

burN-oUT

wat wil je mij vertellen?

Dit is een uitgave van www.dekrachtbron.be

© Danny Demeersseman

Eerste druk, januari 2018

Tweede druk: april 2018

Derde druk: januari 2022

Eindredactie: Lies Vandercoilden

Cover: Nevelland Graphics

ISBN: 978-94-036-5122-4

NUR: 895

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

Danny Demeersseman

BURn-Out

wat wil je mij vertellen?

INHOUD

VOORSTELLING VAN DE EXPOSITIE 7

MAAK KENNIS MET DE AUTEUR 9

WOORD VAN DANK 10

ONTDEK HET DOEL VAN DEZE EXPOSITIE 11

DE OPHELDERINGSFASE 17

ZOEK PROFESSIONELE HULP 19

ACHTERHAAL DE MISSIE VAN BURN-OUT 21

BEGRIJP HOE STRESS EN BURN-OUT ONTSTAAN 23

AANVAARD DAT JE EEN BURN-OUT HEBT 33

DE OPLAADFASE 39

BEGIN BIJ HET BEGIN 41

VERHOOG JE ENERGIENIVEAU 42

KIES VOOR DAGELIJKSE REGELMAAT 60

WEES EEN WAAKHOND VOOR JE ENERGIENIVEAU 62

DE ONTKNOPINGSFASE 63

EVALUEER JE HUIDIGE SITUATIE 65

ONTMASKER DE ZIN VAN JOUW LEVEN 66

ONTKNOOP HET ABC-STRESSMODEL 69

AANLEIDINGEN 70

BERINGEN DIE NEGATIEF ZIJN 81

CONSEQUENTIES DIE NEGATIEF ZIJN 83

GA NEGATIEVE STRESS EN BURN-OUT TE LIJF 89

ONTMANTEL DE ABC-STRESSFACTOREN 92

BEDENK VRAGEN OM ARGUMENTEN TE VINDEN 98
ONTDEK DE VOORNAAMSTE NEGATIEVE BEWERINGEN 100
 ONTWIKKEL POSITIEVE ACTIES 108
ERVAAR BURN-OUT VIA DE AUTOMETAFOOR 110
 KIES VOOR ZELFVERWEZENLIJKING 114
 BEREKEN JE STRESSNIVEAU 116
 BEGRIJP HOE GEDRAG ONTSTAAT 118

DE OPSTARTFASE 121

GA NIET TE VLUG VAN START 123
OVERTUIG JEZELF VAN POSITIEVE OVERTUIGINGEN 125
 MAAK TIJD VOOR EXTRA VAARDIGHEDEN 130
DRAAG ALS WERKGEVER OOK EEN STEENTJE BIJ 158

DE OPVOLGINGSFASE 161

STA STIL BIJ DE TOEKOMST 163
 GA ERVOOR 164

EINDE EXPOSITIE 165

LITERATUURLIJST 167

**VOORSTELLING
VAN DE EXPOSITIE**

MAAK KENNIS MET DE AUTEUR

Danny Demeersseman (1964) heeft als psycholoog en gediplomeerd massagetherapeut een praktijk nabij Gent – www.dekrachtbron.be – waar hij coaching combineert met massage.

Hij wandelt graag met mensen door hun innerlijke wildernis en leert hen rust te ontdekken en structuur te scheppen. De schrijver in hem vindt het uitdagend om naar onbekende werelden te reizen en daarna de lezer er enthousiast rond te leiden.

Zijn eerste boek *Meer dan 700 wensen voor verjaardagen* meerde aan op het eiland van de poëzie.

In dit boek gidst hij jou persoonlijk door de expositie 'Burn-out: *wat wil je mij vertellen?*'. Samen met zijn alter ego *Don Key* maak je een unieke reis naar binnen, naar de rups in jou. Zo ontdek je hoe burn-out jou uitdaagt om jezelf te ontpoppen tot een unieke vlinder.

*"In zijn persoonlijkheid moet de mens
zijn hoogste geluk vinden."
- Johann Wolfgang von Goethe -*

Dit werk werd geboren na grillige buien van denken, voelen, durven, doen en vooral herbeginnen. Er waren vlagen van enthousiasme, frustratie, zelfmedelijden, vreugde, tevredenheid, twijfel, trots, verlegenheid, verbazing, ... gladweg de wisselvalligheden van het leven.

WOORD VAN DANK

In het bijzonder waardeer ik de steun van mijn echtgenote Priscilla, die mij regelmatig het hoofd boven water hield tijdens het schrijven van deze levenszwemcursus. Mijn cliënten dank ik voor hun openhartige verhalen.

