



Stress & Burn-out Herkennen, oorzaken en voorkomen

burn-out e-book

VOORWOORD

Een burn-out meemaken is vaak **traumatisch**. De meeste mensen overvalt het. Ze hebben enorm hun best gedaan en nu is de burn-out er 'plots'. Er waren **signalen** waren maar toch. *Zo drastisch, wie had dat nu verwacht? Waar komt dat nu opeens vandaan? Hoe heb ik het zo ver kunnen laten komen? Dat heb ik niet zien aankomen...* Heel veel vragen gaan door het hoofd. Bovendien vergroot het medicijn dat wordt voorgeschreven vaak de radeloosheid en de wanhoop: 'Blijf maar thuis en rust' is vaak het doktersadvies.

Dat blijkt velen op de muren te doen lopen. Ze hebben zich zolang mateloos ingezet en nu thuiszitten... Het hoofd draait helemaal door het dulle heen, een uitweg is zoek.

Met dit e-book willen we mensen een riem onder het hart steken. Vaak is dat een gouden hart bij mensen met een burn-out: ze geven toch zo graag. Dit e-book is ook interessant voor mensen die last hebben van chronische stress.

We hopen dat het jou kan en mag helpen. We wensen je een goed herstel toe.

Dit e-book geeft info over 'Wat is een burn-out en hoe herken je het? Hoe kan je tijdig signalen opsporen? Hoe pak je een burn-out aan? We kijken ook naar de gevolgen van het negeren van vroege signalen van burn-out voor je organisatie.



Hoe is het zover kunnen komen?



In team hebben we met veel gevoel dit e-book uitgewerkt en wensen je veel leesplezier.

FILIP BAUWENS

TRAINER & COACH
ZAAKVOORDER

Samen voor meer loopbaangeluk

1. HOE HERKEN JE EEN BURN-OUT?

Burn-out betekent letterlijk 'opgebrand'

Burn-out betekent letterlijk '**opgebrand**'. Iemand met een burn-out is dan ook figuurlijk opgebrand en emotioneel uitgeput.

In het **DSM-5** classificatiesysteem ('bijbel' van de psychiatrie), waarin internationale afspraken zijn gemaakt over de criteria van psychische stoornissen, staat geen definitie van burn-out.

Bij NextStep coaching omschrijven we het als volgt:

Mensen met burn-out willen nog wel, maar kunnen niet meer.

De batterij is leeg omdat men te lang over **eigen grenzen** is gegaan. Soms situeert zich dit alleen op werkvlak en/of in de privésfeer.

Concreet betekent dit dat mensen met burn-out op het ene terrein – bv. werk – geen energie meer hebben, maar zich wel kunnen motiveren om in de privésfeer een uitstapje naar zee te maken.

Dat stuit vaak op **onbegrip** in de omgeving, maar dat wil niet zeggen dat er geen burn-out is!

Daarmee onderscheiden mensen met een burn-out zich van mensen met een **depressie**. Zij willen gewoon niet meer, en dat is niet slecht bedoeld. *Het is heel beangstigend wanneer je 'levenswil' weggesijpeld lijkt, er simpelweg geen goesting meer is om aan iets te beginnen.*

Depressie blijkt zelden een probleem te zijn dat voornamelijk naar de werkomgeving verwijst. Daarom verwijzen wij klanten met tekenen van depressie steeds door naar een huisarts of psycholoog.



2. WAT ZIJN DE GEVOLGEN?

Wat zijn de klachten & symptomen?

Iemand met een burn-out heeft last van volgende kenmerken of klachten op 3 vlakken:

Op **lichamelijk vlak**: je hebt minder energie, je voelt je uitgeput, bent extreem vermoeid of duizelig. Je slaapt slecht, hebt hartkloppingen, een benauwd gevoel of last van hoofd- of spierpijn. Soms zijn er ook maag- en darmklachten.

In het **gedrag** zijn er ook tekenen: steeds vaker reageer je onverschillig of cynisch op anderen. Je hebt de neiging tot afzonderen. Je presteert minder. Je reageert geprikkeld, agressief of heel afstandelijk. Als je rookt of drinkt, merk je dat je de neiging hebt om dit vaker te doen.

