

# Werkbundel

Burn-out



# Inhoud

1. Afspraken	3
2. Herken ik mijn stress-signalen?	3
3. Hoe negatieve stress en burn-out voorkomen?	5
3.1. Maak de balans op	5
3.2. Ontspanning	6
3.3. Piekeren	7
3.4. Anders gaan denken	7
3.5. Gezonde voeding	8
3.6. Beweging	8
3.7. Time management	9
3.8. Opkomen voor jezelf	10
4. Top 10 in het kort	11
5. Bij wie kan ik terecht bij psychosociale problemen o.a. burn-out?	11
5.1. Intern	11
5.2. Extern	12

## 1. Afspraken



We praten met elkaar. We praten niet door elkaar. We luisteren. We geven onze mening. We vertellen over onze ervaringen. We stellen vragen.



We komen op tijd. We zetten onze GSM uit.



We luisteren naar elkaar en laten elkaar uitspreken.



Sommige mensen spreken snel. Anderen spreken traag. We hebben geduld. Je mag helpen maar geef de ander eerst wat tijd.



Je mag antwoorden op een vraag. Het moet niet.



We blijven bij het thema.



Vind je iets niet interessant? Probeer toch mee te denken en te praten.



Ben je niet akkoord met een ander persoon? Dat is geen probleem. Misschien denk jij totaal iets anders. Dat is interessant! We gaan elkaar niet overtuigen van onze eigen mening.



Er zijn geen slechte antwoorden. Iedereen vertelt zijn eigen mening op een rustige manier.



We schelden niet. We beledigen niet.



We zijn allemaal evenwaardig, even belangrijk. We leren van elkaar.



Alles wat hier gezegd wordt, blijft in de groep. We vertellen niets door aan anderen!

## 2. Herken ik mijn stress-signalen?

	Nooit	Soms	Vaak
<b>Lichamelijke klachten</b>			
Hoofdpijn			
Moeilijk in slaap raken of veel wakker worden			
Spierpijnen			
Hartkloppingen			
Drukkend gevoel op de borst			
Oppervlakkige ademhaling			
Zich altijd moe en lusteloos voelen			
Maag- en darmstoornissen			
Zenuwtrekjes			

	Nooit	Soms	Vaak
<b>Emotionele klachten</b>			
Snel geïrriteerd zijn			
Snel huilen			
Zich gespannen en onrustig voelen			
Vlug emotioneel reageren			
Zelden lachen of glimlachen			
Sombere en pessimistische gedachten hebben			
<b>Cognitieve klachten</b>			
Verstrooid zijn			
Snel vergeten			
Concentratiemoeilijkheden			
Piekeren			
Overdreven waakzaam zijn			

### Veranderingen in gedrag

Meer of minder eten			
Meer alcohol gebruiken			
Meer medicatie nemen			
Meer roken			
Geen zin meer hebben in seks			
Niet kunnen ontspannen			
Geen energie meer hebben			
Steeds willen rusten			

Blijft een overbelasting té lang aanhouden en ga je te ver over je grenzen? Dan kan het overspannen zijn overgaan in een burn-out. Je merkt op verschillende manieren dat het niet meer zo goed gaat als vroeger. Je krijgt lichamelijke klachten, je voelt je geestelijk niet meer zo fit en je gedrag verandert.

Denk je (of denkt je omgeving) dat jij misschien op weg bent naar een burn-out? Ga bij jezelf eens na of er de laatste tijd dingen veranderd zijn. Bekijk onderstaande stellingen in de tabel en plaats een kruisje naast deze die op jou van toepassing zijn. Bekijk onderstaande stellingen in de tabel en plaats een kruisje naast deze die op jou van toepassing zijn. Merk je bij jezelf een grote verandering op of maak je je zorgen? Neem dan contact op met je huisarts.

