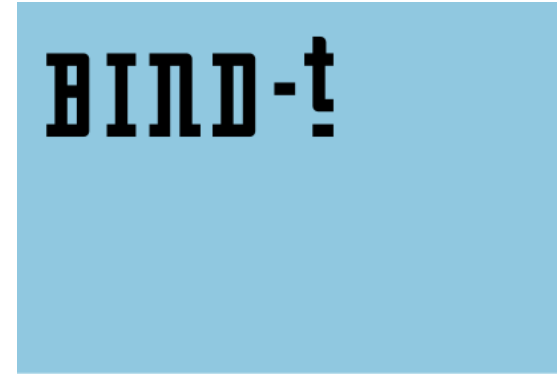
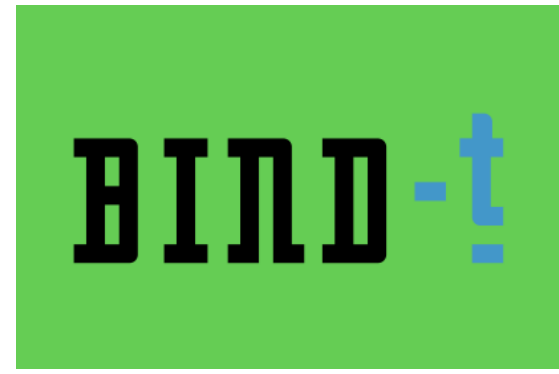
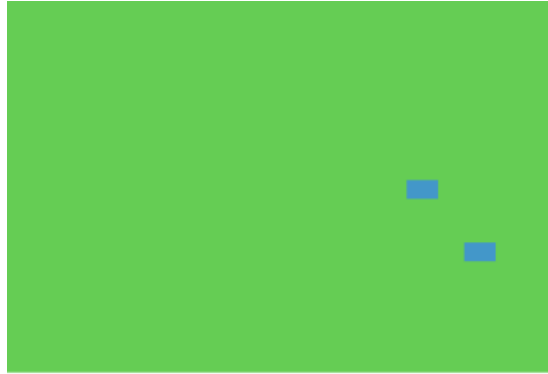