Emotioneel voel je je minder gemotiveerd. Steeds vaker meld je je ziek op het werk omdat je er nog weinig interesse in hebt. Concentratie- en geheugenproblemen zijn ook heel kenmerkend.

Verlaat ik mijn job of blijf ik?

Je **twijfelt** en piekert over je werk, maar vindt het lastig om hulp te vragen. Je hebt het gevoel dat je minder controle hebt over je werk. Je twijfelt aan je eigen kunnen. Je bent prikkelbaar, angstig en onzeker over je toekomst. Van je oorspronkelijke idealisme blijft niet veel meer over.

Zijn deze kenmerken herkenbaar voor jezelf of iemand in je omgeving?
Aarzel niet om tijdig in te grijpen.



"Neen zeggen tegen zaken die ons gevraagd worden, is niet makkelijk. Laat staan nee zeggen tegen zaken waarvan we denken dat ze van ons verwacht worden!"

3. WAT ZIJN DE OORZAKEN?

Hoe ontstaat een burn-out?

Een burn-out ontstaat door een langdurige **overbelasting** die gepaard gaat met **stress**. Je hebt te lang te veel van jezelf gevraagd.

Bij burn-out wordt vaak verwezen naar **hoge werkdruk** of een moeilijke work-lifebalance.

We willen hier vooraf de aandacht vestigen op de **responsabiliteit van het individu**. Het zijn namelijk 'wijzelf' die menen maar te moeten meedraaien in een veeleisend systeem. Het is echter aan 'onself' om onze **grenzen** aan te geven en in dialoog te gaan.

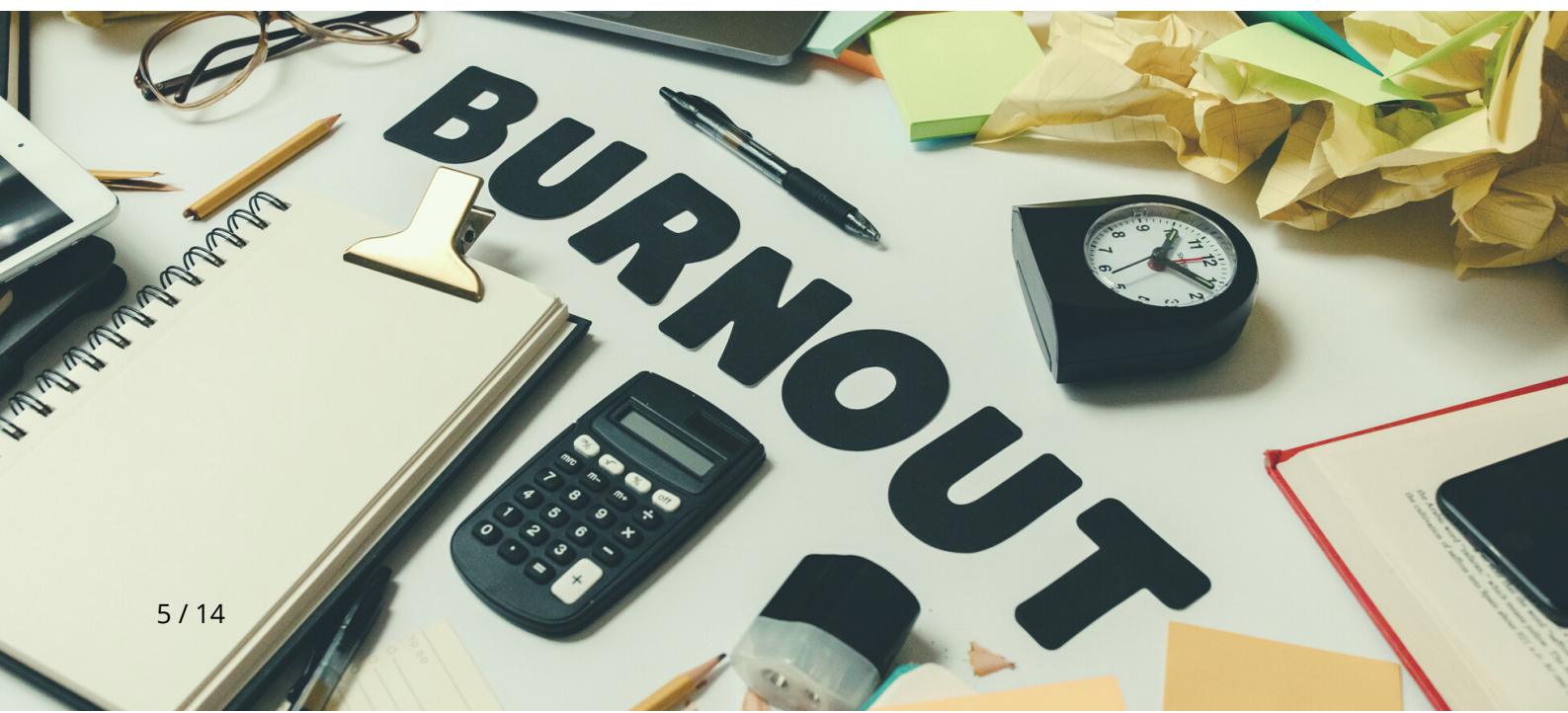
Toch is dat net het **allermoeilijkste**. Het langdurig over de grenzen van de eigen veerkracht gaan, kan ook meerdere oorzaken hebben.

