

# Zelf burn-out klachten?



- Vanuit Chateau-IT.nl organiseren we de burn-out preventie- en herstelweek.
- Data in 2024:
  - 4-11 mei
  - 8-15 juni
- Lokatie in Frankrijk: [www.preau.nl](http://www.preau.nl)
- Meer info: [jeroen@chateau-it.nl](mailto:jeroen@chateau-it.nl)



# Inhoud

- Hoe krijg je het?
- Wat doe je ertegen?
- Vragen?



# Wie ben ik?



- Jeroen Baten
- Open Source geek sinds 1997



# Hoe kreeg ik een burn-out?



- We starten in 2007
- Ik leer de liefde van mijn leven kennen...
- Een NSG: nieuw-samengesteld-gezin
- Leuk!



# Weet je wat ook leuk is?

- Vrijwillig brandweerman zijn.
- 2004-2014



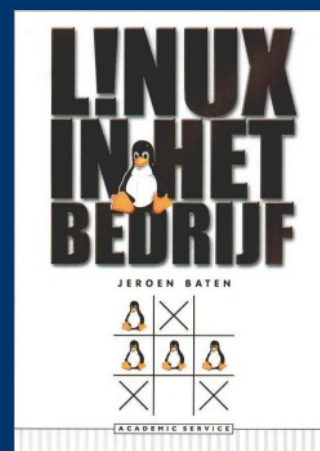
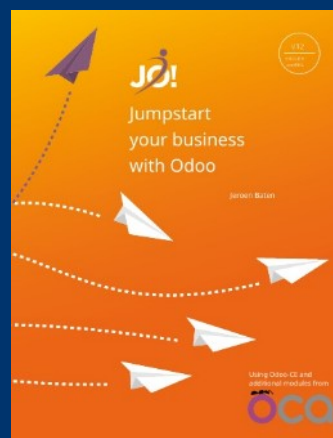
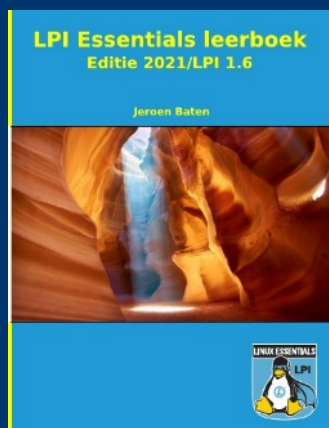
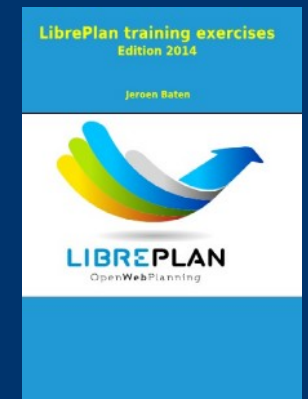
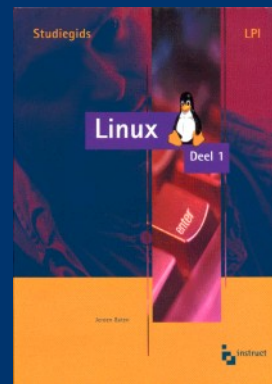
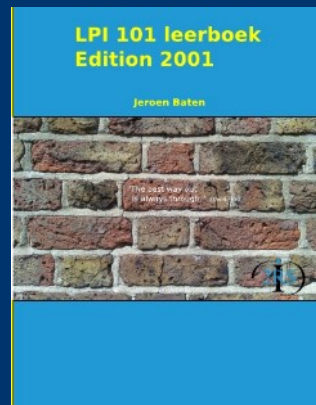
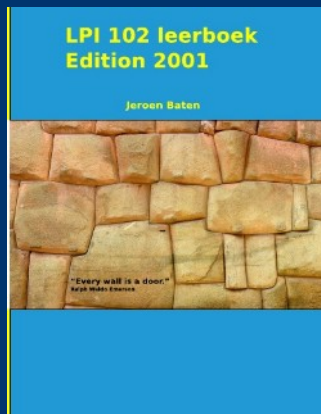
**CHÂTEAU IT**

IT OPLEIDING IN FRANKRIJK



# Weet je wat ook leuk is?

- Boeken schrijven!



