



Frouke is 31, hoogopgeleid en aan de slag in haar eerste job in de privésector als ze instort. De diagnose: een bore-out, na een maandenlang gevecht tegen intense verveling. Door het zware taboe dat rustte op verveling op het werk hield ze al die tijd de schijn hoog voor haar collega's, vrienden en familie. Maar op haar werk telde ze elke minuut van de dag af en haar vrije tijd bracht ze vaak apathisch door op een stoel. Tot haar lichaam voor haar besliste.

In *Vechten tegen verveling* vertelt Frouke openhartig over de jaren voor de instorting en de maanden van ziekteverlof die erop volgen. Ze deelt de immense schaamte, de frustratie vanwege het taboe en de invloed van verveling op haar lichaam en manier van denken. Op basis van wetenschappelijke literatuur en haar eigen ervaring licht ze de (potentiële) oorzaken, het verloop en de symptomen van een bore-out toe. Ze vertelt ook over haar herstel en de hulp die ze moest zoeken. Frouke hoopt met dit boek mensen in gelijkaardige situaties de herkenning en erkenning te bieden waar ze zelf zolang naar heeft gezocht en die absoluut noodzakelijk zijn in het herstelproces.

Het boek is verkrijgbaar in de webshop van bore-outcoach.be

Frouke Vermeulen



Bore-out



Hoogsensitiviteit



Hoogbegaafdheid



KernTalenten

**Uitgeput door
VERVELING?**

Dat kan!



Bore-out

info@froukevermeulen.be
www.bore-outcoach.be

Is het mogelijk jezelf letterlijk bijna dood te vervelen?

Ja. Als je jezelf chronisch verveelt kunnen er ernstige lichamelijke en psychische klachten ontstaan waardoor het moeilijk wordt je dagelijkse taken uit te voeren.

Kan je zowel mentaal als fysiek helemaal verveeld zijn?

Ja. Afhankelijk van wat jouw behoeften op mentaal en fysiek vlak zijn, kan langdurige verveling je helemaal uitputten.



Wat is een bore-out?

De term bore-out is afgeleid van het Engelse *to be bored*, zichzelf vervelen en betekent dat je je fysiek en mentaal slecht voelt omdat je te weinig voldoening en energie haalt uit de dingen die je doet, zowel op het werk als in je vrije tijd.

Hoe herken je een bore-out?

De symptomen van een bore-out zijn niet-specifiek en overlappen met burn-out en depressie: je intens vervelen, nergens zin in hebben, moeilijk opstaan, concentratieproblemen, excessief sporten of eten, weinig zelfvertrouwen, zwart-wit denken, agressief en/of oververmoeid zijn, jezelf futloos, apathisch en/of beschaamd voelen, ...

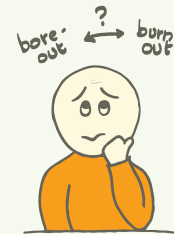
Het is belangrijk te praten over hoe je je voelt zodat je (h)erkenning vindt en tijdig kan ingrijpen.

Hoe ontstaat een bore-out?

Door het niet afgestemd zijn van de prikkelkwaliteit die je in je leven ervaart waardoor je energiepeil en je gevoel van voldoening afneemt. Personen met bepaalde persoonlijkheidskenmerken lopen meer risico op een bore-out: introversie, hoogsensitiviteit, hoogbegaafdheid, ...

Hoe verschilt een bore-out van een burn-out?

Je zou kunnen stellen dat je een burn-out krijgt door te overdrijven in je passie en je drang naar perfectionisme of door teveel verantwoordelijkheid en druk. De oplossing bestaat erin de hoeveelheid prikkels te verminderen. Een bore-out krijg je door het niet uitleven van je passie, te weinig om handen te hebben of geen voldoening te halen uit wat je doet. De oplossing bestaat erin het type prikkels te veranderen.



Ik heb een bore-out, wat nu?

Als je jezelf herkent in wat hier omschreven staat, dan is het aangewezen dat je uitzoekt wat je wel graag doet, dat je erover praat en voor de nodige rust zorgt.

Krijg je enkel een bore-out als je werkt?

Nee. Chronische verveling ontstaat doordat je te weinig dingen doet die je voldoening en energie opleveren, op het werk en/of thuis. Als je werkt dan breng je daar veel tijd door en is het vanzelfsprekend dat je best iets kiest wat bij je past.

Wat kan ik zelf doen?

Naast praten over hoe je je voelt en voor de nodige rust zorgen is het belangrijk dat je de regie over je leven in eigen hand neemt, je nagaat wat je energie oplevert en wat niet, je (oude) passies (her)ontdekt en je leert handelen in functie van je behoeften.

Waar vind ik hulp en begeleiding?

Als je met lichamelijke en/of mentale klachten zit, dan is het aangewezen eerst je huisarts te raadplegen. Daarnaast zijn loopbaanbegeleiding, psychologische begeleiding of persoonlijke coaching aan te raden. Het kan nuttig zijn je voeding en je mentale veerkracht onder de loep te nemen. Vergeet ook niet je werkgever in te lichten of om raad te vragen.

bore-out
coach