JE WARE IK
COACHING
BIJ STRESS & BURN-OUT

De 5 belangrijkste vragen over burn-out

Blijvend herstellen van je burn-out

www.jewareik.nl

Inhoudsopgave

Inleiding 3

H1: Wat is een burn-out? 4

H2: Wat zijn de belangrijkste symptomen van een burn-out? 6

H3: Wat is de oorzaak van een burn-out? 7

H4: Hoe herstel je van een burn-out? 9

H5: Hoe lang duurt herstel van een burn-out? 11

Over mij 13

Contact 14

Welkom bij dit E-book over burn-out. Wellicht zit je momenteel zelf thuis met een burn-out, zit je midden in je herstelproces, of is er iemand in je omgeving die burn-out is geraakt. Ik wil je door het delen van dit E-book inspireren, moed inpraten en vertrouwen geven. Als ik één ding heb geleerd de afgelopen jaren dan is het wel dat er een moment komt dat je dankbaar terugkijkt op misschien wel de zwaarste periode uit je leven, of die van een van je naasten.

Inleiding

In de afgelopen tien jaar heb ik zowel op persoonlijk als beroepsmatig vlak met het thema burn-out te maken gehad. Op basis van mijn eigen ervaring alsmede mijn ervaring tijdens het begeleiden van vele cliënten heb ik een visie op burn-out ontwikkeld. Mijn visie is de afgelopen jaren veranderd, en zal vermoedelijk de komende jaren verder verscherpen. Toch heb ik wel degelijk het gevoel steeds dichter bij de kern te komen. Deze kern deel ik graag met je.

Heb je nog vragen over hetgeen je gelezen hebt, of wil je graag met mij in gesprek over jouw persoonlijke situatie? Schroom dan niet om contact op te nemen. Je bent van harte welkom!

Groet, Rein

H1: Wat is een burnout?

De oude worden', 'geen stress of gejaagd gevoel' en 'geen klachten meer.' Het zijn de meest uitgesproken wensen die cliënten met een burn-out voor ogen hebben tijdens een kennismakingsgesprek. Maar wat is nou eigenlijk precies een burn-out? Wat zijn de belangrijkste triggers en waarin schuilt de oplossing? "Ga weer op zoek naar je oorspronkelijke zelf, die zo overschreeuwd is door andere stemmen."

Zelf kampte ik tijdens mijn burn-out de eerste jaren met angst- en paniekklachten. 'En die wil ik niet meer', sprak ik uit richting de zorgverleners die op mijn pad kwamen. Dus ging ik naar een psycholoog, een ademcoach, en deed ik aan yoga en meditatie. De klachten verminderden wel degelijk in eerste instantie, maar na verloop van tijd kwamen ze telkens weer terug. Hoe erg ik ook mijn best deed. Totdat ik er moedeloos van werd.

Er ontstond pas duurzaam herstel toen ik de échte oorzaak boven tafel begon te krijgen en toen ik begon te begrijpen waarom mijn lichaam besloot om zulke heftige signalen af te geven. Om het concept burn-out beter te begrijpen is het in mijn beleving belangrijk om eerst terug te gaan naar onze kindertijd en het schoolsysteem waar we als kinderen in gevormd worden.

Als kind leer je om met je hoofd te werken en dingen te berekenen, analyseren en doorgronden. Wanneer je hier goed in bent, krijg je de beloning in de vorm van een sticker of een mooi cijfer. Heb je de pech dat hier niet je kwaliteiten liggen dan ben je al snel een probleemkind en krijg je te horen dat je toch echt wat beter je best moet doen. In feite is de hele maatschappij erop gericht om vanuit je hoofd te leven.

Daarnaast is er nauwelijks aandacht voor het ontwikkelen van je intuïtie, ook wel het onderbuikgevoel genoemd. Een belangrijke gave die iedereen heeft meegekregen. Ga maar eens na, wanneer je een nieuwe woning gaat bekijken en daar binnenkomt, voel je meteen of de sfeer en de energie prettig is. Hetzelfde geldt als je een ander mens ontmoet. Je voelt middels je intuïtie of er een klik tussen jullie is of juist niet.

