

Het stoplicht systeem

De eerste houvast bij herstellen van een burnout.

Moe ben je. Nee niet moe, uitgeput. Als je opstaat wil je eigenlijk alweer terug naar bed. Niet zo gek natuurlijk, want je slaapt waarschijnlijk al een tijdje niet meer echt lekker. Een plan maken kost moeite, je er aan houden lijkt onmogelijk. Als iemand iets onaardigs tegen je zegt, begin je te huilen en het houdt niet meer op. En je lichaam begint je ook al in de steek te laten. Pijntjes overal. Je ziet geen uitweg. Het leven gaat door. Maar jij doet niet meer mee. En de tissues zijn niet aan te slepen. Al had je maar iets van houvast. Iets van een idee wat je wel en wat je niet moet doen om de weg in te slaan naar beter worden.



Allereerst: dit gaat over! Dat voelt nu niet zo, maar echt, dit gaat over. Er komt een dag dat jij je weer goed voelt, misschien zelfs beter dan ooit. De gemiddelde duur van een burn out is 6 tot 9 maanden. En dat vele huilen, dat hoort er echt bij. Je hebt je zo lang groot gehouden. Er moet een hoop onverwerkt verdriet en boosheid uit. Maar ook dat gaat echt over.

Weet je nog hoe het was om je goed te voelen? Doe je ogen eens dicht. We spoelen de tijd een jaar vooruit. Jij bent weer fit. Je staat weer vol in het leven. Je geniet weer van de mensen om je heen en van de dingen die je doet. Je levensenergie stroomt weer door je lijf.

Wat ben je aan het doen? Waar ben je? Bij wie ben je? Wat zie je? Wat hoor je? Voel het nog even heel goed na. In elke cel. Herinner je lijf aan hoe het weer zal zijn.



Okay, je weet weer hoe het kan worden. Dat is mooi. Maar hoe doe je dat?

De grootste valkuil bij herstel van een burn out is dat je te snel wilt of moet gaan. Zodra je je een beetje beter voelt, ga je teveel doen en val je makkelijk terug in de patronen die je eerst in de burnout hebben geholpen. En dat werkt natuurlijk niet op lange termijn. Dan krijg je het spreekwoordelijke 1 stapje vooruit, 2 stapjes terug effect. En dat is heel ontmoedigend. Dat gevoel ken je vast al.

Dit e-book gaat over een eerste nuttige tool om grip op je energieniveau te krijgen. Voor meer informatie over het volledige herstel van de burn out, verwijst ik naar de site www.praktijktegenstress.nl.

Het stoplicht systeem:

De tool die ik je met dit e-bookje wil geven is het Stoplichtsysteem. Een eerste houvast naar herstel. Een gids, als het ware, die je gaat helpen te voelen wanneer je meer kan doen en wanneer je moet rusten.



Het stoplichtsysteem is er om jou wat houvast te geven. Iets van duidelijkheid wat je wel en wat je niet moet doen om je herstel te bespoedigen.

Een 'externe' checklist om je te helpen de juiste keuzes te maken. Ook wanneer je het zelf niet meer weet.

Het stoplichtsysteem gebruik je om te beoordelen waar jij op een moment zit met je energiehuishouding.

Na het lezen van dit e-book weet jij:

1. Hoe je kan meten waar jij zit met je energie,
2. wanneer je meer mag doen,
3. wanneer je minder moet doen,
4. en wanneer je helemaal moet stoppen en rusten.

Hoe werkt het?



Net als bij een gewoon stoplicht, zijn de betekenissen van de kleuren hetzelfde. De kleuren geven jouw energie niveau aan. Of je mate van overprikkeldheid.

Groen: langzaam optrekken (niet wegscheuren!)

Oranje: afremmen

Rood: stoppen



Je energie huishouding staat op groen als:

1. Je het gevoel hebt dat je fit bent.
2. Je het gevoel hebt dat je wat je doet makkelijk vol kan houden.
3. Je helder in je hoofd bent.
4. Je emotioneel weerbaar bent.
5. Je je goed voelt.



Je energiehuishouding staat op oranje als:

1. Je voelt dat je moe begint te worden.
2. Je je focus begint te verliezen.
3. Je emotioneel niet meer zo stabiel bent (bv prikkelbaar).
4. Je echt geen zin meer hebt.
5. Je lichaam begint te protesteren door kleine pijntjes.



Je energiehuishouding staat op rood als:

1. Je bij het minste of geringste wil huilen.
2. Je lichaam grote signalen afgeeft.
3. Je gewoon echt ziek bent.
4. Je dingen uit je handen laat vallen.
5. Je bozig bent op alles en iedereen.
6. Je je niet meer tot je lievelingsdingen kan zetten.
7. Je wilt slapen.
8. Je je geheel depressief voelt.

Hoe groen, oranje en rood precies voor jou voelen, weet alleen jij. Door dit systeem te gaan gebruiken, leer jij jezelf heel goed kennen en weet je steeds beter waar je zit.

Opdracht: neem een schriftje en schrijf voor jezelf een paar keer per dag op waar je zit: rood, oranje of groen en waar je dat bij jezelf aan merkt. Zo bouw je bewustzijn op over wat de kleuren voor jou betekenen.