	Ik voel me moe, ook wanneer ik geslapen heb
	Ik lig wakker in bed, uren aan een stuk
	Ik vergeet veel
	Ik kan me niet goed concentreren, betrap me erop dat ik wat voor me uit zit te staren
	Ik voel geen waardering voor wat ik doe
	Mijn to-do-lijst is eindeloos lang en ik ben de enige die ze kan afwerken
	Ik heb weinig zelfvertrouwen
	Soms vraag ik me af waarvoor ik dit allemaal doe
	Ik ben geïrriteerd, val uit tegen mensen
	Ik vermijd contact met anderen, zowel op het werk als privé
	Ik ben vaker ziek dan vroeger
	Er doet altijd wel ergens iets pijn
	Ik raak geregeld betrokken bij conflicten
	Ik doe dit alleen zodat men niet kwaad of teleurgesteld in mij raakt
	Ik presteer minder goed, krijg minder gedaan hoewel ik harder werk
	Het maakt geen verschil of ik dit allemaal doe of niet
	Ik zie er tegenop om naar mijn werk te gaan
	Ik ben het beu om voor iedereen te zorgen maar kan er niet mee stoppen
	Ik zucht of huil vaak, zelfs zonder reden
	Ik voel me leeg
	Ik heb geen fut voor mijn vrijetijdsactiviteiten of contacten
	Seks vraagt te veel energie

## 3 Hoe negatieve stress en burn-out voorkomen?

### 3.1 Maak de balans op

- Waar haal je je energie op dit moment, wat bezorgt je energie, positiviteit en herstel? (energie gevers)

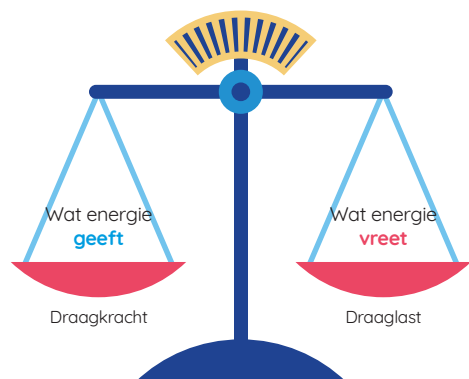
*Bijvoorbeeld: afwisseling, vrijheid, humor, collegialiteit, waardering, verlof, hobby, ...*

- Waar word je op dit moment mee geconfronteerd, wat weegt er zwaar door (bij jezelf/in de context)? (energie vreters).

*Bijvoorbeeld: te veel moeten doen, veeleisende klanten, te weinig betrokken worden bij beslissingen, weinig feedback, onvoldoende personeel, ...*

Wat geeft me energie?	Wat vraagt energie van me?

Hoe ziet jouw balans eruit?



Bron: Vlaamse Overheid.  
Gemeenschappelijke  
Dienst voor Preventie en  
Bescherming (GDPB)

Breng je draaglast en draagkracht in evenwicht:

- Probeer elke dag minstens een paar van je energiegevers in te plannen. Dit verhoogt je draagkracht.
- Probeer ook iets aan je energievreters te doen en verminder zo je draaglast. Bekijk of je geen alternatief vindt voor deze taak. Misschien is er iemand in je omgeving die deze taak met veel plezier van jou wil overnemen?

### 3.2 Ontspanning

Op tijd en stond ontspannen is ook belangrijk. Maak een lijstje met activiteiten of personen die jou rust geven. Kies er enkele uit die je de volgende periode in de praktijk zal brengen en plan ze in.

Ontspannende Activiteiten	Wanneer?	Met Wie?	Alles Geregeld? In De Agenda Gezet?
Vb. fietsen	Vb. 1u, elke zaterdagochtend	Vb. alleen	Vb. afgesproken met partner
Vb. op restaurant gaan met vriend(in)	Vb. 05/11/18	Vb. met Sofie	Vb. babysit gezocht

### 3.3 Piekeren

Iedereen maakt zich wel eens zorgen. Daar is niets mis mee maar het wordt beter geen gewoonte.

- Probeer op een vast tijdstip van de dag bewust tijd te maken voor piekergedachten. Binnen deze tijd mag je volop piekeren. Overdenk naar hartenlust alle problemen die op je afkomen. Je kan je piekergedachten tijdens dit piekermoment eventueel opschrijven of er met iemand over praten.

Mijn piekermoment:

.....

.....

.....