Het grote nadeel van ons huidige schoolsysteem is dat je leert om je intuïtie te overrulen met je hoofd. Als je het kan beredeneren en verklaren klopt het vast, ook al geeft je intuïtie duidelijk want anders aan. Dat kan tot uiting komen in de studierichting en baan die je kiest, de partner waar je je leven mee deelt, de vrienden waar je mee omgaat tot datgene waar je in je leven tijd en energie aan geeft. Vaak zijn het dingen waarvan je denkt dat je ze moet doen in plaats van dat je voelt dat je ze moet doen.

Je intuïtie laat zich echter niet voor de gek houden. Het heeft namelijk als belangrijke functie dat jij als mens keuzes maakt in je leven waar je gelukkig van wordt, die je voldoening geven en die in lijn zijn met je levensmissie. Dwaal je te ver af van jouw levenspad dan begint het leven je middels je lichaam langzaam wakker te schudden. Eerst met subtiele hints en vervolgens met steeds heftigere klachten tot gevolg.

Wellicht is dat aanleiding voor je om juist meer afleiding te gaan zoeken. Nog meer rondrennen, nog harder werken, beter je best doen, verantwoordelijkheid op je schouders laden en iedereen om je heen tevreden willen houden. Alles om maar niet de signalen van je lichaam te hoeven voelen. Overigens gebeurt dit vaak onbewust en uit gewoonte. Het is niet iets wat je jezelf hoeft te verwijten.

Bram is gelukkig getrouwd, heeft een prachtig gezin, een verantwoordelijke baan als manager en een ruime vrijstaande woning met uitzicht over het IJsselmeer. Sinds een paar maanden ervaart hij, naar eigen zeggen vanuit het niets, forse lichamelijke en geestelijke klachten. Zijn huisarts concludeert na enkele onderzoeken dat het burn-out gerelateerde klachten zijn. Bram wordt door zijn omgeving omschreven als analytisch en rationeel. Hij heeft vaak hoofdpijn en kwam al langere tijd met een mistig gevoel in zijn hoofd thuis. Tijdens de sessies komen we erachter dat Bram al sinds zijn kindertijd de connectie met zijn lichaam verloren is. Hij ziet zichzelf als een wandelend hoofd, met daaraan bungelende ledematen. Stap voor stap herstellen we de connectie met zijn lichaam door middel van beweging, ademhaling, ontspanning en aandacht voor het ervaren van zijn gevoel en emotie.

In mijn beleving is burn-out het eindstadium en tegelijk ook de noodrem van deze cyclus. Je levensenergie is opgebrand en je lichaam wilt niet meer vooruit. Je hoofd heeft zoveel overuren gedraaid door het vele denken en piekeren dat het voelt alsof je hoofd niet meer goed functioneert. Emoties die je al die tijd onderdrukt hebt, komen er ongecontroleerd en heftig uit.

Een burn-out heeft als belangrijke functie om je letterlijk stil te zetten en je te laten zien wat de gevolgen zijn als je afgedwaald bent van je levenspad. Zodat je terug naar de basis in jezelf kan keren en je weer kan gaan herinneren wie je werkelijk bent, wat je eigenlijk te doen hebt in het leven en wat écht belangrijk voor je is. Je intuïtie is een belangrijke bondgenoot in dit proces.

Het is ook de reden dat je weer terugvalt wanneer je als doel hebt om weer ‘de oude’ te willen worden. De oude jij is precies diegene die ervoor gezorgd heeft dat je lichaam zich genoodzaakt zag om steeds harder te gaan roepen met een burn-out tot gevolg. Liever raad ik je aan om op zoek te gaan naar je oorspronkelijke zelf. Die er diep van binnen nog steeds zit, maar zo overschreeuwd is door andere stemmen.

