je niet onderuit. Je gevoel is naar en pijnlijk, maar het mag er zijn. Het is gewoon jouw gevoel. Punt.

Programma hooggevoelig type



Vermoeidheid, pijn en stressgevoeligheid kenmerken het hooggevoelige type. Het herstelprogramma is erop gericht om het cortisolniveau te stabiliseren op een regelmatig dag- en nachtritme. Hierdoor verbetert de feedback op het sympathische zenuwstelsel, neemt de overreactie op stressvolle situaties af en wordt het immuunsysteem meer in bedwang gehouden.

Herstel

Het herstel voor hooggevoeligen richt zich op vijf doelen:

- de chronische pijn verminderen of verhelpen,
- eventuele trauma's verwerken,
- het energieniveau laten toenemen,
- het immuunsysteem verbeteren,
- het parasymptisch systeem beter laten functioneren.

Je knapt op door regelmatig te bewegen, goed te eten, anti-pieker-oefeningen en door leuke dingen te doen.

Beweging

Omdat je vaak kampt met chronische pijn, helpt het als je lichaam endorfines produceert, de natuurlijke pijnstillers. Iedere ochtend bewegen is moeilijk voor jou. Kies daarom een vast tijdstip overdag waarop het wel lukt, bijvoorbeeld aan het einde van de middag of begin van de avond. Probeer met daglicht te trainen, buiten of aan een raam. Begin rustig aan en bouw op naar drie keer per week een half uur trainen.

Zorg vooral voor ritmische, weinig belastende bewegingen, waarvan stretchen deel uit maakt. Stretchen houdt je spieren soepel en lenig. Voor beweging kun je denken aan:

Meditatief wandelen

Wandel langzaam en tel één bij de inademing. Dan adem je langzaam uit en blaas je de lucht naar de grond. Voel hoe je schouders zakken. Tel dan bij de volgende inademing het getal twee en laat weer los als je uitademt. Bij de volgende inademing tel je het getal één en dan weer op de volgende inademing het getal twee.

Doe dit zo'n vijf minuten. Daarna wandel je vijf minuten zonder bewuste ademhaling. Dat blijf je zo afwisselen: vijf minuten wandelen met tellen erbij, vijf minuten zonder tellen.

Als je deze wandeloefening samen met een vriend of vriendin doet, maak je ook het *feel good* hormoon oxytocine aan. Tijdens het tellen wandel je dan zonder iets te zeggen, daarna praat je wat en vervolgens ga je weer tellen.

Voeding

Arianne vertelt in hoofdstuk 7 (zie bladzijde 130) hoe ze zich veel beter voelde door een suikervrij en koolhydraatarm dieet. Zo'n dieet is een korte tijd goed vol te houden. Je kunt het ook langere tijd voortzetten door iedere week één dag koolhydraatarm te eten.

Eten kan je wel een plezierig gevoel geven. Sommigen voelen minder pijn als ze een stukje pure chocola eten. Je lichaam maakt endorfines

(gelukshormonen) aan als je zoete en romige producten eet. Leuke tips voor mensen die altijd slank blijven... Niet doen dus als je al te zwaar bent: je hebt al genoeg troosteten naar binnen gewerkt!

Als je wat dikker bent, kun je de aanmaak van tryptofaan en tyrosine bevorderen door eiwitten en koolhydraten te combineren (yoghurt met muesli en banaan). Je voedsel moet eiwitrijk zijn, maar ook complexe koolhydraten bevatten, om de hormonen in je hersenen te activeren. Vandaar dat het af te raden is om langer dan een paar weken een geheel koolhydraatarm dieet te volgen.

Als je autonome zenuwstelsel chronisch geactiveerd is, is het belangrijk voedsel te eten met weinig snelle koolhydraten (suikers en meelproducten) zodat de insuline goed blijft werken. Eet ook veel voedsel met antioxidanten, dat vermindert het risico op insulineresistentie of suikerziekte. Om ontstekingen tegen te gaan, moet je voedsel eten dat rijk is aan omega-3 vetzuren zoals vis, olijfolie en walnoten. Eet regelmatig bij je ontbijt een eitje op volkorenbrood.

Speciale vitaminebehoefte

Vanwege de ontstekingen hebben hooggevoelige types dagelijks multivitamine nodig. Je kunt extra vitamine D overwegen (tenminste 600 IE, internationale eenheden). Als je last hebt van een geïrriteerde darm, overweeg dan in vet oplosbare vitamine A (700 IE tot een maximum van 3000 IE) en E (15-1000 mg), omdat je wellicht deze vitamines niet goed uit je eten opneemt.

