

De relatie tussen rouw en burn-out

De noodzaak aan secure bases

Jakob van Wielink

Antwerpen, 19 December 2019



Uitgedoofd

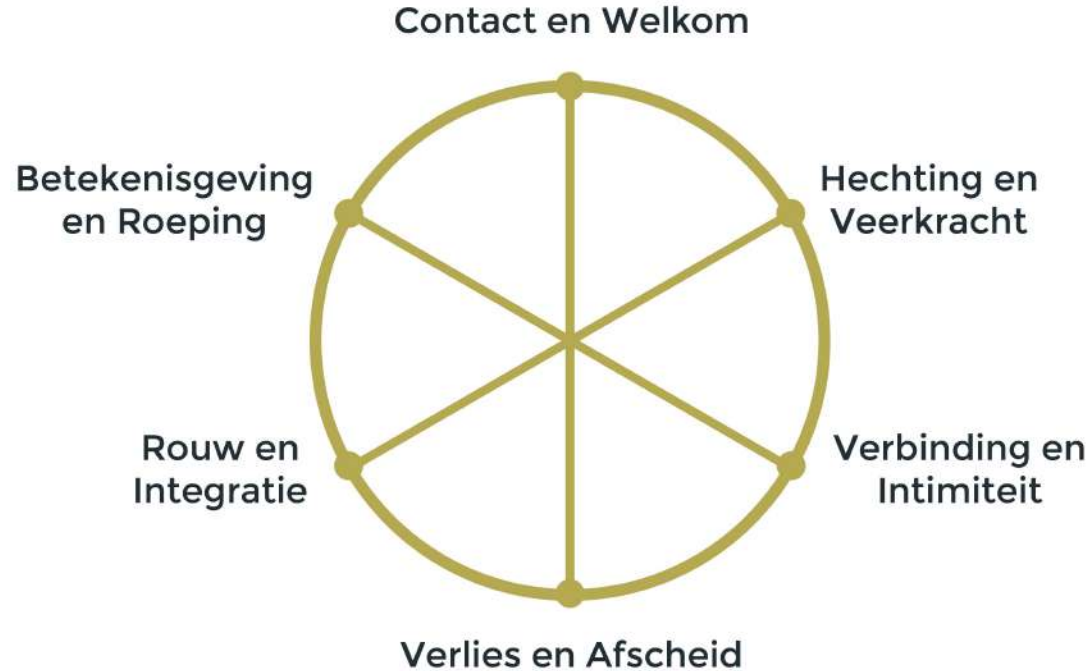
She burnt with love, as straw with fire
flameth.

She burnt out love, as soon as straw out
burneth.

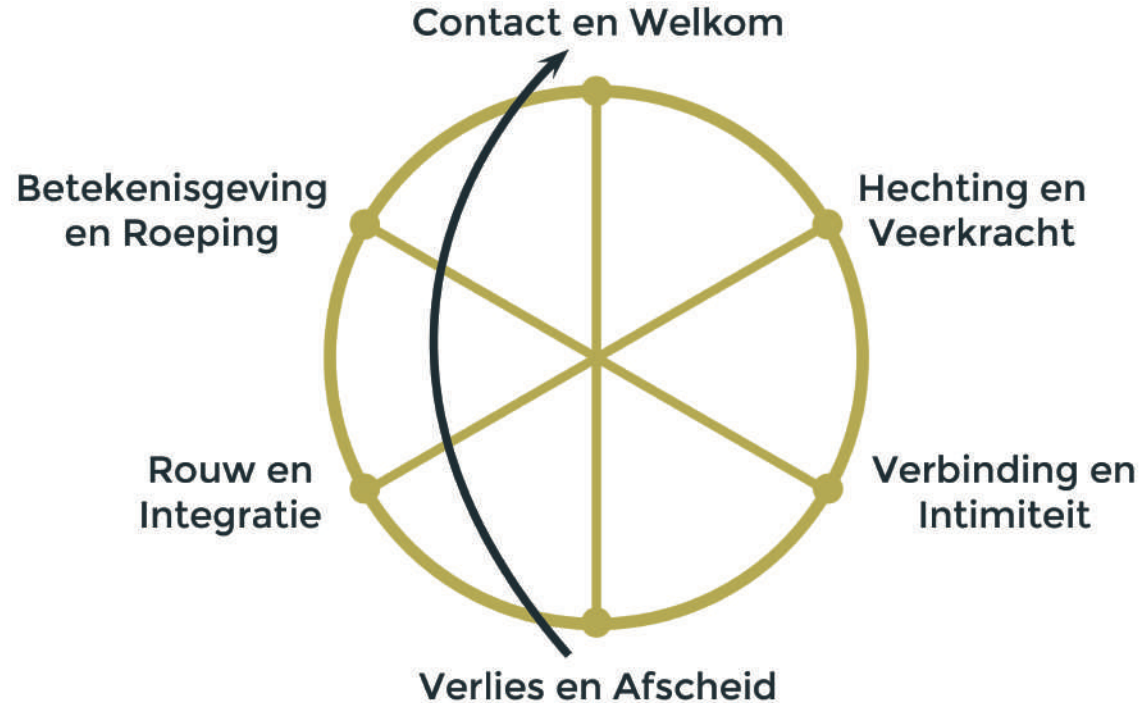
Uit: *The passionate pilgrim*, William Shakespeare