Concluderend kan ik gerust zeggen dat een burn-out op je pad komt met een reden en om je te helpen. Al begrijp ik maar al te goed dat het praktisch onmogelijk is om het van die kant te bekijken als je er middenin zit en je diep ellendig voelt. Toch hoop ik met het delen van mijn visie en ervaringen in dit E-book een ander perspectief op het thema burn-out te geven. Een perspectief wat te vaak onderbelicht blijft. En waarin uiteindelijk de hoop en potentie op een gelukkiger leven aan de horizon gloort.

H2: Wat zijn de belangrijkste symptomen van een burnout?

Het is haast onbegonnen werk om een lijst op te stellen van alle symptomen, klachten en ervaringen die mensen met een burn-out hebben. Wel heb ik een poging gedaan om de meest voorkomende symptomen in drie categorieën op te splitsen en op te sommen. Het zou dus zomaar kunnen dat niet al jouw klachten in deze lijst genoemd worden.

Lichamelijk:

- Je hebt geen of weinig energie en hebt het gevoel dat je niet meer kan
- Je slaapt slecht en ligt regelmatig wakker
- Pijn in je spieren: bijvoorbeeld in je hoofd, nek, schouders of rug
- Verminderde weerstand: je bent bijvoorbeeld vaak verkouden
- Je hebt last van duizeligheid, hartkloppingen en het gevoel flauw te kunnen gaan vallen
- Overmatig zweten en/of een warm gezicht in sociale situaties

Bij bovenstaande klachten is het belangrijk dat je ook een arts raadpleegt om eventuele fysieke oorzaken uit te sluiten en zo nodig te behandelen

Geestelijk:

- Onzeker en weinig zelftrouwen in relatie tot anderen
- Je voelt je gejaagd en kunt geen rust vinden
- Je bent prikkelbaar, geïrriteerd of hebt een kort lontje
- Gevoelens van angst en piekeren steken de kop op
- Je hebt moeite om je te concentreren en bent vergeetachtig
- Gevoelens van somberheid over de toekomst: niet meer weten hoe je de huidige situatie kan veranderen. Frustratie
- Je hebt het gevoel geen controle meer te hebben over je leven

Gedragingen:

- Je presteert minder dan voorheen en maakt meer fouten
- Chaotisch werken of juist overmatig veel behoefte hebben aan structuur
- Het mijden van sociale contacten
- Na je werk of op vrije dagen lig je versuft op de bank
- Je leeft ongezonder: meer roken, drinken of drugsgebruik. Anders eten
- Je merkt dat je veel afleiding nodig hebt: gamen, series kijken of eindeloos scrollen op je smartphone

H3: Wat is de oorzaak van een burnout?

De oorzaak van een burn-out wordt vaak in externe factoren gezocht zoals stress op het werk, een druk gezinsleven of een verhuizing. Het klinkt verleidelijk om deze oorzaken de schuld te geven en buiten jezelf te zoeken. Het zorgt er immers voor dat je niet naar binnen hoeft te kijken. Daar waar het pijn doet. Toch is mijn ervaring dat deze innerlijke zoektocht naar de échte oorzaak wonderen kan doen bij duurzaam herstel. Laten we beginnen met een praktijkvoorbeeld.

Marlies is halverwege de 40 en komt bij mij in de praktijk met klachten als pijn in haar nek en onderrug, moeite met concentreren en gevoelens van angst en paniek. Ze worstelt met een hoge werkdruk en de mantelzorg van haar vader. Ze heeft hiervoor al twee keer eerder een burn-out gehad. Tijdens de intake vertelt ze met dat in de voorgaande behandelingen vooral is ingezoomd op het behandelen van haar symptomen en klachten. Dat heeft haar beide keren weer op de been geholpen, maar nu merkt ze dat ze weer in dezelfde patronen vervalt en dat de klachten dus ook weer terugkomen. Ze is er boos en moedeloos van dat ze toch weer in haar valkuilen gelopen is.

