

CORRY BOS



Burnout
bible

**an ounce of prevention is better
than a pound of cure**

INHOUD

- De schrijver 2
- De zoektocht 4
- Waarom dit boek ? 6
- Loop jij gevaar op een burn-out? 8

BINNENKORT WORDT

HET COMPLETE BOEK UITGEGEVEN.

***Inclusief onderstaande hoofdstukken
en verhelderende verhalen.***

- Hoe herken ik een burn-out?
- Wat te doen bij een burn-out
- Maar beter is nog : Preventie

DE SCHRIJVER



Corry Bos

PuntComma

E: info@puntcomma.nl

I: <https://www.puntcomma.nl>

Mag ik me even voorstellen:

In 2010 heb ik de basis gelegd voor PuntComma, Training & Coaching. Tot op dat moment was vooral teamcoaching mijn kern-activiteit als coach.

Nu, een aantal jaren later, ben ik, naast het coachen van teams in ontwikkeling, ook gespecialiseerd in problemen die op de werkvloer ontstaan, zoals bijvoorbeeld ziekteverzuim door **oververmoeidheid en burn-outklachten**, al dan niet in relatie tot pestgedrag op de werkvloer.

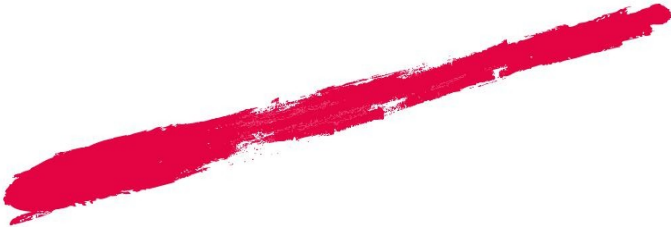
Hoe het begon:

Ook ik ben geveld geweest door een burn-out. Terwijl in mijn directe omgeving op dit moment iemand hersteld van een bijnierschors-uitputting. (Addison's Disease) als gevolg van een verwaarloosde burn-out.

Ik heb mijn partner aan het begin van de reguliere behandeling, steeds verder zien wegzakken in ellende. De hem geboden hulp was niet toereikend. Het ging steeds slechter in plaats van beter met hem.

Nu pas zie ik duidelijk wat een burn-out doet met **patient én omgeving**.

Ik zie nu ook héél scherp dat de reguliere geneeskunde veelal alleen maar bezig is met **symptoombestrijding** die maar al te vaak geen blijvende oplossing biedt.



Mijn zoektocht:

Dit alles is voor mij de aanleiding geweest om zoveel mogelijk informatie te verzamelen uit alle beschikbare kennisbronnen, om zo meer duidelijkheid te krijgen in het fenomeen burn-out.

Ik heb veel gelezen over oorzaken van een burn-out, over gevolgen van een burn-out en uiteraard over de mogelijkheden tot herstel.

Ik ontdekte vooral dat de aandoening burn-out in de reguliere geneeskunde in eerste instantie een “containerbegrip” was. Ik kan niet beoordelen of men wél of níet wist hoe deze ziekte te behandelen, maar het algemene recept: 'Rust maar een weekje uit, dan gaat het wel weer', ofwel “Sporten is altijd gezond”, is voor mij steeds een doodoener geweest. Het kan er bij mij niet in ,dat een weekje rust **een pleister op elke wond** kan zijn. (Gelukkig is dit inzicht aan het veranderen).

Pas toen ik in aanraking kwam met de *Stichting Ortho Health Foundation* in *Hoofddorp*, kreeg ik echt het gevoel dat burn-out een aantoonbare aandoening is. Een aandoening die je kunt **meten** en daardoor ook adequaat kunt aanpakken.

Deze methode pakt het burn-out-probleem bij de wortels aan en werkt niet, zoals in de reguliere

geneeskunde met symptoombestrijding. Met speciaal 'op maat gemaakte' voedingssupplementen wordt het lichaam in staat gesteld om zijn taak weer naar behoren uit te voeren. **Lees ook: Overspannen of burn-out**

Dit is voor mij een eye-opener geweest en een totaal nieuwe kijk op behandeling en genezing. Ik kreeg meer inzicht in de aandoening, in het verschil tussen burn-out en Addison's Disease, in het tekort schieten van de **hormoonhuishouding** in het lichaam, in de behandeling van de aandoening en de begeleiding ervan.

Conclusie

Als ervaringsdeskundige weet ik nu dat een diagnose niet altijd correct gesteld wordt door de reguliere geneeskunde en ik wil daarom graag mijn verworven kennis gebruiken en deze doelgroep helpen om op de juiste manier **begrepen en behandeld** te worden. Ook weet ik dat, om te herstellen, vooral veel aandacht en begrip nodig is.

Roermond,
januari 2018

Corry

DE REDEN VAN MIJN BOEK

Een aantal jaren geleden kwam mijn man op een dag laat thuis van zijn werk. Hij vertelde dat hij zich op het werk niet lekker voelde en zich afgemeld had om naar huis te gaan. Maar hij was uren eerder vertrokken en op een gegeven moment “bijgekomen” op een parkeerplaats langs de A2.

Ik kan je vertellen: dan staat je hart stil!!

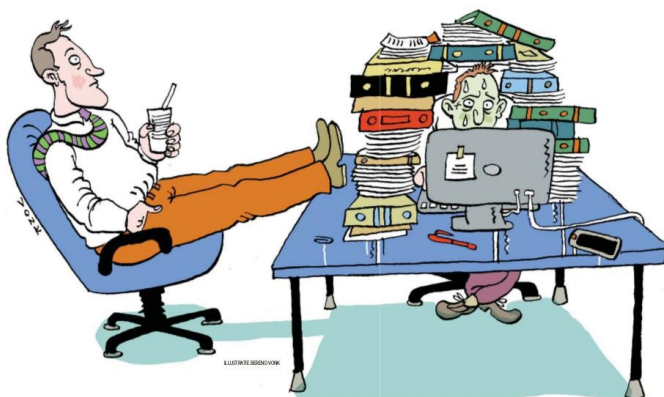
Hij is daarna allerlei circuits ingegaan om te herstellen, maar het kwam er op neer dat hij steeds zieker werd. Hij sliep de hele dag en nacht. Hij kon niets meer onthouden, vond niets meer leuk, werd om niks boos en alles was hem te veel.

Omdat we nergens terecht konden met onze zorgen en de meesten niets beters wisten dan het reguliere circuit toch maar in te gaan, ben ik zelf op onderzoek gegaan.

Zo kwam ik er achter dat er veel meer aan de hand kan zijn dan een uitputting van geest en lichaam. Het kan veel verder gaan en het hele metabole systeem ontregelen.

Ik heb me toen voorgenomen om zoveel mogelijk mensen te behoeden voor deze lijdensweg. En dan bedoel ik in de eerste plaats de patient zelf, maar zéker ook zijn of haar omgeving.

WAAROM KRIJGT DE ENE PERSOON EEN BURN - OUT EN DE ANDERE NIET?



Illustratie: Berend Vonk

Er zijn wel 20 of meer redenen te noemen waarom de ene persoon een burn-out krijgt en de andere persoon daar niet gevoelig voor is.

Meestal wordt té hard werken als oorzaak aangegeven, maar dat is echt te kort door de bocht.

Voor veel oorzaken ben je zelf verantwoordelijk!
Als je weet waar je op moet letten dan is het mogelijk om te voorkomen dat je burn-out raakt.

Als je de persoonlijke eigenschappen bij jezelf herkent dan weet je welk risico je loopt en kun je maatregelen nemen.

LOOP JIJ GEVAAR OP EEN BURN-OUT ?

Ofwel:

Wat zijn DE RISICOGROEPEN van een burn-out?

HEB JIJ TEVEEL PASSIE?

Dit is inderdaad wel één van de oorzaken van een burn-out.

Ben jij iemand die vaak denkt: “Nog even dit, nog even dat.”? Hoe leuk je je werk ook vindt, met hoeveel passie je je werk ook uitvoert, deze gedrevenheid is een vaak voorkomende oorzaak van burn-out.

KUN JIJ NIET DELEGEREN?

Als je niet kunt delegeren betekent dit, dat je alles zelf zult moeten doen. En als dat teveel wordt, kun je gemakkelijk over je burn-out grens gaan.



DURF JIJ GEEN 'NEE' TE ZEGGEN?

Ik zeg regelmatig tegen mijn cliënten: “Een “ja” tegen een ander is een “nee” tegen jezelf. Als je genoeg van jezelf houdt moet je leren jezelf te beschermen tegen te grote druk. Zeg “nee” als je dit ook zo voelt. Niemand kan aan jou zien waar je grens ligt. Die moet jezelf aangeven.

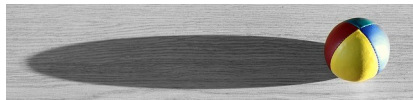
BEN JIJ SLACHTOFFER VAN PESTEN?

Iemand die gepest wordt ondergaat veel stress. Een pestslachtoffer moet leren assertief te worden. Want pesten levert stress op en zo kan een burn-out ontstaan. Zoek een goede coach en wordt 'weerbaar'.