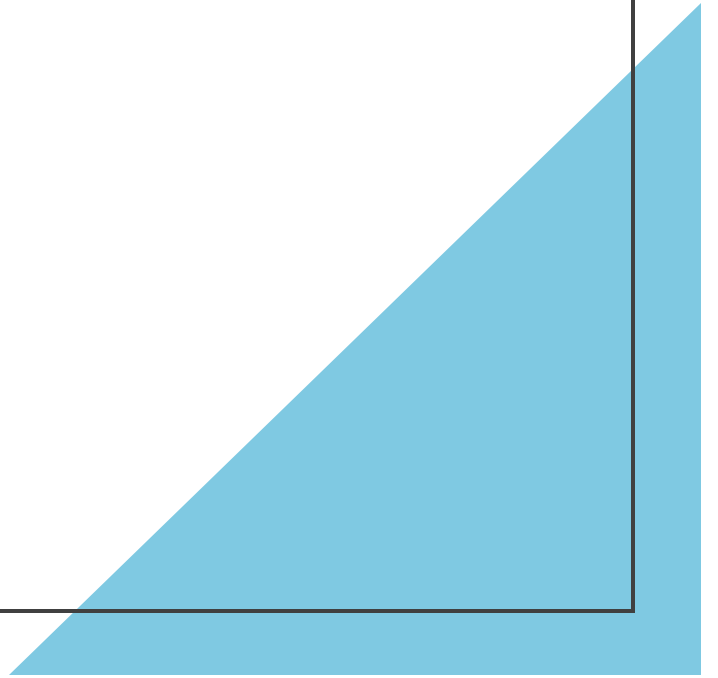


Wapen van Marion, Oostvoorne

Vrijdag 21 maart 2025

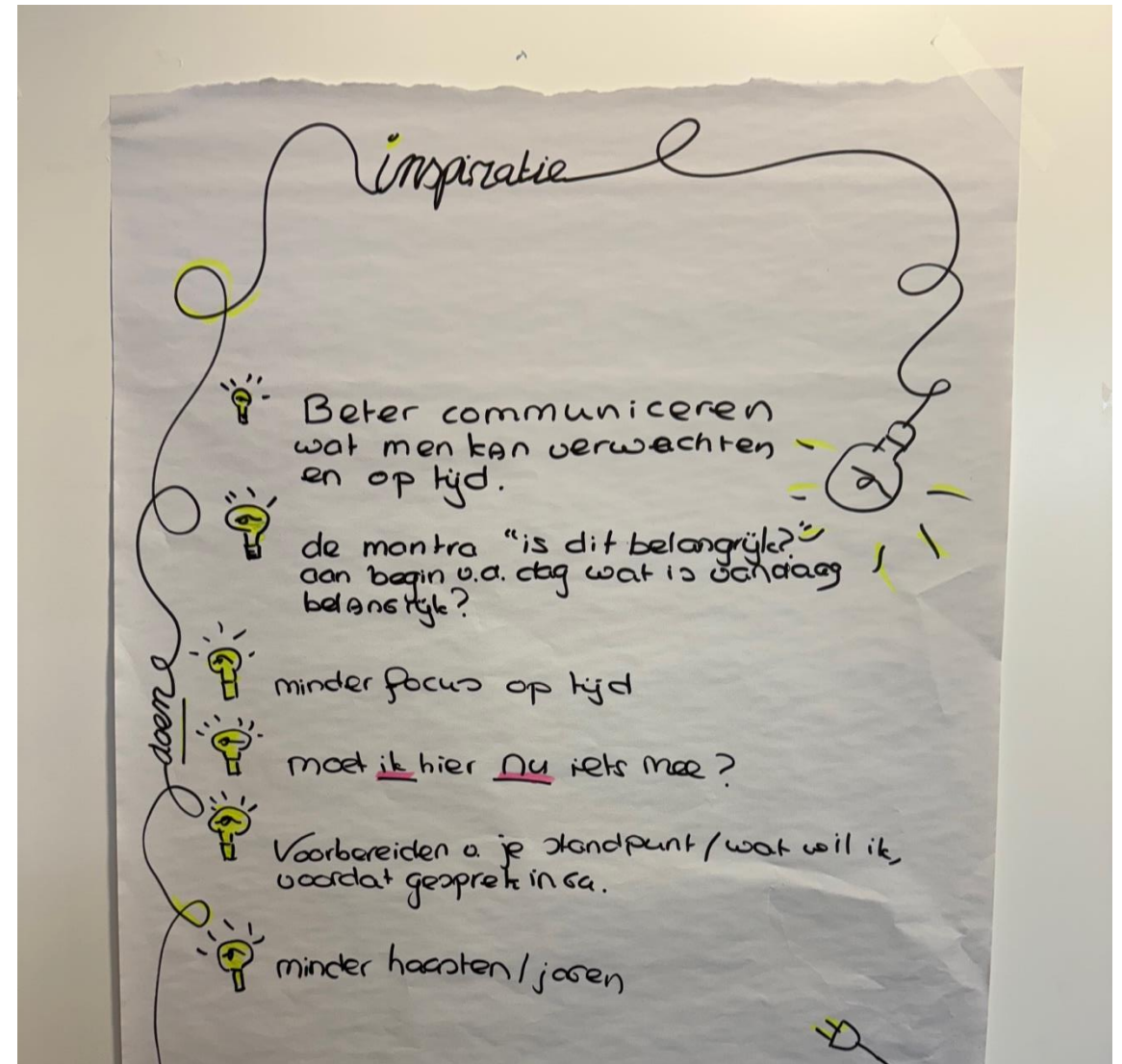
Programma

- Opening
- Presentatie praktijkverslagen
- Overbelasting, overspannenheid & burn-out
- Weerbaarheid & Veerkracht
- Lunch
- Groepsdynamiek (klein inkijkje) & besluiten nemen
- Opmerken dat in team iets niet goed zit
- Teamontwikkeling
- Wat kan je doen? Wat past bij je drijfveren?
- Polariseren & overbruggen



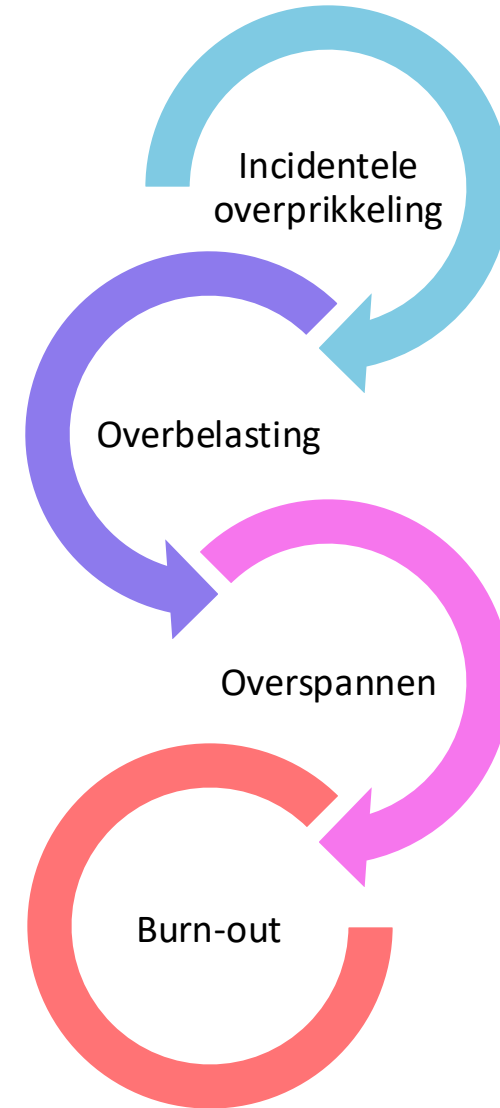
Inspiratie uit elkaar praktijkverslagen

Vergeet je praktijkverslag niet
rond te sturen naar je
collega's naar mij en naar Jan

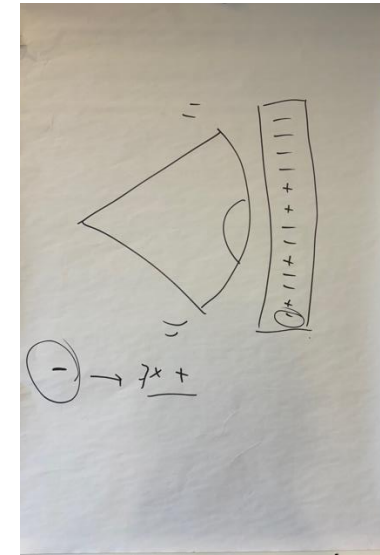


De glijdende schaal

- Een burn-out heb je niet zomaar
- Ons lichaam en geest kennen vele mechanisme om dat te voorkomen
- Kennis & inzichten kunnen je helpen jezelf te bewaken en het natuurlijke proces van je lichaam te ondersteunen
- Pas op met zelftest op het internet!!!

