

OP DE Hoogte

Stress op de radar

"Het (h)erkennen van overbelasting is de eerste stap naar herstel."

"Emoties en stress fungeren van nature als onze beschermingsmechanismen. Ze waarschuwen ons voor gevaar, zetten ons aan tot actie of helpen ons onze behoeften kenbaar te maken."

VERKEN, HERKEN
EN ERKEN JOUW
PERSOONLIJKE
LICHAAMSSIGNALEN!

**HEZENBERG**

Geloof in verandering

RELATIEMAGAZINE VAN HEZENBERG
& VRIENDEN VAN DE HEZENBERG
Christelijk centrum voor GGZ en Retraite

JAARGANG 79 | NUMMER 1 | APRIL 2025

STRESS LOSLATEN

Een leraar psychologie loopt rond in het klaslokaal en vertelt over het omgaan met stress. De leraar heeft een glas water in zijn hand. Alle leerlingen verwachten de vraag of het glas halfvol of halfleeg is. In plaats daarvan vraagt de leraar met een glimlach op zijn gezicht: 'Hoe zwaar is dit glas?' De leerlingen geven antwoorden variërend van 25 gram tot 200 gram.

De leraar antwoordt: 'Het absolute gewicht doet er niet toe. De zwaarte hangt vooral af van hoe lang ik het vasthoud. Als ik het een minuut vasthoud, is het geen enkel probleem. Na een uur krijg ik pijn in mijn arm. En als ik het glas de hele dag vasthoud, zal mijn arm gevoelloos worden en verlamingsverschijnselen vertonen. Hoe langer ik het vasthoud, hoe zwaarder het wordt.'

De leraar vervolgt: 'Stress en zorgen zijn als dat glas water. Er even aan denken is geen probleem. Als ik er langer aan denk, zal het me pijn gaan doen. Als ik er de hele dag aan denk, zal het me verlammen. Ik zal tot niets meer in staat zijn.'

Het is belangrijk om stress en zorgen los te laten. Zo vroeg als je kunt. Accepteer je situatie en richt je aandacht op wat je wel kunt doen. Vergeet niet om het glas water op tijd neer te zetten.

Bron: www.voorpositiviteit.nl



Hartelijk dank!



Ontvangen giften van 15 november 2024 tot 1 maart 2025

Particulieren	5.679,20	Diac. Hervormde Gem. Andreas Kerk te Putten	433,23
Diac. Hervormde Gemeente Elburg	532,00	SKG Diac. Johanneskerk te Leersum	500,00
Diac. Protestantse Gemeente Dronten	500,00	Diac. Heerv. Gemeente Krimpen aan de Lek	299,00
Diaconie PKN	100,00	Prot. Gemeente Heerenveen	500,00
SKG Diac. Protestantse Gemeente Sliedrecht	200,00	Diac. Prot. Gemeente de Zaaier	50,00
Diac. Herv. Gemeente Rouveen Staphorst	1.269,94	Diac. Prot. Gemeente Odijk	157,10
Diac. Prot. Gemeente IJhorst de Wijk	100,00	Nederlandse Gereformeerde kerk te Wezep	500,00
Diaconie van de Protestantse Kerk	349,70	SKG Diac. Protestantse Gemeente Berltsum	150,00
Diaconie Gereformeerde Kerk te Epe	500,00	Diac. Protestantse Gemeente Hattem	500,00
Stichting Chr. St. Jansdal	52,75	Diac. Prot. Gemeente Blankenham	500,00
SKG Diac. Prot. Gemeente Vreeland	44,60	Gereformeerde Kerk	83,30
Diac. Prot. Gemeente Kampen	532,03	Diac. PKN de Bron IJsselmuiden Grafhorst	600,00
Diaconie van de Protestantse Kerk	242,00		
SKG Diac. Prot. Gemeente Warnsveld-Leesten	253,55		
Totaal		14.628,40	

OVER ONS

Hezenberg GGZ is een kleinschalig zelfstandig expertise behandelcentrum. Hezenberg GGZ wil duurzaam herstel (gezondheidswinst) bij haar patiënten realiseren met bijzondere aandacht voor zingeving (levensbeschouwing en religie) vanuit een brede oriëntatie en leefstijlontwikkeling. Onze kortdurende programma's van een periode tussen twaalf en zestien weken bleken de afgelopen jaren zeer effectief. De behandelingen vinden plaats op ons historische landgoed gelegen tussen Zwolle en Hattem. Er werken bevlogen teams van professionals. Wat onze teams verbindt is dat we met elkaar op weg zijn, in hoopvol vertrouwen en het geloof dat verandering mogelijk is.



