



Joepie, een burn-out



BEN SANSEN

Beste baas, doe iets aan de heersende burn-outboom

LEVEN • VERTAL: GUY

We werken ons kapot en willen meer dan ooit in rust. Feedback van bovenaf, bijvoorbeeld. Erika Van Tielu (30) werkt als redactrice en presentatrice voor VRT (Ketaet, Studio Brussel, Vlaanderen Vakantieland), VMDa (Q music, oorspeter) en Acht (Homo's Rock Rally Happert).

Ik ben net 30 geworden, dus ik dacht eerst dat het daaraan lag. Dat de grote levensvragen daarom zo acuut mijn hoofd ingeluiden. Dat ik daarom mijn job niet meer kon rijmen met mijn privéleven. Dat ik daardoor aan alles begon te twijfelen, niet het minst aan mezelf. Dat het bovendien verklaart de waarom ik mezelf plots geen enkel talent meer kon toeschrijven - als ik bijvoorbeeld al ergens goed in was (gewest) - en waarom ik dan toch tien jaar lang de dingen deed die ik deed.

Maar ondertussen besef ik dat leeftijd en jobstressniveau niet per definitie correleren. Er is meer aan de hand. Laat ik de zaken nog even dicht bij mezelf houden om het één en ander te



© photo: renee

Een nieuwe HR-manager, programmadirecteur of eindredacteur stelt hoogstens vast wat de vorige al wist: we zijn niet helemaal goed bezig met ons personeel. Maar ook effectief proberen om iets te veranderen aan de situatie?

psychische problemen

Door: redactie
21/01/13 • Studio Brussel Dag Aftemaal



© photo: renee

De populaire presentator Rob Vanoudenhoven is in behandeling geweest voor psychische problemen. Dat schrijft Dag Aftemaal. De problemen ontstonden tussen de opnames van 'Taxi Vanoudenhoven' en 'Belgum's Got Talent' en waren een combinatie van problemen op zijn werk en in zijn privéleven. Zijn dochter Emma kampt met motorische beperkingen - vriendin Anita gaf haar job op om voor Emma te zorgen - en er kwam ook veel kritiek op zijn tv-werk in de spelshow 'Taxi Vanoudenhoven'. Volgens het blad heeft hij een behandeling gevolgd in een gespecialiseerde kliniek. 'Ik heb een burn-out gehad', zegt hij.

Nieuwe wet moet werknemer helpen beschermen tegen burn-out

Wet
Nieuws 2013
Nieuw in België
→ Economie → Gezondheid → Wetgeving → Wetgeving → Wetgeving

Besluiten moeten een nieuw wetgevoel aflossen naar mogelijke stress, burn-out, zoals verschillen en sociale verschillen bij twee werknemers. Dat zegt uit de verordening pastend op de manier van werk. De Commissie van de Raad van de Verenigde Naties.



Lees ook

De gevolgen van de wet

Wetgeving moet een nieuw wetgevoel aflossen naar mogelijke stress, burn-out, zoals verschillen en sociale verschillen bij twee werknemers. Dat zegt uit de verordening pastend op de manier van werk. De Commissie van de Raad van de Verenigde Naties.

De wetgeving moet een nieuw wetgevoel aflossen naar mogelijke stress, burn-out, zoals verschillen en sociale verschillen bij twee werknemers. Dat zegt uit de verordening pastend op de manier van werk. De Commissie van de Raad van de Verenigde Naties.

Dit artikel is een samenvatting van de wetgeving.

Kathy Pauwels praat openlijk over burn-out: "Haar viel zelfs uit"

Wetgeving • Nieuws 2013 • Wetgeving • Wetgeving • Wetgeving



© foto: renee

'Wetgeving' Althans moeten haar al enkele maanden mislukken, maar waarom was een wetgeving niet duidelijk. In Dag Aftemaal praat Kathy Pauwels openlijk over de burn-out die haar overviel.



Wanneer is er sprake van een burn-out?

Wie is goede kandidaat?

Hoe kom je **aan** een burnout ?