Een gezonde energiehuishouding

Op een willekeurige dag gaat een mens van groen, naar oranje, naar groen, weer oranje, naar groen, oranje en uiteindelijk misschien rood. De meeste mensen bewegen over de dag door de verschillende kleuren. Door bij een kleur het juiste te doen, kan je herstellen en weer terugkomen in groen.

Wat moet je doen om in groen te blijven of weer terug te komen in groen?



Als je in groen zit, doe je:

1. Genieten van het feit dat je in groen zit, ook al is het maar heel even.
2. Bedenk wat het is, waardoor je in groen zit, doe je iets leuks?
Heb je lekker geslapen?
Heb je dingen niet gedaan?
3. Hoe heb je voor jezelf gezorgd dat je nu in groen zit?



Als je in oranje zit, doe je:

1. Stoppen, zitten en een moment nemen om te voelen.
2. Zoek ontspanning en rust.
3. Doe iets wat je leuk vindt waar je van kan herstellen.
4. Lichte beweging kan heerlijk zijn.
5. Vraag hulp bij de dingen die nog moeten gebeuren, maar die jou niet laten herstellen.

Als je weer in groen zit, pak je de draad weer op.



Als je in rood zit, doe je:

1. Je agenda moet leeg.
2. Vraag hulp bij wat echt gedaan moet worden.
3. Rust uit tot je voelt dat je weer in oranje zit.
4. Ga slapen.
5. Ontspanningsoefeningen.

Als je weer in oranje zit, ga je naar de oranje instructie.

Opdracht: in je schriftje geef je jezelf een paar keer per dag een kleur: groen, oranje en rood. En je schrijft op wat je daarna gaat doen. Schrijf later op wat het resultaat was. Zo leer je stapje voor stapje wat jij nodig hebt om steeds meer en langer in je groen te blijven.



Dit stoplichtsysteem is niet een volledig antwoord op een burn out. De weg terug is een lange, die je stapje voor stapje moet bewandelen. Dit systeem geeft je hopelijk net dat beetje ruimte in je hoofd om die eerste stap te zetten.

Je hoeft het niet alleen te doen.

Heel veel mensen worstelen met hun energiehuishouding. De schatting is dat bijna 20% van werkend Nederland last heeft van burn out klachten. Je ben dus echt niet alleen hierin. Een belangrijke oorzaak hiervan is langdurige stress. Een groot probleem is dat mensen zich vaak schamen. Maar dat hoeft niet. Je zal zien als je je verhaal met anderen gaat delen, dat je heel veel steun en herkenning zal vinden.

Hoe nu verder?

Denk jij dat je een burn out hebt? Zoek dan hulp. Ga naar de huisarts, de bedrijfsarts, een psycholoog of een coach. Je hoeft dit niet alleen te doen.

Voor nu kan je aan de slag met de bijlagen. Dit zijn tools voor de eerste muizenstap naar herstel. Kijk hoe je je na 30 dagen voelt. Hou een journal bij over wat je tegen komt.

Heb je vragen, neem gerust contact op.

























Abigael Verspoor

























www.praktijktegenstress.nl

info@praktijktegenstress.nl

Bijlage 1: Dagelijks stoplicht inventarisatie

Hoe een week lang bij hoe je je voelt, wat je daarvoor gedaan hebt, wat daarna en wat dat oplevert. Het gaat hier om inzicht. Dus je hoeft nog helemaal niks anders te doen dan normaal.

| Dag en tijd | Kleur? | Wat heb je gedaan voor je je zo voelde? Hoe lang? | Wat doe je er na? | Resultaat? |
|------------------|---|---|-------------------|---|
| Dag 1 Ochtend |  | | |  |
| Dag 1 Middag |  | | |  |
| Dag 1 Avond |  | | |  |
| Dag 2 Ochtend |  | | |  |
| Dag 2 Middag |  | | |  |
| Dag 2 Avond |  | | |  |
| Dag 3 Ochtend |  | | |  |
| Dag 3 Middag |  | | |  |
| Dag 3 Avond |  | | |  |
| Dag 4 Ochtend |  | | |  |
| Dag 4 Middag |  | | |  |
| Dag 4 Avond |  | | |  |
| | | | | |

| Dag en tijd | Kleur? | Wat heb je gedaan voor je je zo voelde? Hoe lang? | Wat doe je er na? | Resultaat? |
|--------------------|---|---|-------------------|---|
| Dag 5 Ochtend |  | | |  |
| Dag 5 Middag |  | | |  |
| Dag 5 Avond |  | | |  |
| Dag 6 Ochtend |  | | |  |
| Dag 6 Middag |  | | |  |
| Dag 6 Avond |  | | |  |
| Dag 7 Ochtend |  | | |  |
| Dag 7 Middag |  | | |  |
| Dag 7 Avond |  | | |  |
| Dag ... Ochtend |  | | |  |
| Dag Middag |  | | |  |
| Dag Avond |  | | |  |
| | | | | |

Bijlage 3: Muizenstapje

Kies 1 activiteit waarvan je duidelijk meer energie krijgt. Eentje. Niet twee of drie. De komende 30 dagen ga je dit iedere dag doen. Als dat yoga was, doe je iedere dag 10 minuten yoga. Als het wandelen was, 10 minuten wandelen. Maak het klein. Echt heel klein en hou het 30 dagen vol. De rest laat je voor nu allemaal los.

De komende 30 dagen ga ik iedere dag 10 minuten: