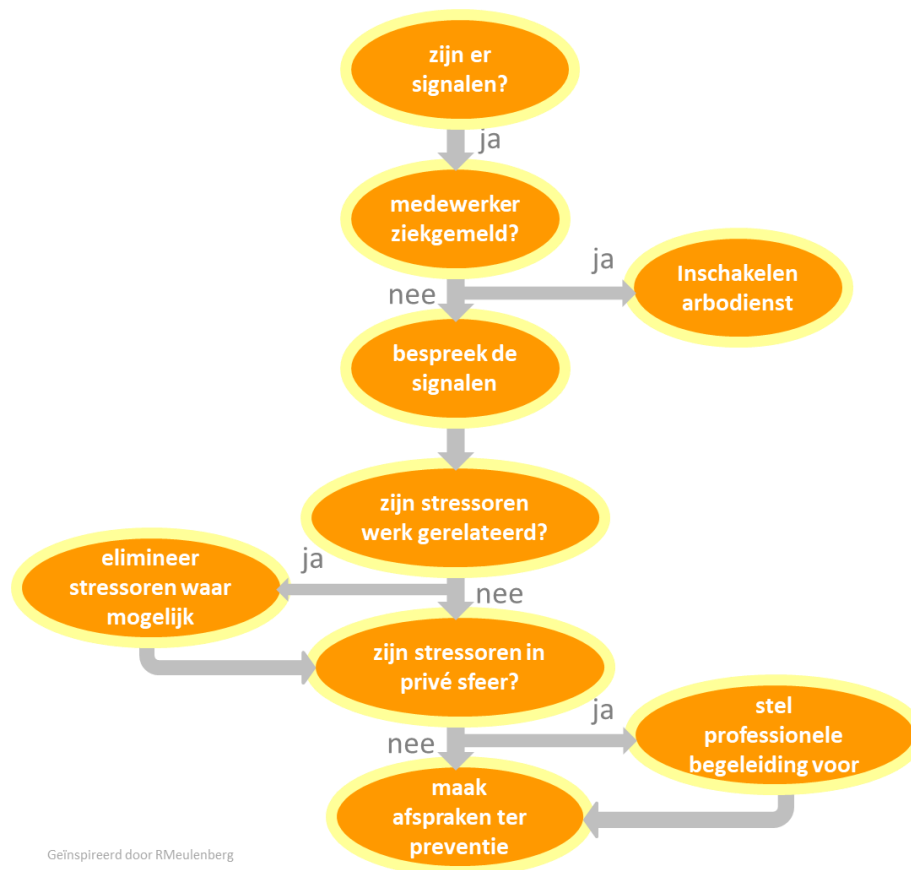


Burn-out

Een burn-out kan ontstaan wanneer er te lang iets van iemand wordt gevraagd, of als die persoon dat denkt, wat hij of zij niet kan leveren en waarvan hij of zij vindt dat hij of zij dat wel moet kunnen.

De stressoren kunnen zowel werk gerelateerd zijn als uit de persoonlijke/ privé sfeer afkomstig zijn en kunnen permanent (de persoonlijke grens qua kwaliteit en/of kwantiteit is bereikt) of van tijdelijke aard zijn als de capaciteit van iemand deels wordt geëxplodeert bijvoorbeeld door zorgen, piekeren, angsten, etc. Dit proces kan zichzelf nog eens versterken als iemand zich vervolgens zorgen gaat maken over het afnemende prestatievermogen.

Wat kan je als leidinggevende doen bij een dreigende burn-out?



Hoe herken je een burn-out - wat zijn de signalen?

Je kunt het zien aankomen als een medewerker op een burn-out afstormt! Kijk eens anders naar je team en herken de fases op weg naar een burn-out. Zie de andere kant voor de 12 fases voorafgaande aan een burn-out.

De 12 fases¹ die iemand doorloopt alvorens opgebrand te geraken



¹ Psycholoog Herbert Freudenberger beschreef deze 12 fases

² De beschrijving gaat uit van een 'hij'. Uiteraard kan dit net zo goed een 'zij' zijn.

Wat zijn preventieve maatregelen?

- ✓ maak het onderwerp 'burn-out' bespreekbaar
- ✓ vergroot de veiligheid door er over te praten
- ✓ stimuleer samenwerkingen
- ✓ alles staat en valt met een goede communicatie
- ✓ geef duurzaam-ambitieuze leiding
- ✓ stimuleer beweging
- ✓ gebruik zijn/ haar sterke punten

En nu?

Deze flyer is bedoeld om je wat handvatten te geven. Er is echter nog heel veel te zeggen en daarnaast is elk geval uniek. Ik realiseer me daarom dat er nog vragen kunnen zijn of juist zijn ontstaan. Ik ben dan graag van dienst, ook waar het de inzet van professionele begeleiding betreft: www.vanthofcoaching.nl