Hoe kom je er **vanaf** ?

Wie / wat kan je daar bij **helpen** ?

Preventie in je **organisatie** ?



Een getuigenis



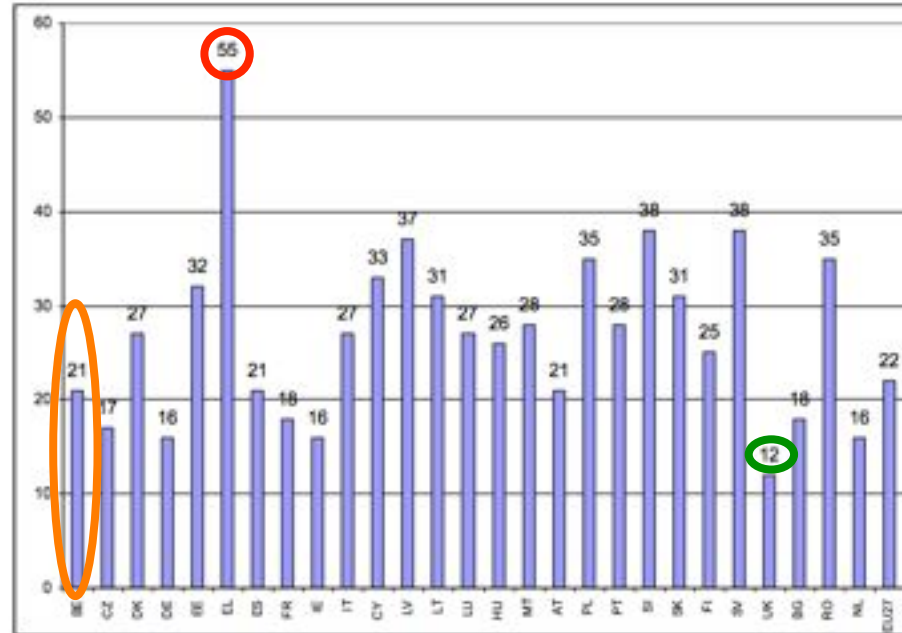
**Journalist
Chris Van den Abeele**

Origineel filmbestand niet in PDF. Zie bron:
<http://www.een.be/programmas/koppen/burn-out>

- 
- **0,8% - 14%** van de beroepsbevolking
 - **19.000 / Jaar**
 - **85% leidinggevende**
 - **189 dagen** gemiddelde 'downtime'
 - Sinds 2009 **jaarlijkse stijging +10%**
 - Spanningsklachten **1/3de van alle ziektedagen**

Stress in België

(we doen het zo slecht nog niet)



*European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, Fourth European Working Conditions Survey, 2005.

Hoe herken je een burn-out ?





Signalen op weg naar...

LICHAMELIJKE REACTIES

- Meer lichamelijke klachten
- Frequenter artsenbezoek
- Verandering van gewicht
- Gespannen spieren
- Hoofdpijn klachten
- Sneller zweten
- Onrustgevoelens/gejaagdheid
- Trillen
- Structurele moeheid
- Vaak verkouden/griep
- Rugklachten
- Slaapproblemen
- Hartkloppingen



VERSTANDELIJKE REACTIES

- Vergeetachtig
- Afname van interesse
- Besluitenloosheid
- Dingen niet meer afmaken
- Van de hak op de tak springen
- Fixatie op details
- Paniekgevoelens
- Verstrooidheid
- Afname van concentratie

EMOTIONELE REACTIES

- Depressieve houding
- Sneller ontevreden
 - Onzekerder
 - Prikkelbaar
- Schrikachtig
 - Cynisme
- Onverschilligheid
- Wisselend humeur

GEDRAGSVERANDERINGEN

- Afname van productiviteit
 - Veel klagen en zuchten
- Toename misverstanden
 - Meer roken
 - Meer drinken
- Toename koffiegebruik
- Meer praten over het verleden
- Herhaaldelijke (bijna) ongevallen
- Verandering in kleding en gedrag



Kikker in de pot syndroom

Origineel filmbestand niet in PDF. Zie bron:
http://www.youtube.com/watch?v=XmTr_nVQVt4

- **uitputting**
een gevoel van
toenemende vermoeidheid

- **cynisme**
afstand hebben van het
werk, dan wel de mensen
met wie je werkt

- **verminderde
persoonlijke bekwaamheid**



Heb ik een burn-out ?



