



HEADS LARGER THAN HANDS

*Op zoek naar meer
balans*

Drs. Annemarije Struik
Psycholoog

HOE ZIT HET MET JOU??

Quotes uit de praktijk

- ❖ *“Ik vind het allemaal zo leuk”*
- ❖ *“Ik geef dingen niet graag uit handen”*
- ❖ *“Als ik het niet doe, wie doet het dan?”*
- ❖ *“Ik kan al dat leed niet verdragen”*
- ❖ *“Als ik ergens voor ga, ga ik voor 100%”*



HEADS LARGER THAN HANDS

Wat als er altijd meer werk dan werkers is?

Wat als het werk nooit af is?

Wat als er nooit genoeg geld is?

Wat als je voortdurend tegen belemmeringen aanloopt?

Wat als je nooit precies bereikt wat je wil?

ETC Wat als...

→ 'Drama' van vrijwilligerswerk

“YOU HAVE TO BE ON FIRE TO BURN OUT.”

Stereotype beelden van overspanning/ burn out vs de ‘gewone’ mens in een drukke wereld

Korte kennismaking met mij / Observaties uit mijn werkveld



DEZE PRESENTATIE

Bewustwording van:

- Tot waar reikt jouw passie?
- Algemene signalen van burn out
- Jouw persoonlijke stress signalen
- De omgang met jezelf
- En dan?



JOUW PASSIE

‘You have to be on FIRE to BURN OUT’

Definitie van jouw eigen passie (regel of richtlijn)

- ✓ Hoe ver mag je passie gaan?
- ✓ Als je passie in conflict komt met andere belangrijke waarden...

Haalbare doelen en bewustwording van je eigen beperking

- ✓ Volgende onderwerpen in acht nemend.....



SIGNALLEN

Observaties uit de praktijk

(milde en ernstige vormen)

- Huilbuien – ‘net als het niet uitkomt’
- Kort lontje – ‘ik kan niks hebben’
- Slecht slapen – ‘terwijl ik zo moe ben’
- Moeite met mensen – ‘ze kosten energie’
- Niet kunnen ontspannen – ‘.. Terwijl ik dat juist nodig heb’
- Futloos – ‘Ik zie overal als een berg tegenop’
- ‘Ik moet zoveel’
- ‘Als ik het niet doe, doet niemand het’



STRESS SIGNALLEN

Symptomen uit de boekjes:

- Slecht slapen (heel vroeg wakker worden)
- Snel vermoeid zijn
- Agitatie/ opgejaagd/ gespannen
- Lusteloos
- Dingen (krampachtig) onder controle proberen te houden
- Emotioneel labiel/ stemmingswisselingen
- Gevoel er niet meer bij te kunnen



STRESS SIGNALLEN (VERVOLG)

- Innerlijk leeg of verdoofd voelen
- Met tegenzin naar je (vrijwilligers)werk
- Concentratieproblemen
- Moeite om dingen terug te vinden
- Vergeetachtigheid
- Geen twee dingen tegelijk kunnen doen
- Tobben/ piekeren
- Lichamelijke klachten
- Meer verslavingsgedrag



BELANGRIJKE FACTOREN IN ONTSTAAN – HERKENBAAR?

- Werkdruk
- Onderbelasting
- Geestelijk inspannend werk
- Gebrek aan autonomie
- Balans tussen geven en nemen
- Zingeving (resultaat zien van je inspanning)
- Balans tussen privé en werk
- Slecht management
- Transitie stress (grote veranderingen)
- Traumatische stress

** Uit "Ik ben niet meer vooruit te branden – Mittendorf & van der Pool*



JOUW PERSOONLIJKE STRESS SIGNALLEN

Veel mensen hebben het druk, niet iedereen ontwikkelt overspanning

→ Interactie persoon en zijn werk

- Energie bronnen: Hoe is je balans?
- 'Regels': Wat moet je allemaal
- Persoonskenmerken: risico eigenschappen



ENERGIEBRONNEN

Burn out als 'ziekte' in energie balans

- Bewust worden van waar je energie naar toe gaat
- Bewust worden van waar je energie van krijgt
- Balans opmaken



REGELS

Wat zijn jouw regels?