Samenstelling van de maaltijden en etenstijden

Je kunt het cortisolritme ondersteunen door heel regelmatig te eten. Van belang is dat je voedsel uit veel groente en fruit bestaat. Rauwe kool en rauwe bietjes zijn vooral goed voor het bestrijden van een slecht functionerende darm. Dat proces kun je 's ochtends stimuleren met een kopje koffie. Drink verder geen koffie, maar liever groene of witte thee.

De middagmaaltijd laat de grootste toename in cortisol zien, daarom is het van belang dat je goed eet tussen de middag. Eet een salade met gegrilde vis of kip en groente.

Emoties in bedwang

Kenmerkend voor het hooggevoelige type is dat je op relatief kleine dingen met veel emotie reageert. Je stress loopt in *no time* hoog op. Je voelt je vaak gefrustreerd. Met als gevolg dat je overal de brui aan geeft: je gaat niet meer sporten en je eet te veel van die zoetige, romige toetjes, waardoor je je stevast beter voelt. Behalve de volgende dag als je weer op de weegschaal staat en een pond bent aangekomen. Het zou je een stuk schelen als je beter met frustraties kunt omgaan. Maar het kost tijd om daar bij stil te staan. Die tijd gun je jezelf niet, er zijn nog zoveel andere dingen die je aandacht vragen. De volgende oefening helpt je om te relativieren, maar kost wel tijd. De garantie is wel dat je frustratie vermindert, dat je gewicht in balans blijft en dat je je prettiger voelt. Maar begin alleen aan deze oefening als je er tijd voor kunt vrijmaken, als je er echt aandacht voor hebt. Doe je deze oefening maar half, dan haak je te snel af, want zonder aandacht werkt die niet. Ook mensen die zeggen: 'Ja, dat doe ik allang in mijn hoofd', kunnen deze oefening overslaan. Het werkt alleen maar als je het op papier zet en echt vaak doet.

Helpende gedachten

Ella heeft zich aangemeld in mijn praktijk met burn-outklachten. Ze heeft daarnaast ook fysieke klachten en heeft een behoorlijk overgewicht. Ze is zeer zorgzaam voor haar gezin en op haar werk. Haar kinderen mogen niets tekortkomen, ze steekt zich liever in de schulden, dan niet gezond en biologisch verantwoord eten op tafel te zetten.

Ella heeft een groot verantwoordelijkheidsgevoel. Ondanks haar burn-outklachten heeft ze zich nooit helemaal ziek gemeld. Ze is vijftig procent blijven werken en sinds kort werkt ze weer volledig. Haar leidinggevende is daar erg blij mee, want Ella's collega gaat met pensioen, en omdat ze moeten bezuinigen, wil hij die collega niet vervangen. Hij heeft met Ella overlegd hoe zij een deel van de taken van Mieke over kan nemen. Ella is in paniek. Samen maken we een rationele analyse van haar situatie.

Geen 'nee' kunnen zeggen als je baas je vraagt een taak van een zieke collega over te nemen, terwijl je zelf al tot over je oren in het werk zit. Alles willen combineren en uiteindelijk nergens meer aan toe komen: werk, kinderen, relatie, vriendschap en sport... Niet alleen weinig plezier hebben in je werk, maar ook in de rest van je leven, omdat alles als een verplichting en als 'moeten' voelt. Herkenbaar? Natuurlijk weet je dat een beetje spanning goed voor je is. Je presteert beter, bent alert en het zet je aan tot actie. Maar als die gezonde spanning omslaat in (langdurige) stress, wordt het een ander verhaal. We worden onrustig, kunnen ons niet goed concentreren en liggen 's nachts met een bonzend hart wakker.

Daar ga ik weer! van Carien Karsten biedt de oplossing. In deze praktische handleiding ontdek je tot welk stresstype je behoort en wordt het mogelijk je valkuilen op tijd te herkennen, zodat je erop in kunt spelen en stress kunt voorkomen.



Carien Karsten is psychotherapeut, managementcoach en auteur van diverse boeken, waaronder *Omgaan met je burn-out*, *Uit je burn-out en Tot hier en niet verder*.



NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

ISBN 978 90 215 5032 9



9 789021 550329

www.kosmosuitgevers.nl