# Weet je wat ook leuk is?

- Scouting Rampenkamp
- Jaarlijks 20 jaar lang





# Weet je wat ook leuk is?

- Lezingen geven
- Congressen bezoeken
- Congres (T-DOSE) opzetten



# Weet je wat minder leuk is?



- Twee van de kinderen zijn gehandicapt
- Een daarvan is vaak ziek
- Een collage...



# Kortom...

- 2007 spanningsklachten
- Ziek uit dienst
- 4 maanden in “zombie-mode” op de bank
- Langzaam weer opbouwen



# Wat is een burn-out?



Burn-out is een psychologische term voor:  
Het gevoel opgebrand te zijn,  
Geen energie of motivatie meer te hebben.  
Door langdurig over je grens te zijn gegaan.

# Wat is overspannen?



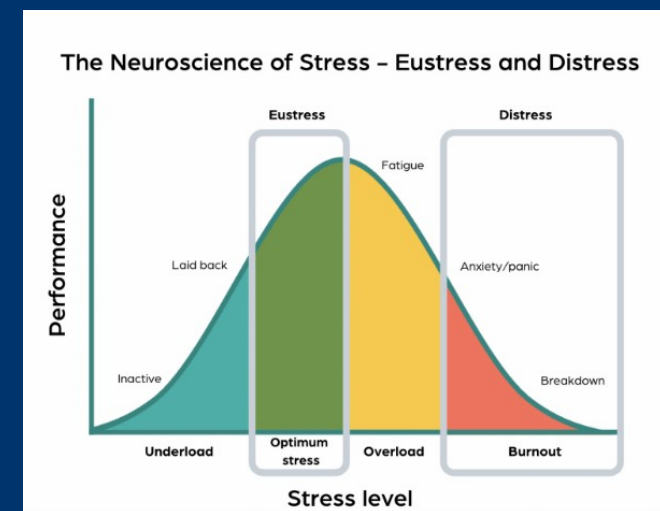
- Gemoedstoestand die ontstaat als iemand te lang gespannen is geweest en niet meer voldoende tot rust kan komen.
- “Hyper-emotionele-toestandsbeelden”
- Ergo: Ziek door te veel stress
- Puntenlijstje:
- <https://gripopgezondheid.nl/stressologie-de-holmes-en-rahe-stress-schaal/>

# Wat is overspannen?

- Tel de punten voor jezelf op
- Meer dan 150?
- Overspannen is m.i. geen burn-out. (#2cents)

### Holmes en Rahe Stress Schaal

Nummer	Levensgebeurtenis	Waarde
1	Dood van een echtgenoot	100
2	Scheiding	73
3	Scheiding van tafel en bed	65
4	Gevangenschap	63
5	Dood van een nabij familielid	63
6	Persoonlijk letsel of ziekte	53
7	Huwelijk	50
8	Ontslag	47
9	Pensioen	45
10	Echtelijke verzoening	45



# Burn-out impact

- Het verandert je leven.





# Hoe krijg je het?



- Vele oorzaken:
  - Moeite met NEE zeggen, Sociaal onzeker, Moeite met delegeren, Moeten, Angst om te falen, Gedrevenheid, Geen fouten willen maken, **Verantwoordelijkheidsgevoel (want gemotiveerd)**, Je wens tot controle, Posttraumatische stress, Omgevings-cultuur, Schuldgevoel, Moeite met tijd, Ruimtelijke angsten, Conflicten thuis of op het werk, Mijn glas is half leeg, Neiging tot verslaving, Weten wat je niet wilt, Kwaadheid, Wrok, Verlies van zekerheid, Teveel willen, Relatieproblemen, Slapeloosheid, Financiële problemen, Alles verandert in goud, Niets doen
- En dan...
  - vooral doorgaan: [https://youtu.be/8Tt\\_H8SzYBw](https://youtu.be/8Tt_H8SzYBw)

# Langzaam in de put...

- Je beklimt de stressladder....
- Druk, gejaagd gevoel
- Hyperventilatie
- Slechter slapen
- Toenemende cola consumptie
- Transpiratie
- Kortademigheid
- Depressie



**CHÂTEAU IT**

IT OPLEIDING IN FRANKRIJK



# Adrenalinevergiftiging



- Elke keer een beetje meer
- Langzaam een stapje hoger
- (Bijna) ongemerkt...
- Steeds iets meer adrenaline in je lijf
- Chronische adrenalinevergiftiging
- Dit heeft blijvende gevolgen

