

VOICE DIALOGUE
INSTITUUT

is jarig!





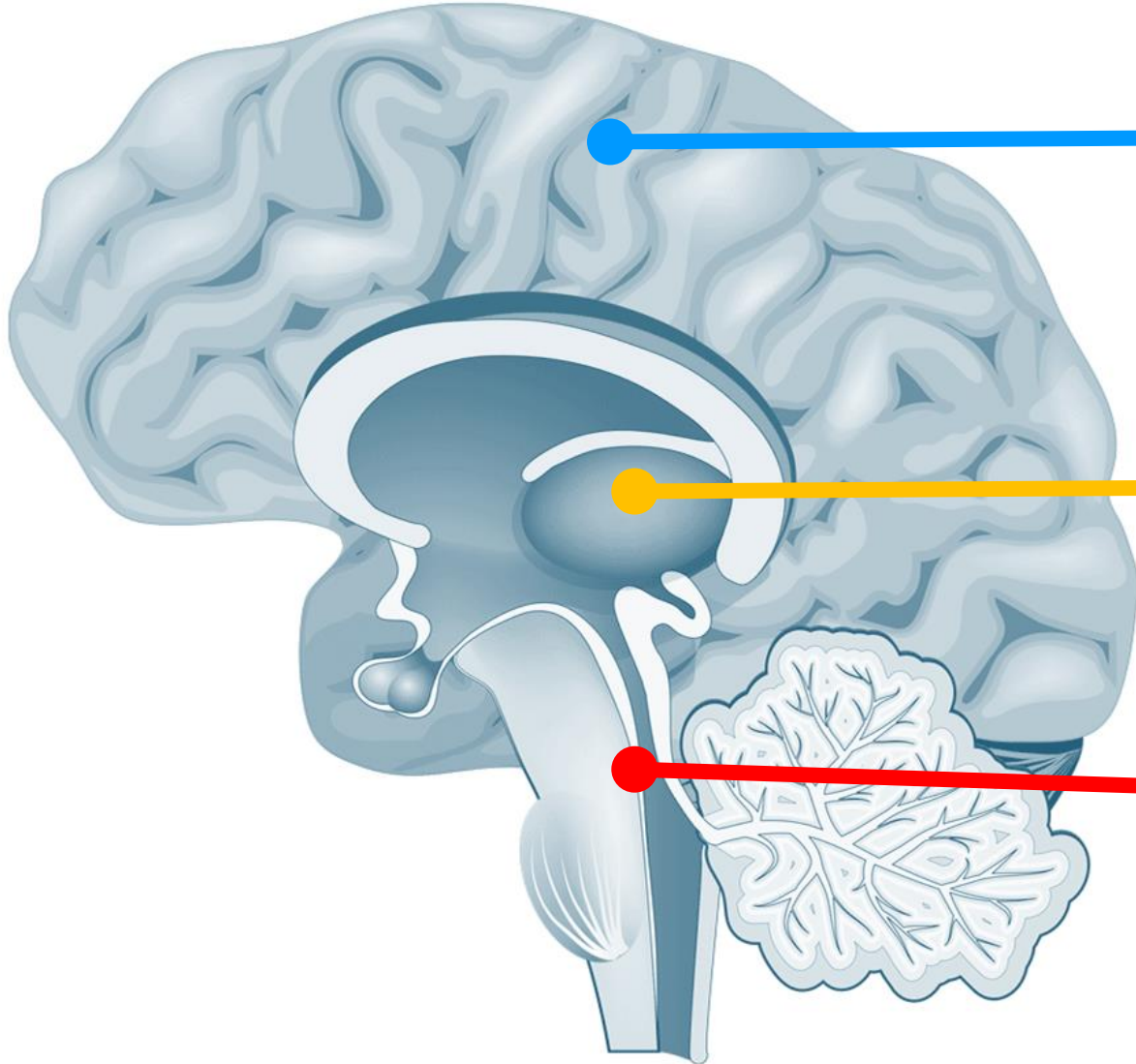
*To know thyself is the
beginning of wisdom.*

