

SOS

BURN-OUT



Veerle Van den Bossche
Stress & Burn-out Coach
Loopbaan Coach
voor Veerkracht en Verandering



LIEVE JIJ, HET KOMT GOED!

Ken jij de fabel van de haas en de schildpad nog?

De haas en de schildpad hielden een wedstrijd.

De haas dacht dat hij met zijn lange en stevige poten sowieso de snelste was. Daarom besloot hij om onderweg eerst nog een dutje te doen ...

De schildpad wandelde op haar eigen tempo. Zij keek niet om en stapte traag maar gestaag door ...

Toen de haas wakker werd, merkte hij dat hij wel érg lang geslapen had. Hij liep nog zo snel hij kon om de schildpad in te halen, maar zij had de finish ondertussen al bereikt.

Wie denk jij dat na afloop van de wedstrijd een burn-out gekregen heeft? De haas of de schildpad? En wil je weten waarom?



Om een lang verhaal kort te maken ...
Beide stuurden uiteindelijk een SOS-signaal uit.

Maar wat betekende die SOS?
Stilletjesaan Onderuit Schuiven of ... Start Opnieuw en SWITCH?

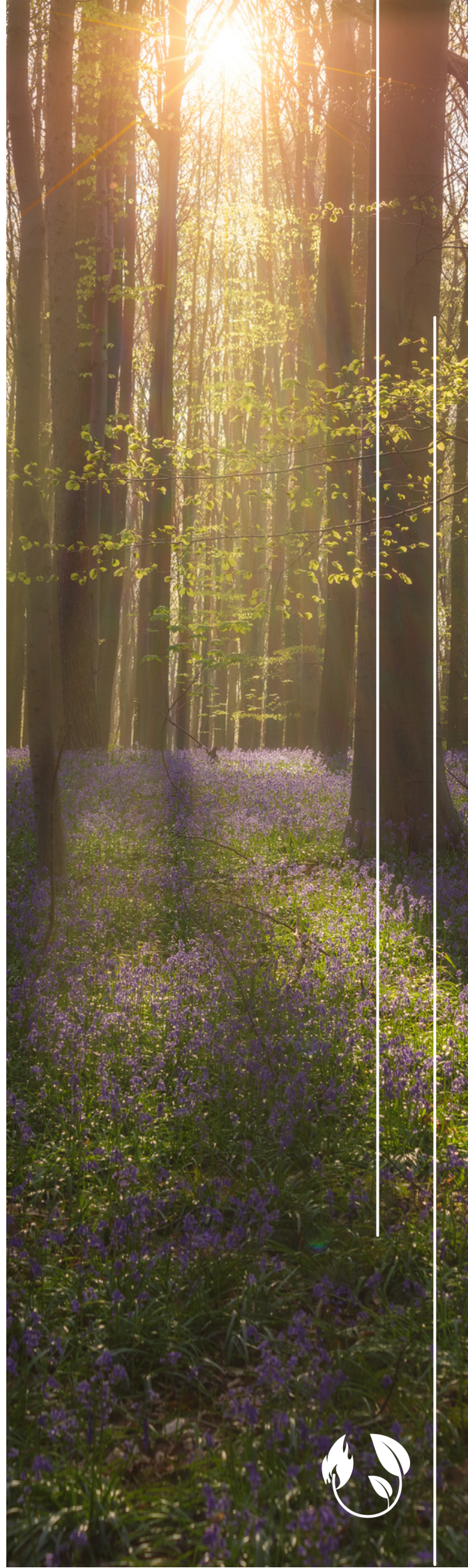
Aangezien jij dit e-book gedownload hebt, vermoed ik dat jij kiest
voor het laatste: Start Opnieuw en SWITCH!
In dit e-book lees je hoe je dat kan doen.

Voor Veerkracht en Verandering!