→ wat moet je allemaal van jezelf?

- 'Ik moet alle dieren helpen'
- 'Ik moet alles geven wat ik heb'
- 'Ik moet me inzetten voor de zwakkeren'
- 'Ik moet het wel doen, er is niemand anders'
- 'Als ik wat doe, moet ik het perfect doen'
- 'Het werk moet af zijn, anders kan ik niet ontspannen'
- Etc

→ Regel gestuurd gedrag; onbewust en automatisch

→ Veel frustratie als het niet lukt

→ Van wie moet je?



PERSOONSKENMERKEN

In verlengde van regels (uit de praktijk)

Denk aan:

▪ **Ik ben:**

- ✓ Perfectionistisch
- ✓ Heb moeite met 'nee' zeggen
- ✓ Zacht
- ✓ Lief
- ✓ Meegaand
- ✓ Iemand die zichzelf wegcijfert
- ✓ Een vechter
- ✓ 100% ervoor gaan-der

Ga je door bovenstaande 'ik ben's....' weleens over je grens?



BALANS

Overspanning als 'stoornis' in balans

- ✓ Balans tussen zenuwstelsels
- ✓ Balans tussen spanning en ontspanning
- ✓ Balans in emotie
- ✓ Balans tussen (vrijwilligers)werk en vrije tijd
- ✓ Balans tussen wat je moet en wat je mag
- ✓ Balans tussen jou en de ander (mens en dier)
- ✓ Balans tussen verplichting en vrijheid
- ✓ Balans tussen wat gevraagd wordt en wat je kan doen
- ✓ Balans tussen wat je wil en wat je kan
- ✓ Balans tussen passie en kunnen
- ✓ Etc.



OMGANG MET JEZELF

- Jij op je 'waardenlijst': waar leef je voor, welke waardengebieden geven richting aan je leven?
 - Tijd verdelen naar al je waardengebieden
- Omgang op belangrijke basics:
 - Eten
 - Slapen
 - Bewegen
 - Sociale steun
 - Zingeving



EN DAN?

- Signalen herkennen
 - Jouw persoonlijke stress signalen
- Luisteren naar je lijf
 - Mindfulness
- Leer jezelf kennen (regels, trekken, stress signalen etc)
- Wie is je spiegel? (sociale steun)
- Moeten vs waarden (regel of richtlijn)



HEADS LARGER THAN HANDS

Persoonlijk stappenplan

1. Merk ik stress signalen op?
 1. Nee? Gefeliciteerd, ga zo door!
 2. JA? Ga door naar 2..
2. Kan ik iets doen aan mijn stress?
 1. Nee? Volhouden of stoppen.
 2. Ja, bedenk wat je nodig hebt om de balans te herstellen, en ga door naar 3.
3. Sta stil bij wat je belangrijk vindt, wat je prioriteiten zijn, en hoe je aanvaardt dat
‘Our heads always will be larger than our hands’



AANTAL BUFFERS OP RIJ

- Inzicht hebben in eigen stressproces
- Niet roken
- Regelmatige lichaamsbeweging
- Goed slapen
- Realistische doelen
- Niet afhankelijk zijn van kalmeringsmiddelen
- Tevreden zijn met je werk
- Humor
- Ontspanningstechnieken beheersen
- Matig alcoholgebruik
- Gezond omgaan met deadlines
- Duidelijke levensprioriteiten hebben



BEDANKT VOOR DE AANDACHT!

Love your
neighbour (animals)
as you love yourself!



VRAGEN?!

Annemarije Struik

Psycholoog/ trainer/ docent

info@intevita.nl