Bovenstaand voorbeeld kom ik helaas regelmatig tegen. Mijn visie is dan ook dat we een laag dieper moeten kijken dan de symptomen als we een burn-out écht duurzaam aan willen pakken. Symptomen komen namelijk niet voor niets. Over het algemeen kunnen we stellen dat we stress ervaren als we blootgesteld worden aan een stressor. Bijvoorbeeld een hoge werkdruk zoals bij Marlies. Zolang dit van korte duur is en je zorgt daarnaast voor voldoende ontspanning in je leven, dan is er weinig aan de hand. Als de stressor voor langere tijd in je leven aanwezig is en je ontspant onvoldoende, dan is de kans groot dat het lichaam begint met het afgeven van signalen. Eerst hele kleine en naarmate het langer duurt worden de signalen steeds heftiger. Met een burn-out als voorlopig eindpunt in dit proces.

Interessant is om te onderzoeken hoe het komt dat iemand langdurig hoge werkdruk ervaart en blijkbaar niet in staat is om voor zichzelf deze druk te verlichten, terwijl een collega met dezelfde werkdruk nergens last van heeft. Hier komen we dichter bij de kern. Vaak hebben mensen de overtuiging dat ze ook alles wat van hen gevraagd wordt moeten doen, geen nee mogen zeggen of hun baas moeten pleasen. Deze overtuiging is eerder in hun leven, vaak in de jeugd, aangeleerd. Dit kan bijvoorbeeld zijn omdat iemand is gepest en angst ervaart om in het hier en nu buiten de groep de groep te vallen of niet geaccepteerd te worden als het werk niet allemaal binnen de gegeven tijdslimieten gedaan wordt.

Om dit patroon los te laten is het mijns inziens van belang om met compassie in te zien dat je dit patroon hebt aangeleerd om in een eerdere situatie te overleven. Het is niet goed of slecht. Het heeft je destijds geholpen. Inmiddels dient het je niet meer en mag het losgelaten worden. Soms is dit inzicht voldoende om verder te kunnen en soms is het nodig om de onverwerkte emotie van de gebeurtenis uit het verleden toe te laten en te doorleven.

Het verlangen om bij de groep te horen is er nog steeds, alleen gaan we onderzoeken op welke helpende manier dit verlangen vervuld kan worden. Zonder dat het ten koste gaat van jezelf. Je kan bijvoorbeeld experimenteren met nieuw gedrag en je grenzen aangeven bij je baas zodat je werkdruk weer een gezonde balans kent. In het begin is de kans aanwezig dat de angstige gevoelens opspelen. Juist dan is het belangrijk om in je eigen groep, collega's, partner, vrienden of familie) steun te zoeken en je angst bespreekbaar te maken.

De ervaring leert dat in veel gevallen na verloop van tijd de symptomen verminderen indien je daadwerkelijk de diepte in duikt en van daaruit op een duurzame manier je patronen aanpakt en een andere vervulling van je verlangens weet te vinden. Daarnaast draagt het ook bij aan het terugkrijgen van de regie over je eigen leven. Jij zit weer achter het stuur en bepaalt zelf hoe hoog je de werkdruk laat oplopen!

H4: Hoe herstel je van een burnout?

Ik geloof in herstel gebaseerd op het *Dynamisch Fasenmodel©.* Tegelijkertijd is het slechts een model en een hulpmiddel. Herstel is maatwerk en gericht op de achtergrond en klachten van jou als individu. Wel geeft het model handvatten en een grove richtlijn hoe succesvol herstel er in drie fases uitziet.