#Socrates



Stress

De drie breinen



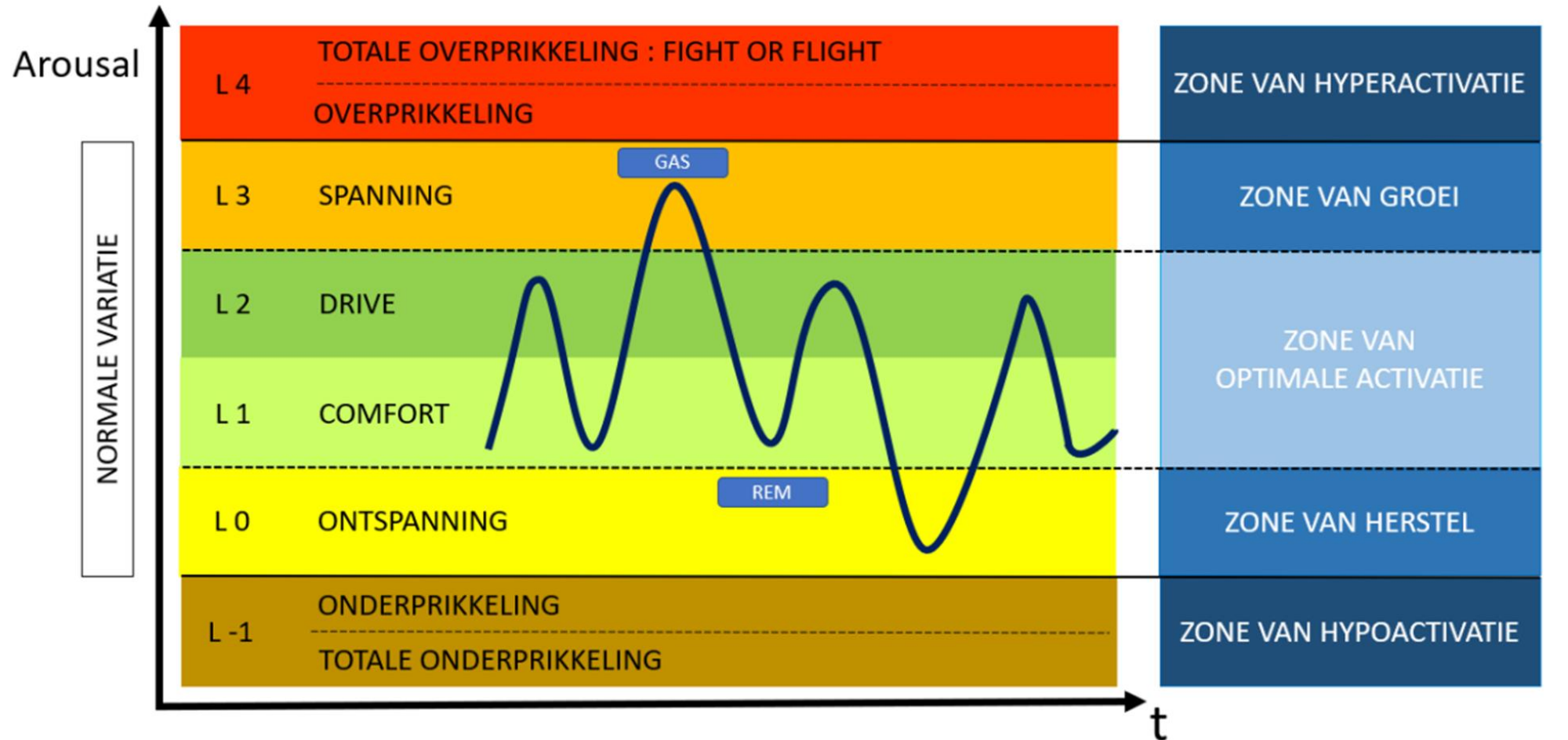
Neocortex
Rationeel of denkend brein

Limbisch brein
Emotioneel of voelend brein

Reptielenbrein
Instinctief brein

Remmen of Gasgeven

© 2020 Centrum Diabolo
Séverine Van De Voorde





Symptomen – “surmenage” of overspanning

Lichamelijk	Cognitief	Emotioneel	Gedragmatig
Uitputting	Concentratie	Prikkelbaar	Terugtrekken
Slaapproblemen	Geheugen	Kort lontje	Knarsetanden
Maag - darm	Verkeer	Snel huilen	Weinig zelfzorg
Hartkloppingen	Besluiteloos zijn	Angst	Fouten maken
Sierpijnen	Snel afgeleid	Depressief gevoel	Medicatie/alcohol
Hoofdpijn	Fixatie op details	Piekeren	Impulsieve beslissingen
...	...	...	

Symptomen: Burn-out (assessment tool)

- Uitputting
- Mentale distantie
- Cognitieve ontregeling
- Emotionele ontregeling
- Secundaire klachten
 - *Psychische spanningsklachten (slapen, piekeren, angstig, overprikkeling, gejaagd/gespannen voelen)*
 - *Psychosomatische klachten (maagdarmklachten, hoofdpijn, hartkloppingen, spierpijn, snel ziek worden)*



Burn-out
Depressie
Bore-out
Angst
Stress
GOES

Jack

Jack is een 39-jarige interieurarchitect die momenteel een administratieve functie uitvoert.

Zijn professioneel parcours beschrijft hij zelf als een van twaalf stielen, dertien ongelukken. Hij noemt zichzelf een eeuwige student die nooit iets afmaakt.

Momenteel is hij 8 maanden aan het werk in zijn nieuwste job en voelt hij de gekende problemen alweer opduiken.