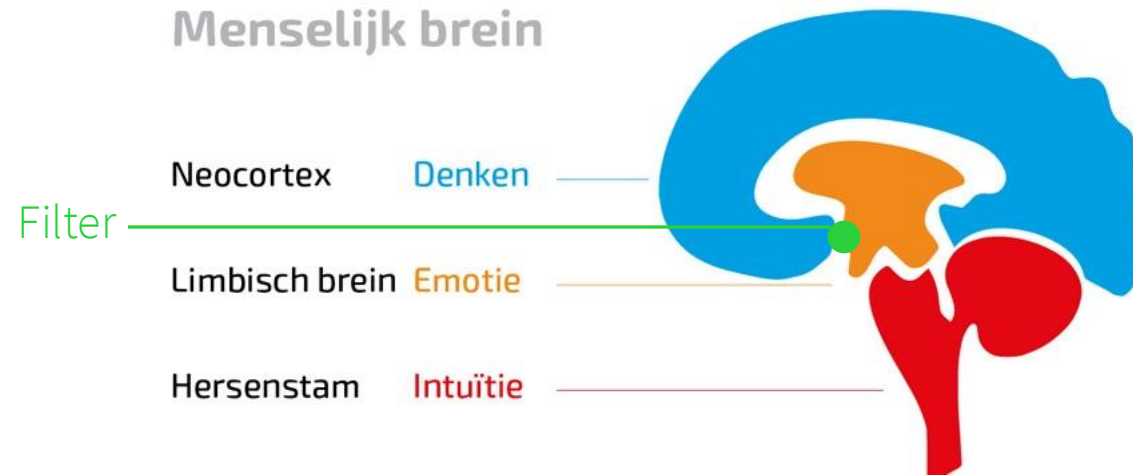


Ons model van ons brein



Amygdala

Menselijk brein

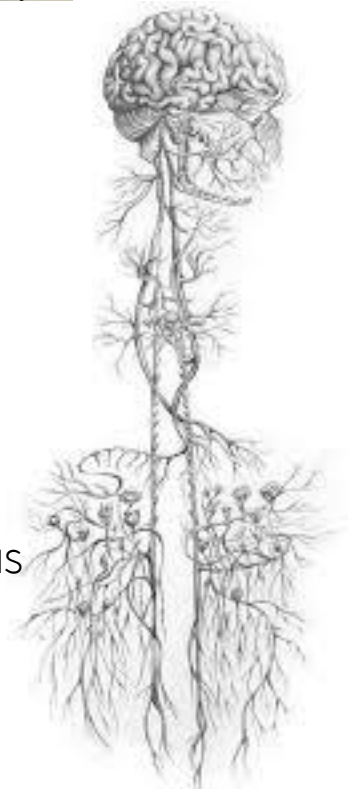


Verbinding brein en organen

 Bewust

  Onbewust

Nervus Vagus

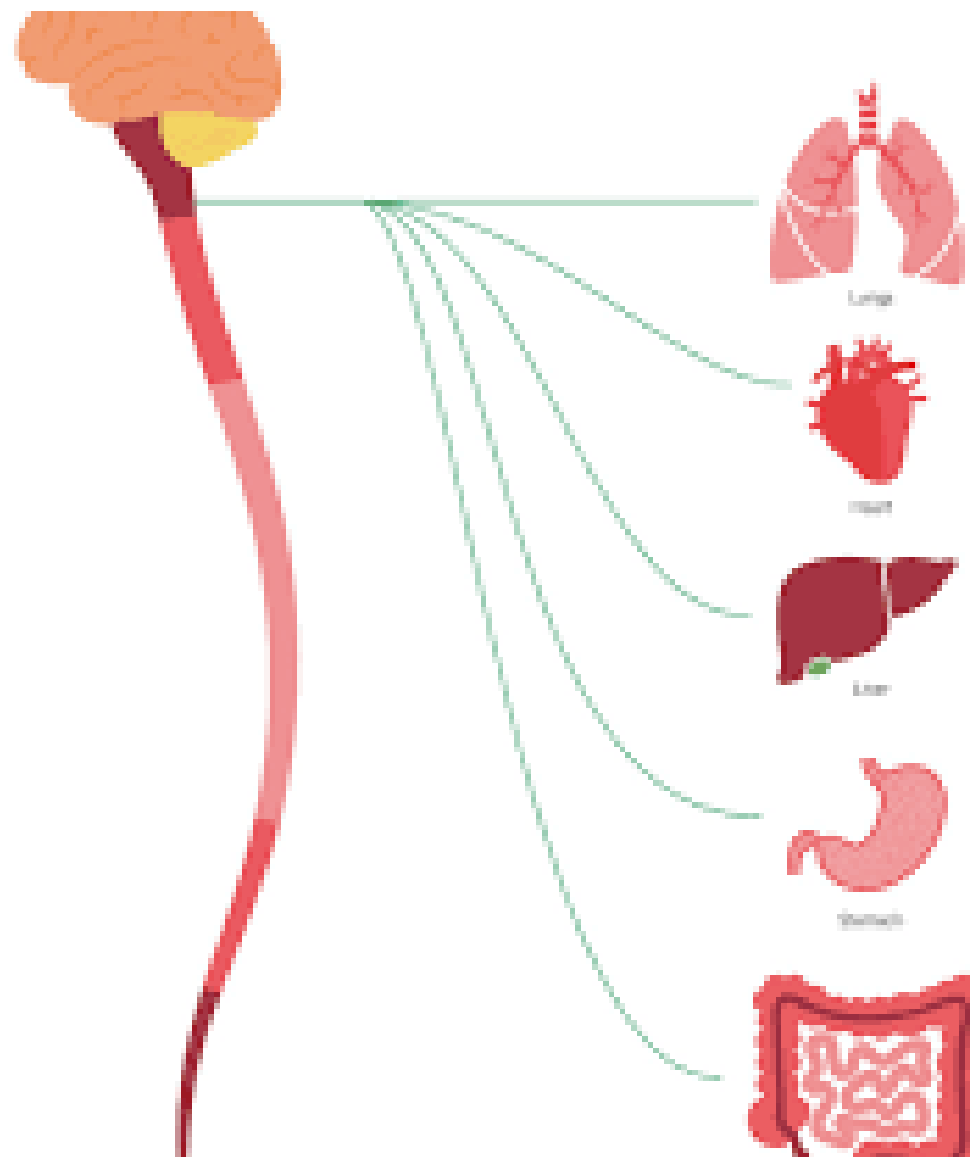


Wanneer het je brein even teveel
wordt

Prikkels...



Wat er gebeurt (in eenvoudige vorm, er gebeurt nog meer dan beschreven op de volgende pagina)



Bij een overprikkeld brein: Je amygdala filtert de signalen van je oerbrein en bepaald of een alarmsignaal wel of niet wordt doorgegeven aan je cognitieve brein zodat je je er bewust van wordt. Je amygdala heeft het te druk...dus meer alarmsignalen worden (onnodig) doorgegeven.