- **Signalen & Symptomen**
- **Consult**
- **Maslach Burnout Inventory**
- **UBOS-A**
utrechtse burn-outschaal
algemeen

Wie kan het overkomen?



Wie kan het overkomen?

En vooral:

- **De best presterende mensen**
- **Hoog opgeleid**
- **Hoge arbeidsmoraal**
- **Plichtsgetrouw**

Hoe kom je aan een burn-out ?



It's better to burn out than to fade away



Wat bezorgt jou stress?



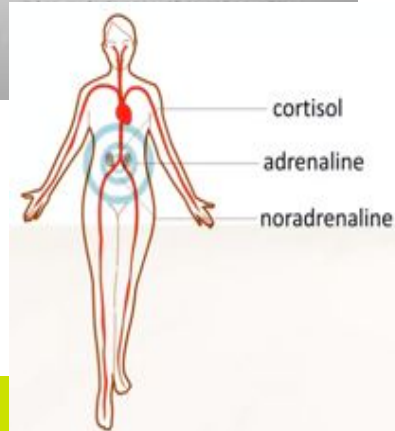
Hoeveel 'last' heb jij van stress?



Stress



Physiology
Before
Psychology



Autonoom zenuwstelsel: **parasympatisch**

- Lichamelijk herstel



linkerpedaal:
Ontspanning, herstel

Adrenaline ↓↓↓

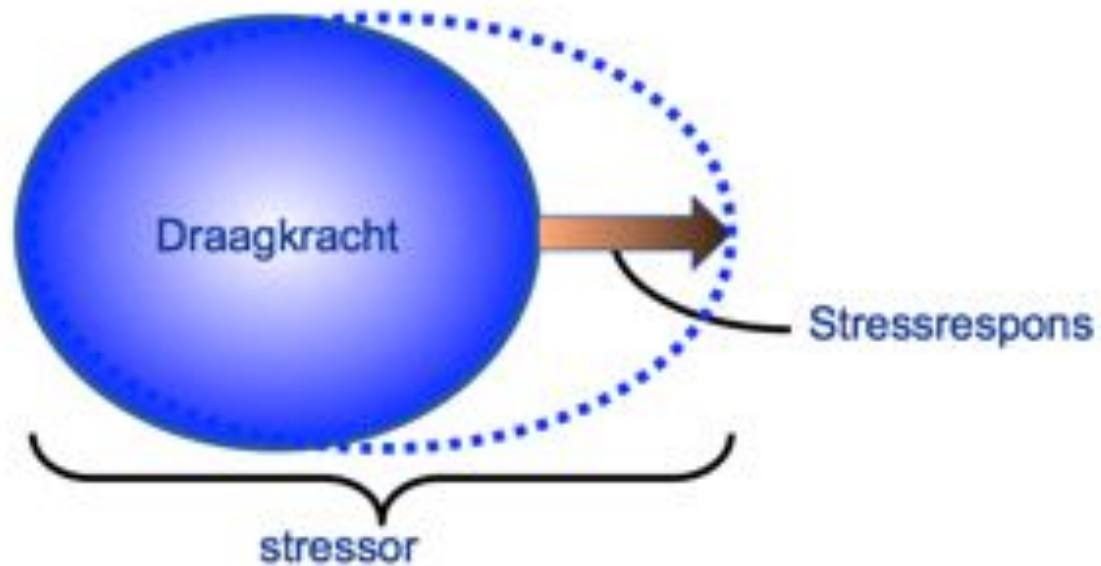
Autonoom zenuwstelsel: **orthosympatisch**