- Beëindig dit piekermomentje steeds positief. Bedenk bijvoorbeeld wat wél goed loopt of geef jezelf een schouderklopje: “Het lukt me wel!”, “Ik kan dit”.
- Als er in de loop van de dag nog piekergedachten op je afkomen, kan je ze op een lijstje bijhouden voor je volgende piekermoment. Maar wie weet hebben dan een aantal van je problemen zelf al een oplossing gevonden.
- Als het piekeren niet stopt, richt je aandacht dan op iets anders. Ga sporten, lezen, tv-kijken, lunchen met een vriend(in), opruimen, ... Het soort afleiding waarbij zowel concentratie als fysieke inspanning of beweging vereist is, is het meest effectief.

Mijn afleiding:

.....

.....

.....

### 3.4 Anders gaan denken

Omschrijf een stresserende gebeurtenis en ga na welke gedachten je hierbij hebt/had. Probeer vervolgens niet-helpende gedachten om te buigen in realistische, meer helpende gedachten.

*Voorbeeld niet-helpende gedachte: ‘Ik moet alles goed doen’, ‘Ik kan het toch niet’, ‘Ik stel niks voor’, ...*

*Voorbeeld helpende gedachte: ‘Ik doe mijn best, meer kan ik niet doen’, ‘Ik mag fouten maken en daarvan leren’, ‘Ik ben goed zoals ik ben’, ...*

**Wat zijn jouw typische niet-helpende gedachten?**

.....

.....

.....

.....

**Gedachten in vraag stellen en eventueel bijsturen**

Waaruit blijkt dat die gedachte waar/niet waar is?

.....

.....

Wat is het ergste dat zou kunnen gebeuren? Zou ik er overheen komen?

.....

.....

**Gedachten in vraag stellen en eventueel bijsturen**

Wat is het beste dat zou kunnen gebeuren?

.....  
 .....

Wat is het meest waarschijnlijke dat zal gebeuren?

.....  
 .....

Wat ik zou ik tegen een ander in dezelfde situatie zeggen?

.....  
 .....

Wat zou iemand anders in dezelfde situatie doen?

.....  
 .....

Helpt deze gedachte me om:

- Me goed te voelen?
- Te kunnen doen wat ik wil?

**3.5 Gezonde voeding**

Goede voeding is de basis voor een gezond leven: welke voeding geeft energie en welke kost juist energie?

Je kan ook zeggen: welke voeding voedt en welke voeding vult? Kijk eens naar de samenstelling van de boodschappen in je winkelkarretje: hoeveel is bestemd voor de maaltijd, en hoeveel voor 'zoetekauw', zoals zoetheid, frisdrank, sauzen, alcohol en zoutjes?

Hierop zal ik de komende periode letten:

.....  
 .....

**3.6 Beweging**

Beweging is precies wat ons lichaam én het brein nodig hebben om fit en vitaal te blijven. Hiervoor is dagelijks een half uur matig bewegen voldoende, dit is wanneer je hartslag en ademhaling iets versnellen en wanneer je het iets warmer krijgt.

Hoe kan ik beweging integreren in mijn dagelijkse programma?

.....  
 .....



### 3.7 Time management

Soms lijkt het alsof een dag te weinig uren heeft om alles rond te krijgen. Heel veel zaken vragen je aandacht op je werk. Maar welke taken moet je nu eerst aanpakken? En ben jij de aangewezen persoon om dit te doen?

Volgende opdracht zet je al een eind op weg. Denk aan een taak, mail of vraag die je krijgt en stel jezelf de volgende vragen:

#### Wat wordt aan mij gevraagd?

Wat is het beste dat zou kunnen gebeuren?

.....

.....

.....

.....

**MOET** ik dit nu doen?

Is deze taak echt dringend en noodzakelijk? Is er een alternatief of een andere keuze mogelijk?

Antwoord:

.....

Moet **IK** dit nu doen?

Is dit jouw taak? Moet jij die doen of kan een ander het in jouw plaats? Een collega kan dit misschien sneller en accurater?

Antwoord:

.....

Moet ik **DIT** nu doen?

Dit is een vraag over de manier waarop je de taak uitvoert. Ga na of er een andere, meer effectieve mogelijkheid bestaat om deze taak uit te werken. Misschien is een telefoontje of een kort overleg bijvoorbeeld sneller dan alles op mail te zetten?

Antwoord:

.....