Veerle Van den Bossche

INHOUD

1. Burn-out?
2. Ben jij de haas of de schildpad?
3. Wanneer stuur jij een SOS uit?
4. Hoe ik jou kan helpen!
5. Veerle ... met de 'V' van Veerkracht en Verandering!
6. Reviews



1. BURN-OUT?

Een burn-out is een energieprobleem. Je bent letterlijk opgebrand of al aardig op weg ernaartoe. Jouw innerlijk vuur is als het ware (bijna) uitgeblust.

Wie een burn-out heeft, voelt zich vaak alleen en onbegrepen.

Het is alsof de grond onder je voeten weg is, alsof je geen basis meer hebt. En dat kan ervoor zorgen dat angst of onzekerheid de overhand neemt.

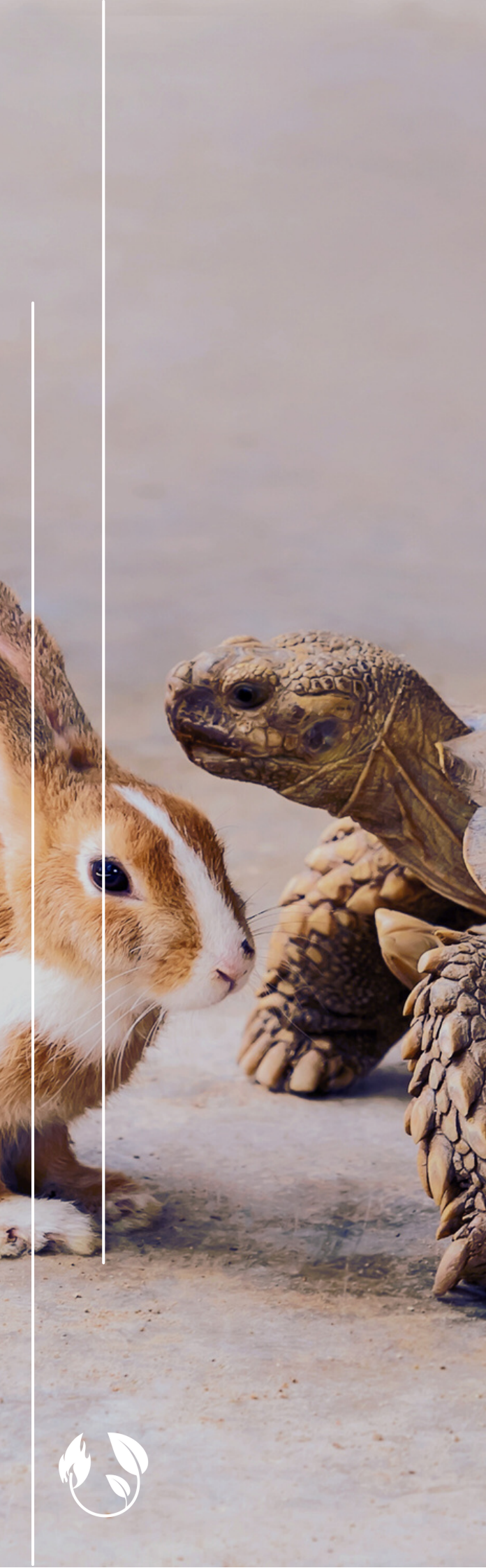
Je levensmissie is compleet naar de achtergrond verdwenen. En dat brengt je bij het doel van een burn-out: je ware zelf terugvinden en een nieuwe veerkrachtige jij ontdekken!



Het is misschien ondenkbaar als je er nu middenin zit, maar wist je dat de meeste mensen uiteindelijk dankbaar zijn voor hun burn-out? Achteraf gezien beschouwen ze dit vaak als hun wake-up call op weg naar een gemakkelijker leven, een leven in the flow waarin ze hun dromen kunnen waarmaken.

Voor een schitterende regenboog heb je immers zonneschijn én regen nodig!





2. BEN JIJ DE HAAS OF DE SCHILDPAD?

De sterke haas uit het fabeltje liep de poten vanonder zijn lijf. Hij wou zo graag de snelste en de beste zijn. Tijdens de wedstrijd luisterde hij niet naar zijn lichaam. Hij negeerde zijn pijnlijke poten.