Fase 1: De stok tussen de spaken

Het is ontzettend belangrijk om eerst stil te staan en lichamelijk en geestelijk tot rust te komen. In deze fase ga je letterlijk terug naar de basis. Je creëert routines en schenkt aandacht aan slaap, voeding, ademhaling, ontspanning en beweging. En met beweging bedoel ik niet volle bak zo lang mogelijk hardlopen, maar rustig en ontspannen wandelen. Al begin je maar met elke dag een blokje om.

Een ander belangrijk aspect in deze fase is acceptatie. Acceptatie dat je in een pijnlijke situatie terecht bent gekomen en dat het nu is wat het is. Regelmatig begeleid ik mensen die zo snel mogelijk willen herstellen, vechten tegen de huidige situatie of in de slachtofferrol kruipen. Pas als acceptatie ontstaat, creëer je een vruchtbare bodem voor jezelf om duurzaam op te herstellen.

Een derde aspect is het herstel van het contact met het lichaam. Mensen met een burn-out zijn vaak volledig vertrokken uit hun lichaam en zitten vast in malende en herhalende gedachtes. In deze fase verbind je stap voor stap weer met je lichaam zodat je lichaamssignalen kan waarnemen en kan opvolgen. Op die manier leer je om je lichaam weer als kompas te gebruiken en je intuïtie te volgen.

Fase 2: Afdaling naar de onderwereld

Indien je merkt dat je weer meer energie krijgt en de mist in je hoofd opklaart, kan je de beweging maken naar de tweede fase. Er ontstaat dan ruimte om de diepte in te duiken en op onderzoek te gaan naar de échte oorzaak van jouw klachten. Vaak hebben deze oorzaken hun wortels in eerdere levensgebeurtenissen en overlevingsmechanismes die je daarin hebt aangenomen.

Op een onbewust niveau heb je besloten om iets op een bepaalde manier te doen, of juist nooit meer mee te maken. Hier zijn patronen uit ontstaan zoals bijvoorbeeld perfectionisme, een groot verantwoordelijkheidsgevoel, moeite om nee te zeggen en je grenzen aan te geven, aanpassen aan anderen, je eigen behoeftes onderdrukken en jezelf wegcijferen, jezelf verliezen in verslaving en afleiding, of het onderdrukken van je emoties en gevoelens.

Door deze patronen en de onderliggende oorzaken te onderzoeken en ontrafelen ontstaat inzicht en verwerking. Je gaat begrijpen waarom je dingen op een bepaalde manier doet en ervaren welke gevoelens en emoties aan deze levensgebeurtenissen verbonden zijn. Dit leidt ertoe dat je zelf de regie terug in handen krijgt en daadwerkelijk een keuze hebt. Doe ik het zoals ik het altijd gedaan heb en schiet ik in een oud patroon, of doe ik het nu op een manier die in het hier en nu bij me past?!

Als laatste stap in deze fase ga je op onderzoek uit waar jij gelukkig van wordt. Waar gaat jouw hart sneller van kloppen? Welke kernwaarden zijn voor jou belangrijk? Als je straks terugkijkt op je leven, wat vind je dan belangrijk om gedaan of ervaren te hebben? Je vindt als het ware je eigen gebruiksaanwijzing opnieuw uit.

Fase 3: Het oog in de storm

In de laatste fase ben je er in de meeste gevallen aan toe om weer stapje voor stapje in het leven te participeren. Voor de een betekent dat re-integreren en voor de ander het oppakken van sociale contacten. Dit is ook de fase waarin je al het geleerde uit de vorige fases in de praktijk gaat toepassen. Dat zal in het begin met vallen en opstaan gaan. Uiteindelijk zal je merken dat je in staat bent om in het oog van de storm te gaan staan. Ook als het onrustig om je heen is.

In veelvoorkomende gevallen betekent het ook dat je in deze fase bewustere keuzes gaat maken hoe je jouw leven in wilt richten. Keuzes die echt bij jou passen. Het kan zijn dat je van baan verandert, een (vriendschaps-)relatie verbreekt of een tijdje op reis gaat. Misschien schrik je ervan als je dit leest en nog niet zover bent. Ik kan uit eigen ervaring zeggen dat je op het moment zelf voelt dat het voor jou de juiste beslissing is en dat je dan ook niet meer anders zou willen. Daar mag je op vertrouwen!