De Transitiecirkel



De Bocht Afsnijden op de Transitiecirkel



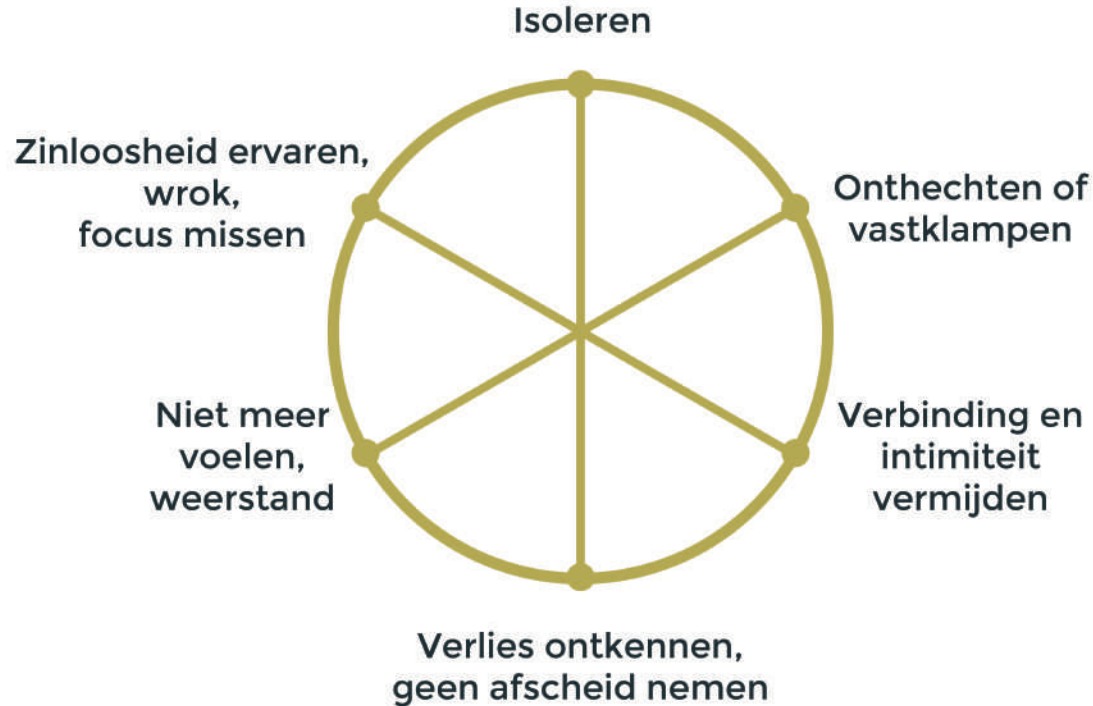
Rouwen



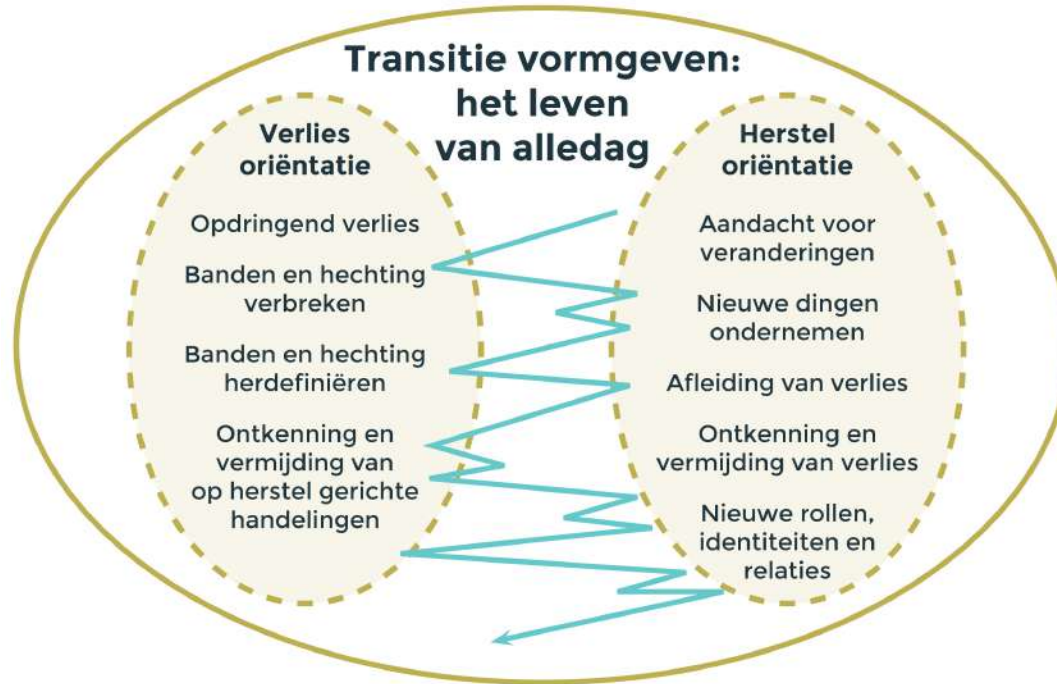
‘Als we rouwen keren we terug naar de plek van het verlorene.