Omdat hij na de wedstrijd op dezelfde manier is blijven doorgaan, is hij na verloop van tijd dan ook gecrasht.

Alhoewel de schildpad de wedstrijd op eigen tempo had uitgewandeld, moest ook zij even later hulp invoeren. Want wat je nog niet wist, is dat de schildpad wel heel veel onder haar schild meesleurde. In het gezin van de schildpad waren er spanningen, ze had haar schild net volledig gerenoveerd, op het werk moest ze sneller stappen dan haar pootjes aankonden, ... De uitputtende wedstrijd was dan ook de spreekwoordelijke druppel teveel geweest.

Kortom iedereen, haas of schildpad, is vatbaar voor een burn-out.



3. WANNEER STUUR JIJ EEN SOS UIT?

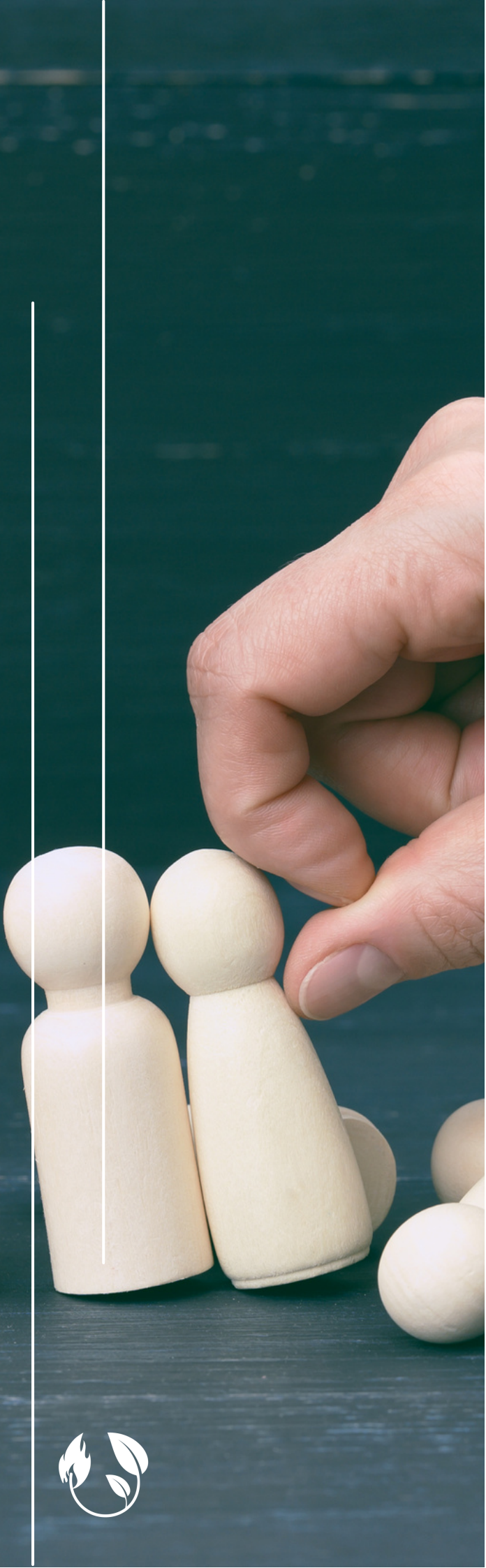
HERKEN DE SYMPTOMEN

Hoeveel van deze symptomen herken jij bij jezelf of negeer jij, net zoals de haas?

Vermoeidheid, slapeloosheid, hoofdpijn, hoge bloeddruk, nek- en schouderpijn, onverklaarbare spierpijnen, verminderde energie, druk op het bovenlichaam, hartkloppingen, spijsverteringsproblemen, verminderde veerkracht, negatieve gedachtenpatronen, mentale en emotionele disbalans, toenemende angsten, gewichtsschommelingen, concentratieproblemen, hyperventilatieproblematiek, ...