Het grootste issue ervaart hij zelf als uitstelgedrag. Hij laat zijn taken zo lang liggen tot de druk dermate hoog wordt dat hij enkele dagen enorm veel stress ervaart en 's nachts moet doorwerken om rond te geraken. Tegelijk ervaren zijn collega's hem op zulke dagen als enorm lichtgeraakt en overprikkeld met een kort lontje tot gevolg.

Wanneer ik er naar vraag, geeft Jack toe – zeker op moeilijke dagen – meer alcohol te drinken dan hij zelf zou willen. Hij drinkt om in slaap te kunnen vallen en gebruikt dan ook occasioneel een slaapmiddel (zolpidem) wanneer de alcohol alleen niet voldoende is.

Wanneer ik doorvraag op zijn werksituatie, blijkt Jack momenteel een taak uit te voeren die enorm onder zijn niveau qua ervaring en talenten ligt. Omwille van een reeks aan mislukkingen op werkvlak, koos hij bewust voor iets “gemakkelijk”.

Hij komt vandaag bij mij op vraag van de HR-verantwoordelijke in zijn bedrijf. Omwille van deze functioneringsproblemen die aan het licht kwamen door zijn leidinggevende, wordt gevraagd Jack te coachen. Zelf ziet Jack het als een kans om eindelijk dit zelfdestructief patroon eens grondig te bekijken en wie weet zelfs te doorbreken.

Fleur

Fleur is een 38-jarige verpleegkundige. Ze werkte al sinds haar afstuderen op dezelfde afdeling in het algemeen ziekenhuis, een taak die ze met hart en ziel uitvoerde.