Amygdala kan niet alle prikkels meer filteren en steeds meer prikkels gaan direct door naar je bewuste brein. Dit kost je lichaam veel energie, meer dan beschikbaar heeft. Er moet dus worden en je krijgt trek in zoetigheid opkikker

De nervus vagus geeft het signaal "calm" wordt niet gecorrigeerd. Je lichaam "noodprotocol" op en er wordt adrenaline aangemaakt. Dit kost opnieuw energie reserves en je krijgt nog meer trek in nu voelt je hoofd niet alleen zwaar, je moe.

Dit is allemaal geen probleem wanneer ontprikkelt en 's nachts weer oplaad overprikkeld brein gaat over op een "noodprogramma" en wil afgeleid worden. Je brein doet dit door van alle prikkels er 1 uit te kiezen en daarop te gaan focussen. Aangevuld met het signaal "onveilig" wordt dit piekeren. Omdat wij de piekercyclus willen doorbreken gaan wij op zoek naar een andere afleiding zoals eten, scrollen, bingewatchen. Dit zijn activiteiten die het brein eigenlijk verder prikkelen. Dus help je brein en zorg voor ontprikkelende activiteiten. Iets wat focus geeft en geen extra prikkels toevoegt en je lichaam helpt om terug te gaan naar het signaal "veilig".

Denk aan wandelen, sporten, lezen, bidden, meditatie, de natuur (groen).

Ons onderbewustzijn (oerbrein) ontwikkeld zich het hardst in de eerste 1000 dagen van ons leven (vanaf conceptie). Dan wordt ook de basis gelegd voor onze stressgevoeligheid. Is er in de fase van je leven veel spanning aanwezig of veel

Als laatste is het goed om nog even stil te staan bij de halfwaarde tijd van adrenaline. Deze is rondom de 24 uur. Dit betekent dat van alle vrijgemaakte adrenaline op dag 1 na 24 uur nog de helft aanwezig is. Wanneer je op dag 2 opnieuw adrenaline aanmaakt (door stress) dan heb je 1,5 de hoeveelheid van de dag ervoor in je systeem. Dat betekent op dat je op dag drie al start met 0,75 deel adrenaline enz. Dit maakt je snel boos of geïrriteerd maar nog belangrijker je raakt in een continue staat van alertheid. Wat er weer voor zorgt dat de prikkels vanuit je oerbrein via je amygdala toenemen in hoeveelheid en heftigheid. En dan zijn we weer bij het risico op een overprikkeld brein. Daarmee versneld de vicieuze cirkel

wanneer je een dagje wat extra's doet is er niets aan de hand. Mocht er te weinig energie beschikbaar zijn, dan put je lichaam uit de reserve voorraad. Dit is energie van mindere kwaliteit maar wel nuttig. Het is eigenlijk bedoeld om altijd de energie te hebben om te vechten of vluchten. Naast het feit dat het minder rendement heeft, kost het je lichaam ook extra om deze voorraad aan te maken.

Wat o.a. gebeurd is dat je lichaam adrenaline vrijmaakt. Dit is de toegang tot deze energiebron. Adrenaline heeft echter maar een korte levensduur en zorgt voor extra zuurstof en energie naar de spieren. Heb je ook denkkraft nodig en duurt de extra belasting wat langer dan gaat je lichaam cortisol aanmaken. Cortisol zorgt ervoor dat je wat langer door kan. In normale hoeveelheden is cortisol goed voor je lichaam. Maar

ger aanhoudt raakt je lichaam gestrest en ontstaat er een vicieuze cirkel. van adrenaline en cortisol vraagt veel en wil je lichaam extra voedingstoffen het van snelle suikers. Daarnaast gaat je ndje "zuinig". Dit betekent dat bepaalde s lichaam minder energie ter beschikking et gebruikt kan worden voor het maken en cortisol. Denk hierbij aan ons n en spijsverteringssysteem. Deze gaan erken. Aanhoudende overbelasting leidt er ziek zijn (griep, verkoudheid etc.) en men (veel afvallen of juist aankomen).

De organen die betrokken zijn bij het aanmaken van adrenaline en cortisol zijn ook betrokken bij het maken van andere hormonen zoals nor adrenaline, serotine, melatonine, dopamine etc. Bij aanhoudende vraag naar de eerste twee is er geen tijd of energie meer om de andere te maken. Dat betekent dat je gevoeliger wordt voor sombere gedachten, slechter gaat slapen en je minder goed kunt concentreren. Wat we vaak gaan compenseren met tv kijken, (veel) eten (geeft ontstekingsreacties) en dat wat ons dopamine shotjes geeft (scrollen op onze telefoon).

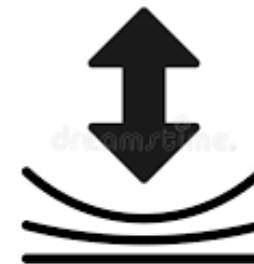
Is mijn brein overprikkelt?



- Ben je vaak moe na een sociale afspraak (uitje met vrienden/familie)?
- Kost het je veel energie om ergens heen te gaan?
- Merk je dat je snel kortaf bent?
- Laat je geheugen je steeds vaker in de steek?
- Heb je vaak last van je humeur en zit het je in de weg?
- Heb je vaak spanning in je nek of schouders?
- Heb je vaak last van hersenmist?
- Kom je vaak niet op woorden?
- Merk je dat je minder gedaan krijgt in een dag?
- Voel je je moe? Mentaal of fysiek?
- Heb je regelmatig last van spierspanning?
- Slaap je slecht?
- Slaap je heel vast, maar wordt je moe wakker?
- Merk je dat je vaak behoefte hebt aan suikers?
- Drink je weleens een glas alcohol om de stress van een dag weg te nemen?
- Wil je alles perfect doen? En zit het je in de weg als dit niet lukt?
- Neem je wel eens slaapmedicatie (homeopathisch of van de huisarts)?
- Neem je wel eens kalmeringstabletten (homeopathisch of van de huisarts)?
- Heb je moeite te ontspannen?
- Heb je regelmatig veel stress?
- Heb je moeite om dingen los te laten? En blijven ze nog lang in je hoofd zitten?
- Pieker je vaak?
- Heb je vaak vermoeiende of negatieve gedachten?