Beeld je eens een leven in zonder deze klachten!





DE VERSCHILLENDE FASEN

Een burn-out komt niet zomaar uit de lucht gevallen. Net zoals bij de schildpad is een combinatie van verschillende factoren (werk, gezin, verlies van een naaste, perfectionisme, ongezonde leefstijl, ...) vaak de aanleiding.

Je valt ook niet van de éne dag op de andere uit. Een burn-out verloopt in fasen.

Sta me toe de verschillende fasen in detail uit te leggen, zodat je op elk moment of in elke fase een SOS kan uitsturen!



1. OVERSPANNENHEID = HERSTELTEKORT

Jouw lichaam vertoont na een stressvolle periode een gebrek aan herstel. Dit kan zich uiten door bijvoorbeeld: lichamelijke vermoeidheid, moeite met concentreren en focus, een loom gevoel, minder efficiënt werken, prikkelbaarheid, ...

Omdat er nog energie is om verder te gaan, negeer je deze triggers.

Vaak ben je je zelfs **niet bewust** van deze signalen van jouw lichaam of negeer je ze, net zoals de haas.

Tips:

- Rust voldoende en probeer bij te slapen
- Eet gezond
- Beweeg met mate
- Las voldoende me-time in
- Trek de natuur in
- Maak een overzicht van jouw energiegevers en -nemers.

Ook in deze fase mag je al gerust een **SOS** uitsturen. Voorkomen is beter dan genezen, toch?





2. OVERVERMOEIDHEID = CHRONISCH STRESSSYNDROOM

Indien je stress blijft ervaren en onvoldoende rust, gaat jouw lichaam zich aanpassen aan de stressoren. Op hormonaal niveau ben je echter roofbouw aan het plegen op jouw lichaam.

Symptomen die kenmerkend zijn voor deze fase zijn: innerlijke onrust, gejaagdheid, slaapproblemen, toenemende concentratie- en focusproblemen, toenemende prikkelbaarheid, emotionaliteit, maag-darmklachten, hyperventilatieproblematiek, hoofdpijn, spierpijnen (nek-schoudergordel), verhoogde bloeddruk, weinig weerstand tegen ziekten, uitstellen van activiteiten, ...

In deze fase van burn-out word je je al **vaker bewust** van de signalen van jouw lichaam, maar ook hier probeer je nog door te blijven gaan. In het beste geval zoek je jouw huisarts al eens op.

Falen of rusten mag immers niet!
Herkenbaar?

Gelukkig is ook deze fase omkeerbaar, indien je een **SOS** uitstuurt!