Een speciale erkentelijkheid gaat uit naar Hans Lampaert voor zijn deskundige inhoudelijke commentaren.

Door de warme wind van Nicole Van Hee verdwenen hardnekkige spellingfouten en mistige zinsconstructies als sneeuw voor de zon en klaarde het boek helemaal open. Ontmoet je hier en daar nog een nevelig wolkje, dan ben je vrij om deze zelf weg te blazen!

Mijn oprechte dank aan allen.

*“Als de zon niet schijnt,
dans dan in de regen.”*

- Don Key -

Danny Demeersseman
www.dekrachtbron.be

ONTDEK HET DOEL VAN DEZE EXPOSITIE

In dit boek breng je een denkbeeldig bezoek aan een museum waar een expositie loopt over *Aanpak en Preventie van Stress en Burn-out*.

ONZE WERKWIJZE!

Verwacht van ons geen tentoonstelling in de vorm van een *all-invakantie* waar vitaliteit als ontbijt op je bed wordt geserveerd.

Wens je in te schepen voor een probleemloze cruise met grenzeloze energie als eindbestemming, dan kunnen we jou helaas niet verder helpen. Onze excuses hiervoor.

Verkies je uitstappen die vlug voorbij zijn, weinig inspanning vergen en bovendien voorzien zijn van een 100% niet-goed-geld-teruggarantie, dan kunnen we jou, jammer genoeg, opnieuw niet van dienst zijn. Wederom sorry voor dit ongemak!

Wat staat er dan wel op ons programma? Je leert zeilen met tegenwind, af en toe vragen we je om even terug te roeien, uitzonderlijk dien je water te hozen, ... Maar we liggen ook geregeld voor anker en dan is er gelegenheid om te zonnen op het achterdek, te genieten van het landschap en is er ruimschoots de tijd om leuke mensen te ontmoeten.

Je herontdekt op deze manier jouw ware identiteit, jouw innerlijke bron. De letters van het woord *bron* houden zich immers schuil in het begrip *BuRN-Out*. Deze bron ontspringt opnieuw als jouw *echte ik* zich durft te ontplooien, als je op een authentieke manier zin geeft aan jouw leven en aan dat van anderen en als je resoluut voor zelfverwezenlijking kiest. Zelfvertrouwen betekent trouw zijn aan jezelf.

Je krijgt hierdoor als het ware nieuw schoeisel aangemeten, waardoor jouw huidige loophouding wordt omgebogen in een voor jou aangepaste wandelstijl. Jouw levenspad verandert in een mooie, brede laan voorzien van handige zijstraten en uitnodigende rustbanken.

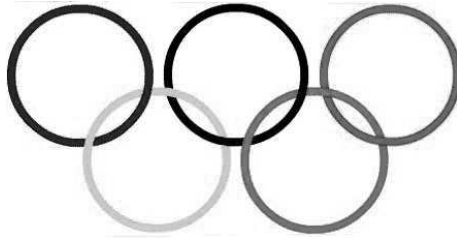
De twijfel die je nu voelt, is volkomen normaal en maakt deel uit van elk veranderingsproces, maar er is absoluut geen enkele reden tot paniek! Don Key, jouw deskundige begeleider, heeft tonnen ervaring om jou vakkundig door het burn-outmoeras te loodsen. Zijn opbeurende lijfspreuk is immers:

*“Als je shit op je pad vindt,
gebruik het dan als mest.”*

- Jaap Bressers -

Door deze expositie te bezoeken, ontrafel je de boodschap van burn-out en maak je *op jouw pad naar zelfverwezenlijking* kennis met belangrijke bondgenoten als mindfulness, dosering, dankbaarheid, zelfliefde, acceptatie, zelfcreatie, authenticiteit, compassie, kwetsbaarheid, moed, verbinden, ...

EEN KORT OVERZICHT VAN DE TENTOONSTELLING



Aan de ingang van de expositie herken je natuurlijk het logo van de Olympische Spelen. We gebruiken dit symbool om aan te geven dat je niet vanzelf herstelt van een burn-out. Je dient hiervoor geduldig en nauwgezet een aangepast trainingsschema te volgen. Bij voorkeur onder begeleiding van een professionele coach.

De vijf ringen vertegenwoordigen de vijf fasen die het raamwerk vormen van onze benadering van burn-out. We behandelen achtereenvolgens de *Ophelderingsfase*, de *Oplaadfase*, de *Ontknopingsfase*, de *Opstartfase* en finishen met de *Opvolgingsfase*.