Bij NextStep coaching onderscheiden we **5 thema's** die vaak aan de basis liggen:

- perfectionisme
- pleasegedrag
- teveel verantwoordelijkheid opnemen
- gebrek aan zelfzorg
- geen grenzen kunnen (her)kennen of aangeven

Vaak liggen **belemmerende denk- en gedragspatronen** aan de basis, die het perfectionisme of pleasegedrag in stand houden.

Daardoor hebben we zelf helemaal niet door dat die mechanismen ons dagelijks doen en laten bepalen. Het is als het ware onze automatische piloot. Tot we keihard tegen de muur knallen.



4. HOE KAN JE BURN-OUT VOORKOMEN?

De sleutel tot het voorkomen van burn-out is **inzicht** hebben in je eigen functioneren:

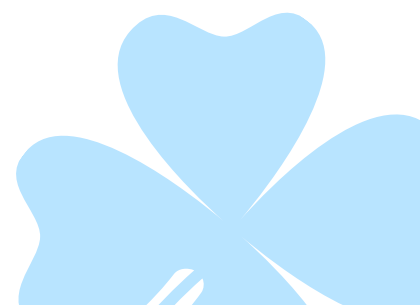
- Weten wat je energiegelvers zijn
- Weten wat je energievreters zijn
- Weten hoe je je grenzen kan afbakenen
- Weten hoe je in je eigen kracht kan staan

Dit klinkt evident, maar zoals hierboven vermeld, hebben we door de jaren heen zoveel **interne mechanismen** ingebouwd die ons ervan weerhouden die connectie met onszelf te maken. De patronen herkennen, er bewust van zijn en ze tot slot **deconstrueren en vervangen** door gezondere gewoontes, is een heel proces.

Zijn er dan helemaal geen '**quick fixes**? Tuurlijk wel, alles begint met kleine stapjes.

Volgende **5 tips** geven we vaak mee in onze trainingen, burn-out coaching of workshops omdat je ze meteen kan toepassen in je dagelijkse leven.

1. Neem voldoende rust, ontspanning & doe aan sport
2. Leef in het hier-en-nu
3. Zet 'moeten' op stal
4. Zeg eens vaker 'neen'
5. Los niet alles zelf op



5 TIPS UIT ONZE TRAININGEN

Tip 1 & 2

1. Neem voldoende rust, ontspanning, en doe aan sport

Vergeet niet om elke dag voldoende rust en ontspanning in te bouwen, ook voor je een burn-out krijgt!

Neem tijdens het werk elk uur een korte **pauze**, waarbij je eens **gaat staan** en wat rondloopt. Je kan even naar buiten kijken of gaan en geef je ogen rust.

Zorg ervoor dat je dagelijks voldoende beweegt: een half uur **wandelen** per dag bv., liefst in een rustige, **natuurlijke** omgeving. Zo laad je de batterijen weer op en recupereert je lichaam.