Vrienden van de Hezenberg

Een klinisch verblijf kent voor sommigen een eigen bijdrage die hun financiële draagkracht te boven gaat. Wij vinden dat financiële omstandigheden geen belemmering mogen zijn om noodzakelijke hulp te krijgen. Mensen die deze kosten niet (volledig) kunnen opbrengen, mogen daarom een beroep doen op het Vriendenfonds van Hezenberg voor een financiële tegemoetkoming.

Help jij mee om verandering in mensenlevens mogelijk te maken door een bijdrage aan de Vrienden van de Hezenberg te overwegen? Weet dat er grote dankbaarheid is onder hen die dankzij jouw gift, tijdens hun verblijf bij de Hezenberg noodzakelijke geestelijke gezondheidszorg ontvangen en vanuit een veilige omgeving aan de slag mogen gaan met zichzelf.



Ga naar www.vriendenvandehezenberg.nl voor meer informatie.

Colofon

Copyright: Hezenberg, Hattem 2025
Jaargang 79, april 2025, nummer 01

Oplage: 1.900 exemplaren

Relatiemagazine: coproductie Hezenberg en Vrienden van de Hezenberg. Op de Hoogte aanvragen of stopzetten? Reageren of adres wijzigen? communicatie@hezenberg.nl

Eindredactie: Anne Jan Kok, Elita Dasselaar en Marian Damm

Vormgeving: Bredewold Communicatievormgevers

Fotografie: Hezenberg GGZ, Wencreative en Henri van Beek

Overname van (delen van) artikelen is toegestaan met bronvermelding. De afgebeelde personen op de foto's hebben niet altijd relatie met de tekst, vanwege bescherming van de privacy. Hezenberg is een erkende organisatie voor GGZ en Retraite en werkt landelijk. **Meer informatie:** hezenberg.nl

> Column

EEN "TRAP" VAN STRESS

Stress en spanning in ons lijf hebben een manier om langzaam, maar zeker, op te bouwen. Het kan aanvoelen als iets wat geleidelijk groeit, en hoewel dit misschien een open deur lijkt, weet ik uit eigen ervaring dat ik me daar niet altijd bewust van was.

Met een psychosomatisch fysiotherapeut in de familie heb ik geleerd dat, wanneer stress zich opstapelt, het cruciaal is om na de periode van stress weer terug te keren naar een staat van rust. Doe je dat niet, dan lijkt het alsof je een trap opklimt. Bij de eerste treden voel je nauwelijks iets, maar bij de tiende trede overschrijd je een grens. Als je stress niet goed beheert, klim je ongemerkt hoger en hoger op die trap, totdat je uiteindelijk bij je grens uitkomt. Je gaat je aanpassen aan elke nieuwe trede en ervaart deze spanning als iets dat erbij hoort.

Het is daarom belangrijk om, wanneer je die grens hebt bereikt, rigoureuze stappen te zetten om de stress te verminderen. Veel mensen hebben chronische stress op de achtergrond, waaraan ze gewend zijn geraakt, en het is een integraal onderdeel van hun leven geworden. Dit was ook mijn ervaring in mijn vorige baan, waar ik het heel normaal vond om 60 uur per week te werken. Aanvankelijk lukte dat probleemloos, maar later merkte ik dat ik minder van mijn vakantie kon genieten, dat weekenden geen echte pauzes meer

waren en dat ik last kreeg van slaapproblemen. Pas toen ik drie maanden zonder werk tussen banen in zat, ontdekte ik dat ik mijn stressniveau weer terug kon brengen naar trede 1 op de trap van stress.