# Mijn burn-out symptomen

- Uitputting en een opgebrand gevoel
- Concentratieproblemen (cortisol)
- Geheugenproblemen/verlies
- Laag zelfbeeld
- Aanhoudende sfeer van irritatie
- Depressieve- en angstsymptomen
- Gedragssymptomen burn-out
- Afhankelijkheid van middelen (caffeine, Cola, Club Mate)
- Leuk sociale contacten steeds meer afzeggen want druk
- Fysiek: bijvoorbeeld zweten
- Maar dit is individueel, er is keuze genoeg...



# Symptomen



**CHÂTEAU IT**

IT OPLEIDING IN FRANKRIJK

Aanhoudende sfeer van irritatie, Acné/Puistjes, Adrenalinejunkie, Afhankelijkheid van middelen, Afvallen, Agressie, Angst, Angst- en panieklachten, Angst om lichamelijk actief te zijn, Bang om ernstig ziek te zijn, Besluiteloosheid, Bijnieruitputting, Buikpijn/last van de maag, Concentratieproblemen, Concentratieverlies, Constante moeheid, Cynisme, Darmklachten, Depressieve gevoelens, Drugsgebruik, Duizeligheid/Duizelingen, Faalangst, Gedragsverandering, Geen emoties voelen, Geen regie over eigen lichaam, Geen zin in seks, Geheugenproblemen, Gespannen kaken, Gevoelens van onzekerheid, Gevoel van machteloosheid, Goede en slechte dagen, Haaruitval, Heel veel, slapen, Het ervaren van specifieke stress symptomen, Hoge bloeddruk, Hoge versnelde hartslag, Honger (overmatig eten), Hoofdpijn/Migraine, Hormonale schommelingen, Huilbuien, Jezelf snel ergeren, Korte lontje/boosheid, Laag zelfbeeld, Lage rugpijn, Lichamelijke pijnen, Machteloosheid, Meer drinken, Meer roken, Minder presteren en meer fouten maken, Minder zelfvertrouwen, Moeilijk uit bed kunnen komen, Moeite met autorijden, Moeite met sociale contacten, Moeite met spreken, Neerslachtigheid, Neiging tot verslaving, Nek- en schouderklachten, Nergens meer zin in hebben, Niet kunnen genieten, Onnodige fouten maken, Onverschilligheid, Onzekerheid, Oorsuizen/Tinnitus, Opgejaagd gevoel, Overvol hoofd, Paniek, Piekeren, Pijnlijke spieren, Relatieproblemen, Rode vlekken op de huid, Schaamte, Schuldgevoel, Slapeloosheid, Slecht herstellen, Slecht presteren, Slecht werkend immuunsysteem, Sociale contacten steeds meer uit de weg gaan, Suïcidale gedachten, Totale uitputting, Uitputting en een opgebrand gevoel, Uitstelgedrag, Uitval van ledematen, Vaak griepig, Vatbaarder voor ziektes, Veel zweten, Verkeerde ademhaling, Verkeerde voeding, Verkoudheid/Keelontsteking/Bronchitis, Vermoeidheid, Verslechterde lichamelijke conditie, Verteringsproblemen en slechte eetlust, Wallen onder de ogen, Wantrouwen, Wazig zien, Weinig of geen energie

# Hoe ver ben jij?



- Vier-Dimensionale Klachten Lijst
- Vul de 4DKL in!
- [https://richtlijnen.nhg.org//files/2020-02/4dkl\\_voor\\_nhg\\_2014\\_0.pdf](https://richtlijnen.nhg.org//files/2020-02/4dkl_voor_nhg_2014_0.pdf)

# Burn-out! En nu?

- Slecht nieuws.....
- The only way out is through.
- De stressladder omlaag.....
- De omgekeerde volgorde
- Het kost tijd...
- Veel tijd...
- Heel veel tijd....