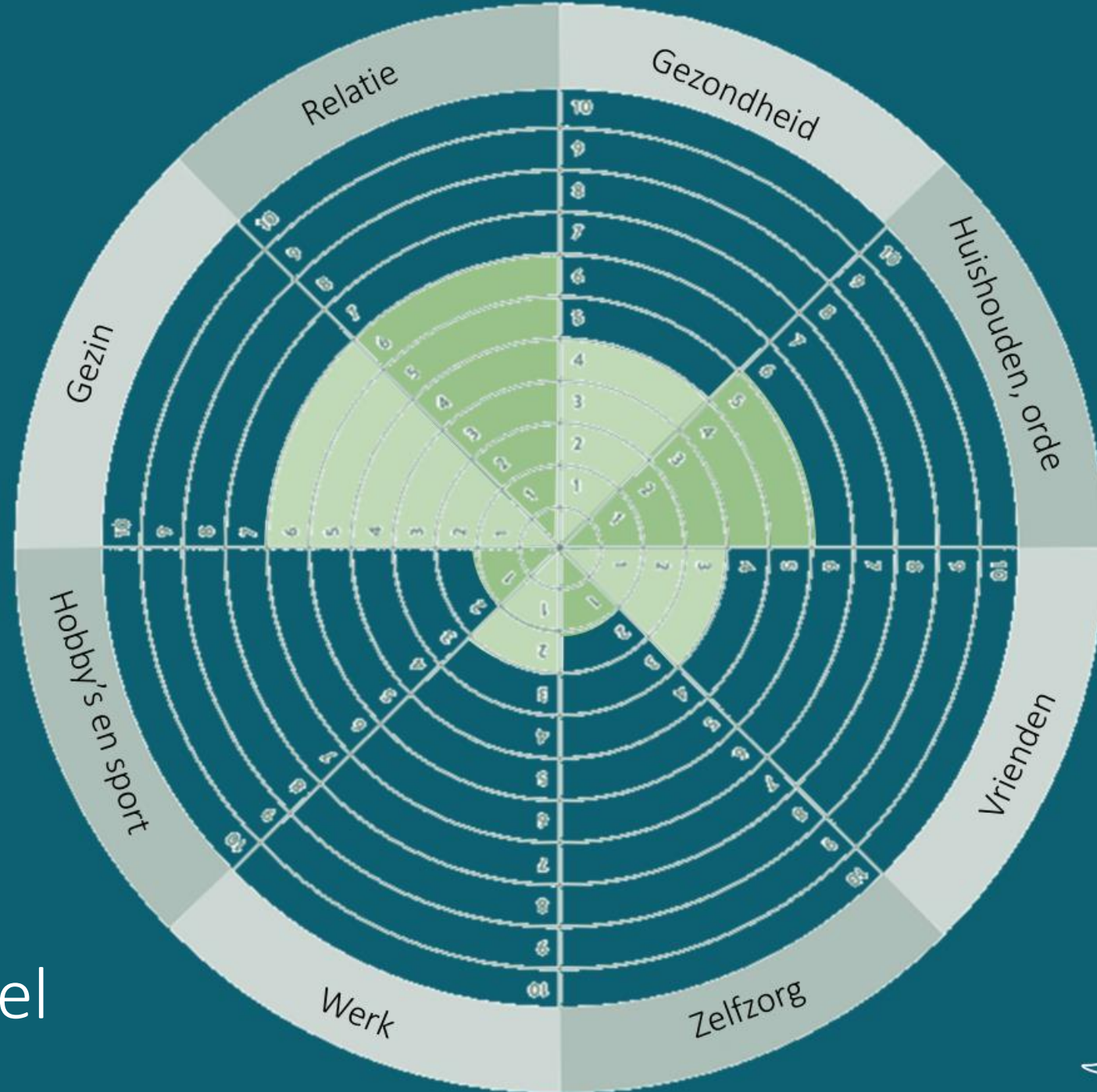
Haar prestaties bleven niet onopgemerkt en om die reden promoveerde ze 9 maand geleden tot diensthoofd nadat het vorige diensthoofd er de brui aan gaf. Dit was overigens reeds de 3^e keer op 2 jaar tijd dat het diensthoofd ontslag nam.

Fleur consulteerde de huisarts nu reeds verschillende keren afgelopen maanden. Ze wordt ontzettend snel ziek en ervaart bijzonder veel darmklachten. Bovendien voelt ze zich met de maand meer vermoeid worden en geeft ze aan om het minste te moeten huilen. Waar ze zelf het meest van afziet, is dat ze vindt dat ze veel te kortaf doet tegen de kinderen de laatste maanden en nog weinig kan verdragen. Daarnaast kan ze haar aandacht moeilijk erbij houden waardoor ze nog amper een boek kan lezen (iets wat haar vroeger veel plezier deed).