- Productie van (nor)adrenaline en cortisol
- Het immuunsysteem wordt onderdrukt
- Spieren zich aanspannen
- Bloed naar de ledenmaten
- Spijsvertering wordt vertraagd
- Hartslag wordt verhoogd
- Ademhaling versnelt

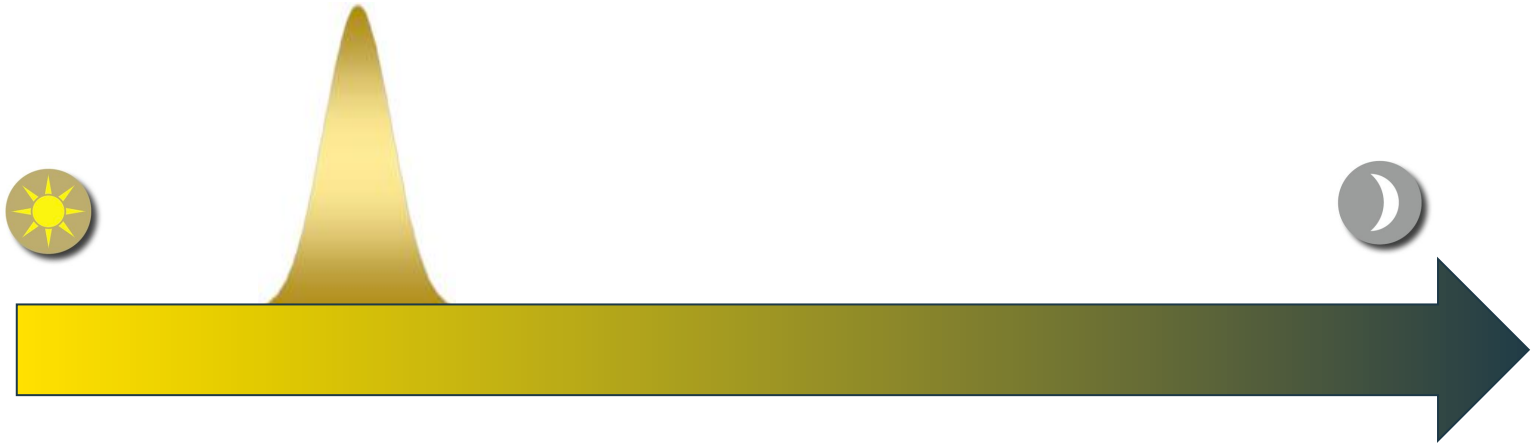
Rechterpedaal:
actie, inspanning

Adrenaline/cortisol
↑↑↑

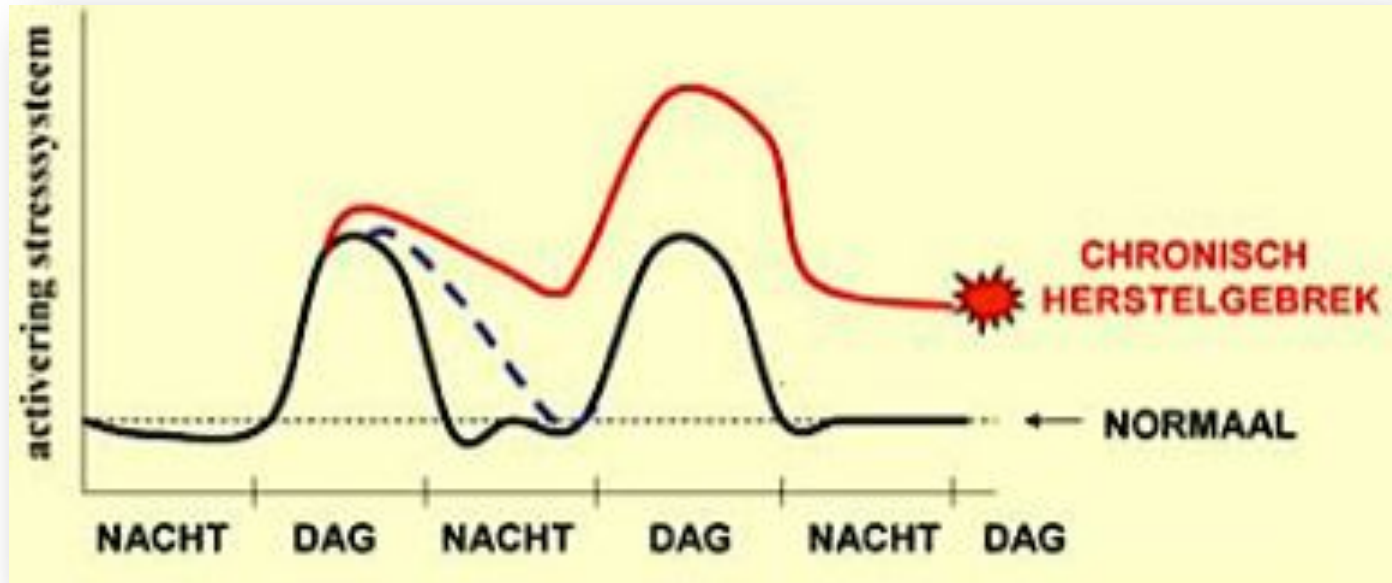
Stress is positief...