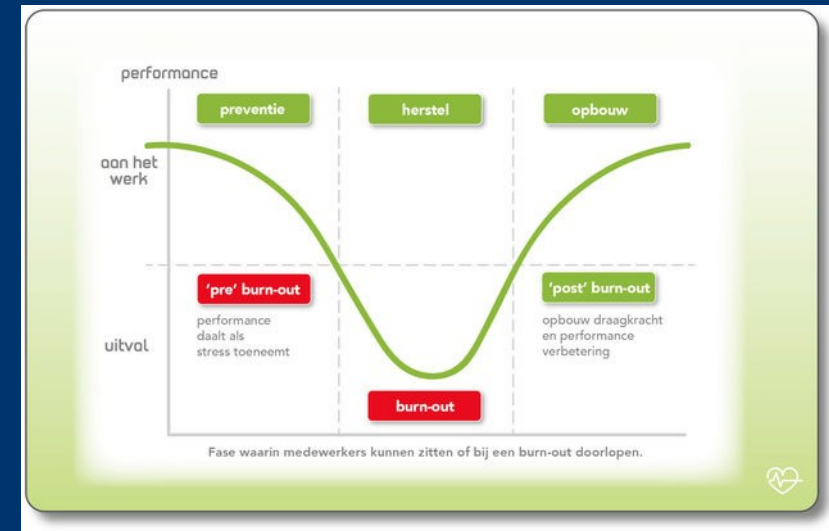
# Na 2017



**CHÂTEAU IT**

IT OPLEIDING IN FRANKRIJK

- Langzaam herstel
- Nadenken...
- Anders willen gaan leven
- 2017 Emigratiebeurs Houten
- 2017 Idee... Huis in Frankrijk
- 2018 Kleiner gaan wonen
- 2020 ongeveer weer 40 uur belastbaar
- 2021 Zoekvakantie pand Frankrijk
- 2022 Januari: aanschaf huis Frankrijk





# Tot zover mijn avontuur



- Mijn toekomstplan...
- Facebook post van NL/FR vriend van me.
- Nu nog slides met tips

Een dag is een dag is nooit zomaar een dag.  
Gepensioneerd op het platteland in Frankrijk.... elke dag is er een  
zondag of wat dan ook WERKEN [EUH klussen en genieten].

Besef van tijd? oh de zon gaat onder

Leef met de dag voor je geliefden en jezelf

Naar vooral doe het NU

1 w Vind ik leuk Beantwoorden

# Regel één



- Niks “moet”
- Q: “Maar je moet toch....”
- A: “Ik moet geen fuck!”
- De hamvraag: Wat “wil” je?
- “Nee” is ook een antwoord
- Mensen met aapjes op schouders
- En kneitermoeilijk:
  - “Wees lief en mild voor jezelf”

# Wat wil je?



- How to Figure Out What You Really Want, Ashley Stahl, TEDx lezing
- <https://youtu.be/bRtBHF-WPpM>
- Tip: geef cijfers aan je agenda-items

# Hersteltips

- Zorg voor rust en structuur in je leven
- Doe één ding tegelijk
- Luister naar jezelf en je lichaam
- Onderhoud je sociale contacten
- Leef in het hier en nu
- Vermijd perfectionisme
- Lach en wees lief en mild voor jezelf
- Begin een energiedagboek
- Begin een dankbaarheidsdagboek ([www.dankboek.nl](http://www.dankboek.nl))



# Rust, meditatie...

- Je hersenen als overbelaste hyperactieve spier
- Hoe mediteren?
  - Ga rustig zitten
  - Concentreer op je ademhaling
  - Denk nergens aan.
    - Dat is het moeilijkste.
    - Vergeef jezelf de afleiding en keer terug naar het niets.
  - Oefen op deze manier het terugvinden van rust.
  - Hoe vaak?



# Mindfulness

- Hoe dan?
- Sta stil bij wat je doet.
- Leef in het moment.
- Als ik loop dan loop ik, als ik eet dan eet ik.



**CHÂTEAU IT**

IT OPLEIDING IN FRANKRIJK

Don't just look, observe.  
Don't just swallow, taste.  
Don't just sleep, dream.  
Don't just think, feel.  
Don't just exist, live.