Vanaf dat moment ben ik andere keuzes gaan maken. Mijn productiviteit ligt nu niet meer in het werken van meer dan 36-40 uur per week. Het gaat veel meer om slimmer werken: afstand nemen, vooruitdenken, prioriteiten stellen en het "thuisleven" op de eerste plaats zetten. Ik heb ervoor gekozen om geen afspraken meer af te zeggen in de privésfeer voor werk dat zich aandient. Hierdoor heb ik stress leren gebruiken als iets positiefs, iets wat me aanzet tot kortere perioden van hard werken, gevolgd door goede rust en ontspanning. Natuurlijk lukt dit niet altijd; het leven is immers weerbarstig. Maar ik weet inmiddels dat harder werken geen oplossing biedt in moeilijke situaties.

Stress is nu mijn raadgever, en ik luister aandachtig naar wat deze "trap" me te bieden heeft.

Anne Jan Kok
Bestuurder



Van strijd naar hoop, het verhaal van John

In de bruisende stad Amsterdam groeide John op, met een jeugd gekenmerkt door tumult en pijn. "Ik was de zwakste schakel in ons gezin," vertelt hij. "Mijn vader was alcoholist en gebruikte fysiek geweld en mijn moeder had op een meisje gehoopt; ik was ongewenst in het gezin."

Een tumultueuze jeugd

Nadat John op zijn tiende van huis weggelopen was, werd hij opgepakt door de politie en kwam hij terecht in een jeugdopvang tot zijn veertiende. "Toen ik 14 jaar was, ben ik gaan samenwonen; dat betekende dat ik moest werken om mijn rekeningen te betalen, zoals huur en boodschappen. Ik heb mijn jeugd overgeslagen en ben op jonge leeftijd de grote wereld ingestapt."

"Ik was ongewenst in het gezin."

Stabiliteit en tegenslag

Na een roerige tienertijd vond John enige stabiliteit in zijn carrière als uitvoerder in de bouw. Hij werkte 41 jaar lang met toewijding in een zware, maar prettig uitdagende sector. In 2020 veranderde zijn leven dramatisch toen hij covid-19 kreeg. "Een doodsklap voor mijn lichaam en geest," noemt hij het. Na maanden van ziekenhuisopnames en

worstelingen met zijn gezondheid, kreeg hij geen duidelijke diagnose. Artsen konden de corona- en restklachten (toen nog) niet goed plaatsen. Inmiddels is John gediagnosticeerd met long covid.

Onderweg naar herstel

John, altijd een vechter, belandde in een zware spiraal. Artsen gaven hem verschillende diagnoses; van depressie tot burn-out. Zijn vechtlust was verdwenen. "Het voelde alsof er allemaal laatjes opengingen; alle ellende kwam ineens naar boven," herinnert hij zich. Een auto-ongeluk, veroorzaakt door vermoeidheid, gaf de doorslag om hulp te zoeken. Zijn vrouw steunde hem door deze donkere tijden, en samen zochten ze een weg naar herstel.

De kracht van Hezenberg GGZ

Via de huisarts kwam John uiteindelijk bij Hezenberg GGZ terecht. "De eerste weken waren echt mega zwaar," geeft hij toe. "De omgeving, de andere patiënten, alles was zo nieuw en overweldigend." In het begin miste hij zijn vrouw en zijn honden, maar al snel ontdekte hij een warme en ondersteunende bubbel.

"Ik kwam in een omgeving vol liefde en begrip," zegt hij met een glimlach. De therapieën hielpen hem om oude pijn en boosheid een plek te geven en hij leerde specifieke technieken om met zijn emoties om te gaan.

Ontdekkingen en groei

"Tijdens mijn verblijf bij Hezenberg ontdekte ik dat ik heel goed ben in het omgaan met mensen," deelt hij trots. "Het is een ontdekkingsreis waarin ik ook mijn zachtheid heb ontdekt. Ik kan anderen motiveren, en dat geeft me veel voldoening. Ook heb ik geleerd om mijn beperkingen vanwege long covid te accepteren. Ik begrijp nu beter hoe ik mijn grenzen kan aanvoelen en daar naar kan handelen. Dit helpt mij nog steeds om niet elke keer over mijn grenzen heen te gaan, en zorgt ervoor dat ik niet in het 'rood' ben terechtgekomen."