3. VERMINDERDE VITALITEIT EN CHRONISCHE HERSTELSCHULD

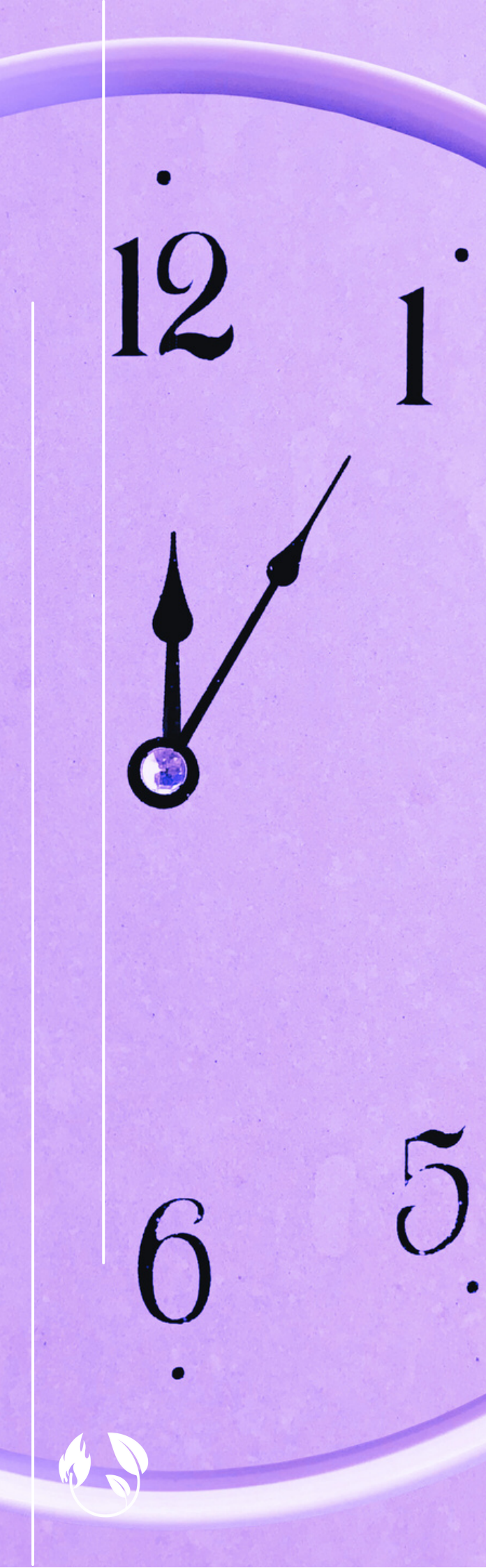
In fase 3 van burn-out kan je alle klachten van het chronisch stressyndroom ervaren met daarbovenop: een uitgeput gevoel, nood aan veel slapen, een afname van de arbeidsproductiviteit, functioneren op routine, automatische piloot, emotionele labiliteit, angsten, een depressief gevoel, hartkloppingen, een excessief gebruik van koffie, tabak of alcohol, het onvermogen om zich te ontspannen, erg pijnlijke spieren (nek, onderrug), ...

In deze fase sleep je je echt voort met jouw laatste krachten.

Je voelt je **radeloos of machteloos**.
Hoe kan je uit deze negatieve spiraal geraken? Wie kan jou helpen?

SOS ...





4. BURN-OUT OF BIJNIEUITPUTTING

In deze laatste fase kan je alle mogelijke verschijnselen van verminderde vitaliteit en chronische herstelschuld vertonen.

Kenmerkend aan een burn-out zijn echter ook: depersonalisatie (je herkent jezelf niet meer en bent nog slechts een schim van jezelf), dehumanisatie (geen zin in contacten met anderen), geen energie meer (een burn-out is een energieprobleem!), cynisme en ernstige focus- en concentratiestoornissen.

Hoog tijd om die **SOS** uit te sturen!
Het is niet 5 voor, maar al 5 na 12!



Aangezien je niet van de éne dag op de andere burn-out valt, zal jouw herstel ook tijd vragen. Herstellen van een burn-out (dan heb ik het dus niet over overspannenheid of oververmoeidheid, dat maanden of zelfs jaren kan aanslepen), doe je nooit in een paar weken!

Hoe het vooral niet moet:

- Enkele weken alle activiteiten schrappen en dan jouw leven zoals voorheen gewoon terug opnemen.
- Jouw huisarts meet via een éénmalige bloedafname het gehalte van het stresshormoon cortisol in jouw lichaam en bepaalt aan de hand daarvan of je burn-out bent of niet. Dit is een momentopname en geeft een vertekend beeld. Het cortisolgehalte kan namelijk erg schommelen doorheen de dag.





- Jouw huisarts schrijft jou antidepressiva, kalmeringsmiddelen of slaappillen voor die alleen maar de symptomen onderdrukken, zonder jou door te verwijzen naar een stress en burn-out coach om de werkelijke oorzaak van jouw probleem aan te pakken.

Op deze manier is het gewoon een kwestie van tijd vooraleer een burn-out zich volledig doorzet of vooraleer burn-out nummer 2 eraan komt en die is meestal nog zwaarder dan de eerste!



4. HOE IK JOU KAN HELPEN!

Jij bent uniek en daarom heb je een oplossing op maat nodig.