# Trucjes

- Maar alles heeft een prijs!
- Cola/koffie (incidenteel!)
- Chocola (lichte antidepressie)
- Valdispert Nacht Extra Sterk
- Melatonine (2 mg via huisarts)
- Geen(!) slaapmedicatie
  - Sterk verslavend



# Stress en je lichaam

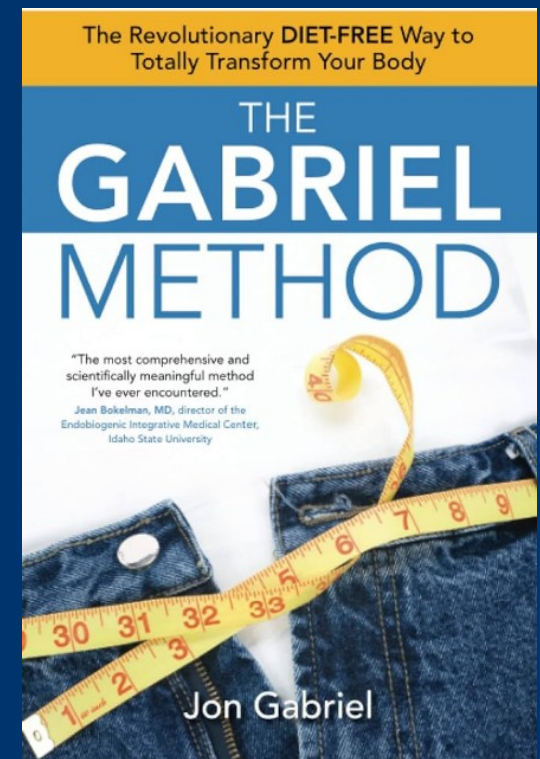


- Vechten? Of vluchten?
- Vechten kost veel energie
- Waar haal je dat vandaan?
- Uit voedsel
- Meer (of minder!) eten dan je nodig hebt
- Een paar slides hierover



# Dieeten werken niet

- Als er een goed dieet bestond...
- Eyeopening boek
- Volhouden is verkeerd/onmogelijk
- De kern is beter leven
- Ik val af als ik in Frankrijk ben



# Jouw leven

- 80 jaar x 52 weken ~ 4000 weken
- Oliver Burkeman



Life is short.

You get 4,000 weeks if you're lucky.

Book that flight.

Apply for that job.

Start that business.

Stop putting limits on yourself.



# Soms gaat het mis...

- Soms gaat het mis
- Bij mij nog vrij recent: vader, vrouw, werk
- Je hoeft niet naar level 1
- Je mag van 7 naar 6



# Even over jou



- Het verschil tussen:
  - "dit kan ik hebben" (maar niet te lang)
  - "dit is ok"
- Wat de dokteren ook zegt:
  - Je hart zit in je buik
  - En het fluistert...
- Vul je verbale gereedschapskist
  - Denk → Schrijf op → Zeg een paar keer hardop

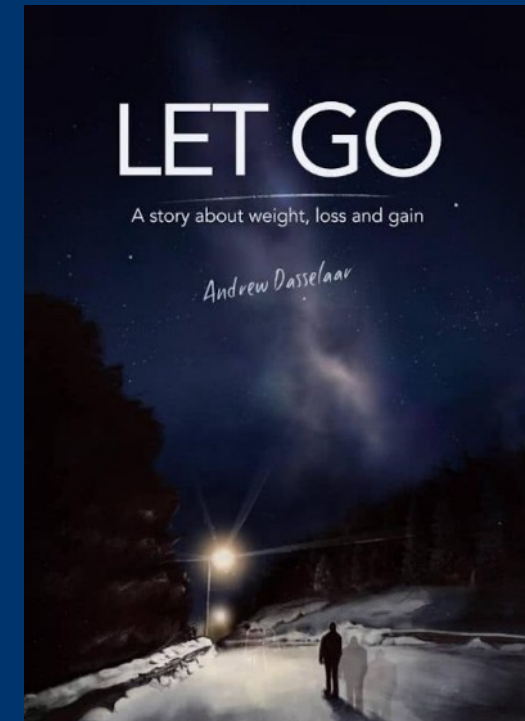
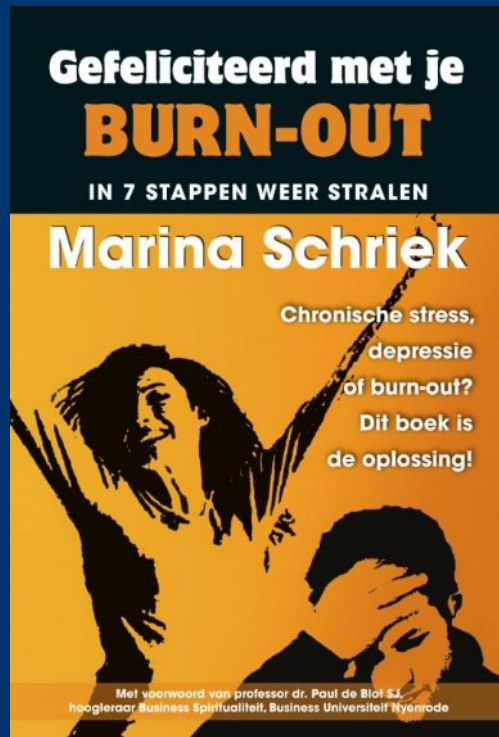
# Hulpbronnen