"Ik heb mijn jeugd overgeslagen en ben op jonge leeftijd de grote wereld ingestapt."

Nieuwe structuur en grenzen

Nu, na zijn behandeling bij Hezenberg, weer thuis, heeft John een schema opgesteld voor zijn dagelijkse activiteiten. "Ik leer dat ik mijn grenzen moet aangeven. Het huishouden doen of mijn vrouw verrassen met een maaltijd is soms al genoeg voor mij, en daar heb ik vrede mee. Dan is dat ook voldoende."

Dagelijks vechten voor vooruitgang

"Als ik terugval krijg, gebruik ik de feedback en aantekeningen van mijn periode bij Hezenberg om weer op mijn pad te komen," laat hij weten. Het herstelproces is nog steeds een dagelijkse strijd, maar John voelt zich sterker dan ooit. "Je moet ervoor blijven vechten, elke dag weer. Maar ik doe het!"

Toekomst met vertrouwen

Met trots vertelt hij dat hij weer plannen kan maken en zelfs de toekomst met meer vertrouwen tegemoet kan zien. "Ik ben blij dat de Hezenberg bestaat. Allemaal losse puzzelstukjes zijn daar gelegd en eindelijk is de puzzel compleet."

Hoop voor de toekomst

John kijkt nu met nieuwe hoop naar de toekomst. "Ik voel me weer vrolijk en straal," zegt hij, zichtbaar opgelucht. Zijn moeilijke verleden blijft een deel van hem, maar nu draagt hij het met wijsheid en veerkracht. Hij beseft dat zijn ervaringen hem sterker hebben gemaakt en dat hij, door te vechten voor zijn welzijn, anderen kan inspireren om hun eigen uitdagingen het hoofd te bieden.

Deze collage hangt bij John thuis aan de muur, als reminder, om terug te denken aan zijn doelen en structuur.



HET (H)ERKENNEN VAN SIGNALLEN VAN OVERBELASTING EN DE ROL VAN SCHEMATHERAPIE

In onze hectische samenleving komt overbelasting steeds vaker voor. Werkdruk, sociale verplichtingen en persoonlijke uitdagingen verhogen ons stressniveau, waardoor we soms het gevoel krijgen geleefd te worden. Pim Steenbergen, GZ-psycholoog bij de Hezenberg, legt in dit artikel uit dat overbelasting kan leiden tot zowel fysieke als mentale klachten en, als het niet tijdig wordt aangepakt, ernstige gevolgen kan hebben voor ons welzijn. Maar hoe herken je de signalen van overbelasting en hoe kan schematherapie helpen om ermee om te gaan?



“MENSEN DIE OVERBELAST ZIJN, TREKKEN ZICH VAAK TERUG.”



SIGNALLEN VAN OVERBELASTING

Pim Steenbergen geeft aan dat overbelasting zich op verschillende manieren kan manifesteren. De meest voorkomende signalen zijn:

Fysieke symptomen

Vermoeidheid, hoofdpijn, spierspanning, slaapproblemen en een verhoogde vatbaarheid voor ziekten zijn veelvoorkomende fysieke signalen van overbelasting.

Emotionele symptomen

Prikkelbaarheid, stemmingswisselingen, angstgevoelens en een gevoel van machteloosheid kunnen duiden op overbelasting.

Mentale symptomen

Verminderde concentratie, geheugenproblemen en besluiteloosheid zijn vaak het gevolg van langdurige stress en overbelasting.

Gedragsveranderingen

Mensen die overbelast zijn, trekken zich vaak terug, hebben moeite met sociale interacties en grijpen soms naar ongezonde copingmechanismen zoals overmatig eten, alcoholgebruik of obsessief werken.

Door alert te zijn op deze signalen kan overbelasting vroegtijdig worden herkend en aangepakt.