*Alhoewel ik zeker niet zal beweren dat het onmogelijk is om deze fases zonder begeleiding te doorlopen, blijkt uit ervaring dat het erg lastig is om je eigen patronen en mechanismes te doorzien. Een goede begeleider kan je spiegelen, doorvragen en steunen wanneer het moeilijk wordt. Neem gerust **contact** met mij op als je vrijblijvend wilt kennismaken en onderzoeken of dit bij jou past.*

H5: Hoe lang duurt herstel van een burnout?

Onlangs was er een monteur bij mij thuis om mijn internetverbinding te herstellen. We raken in gesprek en hij vertelt over een goede vriend van hem die al twee jaar in een burn-out zit. Hij heeft van alles geprobeerd, van verschillende therapievormen tot het herstellen van zijn chakra's, maar tot op heden heeft niks écht gewerkt en blijft hij doorsukkelen met diverse klachten. Hoe komt het dat het herstel van een burn-out zo lang kan duren?

Dit verhaal staat niet op zich en misschien herken jij je hier ook wel in. Het doet mij terugdenken aan mijn eigen herstel. *Grosso modo* heeft de periode van mijn eerste paniekaanval tot de laatste ongeveer zeven jaar bestreken. Nu beweer ik natuurlijk niet dat het 7 helse jaren zijn geweest. Het dieptepunt lag tussen de twee en de drie jaar na de eerste klachten. Daarna zat ik wel degelijk in een, weliswaar onstuimige, opwaartse lijn.

De grootste valkuil in het herstel van een burn-out is dan ook te snel willen herstellen, of snel weer 'de oude' willen zijn. Een burn-out komt niet voor niets op je levenspad. Het vergt een open blik naar jezelf waarin je bereidheid mag creëren om datgene wat je niet meer dient los te laten. Ook als dat een baan is die je veel financiële zekerheid geeft of een relatie waarin je je veilig voelt. Het proces om dat te onderzoeken kost alleen al veel tijd.

Erik is al ruim een jaar onderweg met burn-out gerelateerde klachten. Hij heeft elders een intensief traject bij een gespecialiseerde instelling achter de rug. Toen hij contact opnam, ervaarde hij een flinke terugval. Desondanks bleef hij in ons gesprek vastberaden dat het doel van ons traject was om zo snel mogelijk weer aan het werk te kunnen. Ik liet me even verleiden totdat ik thuis was en voelde dat het niet klopte. Kort daarna sprak ik hem telefonisch en benadrukte ik het belang van herstel én uitpluizen van de onderliggende oorzaak van de klachten. Werken zou dan een logisch gevolg zijn in plaats van het doel. In eerste instantie voelde hij vooral boosheid richting mij, later gaf hij toe dat het pijnlijk is om te ervaren dat iemand je de waarheid vertelt. Zeker als je zelf die waarheid nog niet volledig onder ogen wilt zien en blijft geloven in een short cut

Een tweede valkuil is de échte oorzaak van je burn-out onvoldoende boven tafel krijgen en doorleven. De meeste mensen vermijden liever pijn en kiezen de gemakkelijke weg. Dat is in mijn ogen het perfecte recept voor een langdurige burn-out én terugval. In veel gevallen betekent het dat je bereid mag zijn om in de donkere krochten van je leven te kijken waar er nog onverwerkte gebeurtenissen te doorleven of helen zijn.

Deze gebeurtenissen hebben er vaak voor gezorgd dat overlevingsmechanismes en bijbehorende geragspatronen diep verankerd zitten in je systeem. Door hier naartoe te gaan en in het reine te komen met deze delen creëer je een stevige en vruchtbare bodem waar je de rest van je leven op voort kan bouwen. Vanzelfsprekend is ook dit niet iets wat je even snel in een paar weken of maanden voor elkaar krijgt.