Ze gebruikt geen alcohol maar snoept wel duidelijk vaker. Ook drinkt ze steeds meer light frisdranken, omdat dit het enige is wat haar nog plezier lijkt te brengen doorheen de werkdag.

's Avonds valt ze in slaap in de zetel maar haar nachten zijn slecht. Vanaf een uur of 3.00 ziet ze elk uur van de nacht en ze wordt steevast vroeg wakker sinds een maand of twee. Dit draagt bij tot haar algemeen gevoel van uitputting.

Ze komt vandaag bij mij op verwijzing van haar huisarts



Oefening:
Welzijns-Wiel



Doorzaken



Volgens Jane Alice Coerts

- Onverwerkte rouw
- Plekverwarring
- Passie in de schaduw

De 7 Batterijen



FYSIEKE



ZINTUIGELIJKE



MENTALE



EMOTIONELE



SPIRITUELE



SOCIALE



EXISTENTIËLE



Trauma

Fawn



	Als je bent opgegroeid in een omgeving:	Kernovertuigingen (oa.)
De vredestitcher	Waar veel conflict was en geen herstel	Het is makkelijker mijn emoties te onderdrukken dan anderen van streek te maken.
De performer	Waar altijd spanning in de lucht hing	Het geluk van anderen is mijn verantwoordelijkheid
De (ver)zorger	Waar je van jongs af aan een ouderrol had (parentificatie)	De behoeften van anderen zijn belangrijker dan die van mijzelf
De lone wolf	Waar regelmatig sprake was van emotionele verwaarlozing	Het is onveilig om mensen mij echt te laten kennen. Liefde is onbereikbaar.
De perfectionist	Waar je bepaalde emoties niet mocht voelen	Ik moet perfect zijn om liefde te mogen voelen/ontvangen
De kameleon	Waar je gepest werd en/of misbruik hebt ervaren	Ik moet me aanpassen om veilig te zijn. Ik weet niet wie ik ben of wat ik wil.

Oefening: wat voor pleaser ben jij (vooral)?

KOP-model

Klacht = Omstandigheden x
Persoonlijke stijl

Omstandigheden:

- Draag - last
- Draag - kracht





De Burn-out Bus

Gewonde mannelijke energie: het vierendelende viertal

- de innerlijke criticus/killer critic
- de veroordelaar (judge)
- de pusher
- de patriarch

Gewonde vrouwelijke energie:

- dezorger
- de pleaser
- de kameleon
- ...



De liefdevolle ouder(s): onvoorwaardelijke liefde, bescherming
(inclusief gezonde grenzen), support, ...







