

# Contact met je werk



Femke de Weerd  
burn-out & stresscoach

**Copyright ©2024 Femke de Weerd. Alle rechten voorbehouden**

Niets uit deze uitgave mag worden gedeeld met derden, verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden in enige vorm of enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën, opname, of op enige andere manier, zonder naamsvermelding en voorafgaande schriftelijke toestemming van Femke de Weerd.

Dit is de versie 1.0 van het werkboek: Contact met je werk, speciaal voor de bijbehorende training. Bij de samenstelling is de grootste zorg besteed aan de juistheid van de informatie. Femke de Weerd, dan wel femkedeweerd.nl, kunnen niet verantwoordelijk worden gehouden voor enige onjuiste of ontbrekende informatie.

## Stap 2: Begin eerst met contact maken met de werkvloer.

Het kan best zijn dat überhaupt naar je werk gaan al heel veel spanning oplevert.  
Bij mij was een bezoekje aan de bedrijfsarts al een reden voor een paniekaanval. De angst om weer aan het werk gestuurd te worden was gigantisch!  
Ga eens langs voor een 'hallo' en een praatje en/of een kop koffie.  
Wordt gewaar van sensaties in je lichaam als je bijvoorbeeld:

De intentie hebt om te gaan. Wat voel je dan in je lijf en waar?

.....  
.....

Een telefoontje pleegt of een appje stuurt om jouw bezoek aan te kondigen? Wat doet dat met je?

.....  
.....

Hoe is het voor je om je vervoermiddel te pakken en daadwerkelijk die kant op te gaan?

.....  
.....

### **Evalueer met jezelf en je buddy hoe het is gegaan**

Deel met je buddy hoe je reis naar het werk is geweest:

.....  
.....

Wat gebeurde er toen je binnen kwam?

.....  
.....

Wat voelde fijn en veilig?

.....  
.....

Waar werd je onzeker van?

.....  
.....

Hoe was het om collega's te zien?

.....  
.....

Hoe ervoer je de reacties van collega's om jou weer te zien?

.....  
.....

Hoe was je energieniveau op de schaal van 1-10 toen je vertrok?

.....

Wat voor fysieke sensaties voelde je toen je thuis kwam?

.....  
.....

Waar had je behoefte aan toen je thuis kwam?

.....  
.....

Wat is er in jouw beleving goed gegaan?

.....  
.....

Waar mag je de volgende keer extra rekening mee houden?

.....  
.....

Als je dan een aantal bezoeken hebt gebracht en je voelt je wel klaar om 'iets' te gaan doen ga je door naar de volgende stap.

Onthoudt ook dat het best mogelijk is om bij iedere stap die je zet weerstand te voelen. Dat is helemaal normaal. Je lichaam is aan het herstellen van traumatische ervaringen en wil die nare ervaring onder geen beding weer voelen, dat is jouw stressbrein die jou probeert te beschermen en die heeft daar hele sluwe trucjes voor!

De andere kant kan er ook zijn, dat je te bedreven bent om terug te keren. Let dan vooral op je fysieke sensaties. Het kan zijn dat je te gedreven bent en uiteindelijk toch nog niet klaar blijkt te zijn met de kordate stappen die je zet. Je lichaam is leider! Niet je hoofd!

Het is oefenen om het verschil te leren kennen tussen je stressbrein en je lichamelijke grenzen. Het is daarom ook onherroepelijk dat je weer periodes hebt van vermoeidheid en stagneren. Het is dan de kunst om het preventieplan erbij te pakken en te weten hoe jij terug moet schakelen om je energie weer te herstellen. Herstellen zal steeds makkelijker en sneller gaan naarmate de tijd vordert.