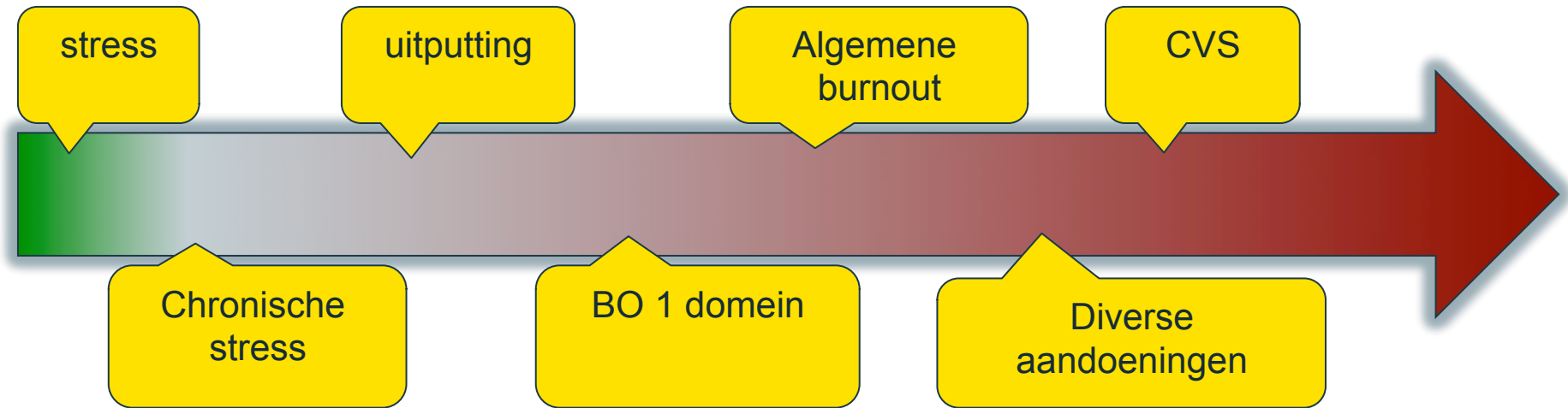
...Indien korte piek

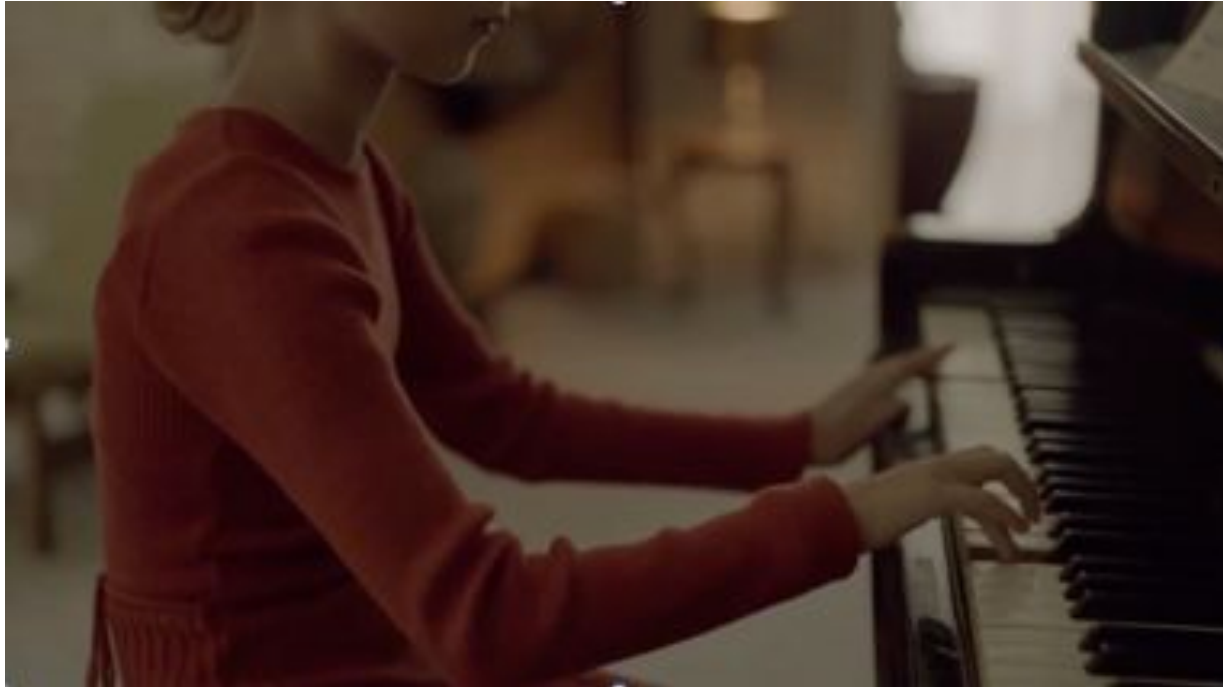


Stapeleffect



Stress continuum





(uit zich vaak elders)

Origineel filmbestand niet in PDF. Zie bron:
<http://www.youtube.com/watch?v=09gtYsaCbhw>

Ingrediënten voor burnout



24/24 online multichannel



Verkeerde focus

ENNEN en KUNNEN		PUNTERKWOTERING OP 100						Eventueel advies vakleerkr		Handtekening ouders
JAT	NEDERLANDS	2e TAAL	WISKUNDE	GES	AAR	BIO	MUZ			
	8-10-9	10-5-8-10	9-3-6-6	7	8	6	9			
	6-6	7-6-10	6-4	6	9	8	5			
10	8-10	7-7	7-8-6	6	8	7	6			
3GERADT: vraag aan mij dat zou ook met tijd zou besteden aan de studie (vooral wiskunde) tijdens de lessen Frans en Nederlands is zijn prestatie mij maar en dit zouden wij graag een ander punt? Prima resultaat in orde!										
	11-8-7	6-7-7-7	6-7-7	6	10	8	9			
6	8-6-2-6-6	8-8-9	6-6-8	6	8	5	9			
6	7-7	7-7-7	4-10-6	8			9			
3GERWAD: Flinke vooruitgang "Volhouden Ben!"										
	3-8	5-8-8	8-7-7	6	8	8				
10	6-2	8	4-4-2	7		6	7	lyfwerk, betrouwen en koken Ben		

Verkeerde koers varen



Behoefte aan erkenning (en bijhorende strategie)



Mr Nice Guy/Nice Girl

Je manier van denken

(beren op de weg, spinsels in je hoofd)





Hoeveel kun je aan ?



Belasting - Belastbaarheid

Stressfactoren

Energiebronnen



Uit balans ?



Of de emmer vol?