De rol van schematherapie

Schematherapie is een effectieve vorm van psychotherapie die helpt bij het herkennen en doorbreken van hardnekkige gedragspatronen en overtuigingen die bijdragen aan overbelasting. Pim Steenbergen legt uit: “Deze therapievorm richt zich op de diepgewortelde schema’s – denk- en gedragspatronen – die we in onze jeugd ontwikkelen en die ons huidige gedrag beïnvloeden.”

(H)erkennen de eerste stap naar herstel

Pim: “Het (h)erkennen van overbelasting is de eerste stap naar herstel. Door inzicht te krijgen in diepgewortelde patronen en hier actief aan te werken met behulp van schematherapie, kunnen we gezondere manieren ontwikkelen om met stress en druk om te gaan. Zo kunnen we niet alleen overbelasting voorkomen, maar ook een evenwichtiger leven leiden.”

HOE WERKT SCHEMATHERAPIE BIJ OVERBELASTING?

1 Herkennen van eigen neigingen en schema’s

Pim: “Veel mensen met chronische overbelasting hebben onderliggende schema’s die hen ertoe aanzetten om zichzelf te veel op te leggen.”

Voorbeelden hiervan zijn:

- 1 **Meedogenloze normen en hoge eisen**
De overtuiging dat je altijd perfect moet presteren en niet mag falen.
- 2 **Zelfopoffering**
De neiging om altijd anderen te helpen ten koste van jezelf.
- 3 **Emotionele verwaarlozing**
Het gevoel dat jouw behoeften en gevoelens niet belangrijk zijn, waardoor je ze onderdrukt.

Deze schema’s leiden tot toestandsbeelden (modi) die bepalen hoe we op situaties reageren. Pim: “Misschien herken je een kritische stem in jezelf die vindt dat je je niet zo moet aanstellen of die denkt dat rust nemen niet goed is. Of wellicht voel je de neiging om, wanneer je je rot voelt, je nog meer op je werk of op anderen te storten om je nare gevoelens te vermijden. Dit zijn kortetermijnoplossingen die uiteindelijk leiden tot overbelasting. Je hebt iets anders nodig, en dat vraagt aandacht voor je onderliggende gevoelens en kwetsbaarheden. Schematherapie kan je helpen om daar mee aan de slag te gaan.”

2 Doorbreken van patronen

Schematherapie helpt mensen om destructieve patronen te herkennen en te doorbreken. Dit gebeurt door middel van:

- 1 **Experimentele technieken**
Zoals imaginatie-oefeningen, stoelentechnieken en rollenspelen.
- 2 **Cognitieve technieken**
Die helpen bij het herkennen en uitdagen van disfunctionele gedachten.
- 3 **Gedragstechnieken**
Leren om nieuwe, gezonde copingmechanismen in te zetten, zoals het stellen van grenzen en prioriteiten stellen voor zelfzorg.

Pim voegt toe: “In de schematherapie ligt de nadruk – meer dan in andere therapieën – op het voelen en ervaren. Je leert milder voor jezelf te zijn, grenzen te stellen, om hulp te vragen en te luisteren naar je eigen gevoelens en lichamelijke signalen. Tegelijkertijd is er veel aandacht voor positieve emoties die vaak onder druk staan. Je gaat weer leren waar je van geniet en wat voor jou belangrijk is.”

“JE LEERT MILDER VOOR JEZELF TE ZIJN, GRENZEN TE STELLEN, OM HULP TE VRAGEN EN TE LUISTEREN NAAR JE EIGEN GEVOELENS EN LICHAAMELIJKE SIGNALLEN.”



De kracht van lichaamsbewustzijn

Door Johan Bosma, psychomotorisch therapeut bij Hezenberg GGZ

De boeken 'The Body Keeps the Score' van Bessel van der Kolk en 'When the Body Says No' van Gabor Maté verwoorden treffend de cruciale rol van ons lichaam in ons welzijn. Ons lichaam is niet slechts een omhulsel; het is een krachtig instrument dat ons voortdurend signalen en sensaties geeft. Dit proces van waarnemen en interpreteren noemen wij in ons vakgebied 'lichaamsbewustzijn'.