Vertrouwen

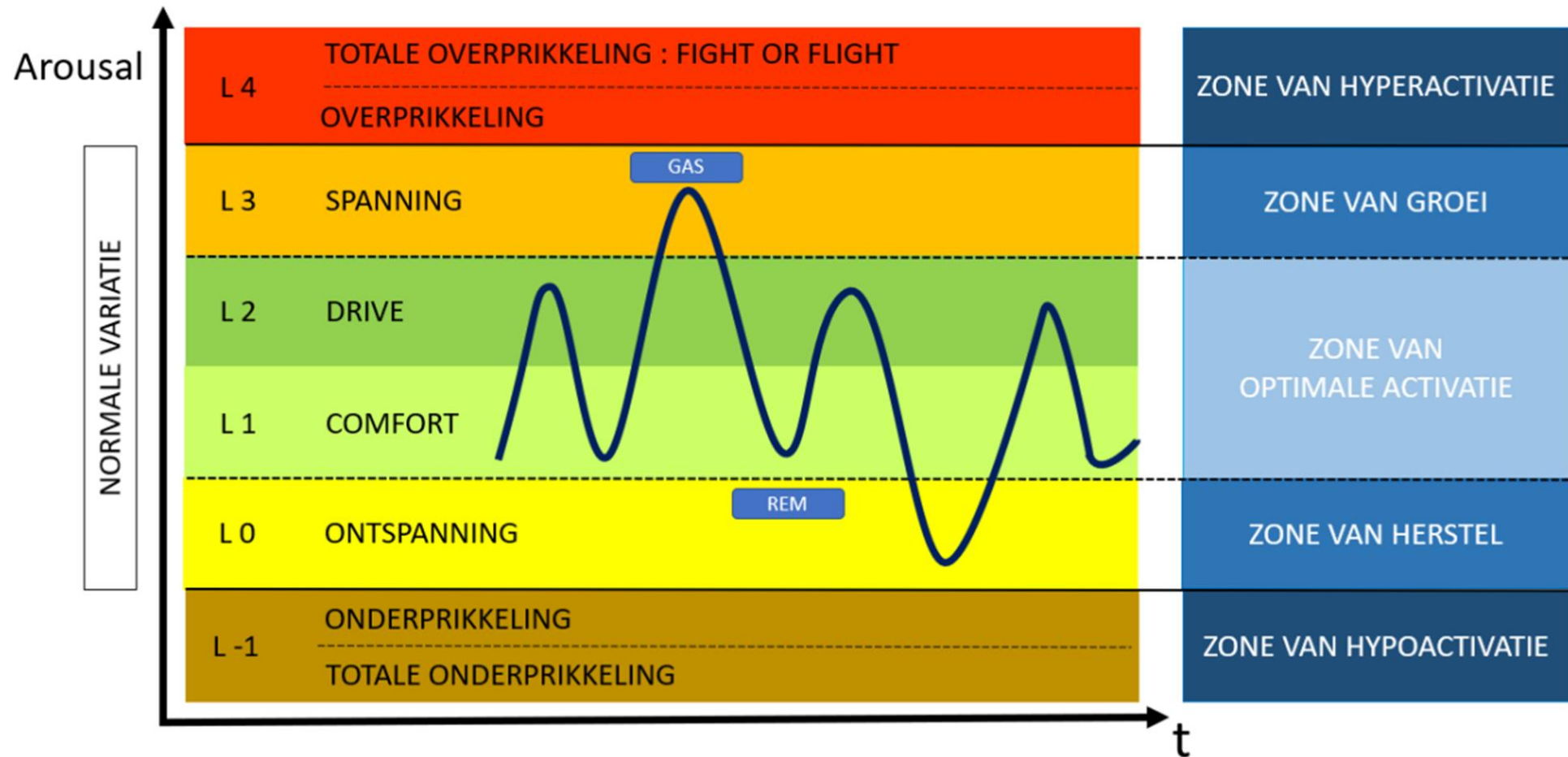
Verbinding

Veerkracht

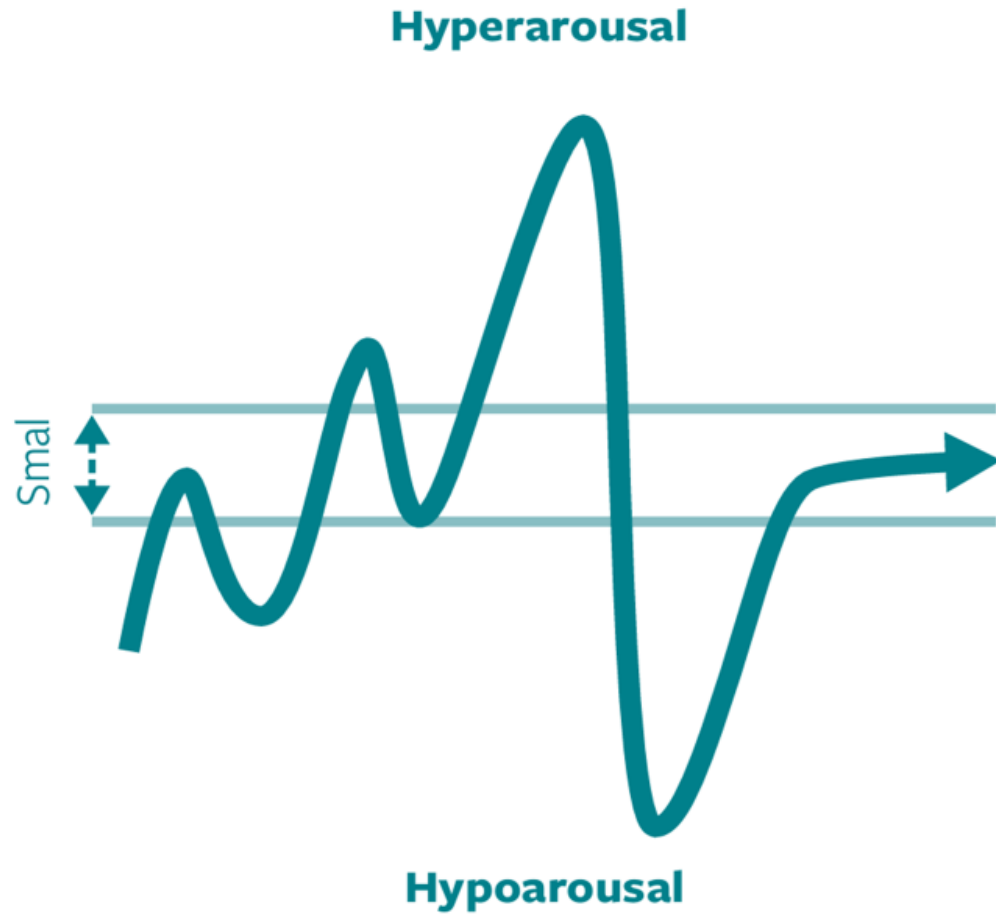