Samengevat: Vaak een combinatie van

- Hoge behoefte aan **externe erkenning**
- Te veel langdurige **stressoorzaken** op het werk en/of prive
- Een stressgenererende **manier van denken**
- Onvoldoende **herstelmomenten**
- Te weinig aandacht voor een **gezonde leefstijl**

Hoe kom ik er weer vanaf?



Hoe kom ik er weer vanaf?

1. Analysefase

- **Intake met de coachee/patient**
 - Uitleg, achtergrond
 - Is dit burn-out?



Hoe kom ik er weer vanaf?

2. exploratie

- **Hoe ben je hier beland?**
 - Exploratie van werksituatie en leven



Hoe kom ik er weer vanaf?

3. lichamelijke recuperatie

- **Eerst het lijf**
 - Lichamelijke recuperatie
 - Ontspannen & weer opladen
- (vraag tijd!)



- **Reculer pour mieux sauter**
 - Nieuwe invalshoeken
 - Identificatie van energiegivers & -vreters
 - Wat is voor mij écht belangrijk
 - Mission in life -> 'mijn vuurtoren'

Hoe kom ik er weer vanaf?

4. Ken jezelf



Hoe kom ik er weer vanaf?

4. wat is nu écht belangrijk voor mij?



Prof. Steven Reiss

Basic Desires



Hoe kom ik er weer vanaf?

4. Goals: Op verschillende niveau's

- Doel medewerker
- Doel organisatie
- Doel van een meeting
- Doel vandaag
- Doel van deze maand
- Doel voor dit jaar
- Doel voor volgende 5jr
- Doel voor volgende 10jr
- **Je (levens)dromen**
- **Je levensmissie**



- **Voorbereiding & integratie**
 - Zelfde context?
 - Borging in de organisatie
 - Terugval voorkomen?
 - Opvolging!



Preventie



Van crisisinterventie naar strategisch beleid

Individueel: stress reductie training (hearthmath)



individueel: Wat is jouw verhaal ?



Wat is jouw verhaal ?

- **Wat zijn de gelukkigste momenten van mijn leven geweest?**
- Waarom maakten die momenten mij gelukkig?
- **Als ik niet beperkt werd in tijd of middelen, wat zou ik dan doen?**
- Als ik dagdroom wat zie ik mezelf dan doen?
- **Als ik naar mijn leven kijk, welke activiteiten waren dan meest waardevol?**
- Wat heeft het voor mij allemaal zo de moeite gemaakt?
- **Welke score van 0-10 geef ik mijn leven?**
- Wat had ik nog anders kunnen doen?
- Als ik het kon overdoen, dan zou ik...



Specifieke aanbevelingen: werkplek

- 1. Ruim je rommel op**
- 2. Gezonde geest in gezond lichaam**
- 3. Energieleveranciers / energievreters**
- 4. Emotionele losse eindjes**
- 5. Telefoon, linkedin, facebook, messenger,...**
- 6. E-mail**
- 7. Autonomie**



'e-mail the cause of... and solution to.. all problems'



Specifieke aanbevelingen: prive

- 1. Zorg ook voor jezelf**
- 2. Doe de leuke dingen / laat de vervelende**
- 3. Claim tijd waarin je niets/niemand verantwoordelijk bent**
- 4. Ga sporten of tracteer jezelf een hobby**
- 5. Leer neen zeggen**
- 6. Neem geen werk mee naar huis**