Emoties en stress fungeren van nature als onze beschermingsmechanismen. Ze waarschuwen ons voor gevaar, zetten ons aan tot actie of helpen ons onze behoeften kenbaar te maken. Deze gevoelens manifesteren zich vaak fysiek: van opgetrokken schouders en geklemde kaken tot een onrustig gevoel in de buik. In onze

overwegend rationele en cognitieve samenleving verliezen we soms het contact met deze signalen. We leren om onze lichamelijke reacties te negeren, wat op lange termijn schadelijk kan zijn. Wanneer we blijven negeren wat ons lichaam ons probeert te vertellen, kan het zijn dat je lichaam in protest komt door lichamelijke klachten of aandoeningen.

Het dierenrijk als voorbeeld

Het is interessant om te zien hoe dit fenomeen ook in het dierenrijk voorkomt. Dieren blijven altijd alert en zijn voortdurend aangescherpt door signalen uit hun omgeving. Wanneer er een roofdier in de buurt is, krijgt hun lichaam signalen om in actie te komen en zich voor te bereiden op vechten, vluchten of bevriezen. Wat als zij deze signalen negeren? Het resultaat zou rampzalig zijn. Dit voorbeeld benadrukt nogmaals hoe belangrijk het is om de signalen van ons lichaam te erkennen.

Erkenning

Een goede regulatie van stress begint met het vergroten van het bewustzijn over onze lichaamssignalen. Ik nodig je uit om de volgende stappen te verkennen:



VERKENNEN

Zoek naar de signalen die jouw lichaam afgeeft in zowel rustige als stressvolle situaties. Let op hoe je lichaam aanvoelt – is je hartslag hoog of laag, is er veel of weinig spierspanning? Schrijf deze signalen op en maak ze zichtbaar voor jezelf.



HERKENNEN

Zodra je de signalen hebt geïdentificeerd, is het belangrijk om ze in verschillende situaties te leren herkennen. Bij elke emotie of soorten stress passen andere lichaamssignalen. Probeer onderscheid te maken tussen deze reacties.



ERKENNEN

Het is cruciaal om je emoties en de signalen van stress te erkennen en serieus te nemen. Neem de tijd om te luisteren naar wat je lichaam je vertelt. Zorg goed voor jezelf door deze signalen te erkennen en er aandacht aan te besteden, wat soms kan betekenen dat je afstand neemt, gaat ontladen of steun zoekt.

Als we de signalen van stress herkennen en erkennen, kunnen we beoordelen of er actie moet worden ondernomen. Harmoniseren onze reacties met wat we daadwerkelijk nodig hebben?

Ruimte voor herstel

Nadat de stress succesvol is aangepakt, is het van cruciaal belang om tijd te nemen voor herstel. Stress kan zich ophopen in ons lichaam en vraagt om een uitlaatklep. Een beproefde techniek hiervoor is de Trauma & Tension Releasing Exercises (TRE), waarbij we via beweging de opgeslagen stress uit ons lichaam kunnen laten ontsnappen.

Herstel hoeft echter niet altijd gestructureerd te zijn. Elke vorm van beweging kan helpen: beweeg je vingers, schud je handen, steek je armen in de lucht, dans rond of rol door de ruimte. Laat de opgeslagen stress eruit! Luister naar je lichaam. Het heeft misschien rust of beweging nodig, dus geef het wat het vraagt.

“Elke vorm van beweging kan helpen: beweeg je vingers, schud je handen, steek je armen in de lucht, dans rond of rol door de ruimte. Laat de opgeslagen stress eruit!”

Door je lichaamsbewustzijn te vergroten en jezelf toe te staan te bewegen, krijg je niet alleen de kans om te herstellen, maar ook de mogelijkheid om te leren van jouw ervaringen. Ons lichaam is ons grootste kapitaal. Koester het en luister naar wat het jou te vertellen heeft!