Veiligheid

Voorwaarde 1: Veiligheid

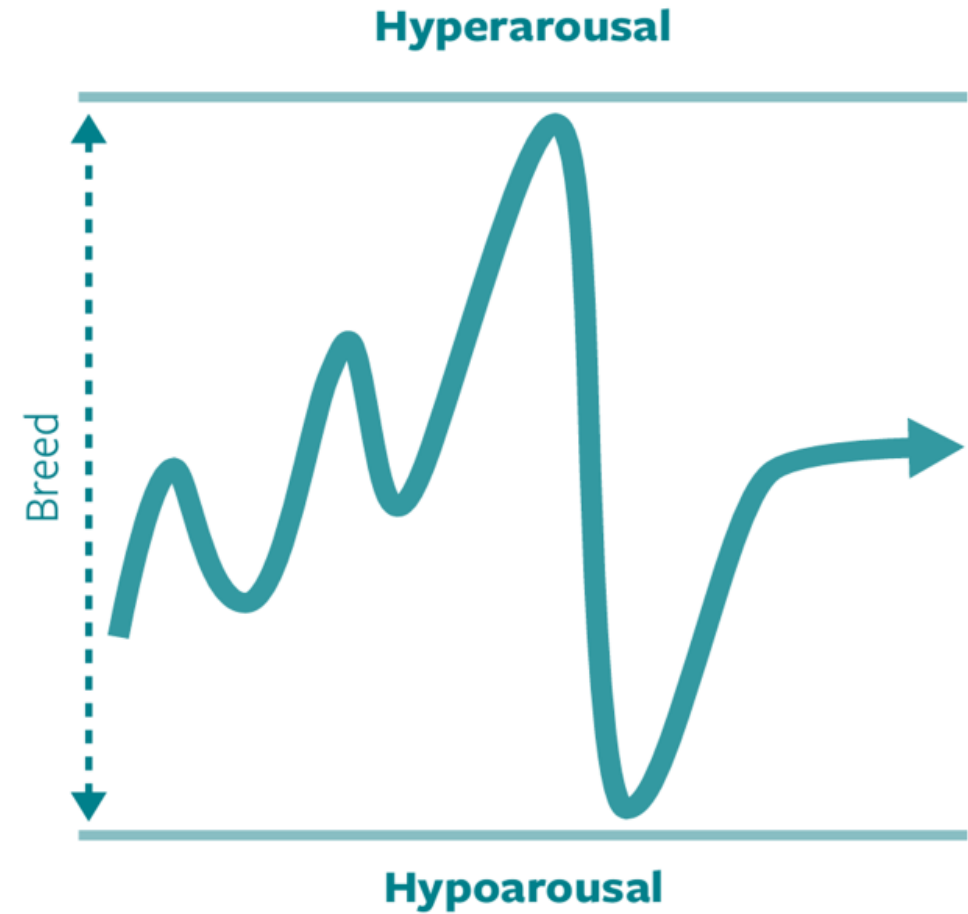
© 2020 Centrum Diabolo
Séverine Van De Voorde