HOU JIJ TE VEEL BALLEN IN DE LUCHT?

Zonder mannen te kort te doen, kan gesteld worden dat dit vooral bij vrouwen vaak meespeelt als oorzaak voor een burn-out. Vrouwen trekken bepaalde zaken graag naar zich toe. Ze hebben het werk, de kinderen, het huishouden. Doen vaak nog vrijwilligerswerk op school en willen ook nog naar de sportschool want dat is zo gezond.

Let op: Ook jouw dag heeft maar 24 uur. En genoeg slaap krijgen is ook gezond. Een té druk leven, levert stress op en is dus een basis voor een burn-out.



FOCUS JIJ JE VOORAL OP NEGATIVITEIT?

Zie jij vooral dat het bijna mis gaat?
Is jouw glas meestal half leeg in plaats van half vol?
Weet jij wél wat je niet wilt, maar niet wat je wel wilt?
Dan focus jij je op negativiteit en zal je lichaam geen endorfinen (gelukshormonen) aanmaken. En juist die endorfinen breken de stress af.

BEN JIJ ALLERGISCH VOOR 'MOETEN'?

Het woord 'moeten' geeft druk. Je moet niets. Je wilt iets of je mag iets. Het woord 'moeten' levert stress, kost dus energie en kan de oorzaak zijn van een burn-out. Begin voor je zelf eens om anders tegen een taak aan te kijken. "Ik moet nog naar een verjaardag!" Jammer dat je moet, want een verjaardag is leuk! Je wil graag naar die verjaardag. Kwestie van anders denken.

HEB JIJ TE WEINIG ZELFVERTROUWEN?

Te weinig zelfvertrouwen is jammer en onnodig. Een goede coach helpt je om van jezelf te houden. Hij helpt jou om je geweldige "ik" te vinden. Zo geniet je veel meer, waardoor je zelf je stress reduceert. Zo voorkom je een burn-out.

HEB JIJ LAST VAN VERSLAVINGEN?

Een verslaving steekt gemakkelijk de kop op bij stress. Of je nu verslaafd bent aan sigaretten, voedsel, alcohol, medicijnen of het internet, het levert stress op voor het lichaam, ook ervaar je dit zelf niet. Het blijven stressoren voor het lichaam.



HEB JIJ LAST VAN FAALANGST?

Als je altijd bang bent om te falen, ligt er veel druk op elke handeling. Dit kost heel veel energie en is dus bij uitstek een oorzaak om burn-out te raken.

STA JIJ VAAK ONDER TIJDSDRUK?

Leer om goed te plannen. Kom je aan het eind van de dag tijd tekort dan heb je óf te veel op je bordje, of je hebt de tijd niet goed ingedeeld. Volg eens een training time-management. Iedere goede coach kan je hiermee helpen. Want tijdsdruk geeft stress. En dan heb je weer kans op een burn-out.

VOEL JIJ JE VAAK VERANTWOORDELIJK?

Je bent natuurlijk verantwoordelijk voor je eigen werk. Maar probeer niet de hele wereld op je nek te dragen. Dat kost veel te veel energie. Dan raak je burn-out.

BEN JIJ EEN PERFECTIONIST?

Dit is een heel gevaarlijke eigenschap. Want het lijkt zo positief. Een perfectionist wil geen fouten maken. Dat betekent dubbele controles, dus vaak dubbel werk. Dat levert druk op, druk levet stress en voila, een burn-out ligt op de loer.



GEBRUIK JIJ ANTIDEPRESSIVA?

Allereerst zijn anti-depressiva heel verslavend. Anti-depressiva remmen de natuurlijke functies van het lichaam. Daardoor worden ook verschillende hormoonreacties geremd en die heb je juist zo nodig om de stress te bestrijden.



NOG ENKELE LOGISCHE OORZAKEN:

- Geldzorgen
- Relatieproblemen
- Posttraumatische stress
- Trouwen in een andere cultuur
- Mantelzorg voor een dierbare
- Conflicten thuis of op het werk
- Baanverlies

EN EEN HEEL ONLOGISCHE OORZAAK



STEL JE HEBT GOUDEN HANDEN!

Alles wat je aanraakt verandert in goud. Elk idee is een goede zet. Iedere uitdaging wordt een succes!

Hoe kun je dan nog stoppen?

Je geniet van elke ervaring. Je raakt verslaafd aan de adrenaline en kent geen grenzen meer voor je lichaam.

Ook dat levert stress op. Hoewel je dat zo niet zult ervaren zal het toch je lichaam uitputten en een burn-out behoort dan zeker tot de mogelijkheden.