**CHÂTEAU IT**

IT OPLEIDING IN FRANKRIJK

- <https://www.omdenken.nl/podcast>
- [https://nl.wikipedia.org/wiki/Modern\\_stoïcisme](https://nl.wikipedia.org/wiki/Modern_stoïcisme)
- <https://dailystoic.com/podcast/>
- NRC: Alleen sukkels hebben het druk



# Hoe is het nu met mij?



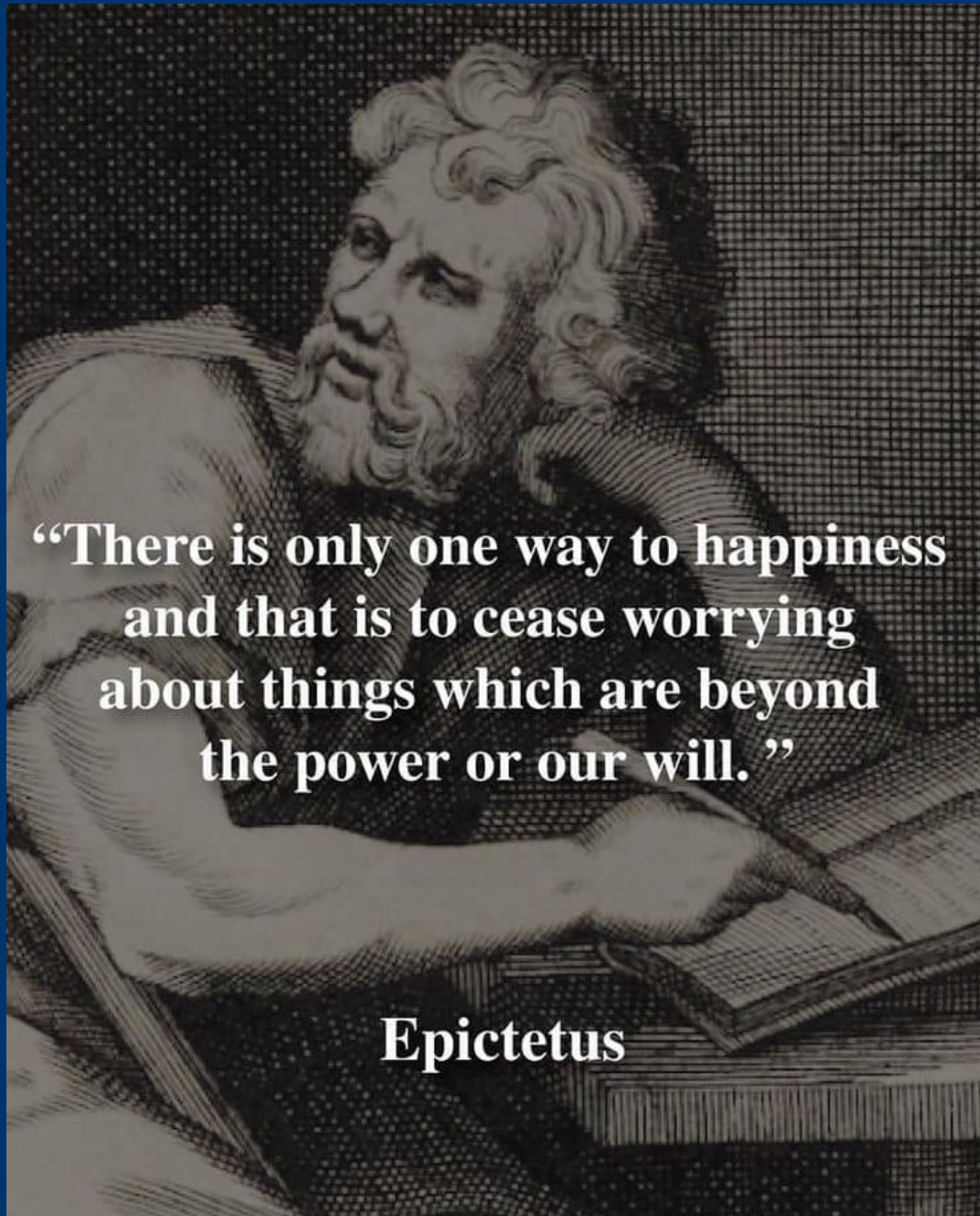
- Burn-out veranderde mijn leven.
- Ik moet nu mijn energie verdelen.
- Soms is de energie-emmer leeg.
- Ik heb “gaten” in mijn geheugen.
- Ik ben emotioneler geworden.
- De historie laat zich niet veranderen.
- Geen idee of er voor mij een morgen is.
- Maar ik heb wel vandaag gekregen.