Voorwaarde 2: Veerkracht



Kleine optimale zone:
weinig ruimte om om te gaan met stress



Brede optimale zone:
veerkrachtig in stresssituaties



Triple A

- ✓ AARDEN
- ✓ ADEMEN
- ✓ AWARENESS



Voorwaarde 3: Verbinding

- ✓ Met jezelf in het hier-&-nu
- ✓ Met je kind-delen: kwetsuren/oud zeer (trauma)
- ✓ Met de ander: binding (inclusief hechting)

An aerial photograph of a dense forest. The trees are mostly green, but there are several clusters of trees with bright yellow and orange foliage, indicating autumn. The perspective is from directly above, looking down on the canopy.

Thera-wie?



Oefening



Voorwaarde 4 = Vertrouwen

Re-integratie of niet ?

- Drempelvrees
- Waarom niet?
- *Inhoud versus context*
- De zieke stoel

Energie – balans

- De 7 batterijen

Schuifregelaars

Plan Plezier!



De zieke stoel

De 7 batterijen



Sociaal



Zintuiglijk



Fysiek



Mentaal



Emotioneel



Spiritueel



Existentieel

Je 7
batterijen

Schuifregelaars

Stemming	depressief	neutraal	eufoor
Concentratie	afgeleid	neutraal	focus
Hechting	onveilig	neutraal	veilig

(zich uitend in je vermogen tot verbinden met (significante) anderen)

Uiterlijk (leefstijl)	uit balans	neutraal	optimaal
-----------------------	------------	----------	----------

(gemiddelde van de drie grote leefstijlparameters: voeding, beweging, slaap)

Interesse	weinig, beperkt	gemiddeld	veel, breed
Flexibiliteit	rigide, reactief	neutraal	flexibel, veerkrachtig, proactief
Rumineren	veel piekeren	neutraal	geen piekeren, hier en nu
Emotieregulatie	instabiel	neutraal	stabiel

Geheugen	vergeetachtig	gemiddeld	goed
Energie	laag	gemiddeld	hoog
Libido	laag	gemiddeld	hoog
Arousal	(te) laag	gemiddeld	(te) hoog

(spanningsniveau)

Afhankelijkheid	(middelen)afhankelijk, craving	neutraal	onafhankelijk
-----------------	--------------------------------	----------	---------------

(afhankelijkheid van middelen (drugs, alcohol, medicatie, games, smartphones, zoetstoffen, suiker, bepaalde personen...) om je goed te voelen, dopamineshots)

Realiteitsbeleving	gedissocieerd, veranderde realiteit	neutraal	congruent
Sociabiliteit	geïsoleerd	neutraal	betrokken, geëngageerd

Dr. Saar Jacobs

Yoga alleen is niet de oplossing

*4 bouwstenen voor meer
mentale weerbaarheid*



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

Saar Jacobs



Bored-out

Hoe ik me bijna dood verveelde
tot ik opnieuw mijn vleugels vond

acco
learn

 essensea



Bron: Avatar movie

Essensea