Niet om daarmee dat verlorene terug te halen, maar onszelf.’

Gestagneerde Transitie



Het Duaal Proces Model



Burnout: wat is het?

Burn-out is verlies van contact met datgene waartoe jij geroepen bent, jouw diepste talent. De uitnodiging die burn-out doet is transitie vorm te geven en terug te keren naar je unieke bron van vreugde en levensenergie.



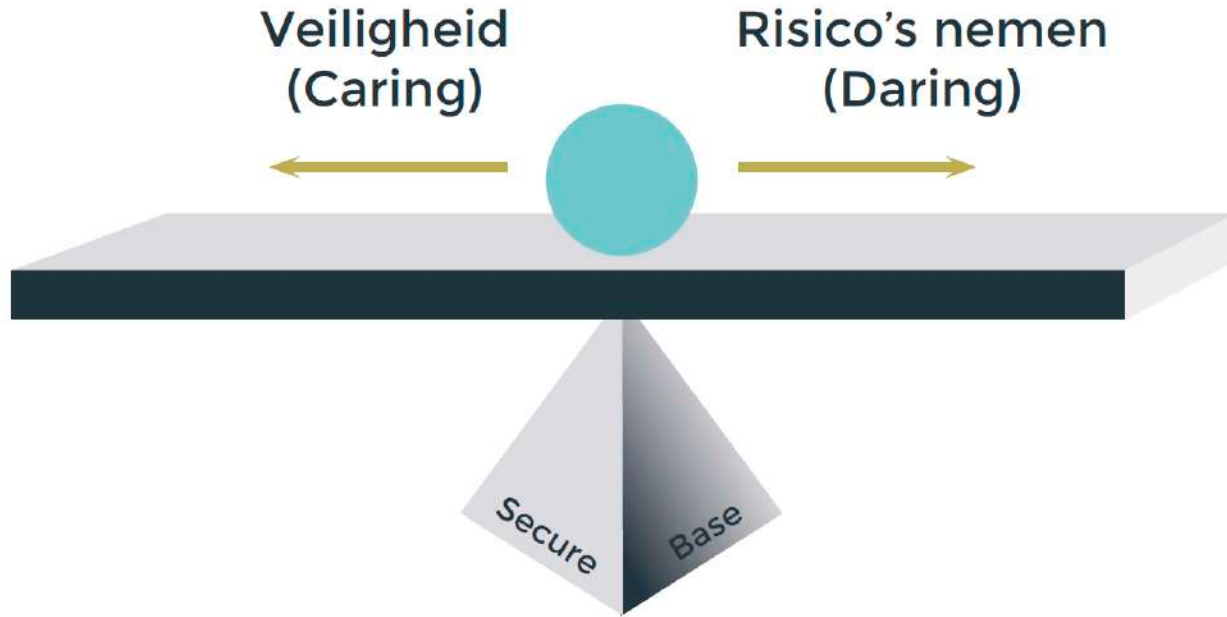
Secure Base | Wat is het?

Een Secure Base is een persoon die, of een plaats, doel of object dat een gevoel van bescherming, veiligheid en zorg verschaft (*Caring*).

Het is tegelijkertijd bron van inspiratie en energie zodat we op onderzoek kunnen gaan, uitdagingen aannemen en risico's durven nemen (*Daring*).