Moet ik dit **NU** doen?

Hoe dringend is deze taak? Moet dit vandaag afgewerkt worden? Kun je die taak plannen op een latere datum?

Antwoord:

.....

Moet ik dit nu **DOEN**?

Vraag je af of je wel iets moet doen. Misschien moet je helemaal geen actie ondernemen.

Antwoord:

.....

### 3.8 Opkomen voor jezelf

Ben je geneigd altijd 'ja' te zeggen, ook al brengt dit jou in de problemen? Oefen al eens voordien. Breng een duidelijke boodschap, zonder de ander te kwetsen of te frustreren. Dit kan met behulp van de DESC-methode. Meer informatie is te vinden in de mini-vorming over 'communiceren'.



#### Bedenk een situatie waarin je het moeilijk vindt om nee te zeggen

Voorbeeld: het is bijna vijf uur en je wil naar huis. Dan komt de werkgever naar je toe die heel lief, maar dwingend, zegt dat er iets af moet en jij de enige bent die dat kan doen. Omdat je zo goed bent, zo slim of zo snel.

.....

.....

.....

.....

.....

#### Bedenk voor de bovenstaande situatie een 'nee' boodschap

<b>Describe</b> Waarneming/ feiten	
<b>Express</b> Impact op jezelf	
<b>Suggest</b> Behoefte	
<b>Consequences</b> Verzoek	

Nee zeggen is niet gemakkelijk als je het niet gewoon bent. Probeer het toch, je zal zien dat het beter gaat door meer te oefenen. Anderen reageren vast ook niet zo kwaad als je had verwacht. Je mag best voor jezelf opkomen!

## 4 Top 10 in het kort

- Bekijk jezelf met milde ogen, het is een hele kunst om het leven goed te leven.
- Kom in beweging, letterlijk en figuurlijk.
- Ga naar buiten, prikkel al je zintuigen.
- Doe iets met je handen, misschien een oude hobby of iets wat je als kind leuk vond.
- Lummel heel wat af, in 't gras liggen en naar de wolken kijken heeft ook zin.
- Zoek sociale steun bij vrienden, familie of bureu. Je staat er niet alleen voor.
- Accepteer dat je niet overal in kunt uitblinken, sta jezelf ook wat zwaktes toe.
- Maak keuzes en stel prioriteiten, oftewel: zeg wat vaker 'nee'.
- Bepaal wat je écht belangrijk vindt in jouw leven, en richt het daar op in.
- Geniet, met volle teugen!

## 5. Bij wie kan ik terecht bij psychosociale problemen o.a. burn-out?

### 5.1 Intern

Praat erover! Dit kan met je werkgever, je leidinggevende, je HR-medewerker of je collega's, maar je kan zeker ook terecht bij:



#### Vertrouwenspersoon Intern

Naam:

Tel.:

E-mail:



#### Extern Preventieadviseur Psychosociale Aspecten

Organisatie:

Naam:

Tel.:

## 5.2 Extern

Dienst	Voor wie?	Tel	E-Mail	WWW
Arbeidsarts	Medische ondersteuning			
Huisarts	Medische hulp			
Psycholoog	Psychologische hulpverlening			<a href="http://www.vind-een-psycholoog.be">www.vind-een-psycholoog.be</a>
CAW	Vragen over welzijn	0800 13 500		<a href="http://www.caw.be">www.caw.be</a>
Tegek!?	Hulp bij ernstige psychische problemen			<a href="http://www.tegek.be">www.tegek.be</a>
Zelfmoordlijn	Vragen over zelfmoord	1813		<a href="http://www.zelfmoord1813.be">www.zelfmoord1813.be</a>

### Interessante websites

[ikvoelmegoedophetwerk.be/nl](http://ikvoelmegoedophetwerk.be/nl)

[burnoutassessmenttool.be/](http://burnoutassessmenttool.be/)



**VOLTA**

KRUISPUNT VAN ELEKTROTECHNIEK  
CARREFOUR DE L'ELECTROTECHNIQUE



02 476 16 76



Marlylaan 15/8  
1120 Brussel



info@volta-org.be



volta-org.be



ACADEMY



BENEFITS



RESEARCH



EDUCATION



HR-CONNECT