Let er wel op dat je dit moment ook echt benut om te **ontspannen**, en niet in je hoofd duikt om bv. 'to do'-lijstjes te maken.

2. Leef in het hier-en-nu

Wil je een burn-out **voorkomen**? Stop dan met piekeren en doorbreek het cirkeldenken in je hoofd.

Dat kan je doen door in de observatie te gaan: let eens op wat je allemaal rondom je ziet, hoort, ruikt en breng zo je aandacht naar het hier-en-nu.

Door **vast te zitten** in het hoofd, raken we afgesneden van de omgeving en ons lichaam, waardoor je de alarmsignalen van het eigen lichaam (soms) niet opmerkt.

Je kan online veel apps en instructiefilmpjes vinden die je helpen oefenen met observatie en **mindfulness**. Probeer eens uit wat voor jou werkt!



VIJF TIPS UIT ONZE TRAININGEN

Tip 3 & 4

3. Zet 'moeten' op stal

Mensen die gevoelig zijn aan burn-out herkennen vaak het **innerlijke stemmetje**: ik 'moet' dat nu doen, ik 'moet' de kinderen nog helpen met hun huiswerk, ik 'moet' het huishouden nog doen, ...

Hiermee zet je jezelf op de laatste plaats.

Stel je eens de vraag: **van wie 'moet' dit (nu)?** Wees je ervan bewust dat vaak alleen jijzelf dit aan jezelf oplegt.

Op elk moment kan je er bewust voor kunt kiezen om dingen anders of zelfs niet te doen. Probeer vandaag eens iets **niet te doen** en sta versteld hoe de wereld nog steeds verder draait.

4. Zeg eens vaker 'neen'

Aansluitend bij voorgaande tip: probeer eens wat vaker **'neen'** te zeggen. Alles doen om de andere tevreden te stellen, is een valkuil waar heel veel mensen met risico op burn-out in lopen.

Leer je eigen **grenzen** kennen en zeg eens vaker 'neen' op een vraag als je iets echt niet wil doen. Is dit moeilijk? Oefening baart kunst. Weet dat je vaak zelf in je hoofd hebt dat je enkel 'ja' mag antwoorden, maar dat de vraagsteller evengoed verwacht een 'neen' te kunnen krijgen.

Start vandaag nog met kiezen voor jezelf en zeg één keer 'neen' op een vraag waar je anders ja op zegt.

Hoe voelt dat?



*Soms is 'neen' zeggen tegen een ander
= 'ja' zeggen tegen jezelf*

VIJF TIPS UIT ONZE TRAININGEN

Tip 5

5. Los niet alles zelf op

Voel je niet verantwoordelijk voor zaken die je zelf niet kan sturen. Een burn-out is vaak gelinkt aan een te groot **verantwoordelijkheidsgevoel**.

Lijst eens alle zaken op die je doet (thuis en/of op het werk) en zet erbij wie er allemaal invloed op heeft: is het alleen jij of ook iemand anders?

Je zal merken dat enkel de dingen waar jij 'alleen' bij betrokken bent, kan je ook volledig zelf controleren en ben je ook alleen verantwoordelijk voor. In alle andere gevallen geldt: **vraag hulp, delegeer of verwijst door**.

Tot slot, aarzel niet om een **professional** in te schakelen. Een burn-out coach kan heel snel en doelgericht met jou aan de slag om de oorzaken en pijnpunten aan te pakken én ziet ook je eigen blinde vlekken. Zo voorkom je een burn-out voor het te laat is, of herstel je sneller dan wanneer je alles op je eentje helder tracht te krijgen.



Klik hier voor
Trainingen en opleidingen AGENDA

JE KAN ER IETS AAN DOEN!

Het is belangrijk om je te realiseren dat je een keuze hebt. Je zal ontdekken dat er vaak zelfs meer keuzes zijn dan je initieel denkt.

Het **bewust worden** van die keuze(s) is de eerste stap. Maar dat maakt natuurlijk nog niet dat alles plots verandert. Wees maar zeker dat bepaalde **patronen** diep ingesleten zijn.

Vind je het toch lastig om te bepalen wat jouw verantwoordelijkheden zijn en wat niet? Weet je niet hoe je de afbakening van jouw grenzen kan communiceren naar anderen?