Wat wij kunnen doen

“Onze huidige samenleving kent uitdagingen waar ons brein nog niet klaar voor is (evolutie loopt altijd achter de realiteit aan). Hoe help je je brein.”





Vergroot je weerbaarheid

Dit is net zoets als weerstand wanneer het gaat om het bestrijden van ziektes

Zorg ervoor dat de Amygdala haar werk kan doen

- Zorg voor minder prikkels
 - Scrollen op je telefoon
 - Bingewatchen
 - Teveel eetmomenten
 - ...
- Neem waar wanneer er op een dag veel prikkels waren en kies dan voor ontspanning in plaats van afleiding. Denk aan wandelen, de natuur (groen), meditatie, stilte, gebed, (sommige) sporten, lezen etc.

Help de nervus vagus om te starten vanuit het sein “veilig”

- Kalmeren van de nervus vagus door zingen, Ademhaling, aantikken
- Besef van je eigen stressgevoeligheid
- Leer signalen van je lichaam te herkennen

Vergroot je veerkracht

“Veerkracht is het vermogen om je op een positieve manier aan te passen aan stress of tegenslag die je mogelijk uit evenwicht brengt”



Veerkracht als spier

Veerkracht kun je net als je spieren trainen. Net als bij het trainen van je spieren gaat het erom om uit je comfortzone te komen. Doe aan mentale fitness. Bereidheidsoefeningen helpen hierbij



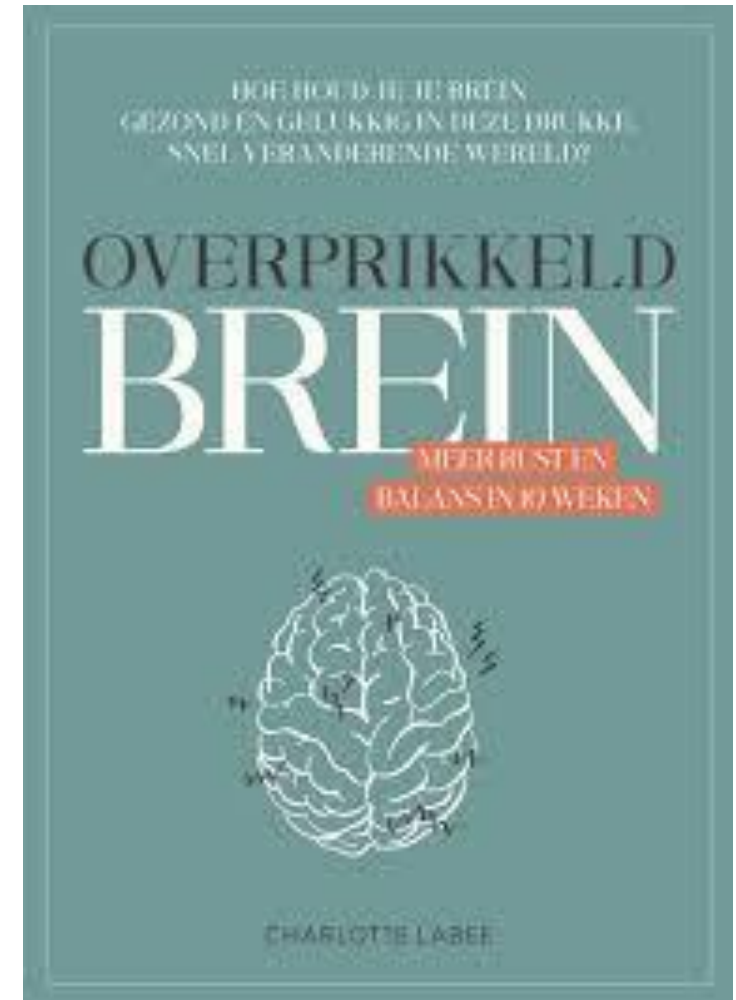
Mentale fitness

Je kunt je veerkracht actief trainen door dingen te doen en/of te ervaren die je minder plezierig vindt. Hieronder zijn een aantal activiteiten, die je daarvoor kunt gebruiken. Sommige daarvan lijkt misschien raar, nutteloos, onzinnig of onprettig, maar dat is nu juist de bedoeling. Kun je iets doen en blijven volhouden, waar je negatieve gedachten en gevoelens van krijgt? Dus in plaats van deze onprettige ervaringen te vermijden door ze te veranderen, er snel vanaf te zijn, te fixen of de activiteit te stoppen, leren om het te accepteren. 'Getting comfortable with the uncomfortable'

Bereidheidsactiviteiten:

- Een film uitkijken, die je niet leuk vindt
- Een dag vegan eten
- Een keer niet je tandenpoetsen
- Een dag zonder telefoon doorbrengen
- Naar muziek luisteren, waar je niet van houdt
- Een minuut koud douchen
- Met je handen in een bak yoghurt wroeten
- Slechts acht uur per dag eten
- Een vergadering niet voorbereiden (als je dat normaal gesproken wel doet)
- Een dag geen koffiedrinken
- Een dag ziekmelden, terwijl je niet ziek bent
- Niet checken of er file is voor je weg gaat In de regen lopen zonder paraplu
- Zout of citroen op je tong leggen
- Een dag niet op de hoogte zijn van het nieuws (dus geen radio, krant of TV)
- Twee verschillende sokken dragen
- Een week geen alcohol drinken
- Met een omweg naar je werk rijden of fietsen
- Te laat of te vroeg naar bed gaan
- Iets eten of drinken in een restaurant wat je normaal gesproken nooit zou bestellen
- Als je gewend bent op tijd te komen, expres te laat komen. Ben je meestal te laat, dan er een kwartier te vroeg er zijn.
- Een dag geen suiker eten
- Een dag niet douchen
- Iets raars aantrekken of opdoen
- Op iemand afstappen die je niet kent en een praatje maken
- Je partner of kind iets laten doen, wat normaal gesproken van jou niet mag
- Bewust een fout maken

Wil je je hier
verder in
verdiepen?





