

Jongeren steeds vaker een burnout

Highcoaching
Coaching op een hoger niveau

Deze extra nieuwsbrief
is een uitgave van
Highcoaching
Jaargang 3 nr. 4a



Door Johan Hooglugt

Deskundigen signaleren een trendbreuk in de leeftijd van werknemers met een burn-out.

Cynisch, oververmoeid en teleurgesteld. Steeds meer jongeren krijgen te maken met een burn-out. Waren het tien jaar geleden vooral ouderen, nu hebben juist mensen onder de 35 jaar er last van. Dat blijkt uit cijfers van onderzoeksbureau SKB (Kwaliteitsbevordering van Bedrijfsgezondheidszorg).

De reden voor een burn-out kan voor iedereen anders zijn. Volgens het SKB is werkdruk niet eens de belangrijkste factor. De druk in de privé sfeer is belangrijker. Jongeren van deze generatie moeten alles tegelijk doen en dat levert stress op.

Facebook en Twitter versterken die gevoelens nog eens. Door mooie foto's en verre reisjes lijkt iedereen succesvol. Als het jou dan niet voor de wind gaat, kun je je daar behoorlijk onzeker over voelen. Zoals de jongeren in deze documentaire, waarin duidelijk wordt

dat torenhoge ambities ook een keerzijde hebben.

Paniek aanval

Die werkdruk en sociale druk heeft ervoor gezorgd dat steeds meer jonge mensen opgebrand zijn. Zoals de 33-jarige Marjolein Busser (33). Zij werkte eerst in de bejaardenzorg, maar zit al sinds december thuis.

Ze denkt zelf dat ze een burn-out kreeg omdat het werk niet bij haar past en haar zoontje ziek werd. "Daarom vond ik zowel op mijn werk als thuis geen ontspanning meer. Ik had het gevoel dat ik de controle verloor. Daarom kreeg ik ook paniekaanvallen."

Het helpt volgens Marjolein niet dat je op Facebook en Twitter alleen maar de goede verhalen leest. "Ik lijk wel de enige die geen leuke baan kan vinden."

De jongere generatie heeft namelijk vrij veel te maken met uitputting en overbelasting. Als je dat meerekent is hun werkvermogen slechter dan dat van hun 10 jaar oudere collega's.



[klik hier voor vergroting](#)

De groep jongere medewerkers kent het laagste percentage met een matige of slechte WAI-score. Omdat hier wel meer medewerkers zijn met een verhoogd risico op burn-out, is het totale percentage medewerkers met een verminderd werkvermogen groter dan in de groep met 10 jaar oudere collega's. Aan de geringe overlap is te zien dat de WAI het grootste deel van de jongeren met burn-out-risico niet gesignaleerd heeft.

Burn-out is overbelasting en dit betekent dat u te lang over uw eigen grenzen bent gegaan. Draagkracht en draaglast zijn uit balans geraakt. Er is te veel energie gegeven en niet voor voldoende brandstof gezorgd. Vaak heeft iemand die een burn-out krijgt zelf niet in de gaten dat hij/zij op zijn/haar tenen loopt of wil dat voor zichzelf niet erkennen.

Energie is de sleutel tot hoger werkvermogen en beter bedrijfsresultaat

In de discussies over 'werkvermogen' overheerst de negatieve invalshoek. Risico's en kans op uitval. Ook herstelbehoefte is wat dat betreft een negatieve indicator. Het is interessanter om te onderzoeken wat medewerkers energie geeft. Dat bevordert niet alleen het werkplezier, maar ook de resultaten van de organisatie. Energie is niet voor niets de centrale factor in engagement en bevoegenheid. Bij jongere medewerkers blijken vooral afwisseling en inspirerend leiderschap bij te dragen aan meer energie.

Wie zijn eigen waarden, verwachtingen en overtuigingen niet kan toepassen in zijn werk- en leefomgeving, zal vaak de moed verliezen. Jarenlang bouwen aan succes en toch het gevoel hebben niets bereikt te hebben, komt daardoor vaak voor. Zingeving en zowel professioneel als privé een voldoening nastreven die verder reikt dan verkoop- en jaarcijfers, leidt er al toe dat u nooit te maken krijgt met burn-out.

Hiervoor biedt HeartMath de ideale oplossing:

Het HeartMath Programma.

Het HeartMath programma is een wetenschappelijk gevalideerd programma dat stress-management-technieken combineert met objectieve biomedische feedback.

Het programma is er op gericht mensen te helpen bij het leren herkennen van hun stressbronnen en de mentale, emotionele en fysieke gevolgen daarvan. Om vervolgens deze effecten van stress te kunnen stoppen en om te zetten in rust, evenwicht en veerkracht. Dit bevordert op effectieve wijze het welbevinden, de gezondheid en de prestaties. Zowel van individuen en organisaties.

[klik hier voor programma](#)

Het Stress Reductie Programma.

Met behulp van het Stress Reductie Programma (SRP) kan men door middel van zelfsturing leren grip te krijgen op zijn gevoelswereld. Wanneer de technieken serieus en consequent geoefend worden, kan men meer fysieke, emotionele en mentale balans ervaren.

Vanuit deze nieuwe balans vindt men rust, vitaliteit, (energie) en voldoening.

Het stress reductie programma bestaat uit zes sessies van een uur. De lessen behandelen achtereenvolgens;

1. Stress, doelen voor stresshantelingen het emotionele landschap.
2. Het verminderen van de negatieve invloed van stress door Neutral.
3. De kracht van het positieve gevoel : De Quick Coherence.
4. Voortdurende Coherentie door middel van De Heart Lock-in Techniek.
5. Coherent denken en problemen oplossen met de Freeze-Frame techniek en Coherent luisteren.
6. Terugblik en het persoonlijk actieplan.



Algemene Resultaten

Enkele praktische resultaten van de methode HeartMath:

- meer energie en vitaliteit
- minder stress (en lagere bloeddruk)
- meer emotionele balans
- beter slapen
- betere concentratie
- betere weerstand
- helderder kunnen denken
- gewichtsbeheersing
- positiever in het leven staan
- meer om jezelf gaan geven
- meer voelen

Informatie

Voor meer informatie over de methode van HeartMath kunt u mijn site bezoeken.

U kunt bij mij ook terecht voor:

- Stress Reductie Programma
- Stop Emotioneel Eten Programma
- Stoppen met roken
- Begeleiding kinderen ADHD
- Autisme, angsten etc.
- Examentraining
- Angstbeheersing
- Relatiebemiddeling
- Schoolbegeleiding

Bezoek mijn website:

<http://www.highcoaching.nl>

stuur een mail naar:

hooglugt@highcoaching.nl

volg mij op Twitter:

HooglugtJohan

of bel naar 06-39 55 81 09