Bij **individuele coaching** ga je samen met je coach aan de slag om hier beter in te worden.

Zowel jij, je collega's als je naasten zullen de voordelen ervan ondervinden!



OP ZOEK NAAR (MEER) HANDVATEN?

Een NextStep coach kan je helpen

Of het nu gaat om sterker in je eigen schoenen te staan, inzicht te krijgen in je functioneren of je work-lifebalance opnieuw in evenwicht te krijgen, onze coaches staan klaar voor jou. Een duwtje in de rug op jouw pad naar meer loopbaangeluk.

Ben je uitgevallen met burn-out?

Dan gaat een burn-out coach met jou aan de slag: je leert tot rust komen, je eigen ritme (h)erkennen en een stappenplan opmaken.

Wil je een burn-out voorkomen, of na een burn-out opnieuw aan de slag?

Dan gaat een loopbaancoach je begeleiden naar je passende volgende stap. In dat geval kan je gebruik maken van loopbaancheques van de Vlaamse overheid.

Met de loopbaancheque van de Vlaamse overheid heb je recht op **7 uur** individuele loopbaancoaching voor **€ 80**.



Met meer dan 70 coaches in heel Vlaanderen, vind je zeker een coach **in de buurt**. Ook coaching **in de natuur** of **online** coaching zijn mogelijk.

AANBOD STRESS & BURN-OUT

Trainingsaanbod



Open trainingen: online, binnen of in de natuur

1. Training: van stress & burn-out naar veerkracht

Krijg inzicht in jouw functioneren. Stuur zelf je stressgevoel. Ga opnieuw **vol energie** aan de slag. Laat piekeren, onmacht en frustratie achterwege.

[Meer info & inschrijven](#)

2. Workshop: maak van je gevoeligheid je kracht

Een hoogsensitief persoon (HSP) is vatbaarder voor **stress en burn-out**. In de HSP workshop '*Maak van je gevoeligheid je kracht*' nemen we **een dag** de tijd om bruikbare handvaten aan te reiken.

[Meer info & inschrijven](#)

3. Opleiding: stress & burn-out loopbaancoach

Voel je je aangesproken door het stress & burn-out thema en wil je anderen hierin **begeleiden**, dan is deze opleiding geknipt voor jou.

Jij kan vanuit jouw functie een groot verschil maken voor deze mensen.

[Meer info & inschrijven](#)

4. Opleiding: rouw in (loopbaan) coaching

Wil je meer achtergrond zodat je **zelfzeker** kan coachen als rouw verwerkt wil worden?

In de opleiding Rouw in (loopbaan) coaching krijg je een praktisch-theoretisch kader.

[Meer info & inschrijven](#)

SAMEN VOOR MEER LOOPBAANGELUK

NextStep coaching wil jou, je team en je organisatie ondersteunen op weg naar meer loopbaangeluk.

Voor wie & wat?

- **Individu:** loopbaanbegeleiding en coaching. Thema's: stress, burn-out, hooggevoeligheid, communicatieve vaardigheden, conflicthantering
- **Team:** teamcoaching, Radical Collaboration ®
- **Leider:** innerlijk leiderschap en coachende vaardigheden
- **Organisatie:** welzijnsbevraging, outplacement, onze Mix&Match formule

Troeven

- Onze aanpak is steeds **op maat**
- We richten ons op lange termijn oplossingen
- De beleving staat centraal: naast denken dus ook voelen en doen
- We werken graag met creatieve en out-of-the-box oefeningen
- We willen de mens, het team, de organisatie versterken

Alle trainingen en opleidingen
zijn te vinden op
loopbaangeluk.be/agenda



MAAK KENNIS MET ONS

We zijn actief in heel Vlaanderen en Brussel.
Het hoofdkantoor is gevestigd in Merelbeke.

Adres hoofdzetel

Rood Beeldekenstraat 23
9820 Merelbeke

Heb je vragen?

Contacteer ons



0477 85 59 98



info@nextstepcoaching.be



Volg ons



© NextStep coaching
Rood Beeldekenstraat 23, 9820 Merelbeke


Loopbaangeluk.be

training & coaching **DOOR NEXTSTEP COACHING**