Lunch

Je zegje doen

Na de lunch even weer aanhaken
Iedereen komt aan het woord
Popcornstijl; pak het moment waarop jij
wilt, we gaan niet het rondje af
We reageren niet op elkaar, geen vragen

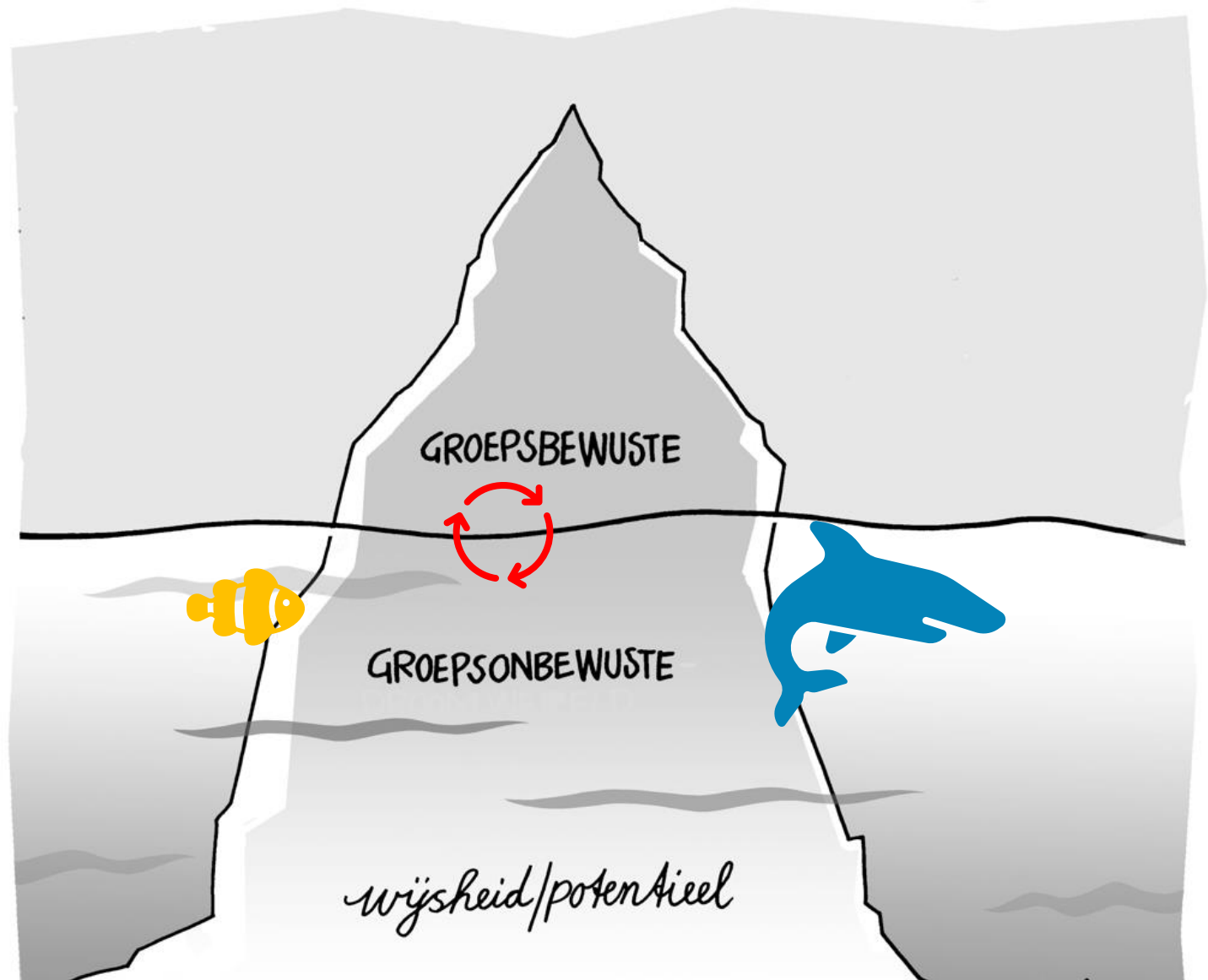
Hoe kijk je terug op de
ochtend?

Wat heb je vanmorgen
nog niet gezegd en wil
je nog kwijt?

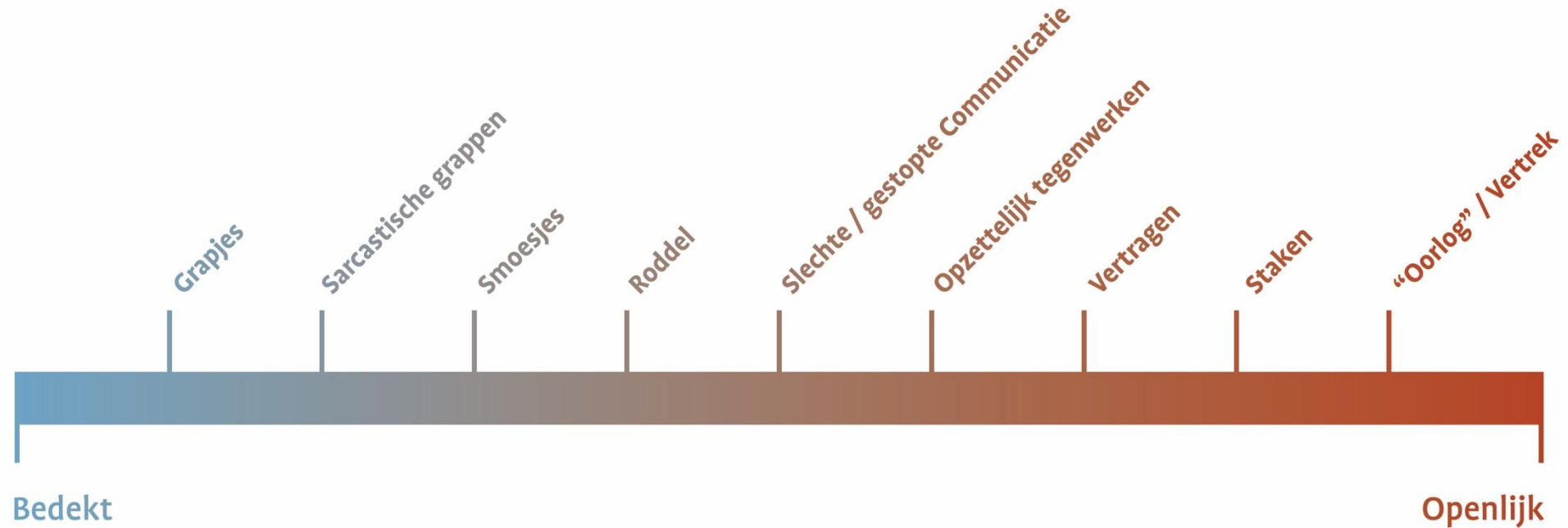
Welk gevoel
overheerst er nu bij
jou

Wat hoop je voor
vanmiddag?