Samenvattend is er overduidelijk geen vaste termijn aan het herstel vast te plakken. In grote lijnen ligt de termijn tussen enkele maanden en jaren. Ieder mens is uniek en de onderliggende oorzaak kan van mens tot mens verschillen. Het belangrijkste is om de tijd te nemen voor je herstel. Richt je op de ‘reis’ en niet op de ‘eindbestemming’. Des te eerder je ook vooruitgang in je herstel bij jezelf zal opmerken.

Over mij

Mijn naam is Rein Steinkühler. Geboren in 1987 en getogen in Amsterdam. Tegenwoordig ben ik woonachtig in de regio Alkmaar. Tijdens en na mijn studie bedrijfskunde aan de VU heb ik jaren in de financiële sector gewerkt. Eerst als adviseur voor het MKB en later als specialist op het gebied van witwasbestrijding.

In 2013 ontstonden de eerste lichamelijke klachten en in 2015 ben ik burn-out geraakt na een opeenstapeling van vervelende gebeurtenissen in korte tijd. Ik had geen energie meer, ervaarde veel stress in mijn lijf, voelde me erg onzeker en had dagelijks last van angst- en paniekaanvallen. Medisch gezien was er niks mis met me en na een kortstondig traject met cognitieve gedragstherapie bij de psycholoog werd ik weer losgelaten.

Even ging het beter met me, maar al snel viel ik weer terug. Via de huisarts kwam ik terecht bij een revalidatie instelling waar ik twee dagen per week samen met diverse psychologen en fysiotherapeuten aan mijn herstel werkte. Langzaam maar zeker kwam ik tot de ontdekking dat er veel meer aan de hand was dan te veel gewerkt hebben, en een aantal heftige gebeurtenissen in korte tijd.

Dat waren alleen maar de laatste druppels. Er had zich onverwerkte emotie vastgezet in mijn lichaam. Voornamelijk uit mijn pubertijd toen mijn ouders (en ik) in een vechtscheiding verwikkeld raakten. Deze emoties probeerden nu mijn aandacht te trekken met alle gevolgen van dien.

Deze ontdekking is het begin van een lange reis geweest waarin ik met behulp van onder andere (groeps-)therapie, adem coaching, yoga, meditatie, mindfulness en plantmedicijnen mijn emoties heb mogen voelen en toelaten. Ik heb inzicht verkregen welke overlevingsmechanismen ik in mijn leven heb ontwikkeld, en minder behulpzame patronen los mogen laten. Ook heeft het me geholpen om aan te voelen welke keuzes écht goed voor mijn ware ik zijn. Deze reis gaat tot op de dag van vandaag door, en hopelijk de rest van mijn leven.

Mijn passie is om samen met jou ook deze reis aan te gaan! Naast mijn eigen ervaringen heb ik in 2018 een coaching opleiding gevolgd bij de Baak en heb ik me gespecialiseerd met de opleiding coachen bij werkstress en burn-out aan het Europees Instituut (2019). Daarnaast volg ik regelmatig cursussen en trainingen om mijn kennis op peil te houden, én neem ik deel aan twee verschillende intervisiegroepen.

JE WARE IK
COACHING
BIJ STRESS & BURN-OUT

Contact

Dankjewel voor het lezen van mijn e-book. Ik hoop dat je er veel uit hebt kunnen halen.

Maar vooral: Dat het je heeft geïnspireerd om met je eigen herstel aan de slag te gaan.

Kan je daarbij wel wat ondersteuning gebruiken? Neem dan contact met mij op voor een vrijblijvende kennismaking:

https://www.jewareik.nl/contact/

Je Ware Ik | Coaching bij Stress & Burn-out

Website Directions Save

5,0 ★★★★★ 9 Google reviews

7 reviews 9,2

provided by trustoo