De Balans Tussen Caring en Daring



Voorbeelden van Secure Bases

Mensen	Plaatsen	Gebeurtenissen	Ervaringen	Doelen	Anders
<i>Niet:</i> kinderen					
(Groot-, stief-, pleeg-, adoptie)moeder	Land	Trouwen	Jeugd	Zakelijk target	Huisdier
(Groot-, stief-, pleeg-, adoptie)vader	Huis	Uitvaart	Pubertijd	Promotie maken	Geloof
(Half-, stief-, pleeg-, adoptie)broer	Natuur	(Sport)wedstrijd	Studententijd	Vader of moeder worden	Normen en waarden
Zus	Stad	Ramp	Vader of moeder worden	Marathon lopen	Ideologie
Oom	Dorp	Ongeluk	Huwelijk/partner relatie	Goed doel organiseren	Symbolen
Tante	Park	Crisis	Gezinsleven	Herstellen van een ziekte	Herinneringen
Voorouder	Zee	Afstuderen	Werk	Opleiding afmaken	Rituelen
Leraar	Bergen	Geboorte	Carrière	Afvallen	Gebeden
Coach	Strand	Verloving	Wereldreis	Familiebedrijf overnemen	Werk
Vriend	Kantoor	Promotie	(Top)sportcarrière	1000 kraanvogels vouwen	Hobby
Collega	Jungle	Dopen	Vakantie	Boek schrijven	Geld
Leidinggevende	Klooster	Sponsorloop	Mantelzorger zijn	Film maken	Muziek
Werknemer	Concertzaal	Diploma-uitreiking	Optreden	Op eigen benen staan	Poëzie
Buren	Fitnessruimte	Belijdenis	Bekering	Vreugde ervaren	Boeken
Therapeut	Begraafplaats	Besnijdenis	...	Bedevaart maken	Gezondheid
Zelf	Moskee	Communie		Biologische ouders vinden	Stamboom maken
...	Stadion	...		...	...
	Geboorteplaats				
	School				

Rouw, Stress en Betekenisgeving

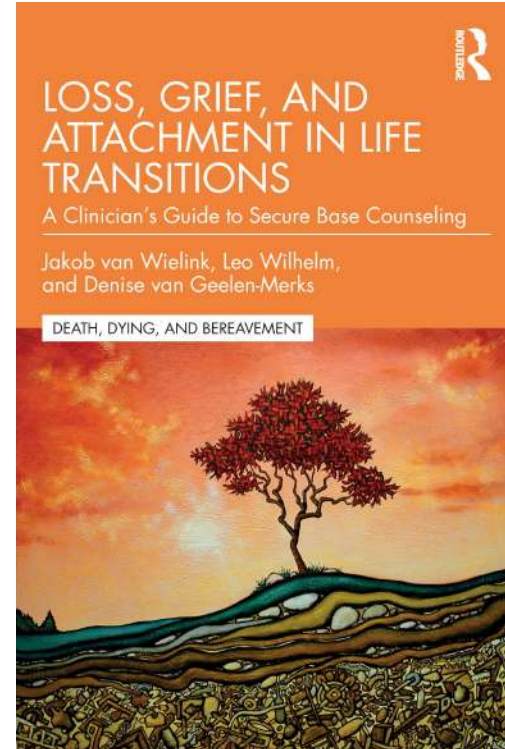
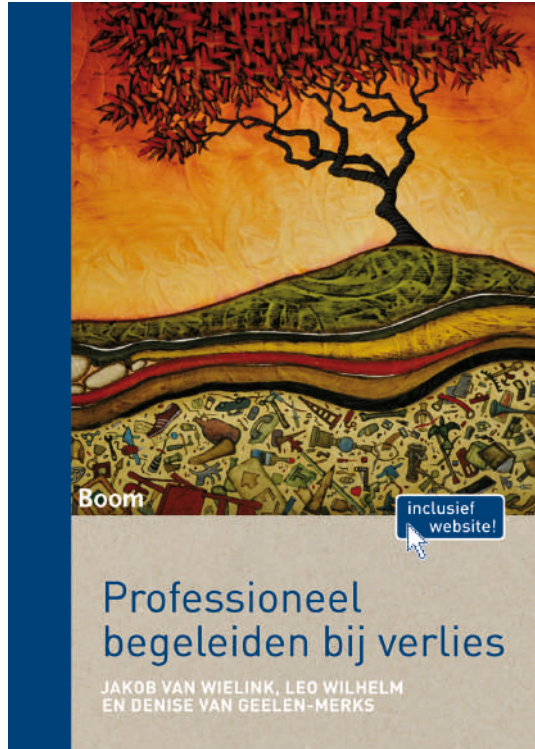
‘Stress ontstaat als iets waarom je geeft verloren dreigt te gaan. Het is geen teken om weg te rennen, maar om naar voren te stappen.

Op zoek gaan naar betekenis is beter voor je gezondheid dan ongemak proberen te vermijden.’

Kelly McGonigal



Nieuwe perspectieven voor de praktijk



Verbinden? Meer informatie en inspiratie?

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/jakobvanwielenk/>

Facebook: <https://www.facebook.com/jakobvanwielenk>

Twitter: <https://twitter.com/JakobvanWielink>

Email: info@deschoolvoortransitie.nl

W: www.jakobvanwielenk.com (alle publicaties)

W. www.deschoolvoortransitie.nl

Tel. / WhatsApp: +31-6-46211617