Laten we aan de slag gaan met
jouw SOS!

**Start Opnieuw
en SWITCH!**


Als stress en burn-out coach werk ik zowel preventief als curatief.

In een intakegesprek bespreken we de oorzaken van jouw stress of burn-out probleem. Ook bepaal ik in welke fase van burn-out jij zit.

Vervolgens gaan we de oorzaken van jouw stress of burn-out probleem aanpakken. Hiervoor bekijken we wat jij in eerste instantie nodig hebt.

Jouw behandelplan wordt aangepast naarmate jouw herstel vordert.





In samenspraak kunnen hiervoor verschillende therapieën ingezet worden:

- hartcoherentie coaching (stressreducerende ademhalingsoefeningen)
- Lazuli life coaching (transformerende gesprekstherapie)
- TRE® (stressreducerend lichaamswerk)
- kinesiologisch testen (je lichaam ondersteunen met voeding, supplementen, ...)
- loopbaan coaching (Zo vind je een job die jou energie oplevert. Ik werk ook met loopbaancheques van de VDAB.)
- Integrated Energy Therapy® (energetisch harmoniserende therapie)
- ...

Een probleem wordt dus vanop meerdere fronten tegelijkertijd aangepakt. Dit garandeert een grote kans op succes!

Lichaam en geest zijn immers één geheel. Dus enkel op het lichamelijke of mentale werken, helpt niet. Het is pas door op verschillende niveaus te werken, dat je in beweging komt.



Het leuke is dat je hiervoor niet naar verschillende therapeuten hoeft te gaan en telkens opnieuw jouw verhaal moet doen. Ik breng immers heling op mentaal, fysiek, emotioneel, spiritueel en energetisch niveau!

Samen zoeken we jouw authentieke weg, met vallen en opstaan. En misschien nemen we wel opeens een andere afrit, omdat we jouw gevoel en jouw lichaam volgen.

Niet alles tegelijkertijd en vooral op jouw eigen tempo.

Vertragen, geleidelijk aan een versnelling hoger schakelen, misschien opnieuw even slow down, terug leren voelen, gewoon jezelf mogen zijn, voluit voor jezelf leren kiezen, ...

Zo kan jij jouw eigen weg gaan richting een hoopvolle toekomst en volg je niet de snelweg van andermans verwachtingen!





5. VEERLE ... MET DE 'V' VAN VEERKRACHT EN VERANDERING!

Mijn doel is jou te begeleiden van stress en burn-out naar Veerkrachtig in het leven te staan. Daarvoor is Verandering nodig.

Als ervaringsdeskundige begrijp ik waar jij momenteel door gaat. Ik werd in het verleden immers door mijn lichaam echt gedwongen om een rustpauze in te lassen en naar binnen te keren, omdat ikzelf de weg kwijt was.

Mijn burn-out heeft mij terug in verbinding gebracht met mijn essentie, mijn levensmissie: mensen helpen vanuit mijn hart. Ik ben dan ook opnieuw gaan studeren. Door een verscheidenheid aan opleidingen kan ik mijn cliënten nu op een unieke en holistische manier ondersteunen.

Ik ben dankbaar dat ik jou op jouw weg naar herstel kan begeleiden. Je moet niet wachten tot je helemaal burn-out bent. Je hoeft niet stilletjesaan onderuit te schuiven ...

Ik begeleid jou graag naar de juiste grond onder jouw voeten. Zo heb jij opnieuw energie om te kunnen genieten van magische toevalligheden in het leven.

Ik laat jou opnieuw verbinden met jouw ware natuur, zodat jij in jouw kracht komt te staan.

Ik ben graag de wind onder jouw vleugels richting een nieuw leven waarin er plaats is voor selfcare en transformatie. Een leven waarbij de mogelijkheden en kansen zo voor het grijpen zijn!

Ik begeleid jou naar leven vanuit jouw passie, ook in jouw werk.

Ik laat jou jouw potentieel ontdekken, jouw missie, waarom je hier momenteel op aarde bent.