Waarom moet
iedereen zijn
zegje doen?



Van kwaad tot erger



Waarom moet ieder zijn zegje doen?

- We hebben allemaal een unieke kijk op de dingen
- We hebben allemaal een unieke levensloop en dus unieke ervaring
- We hebben allemaal andere talenten en blinde vlekken
- Kortom we zien allemaal een deel van het probleem en ook slechts een deel van een mogelijke oplossing

Verhaal van de blinde mannen & de olifant

“het is een touw” zegt de man die bij de staart staat





Het is een boom, zegt de man die bij een poot staat

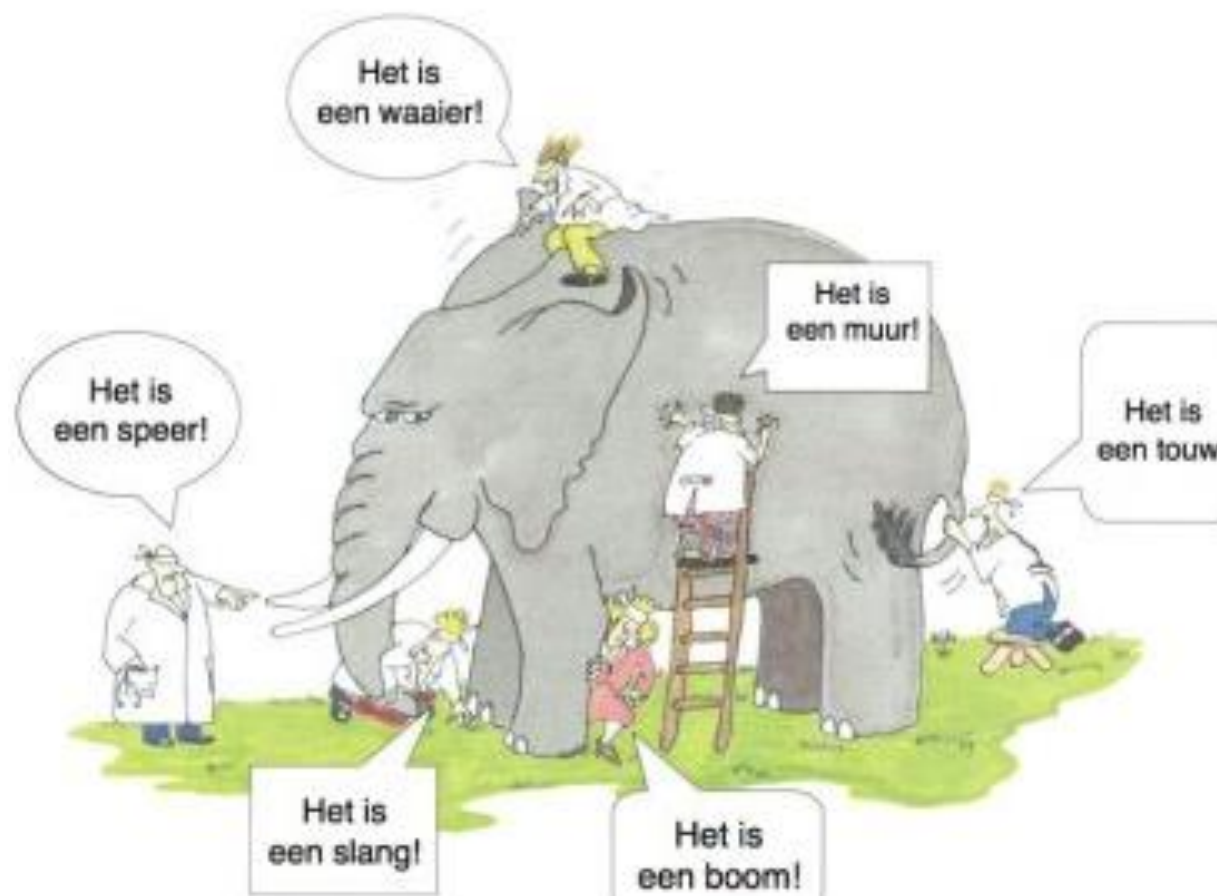


Het is een
speer zegt
de man bij
de kop van
de olifant

Kortom

Niemand van ons kan alles kanten waarvan je iets kan bekijken zien, daarvoor heb je anderen nodig.