De rol van persoonlijkheid bij stress en burn-out

Stress is een onmiskenbaar onderdeel van ons dagelijks leven. Of het nu gaat om werk, relaties of persoonlijke verantwoordelijkheden, momenten van spanning zijn moeilijk te vermijden. Wanneer stress echter aanhoudend of overweldigend wordt, kan dit leiden tot burn-out, een toestand van extreme uitputting en een gevoel van wanhoop. In dit artikel gaat Khatera Zamani, GZ-psycholoog i.o. tot psychotherapeut bij Hezenberg GGZ, verder in op de oorzaken van stress, hoe je persoonlijke gedragingen kunt herkennen die bijdragen aan burn-out, en over het besef dat je invloed kunt hebben op je eigen welzijn door je gedrag en mindset aan te passen.

Niet alleen werkdruk, maar ook persoonlijke factoren spelen een rol

Burn-out wordt vaak gezien als een verzameling van symptomen, zoals emotionele uitputting, afstand nemen van het werk en twijfels over je eigen functioneren. In Nederland wordt burn-out zelfs erkend als een beroepsziekte. Khatera: "Veel mensen denken bij burn-out meteen aan werkdruk: de hoge verwachtingen, lange werkdagen en een gebrek aan autonomie. Het is gemakkelijk om te denken dat het iets is wat je overkomt, waar je zelf weinig invloed op hebt. Maar is dat wel het volledige verhaal? Hoewel werkgerelateerde factoren, zoals een hoge werkdruk, zeker een rol spelen, zijn er ook persoonlijke kenmerken die bepalen of je sneller een burn-out krijgt. In dit artikel duik ik samen met jou verder in die persoonlijke factoren die zowel een risico als bescherming kunnen vormen voor burn-out."

"De grootste verandering die je kunt maken is de manier waarop je naar jezelf kijkt."

Persoonlijkheidskenmerken die het risico op burn-out verhogen

Khatera: "We weten allemaal dat werkstress vaak hand in hand gaat met burn-out, maar het is belangrijk om ook naar onze eigen gedragingen en persoonlijke eigenschappen te kijken. Want sommige mensen hebben een grotere kans om opgebrand te raken door bepaalde kenmerken die hen extra kwetsbaar maken." Hieronder worden er een aantal opgesomd.

1 Laag zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen

Mensen die een laag zelfbeeld hebben en weinig vertrouwen in hun eigen kunnen, raken sneller gestrest en vinden taken vaak moeilijk en zelfs bedreigend. Ze kunnen zich makkelijk uitgeput voelen, wat het risico op burn-out vergroot.

2 Negatieve emoties

Degenen die vaak negatieve gevoelens ervaren, zoals verdriet, angst of vijandigheid, zien hun werk snel als een bron van stress. Dit maakt het moeilijker om de uitdagingen op het werk aan te gaan en verhoogt de kans op burn-out.

3 Pessimisme

Pessimisten gaan er vaak vanuit dat er in de toekomst negatieve dingen zullen gebeuren en kunnen daar over piekeren. Ze zien werkproblemen vaak als permanente obstakels, wat hen sneller ontmoedigt en kwetsbaarder maakt voor burn-out.

4 Persoonlijkheid

Mensen die vaak snel geïrriteerd en gedreven zijn en alles snel af willen krijgen. Dit kan ervoor zorgen dat ze hun werk als stressvol ervaren en zelfs onbewust meer druk op zichzelf leggen, wat hen vatbaarder maakt voor burn-out.

Gedrag en mindset

Khatera: "Hoewel werkstress en de omstandigheden op de werkvloer zeker bijdragen aan burn-out, is het belangrijk te beseffen dat jijzelf ook een cruciale rol speelt in je eigen welzijn. Je hebt namelijk de mogelijkheid om je gedrag en mindset actief aan te passen, en zo een buffer te creëren tegen burn-out. Het begint met het ontwikkelen van een positieve mindset en het versterken van je zelfvertrouwen. Wanneer je leert om je eigen successen te erkennen en te focussen op wat je wel kunt controleren, kun je stressvolle situaties anders benaderen. Ook het ontwikkelen van een gezonde balans tussen werk en privé, het stellen van

Persoonlijkheidskenmerken die beschermen tegen burn-out

Khatera: "Gelukkig zijn er ook eigenschappen die ons juist kunnen helpen om burn-out te voorkomen. Mensen die van bepaalde positieve persoonlijkheidskenmerken bezitten, hebben een betere kans om de stress op het werk te hanteren en blijven veerkrachtiger."