Ik ondersteun jou op weg naar Veerkracht en Verandering!

Zie jij jouw toekomstig leven al voor jou?!





6. REVIEWS

Hierna kan je enkele getuigenissen vinden van cliënten die reeds een **SOS** hebben uitgestuurd!

Voel eens wat extra Veerkracht en Verandering voor jou kan betekenen!

- Tot voor kort besepte ik niet hoeveel energie mijn werk effectief van mij vroeg. Door mij hiervan bewust te worden en op zoek te gaan naar welk soort werk mij net energie zou opleveren, voel ik mij aan het einde van de dag niet meer zo moe omdat ik ondertussen van functie veranderd ben. Ik had er tot voor de coaching ook totaal geen idee van dat jouw ideale job samenhangt met je persoonlijkheidstype. De hartcoherentie beoefen ik ook nog dagelijks. Ze weten ondertussen op het werk al goed dat ze mij dan even moeten gerust laten tijdens de pauze.

Bart L.



- De TRE®-sessie die ik bij u gevolgd heb was echt heel rustgevend en werkt nog steeds. Ik ervaarde onmiddellijk een "zen-gevoel", was het door de begeleiding van je zachte stem of de rust die je uitstraalde. Je zorgde voor een veilige omgeving waar ik helemaal mezelf kon zijn. Belangrijk om alles los te kunnen laten toch. Bedankt voor je begeleiding, je bent fantastisch!

Lieve N.

- Al enige tijd had ik het gevoel dat ik iets van vitaminen of mineralen ontbrak. Veerle heeft dit getest via een sessie kinesiologie. Het was zeer comfortabel liggen (dat alleen al vond ik rustgevend) en Veerle vertelde wat ze intussen deed. Na de sessie werd alles samen besproken: tekorten, levensstijl adviezen, ondersteunende Bachbloesem. Toen Veerle voorlas waar de Bachbloesem goed voor is, wist ik dat het goed zat, want dat was precies een omschrijving van hoe ik me op dat moment voelde! Dank je wel Veerle voor deze sessie; je zat er 'boenk' op!

Elke L.





- Ik vind IET® heel bijzonder. In het begin van de behandeling voelde ik niet zoveel. Het werd wel wat warm in mijn lichaam en ik voelde precies meerdere handen / personen die aan het werk waren. Vervolgens voelde ik tintelingen en leek het alsof er aan mij getrokken werd, maar dit was niet het geval, echt raar. Aan het einde van de sessie moest ik opeens huilen, alsof er iets losgemaakt was. Ik heb in de dagen en weken na de IET® ervaren dat de behandeling nog een tijdje blijft doorwerken. En er is blijkbaar echt iets opgelost toen. Dankjewel Veerle voor deze speciale ervaring!

Valerie C.

- Bedankt Veerle voor de super begeleiding! Al tijdens mijn burn-out was het duidelijk dat ik weg moest op mijn oud werk. Ik leerde welke jobs beter bij mij zouden passen (verrassend!) en ontdekte enkele sterke punten van mezelf waarvan ik mij nog niet bewust was. Ook ben ik dankbaar voor de sollicitatietips die ik mocht ontvangen. Ik ben dan ook heel blij om je te kunnen zeggen dat ik ondertussen een hele leuke job gevonden heb die helemaal mijn ding is en die bovendien nog dichtbij huis is ook!

Inge V.



- Een fantastische ervaring om bij Veerle een Lazuli life coaching te volgen. Samen kom je tot de essentie en wordt het zoveel duidelijker in je hoofd. Je voelt je echt op je gemak bij Veerle, waardoor je een enorme rust over je voelt komen.

Kathleen G.





Veerle Van den Bossche
Stress & Burn-out Coach
Loopbaan Coach
voor Veerkracht en Verandering

Kuiermansstraat 77
1880 Kapelle-op-den-Bos
gsm +32 479 69 90 47

info@veerlevandenbossche.be
www.veerlevandenbossche.be