In de *ophelderingsfase* beantwoorden we de vraag “*Wat wil een burn-out jou vertellen?*” We staan ook stil bij het aanvaardingsproces van deze ingrijpende wake-upcall.

Zodra je inziet en aanvaardt dat burn-out een veiligheidssysteem is van jouw lichaam om verder onheil te voorkomen, zal je beseffen dat je leven toe is aan een grondige restyling en dat hiervoor externe hulp onontbeerlijk is.

Neem daarom een ervaren psycholoog onder de arm om jou te helpen jouw persoonlijkheid en arbeids- en privésituatie op elkaar af te stemmen. Hij of zij zal samen met jou bekijken hoe er een gunstiger werkleefklimaat kan worden gecreëerd met meer draagkracht en minder draaglast. Je begeleider zal, in overleg met jou, ook nagaan hoe een positief sociaal netwerk zijn steentje kan bijdragen in jouw herstelproces.

Tijdens de *oplaadfase* nemen we ruimschoots de tijd om jouw batterij *volledig* op te laden. We presenteren een buffet met energiegevers en overlopen, samen met jou, de te vermijden menukaart met energievreters. Dagelijkse regelmaat is in deze fase het voornaamste aandachtspunt.

In de *ontknopingsfase* worden alle facetten die met burn-out samenhangen, volledig uitgediept. We plaatsen jouw brein onder een microscoop en gaan op zoek naar beweringen die je soms te hardnekkig toepast, waardoor ze je leven belemmeren, zoals de overtuiging "*Alles dient perfect te verlopen*" of de mening "*Anderen moeten mij steeds leuk vinden.*"

In deze fase dien je cruciale knopen door te hakken om burn-out aan te pakken. Tracht deze negatieve overtuigingen te vervangen door realistische, positieve beweringen zoals "*Efficiëntie is belangrijk, maar perfectie is onrealistisch*" of "*Het is leuk dat sommige mensen mij leuk vinden, maar het is normaal dat niet iedereen mij fantastisch vindt.*"

Daarna volgt de *opstartfase*, waarin je geleidelijk weer aan het werk gaat. Dankzij nieuwe bouwstoffen als acceptatie, zelfliefde, vergeving, dosering, mildheid, dankbaarheid, authenticiteit, moed, zelfrealisatie, ... krijgt jouw immuunsysteem zijn broodnodige brandstof terug, komt jouw zenuwstelsel weer in balans en daalt jouw stressniveau. Langzamerhand borrelt er opnieuw enthousiasme in jouw bloedvaten.

Parallel aan deze opstartfase loopt de *opvolgingsfase*, waarin je nauwlettend vaststelt hoe jouw *nieuwe ik* in staat is om negatieve stress binnen aanvaardbare perken te houden, tijdig en voldoende frequent rustige paden te bewandelen en stimulerende uitdagingen aan te gaan.

Besef dat terugval *heel* reëel is, maar niet rampzalig! Wees geduldig en niet overmoedig! Leer uit het verleden en uit het nu. Ontdek welke sleutels toegang geven tot *echt* geluk. "*Probeer een ezel te zijn*", glimlacht Don Key "*en stoot jezelf niet tweemaal tegen de burn-outsteen.*"

HOE HAAL JE HET MAXIMUM UIT ONZE EXPOSITIE?

We raden je aan om voldoende tijd te nemen tussen de verschillende hoofdstukken. Het is zelfs zinvol om onderdelen te herlezen. Zo toets je hoever je er al in geslaagd bent om bepaalde nieuwe ideeën in je leven te integreren.

Zoals hierboven vermeld, haal je meer uit dit boek als je jezelf laat begeleiden door een therapeut. Een psycholoog kan je helpen om bepaalde zaken te verduidelijken en jou als supporter aanmoedigen tijdens jouw levenstriatlon die bestaat uit de disciplines 'anders *Denken*, anders durven *Voelen* en andere zaken *Doen*'. Zo wordt de DVD van jouw nieuwe leven een ware kaskraker!

Tenslotte mag je, in tegenstelling tot het innemen van medicijnen, iedereen adviseren om deze expo, zelfs meermaals te bezoeken. Het is verrijkend om nadien onderling ervaringen uit te wisselen.

Mensen die geen burn-out hebben, halen evengoed voordelen uit deze tentoonstelling. Zij (her)ontdekken de boobytraps van onze moderne samenleving en leren hoe ze zich beter tegen valkuilen kunnen beschermen.

DE OPHELDERINGSFASE