**CHÂTEAU IT**

IT OPLEIDING IN FRANKRIJK

Nu nog een paar plaatjes.



“There is only one way to happiness  
and that is to cease worrying  
about things which are beyond  
the power or our will.”

**Epictetus**



**CHÂTEAU IT**

IT OPLEIDING IN FRANKRIJK

You don't gain  
anything from  
**stressing.**  
Remember that.

LIVELIFEHAPPY.COM



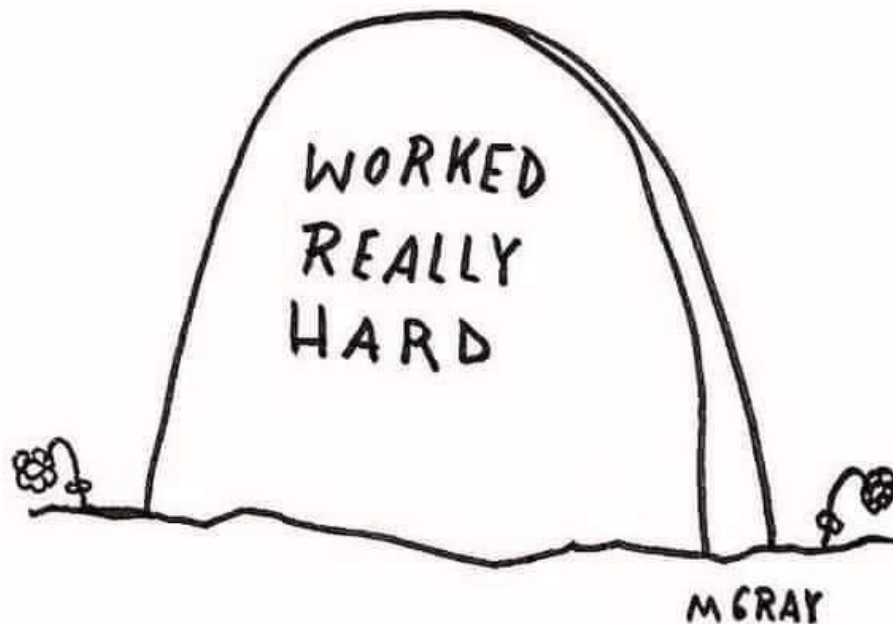
# Keiharde werkelijkheid

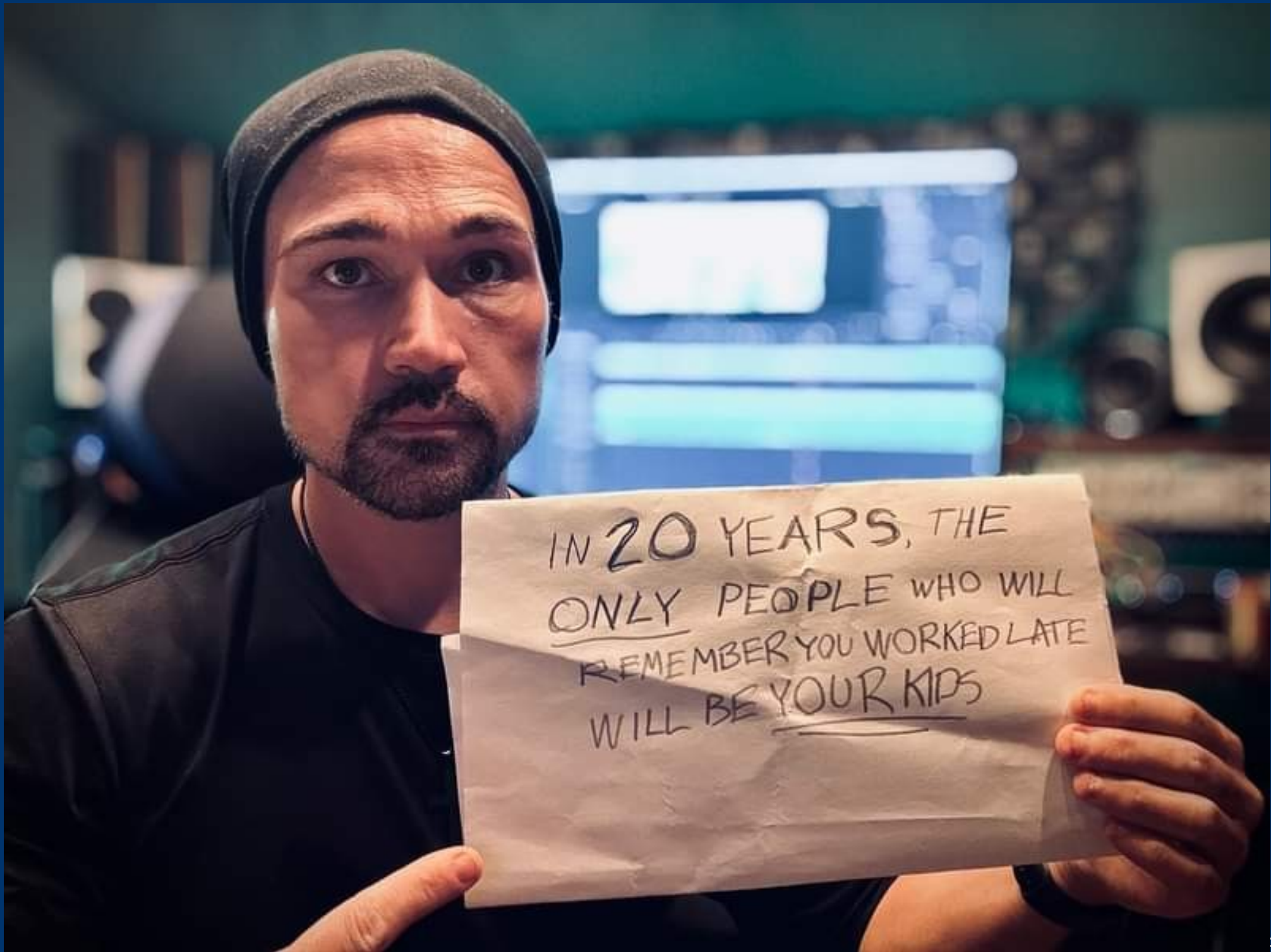


**CHÂTEAU IT**

IT OPLEIDING IN FRANKRIJK

WORK REALLY HARD  
AND THIS COULD BE YOU:





IN 20 YEARS, THE  
ONLY PEOPLE WHO WILL  
REMEMBER YOU WORKED LATE  
WILL BE YOUR KIDS

Never allow your place of employment to wear you out... Don't give everything you have to a job that would replace you in a heartbeat.



**CHÂTEAU IT**

*IT OPLEIDING IN FRANKRIJK*



**EAU IT**

IN FRANKRIJK

*Wacht niet tot dingen  
beter worden. Het leven zal  
altijd gecompliceerd zijn.  
Leer om nu gelukkig te zijn.  
Anders glipt de tijd door je  
handen.*



**VOORPOSITIVITEIT.NL**



**CHÂTEAU IT**

*IT OPLEIDING IN FRANKRIJK*

Je ziel neemt de kleur van je gedachten aan



Marcus Aurelius

Dank voor dit gesprek



Questions for me?: [jeroen@chateau-it.nl](mailto:jeroen@chateau-it.nl)