1 Zelfvertrouwen en controle

Mensen met veel zelfvertrouwen, die zich emotioneel stabiel voelen en het gevoel hebben dat ze de situatie onder controle hebben, zien werkdruk vaak als een kans om te slagen. Deze positieve benadering beschermt hen tegen burn-out.

2 Positieve emoties

Wie vaak positieve emoties ervaart, zoals blijdschap en enthousiasme, heeft meer plezier in het werk en kan stress beter hanteren. Dit maakt de kans kleiner dat ze opgebrand raken.

3 Optimisme

Optimisten geloven dat de toekomst beter zal zijn. Ze kijken naar werkstress als tijdelijke problemen die uiteindelijk weer voorbijgaan. Deze optimistische houding helpt hen om niet in een burn-out terecht te komen.

4 Proactieve persoonlijkheid

Mensen met een proactieve persoonlijkheid wachten niet af, maar nemen zelf het initiatief. Ze zoeken actief naar kansen en oplossingen, wat hen in staat stelt om stressvolle situaties om te buigen en burn-out te voorkomen.

duidelijke grenzen en het nemen van tijd voor zelfzorg, zijn essentiële stappen. Het is daarbij belangrijk om niet alleen te kijken naar de externe oorzaken van stress, maar ook naar hoe jij zelf met die stress omgaat. Door deze kleine aanpassingen in je mindset en gedrag kun je niet alleen je werkplezier vergroten, maar ook je veerkracht versterken. Het gaat erom dat je het gevoel hebt dat je controle hebt over je situatie, in plaats van dat je je overgeleverd voelt aan de omstandigheden. De grootste verandering begint dus bij jezelf: door je bewust te zijn van je eigen invloed, kun je jezelf beschermen tegen de externe stressoren."

Stress op de radar? Tijd voor een moment van stilte!

KOM NAAR DE HEZENBERG VOOR EEN INSPIRERENDE RETRAITE

Wij verwelkomen je graag voor een retraite op ons landgoed in Hattem! Een plek waar je leert om een basis van innerlijke rust en inspiratie te creëren, door stilte een vaste plek in je leven te geven. In een ontspannen sfeer leer je om te verstillen en te bezinnen. Ook krijg je handvatten aangereikt om deze vorm van 'stilte zoeken' een vaste plek te geven in jouw leven.

Innerlijke rust en inspiratie

Onze retraites worden gekenmerkt door een monastiek dagritme. De term 'monastiek' komt uit het kloosterleven, waar ritme en regelmaat een belangrijk onderdeel vormen van het dagelijks leven. De dagelijks terugkerende gebedsmomenten in onze Kapel nodigen uit tot zelfreflectie en bezinning. Ook buiten deze momenten kun je terecht in de Kapel voor een moment van stilte, gebed of meditatie. Door stilte een vaste plek in je leven te geven, creëer je een basis van innerlijke rust en inspiratie. We nodigen je graag uit om het effect van deze stilte voor jou persoonlijk te ervaren!

MEER INFORMATIE?

Direct reserveren!

Op onze website vind je meer informatie over onder andere data, het programma en de kosten.

Ga naar www.hezenberg.nl/retraite
of scan de QR-code!



Agenda

De eerstvolgende retraites
staan gepland op:

Retraiteweekend
Thema: 'Verlangen'

25 - 27 APRIL 2025

Retraiteweekend
Thema: 'Bloeien'

20 - 22 JUNI 2025

Retraiteweekend
Thema: 'Je eigen
weg gaan'

29 - 31 AUGUSTUS 2025

RETRAITE =
ruimte
SCHEPPEN
VOOR JEZELF



IK LAAT LOS
WAT IK NIET KAN
VERANDEREN



HEZENBERG

Geloof in verandering

a Hezenberg 6, 8051 CB Hattem **t** 038 20 22 900
e info@hezenberg.nl **i** [hezenberg.nl](https://www.hezenberg.nl)