Zeker wanneer het probleem complex is en ondanks alles maar blijft terugkomen



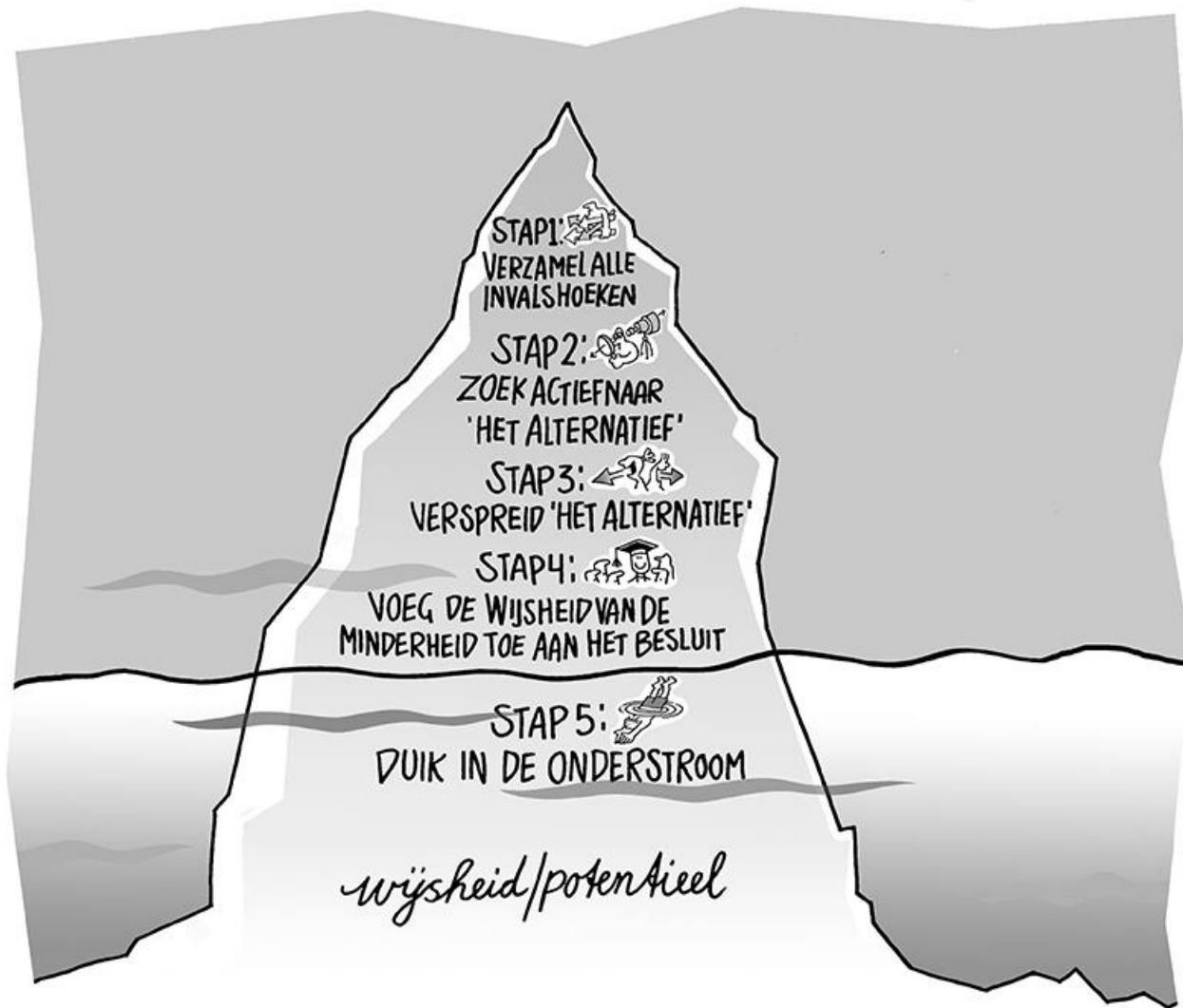


Alles op tafel

Om alle kanten zichtbaar te maken moet iedereen de ruimte krijgen en nemen om zijn kijk te toe te lichten

Maar dat is niet eenvoudig want je hebt altijd:

- Mensen die het moeilijk vinden om in een groep te spreken
 - Mensen die makkelijk praten en snel het gesprek domineren
 - Het gemak waarmee we naar het aanwijzen van de schuldige gaan en tegelijkertijd niet de schuldige willen zijn
 - Vaak wordt het spannend en vluchten we uit het gesprek, we gaan cirkelen en om de hete brei heen draaien
 - De methode van Deep Democracy helpt om te zorgen dat iedereen zegt wat hij te zeggen heeft
-



Een
stappenplan
wat hierbij
kan helpen

Even oefenen

We gaan met elkaar een besluit nemen volgens deze stappen

De situatie; we werken met z'n allen in 1 kantoorruimte

Het voorstel; het in 'huis' nemen van een kantoorhond

Neem met elkaar een gedragen besluit



Even in actie
daarna

- welk cijfer geef je het resultaat?
- op welk moment voelde je je het meest oncomfortabel?

Waarmee ga ik aan de slag?

DOEN!

- ☐ onderwerp 'ontprikken' samen met vrouw over hebben → vertalen naar actie
- ☐ Bewuster vaker ontprikken met gezin: strand bos
- ☐ aan 't einde v.d. dag bewust een dag ontprikken
 - * lezen
 - * sporten
 - * puzzelen } offline.
- ☐ ~~geen~~ schermen voor 't slapen.
- ☐ hoe hormonen balanceren.
- ☐ Bewust omgaan met potentieel gevoelig stress systeem. 'noodprotocollen' bewust inzetten.
- ☐ Boek lezen.

inspiratie

- ☐ Beter communiceren wat men kan verwachten en op tijd.
- ☐ de mantra "is dit belangrijk?" aan begin v.d. dag wat is vandaag belangrijk?
- ☐ minder focus op tijd
- ☐ moet ik hier nu iets mee?
- ☐ Voorbereiden a je standpunt / wat wil ik, voordat gesprek in ga.
- ☐ minder haasten/jaren

Doen

- ☐ Jezelf uitspreken wanneer niet comfortabel
- ☐ Bewustzijn van dat mensen wel horen maar niet bewust worden (filter).
- ☐ Sommige beslissingen die 'ik' niet belangrijk vind, zijn voor een ander wel belangrijk → rust bewaren.
- ☐ De wyghoud o.d. minderheid
- ☐ besluit duidelijk uitspreken
- ☐ onder druk extra bewust zijn v. luisteren.



Vorbereiding voor 10 april

- Locatie Wapen van Marion
 - Inloop 9:00 uur start 9:15 uur
 - Ga aan de slag met de drie inzichten, maak een praktijkverslag, neem kopieën mee en bereid je voor om in 3 minuten te presenteren
 - Kies 1 van de bereidheidsoefeningen uit. Voer deze regelmatig uit. Neem op in je praktijkverslag.
 - Er volgt nog een voorbereidingsvraag van Jan. Deze zal opgenomen worden in de uitnodiging die jullie later ontvangen.
-