1. Vraag tijdig hulp

**2. zeg niet 'ik ga het proberen',
maar voer effectief minstens 2 tips uit**



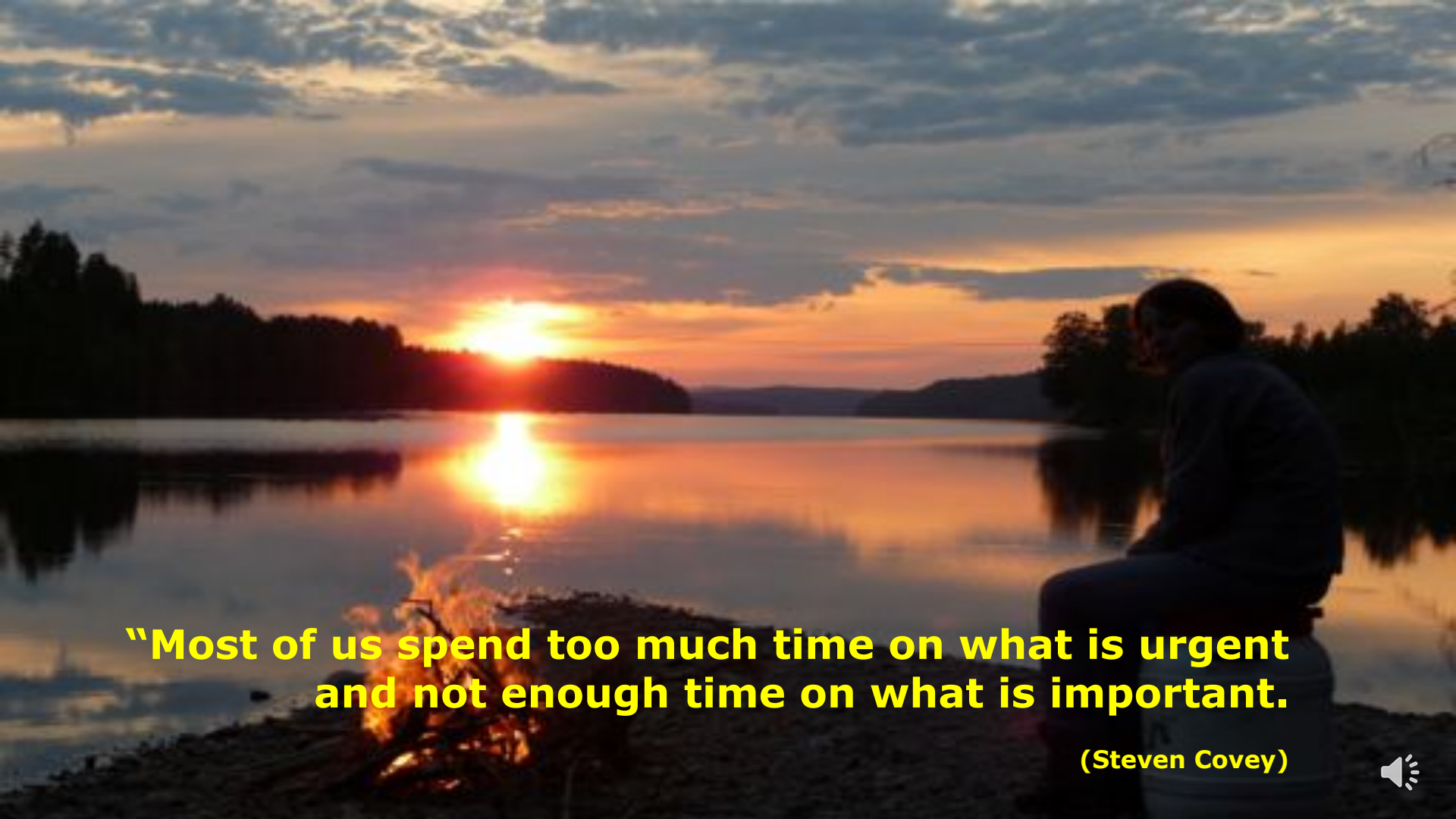
Wat onthoud ik vandaag in het bijzonder?



Wat ga ik na vandaag anders doen?

(zelf / als leidinggevende)



A person is sitting on a log by a campfire on a rocky shore. The sun is setting over a calm lake, with its reflection visible in the water. The sky is filled with soft, colorful clouds. The person is looking out at the sunset.

**“Most of us spend too much time on what is urgent
and not enough time on what is important.**

(Steven Covey)



Deze presentatie in je mailbox?

Request: ben@theburnoutbureau.be



BenSansen.be™

Zandstraat 52
B-2300 Turnhout
www.bensansen.be
www.theburnoutbureau.be
+32 14 321 321

Contact
Informatie

