

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Highcoaching Jaargang 1 nr. 4a



Highcoaching

Coaching op een hoger niveau

BURN-OUT

Door Johan Hooglugt

Mogelijke oorzaken van een burn-out

Dit is iets wat een ieder van ons kan overkomen!

De diagnose burn-out betekent langdurige uitval en kost veel tijd, geld en energie. Dit veroorzaakt voor u veel leed. Op uw werk kan dat extra werkdruk opleveren bij collega's en men moet uitkijken dat er op de afdeling geen domino-effect ontstaat.

Overbelasting

Burn-out is overbelasting en overbelasting 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. Ontkenning of het niet herkennen van eigen stressklachten is een van de kenmerken bij een burn-out.

Vijf mogelijke oorzaken

De oorzaak van deze overbelasting, het niet aangeven of herkennen van grenzen, kan heel verschillend zijn. Ieder mens is uniek en heeft persoonlijke achterliggende redenen en oorzaken. Vijf mogelijkheden:

1. U heeft nooit geleerd om grenzen te stellen

U bent niet gewend om te zeggen

dat iets niet bevalt of dat u moe bent. U hebt geleerd door te werken, niet te zeuren, door te gaan tot het af is en uw verantwoordelijkheid te nemen voor de klus.

2. U stelt te hoge eisen

Het is nooit goed genoeg wat u doet. U blijft verbeteren, u bent perfectionistisch. U wilt het graag voor iedereen goed doen.

3. U geeft niet gauw iets uit handen

U vindt alles interessant en leuk. U regelt ook liever alles zelf, dan is de klus sneller klaar en weet u tenminste dat het gebeurt zoals u dat wil.

4. Het werk past niet (meer) bij u.

Er is een fusie of reorganisatie geweest, de werkzaamheden zijn veranderd. Of u had de inhoud van het werk anders ingeschat.

5. De relatie met uw leidinggevende is niet goed

Hierdoor wilt of durft u niet in gesprek te gaan over wat er speelt. U gaat door op uw eigen manier, zoals u denkt dat het goed is.

Voorkomen

Wilt u burn-out klachten voorkomen of aanpakken, dan is het goed uit te zoeken welke oorzaken op u van toepassing zijn. Pas als u dit weet en aanpakt, kunt u een burn-out of een terugval voorkomen.

Hoe nu verder ?

De belangrijkste factor die een rol speelt bij het krijgen van een burn-out is dat er teveel gedaan moet worden in te weinig tijd. Dat gevoel hebben steeds meer managers en medewerkers. Zij ervaren veel werkstress. Ook het gevoel dat slechte prestaties invloed hebben op anderen en lange of wisselende werktijden spelen een rol. Chronische stress kan leiden tot burn-out en bestaande psychische of lichamelijke problemen verergeren.

Mogelijke oplossingen

1. Manage uw eigen werk

Uw eigen grenzen vastleggen is een harde maar noodzakelijke maatregel. Leer 'nee' zeggen en geen onmogelijke werkdruk op uw schouders te nemen. Maak zo doeltreffend mogelijk gebruik van de beschikbare middelen, delegeer en/of beperk de doelstellingen. Streven naar perfectie kan 'dodelijk' zijn. Vaak is een voldoende nastreven realistischer en vooral efficiënter. Focus tenslotte op primaire doelstellingen in plaats van alles wat toevallig op uw bureau terechtkomt.

2. Sta open voor vernieuwing

Het ergste wat u binnen een organisatie te horen kunt krijgen is: 'We hebben dat nooit zo gedaan...'. Het antwoord op dergelijke 'reactionaire' opmerking zou steevast moeten zijn: 'Reden temeer om het nu eens anders te gaan doen'. Iedereen zou zichzelf en zijn taken continu kritisch moeten benaderen en nooit toegeven aan routine. Ook voor persoonlijke vernieuwing moet u geregeld de tijd nemen. Laad uzelf zo nu en dan op met een sauna bezoek, een half uurtje lezen of een korte wandeling. Ook vakantie is een ideaal moment om te herbronnen, mits u dan echt afstand neemt van de beslommingen op kantoor.

Zorg verder dat u ook tot rust kunt komen op uw werkplek, richt bijvoorbeeld een hoek van uw kantoor in tot 'mijmerplek'.

3. Werk aan uw levenshouding

Wie zijn eigen waarden, verwachtingen en overtuigingen niet kan toepassen in zijn werken leefomgeving, zal finaal 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.

Op de vorige pagina's heeft u diverse oorzaken en mogelijke oplossingen gelezen die vooral gericht zijn op de werksituatie. Toch merk ik in de praktijk dat de gevolgen van een burn-out vaak een samenloop zijn van druk op het werk en thuis. Er hoeft dan maar iets te gebeuren en je valt om.

Preventie is beter dan genezen. Toch kan het gebeuren dat je te laat bent.

HeartMath Methode

Uit een groot landelijk onderzoek naar de effectiviteit van re-integratietechnieken is vast komen te staan dat het [Heartmath Stress Reductie Programma \(SRP\)](#) een effectieve methode is gebleken. Dit is bijzonder, omdat slechts 6 van de 49 interventies als effectief zijn beoordeeld. Het onderzoek is ingesteld door BIMRA (dit staat voor Beoordelen van Interventies en Meetinstrumenten bij Re-integratie naar Arbeid). Het betreft een project dat met financiering van het UWV is uitgevoerd. Voor meer informatie: www.bimra.nl.



Het Stress Reductie Programma ziet er als volgt uit:

Zes sessies

Sessie 1

Inventarisatie stressbronnen
Doelen stellen
Invullen emotionele landschap

Sessie 2

Oefenen met de Neutral techniek

Sessie 3

Oefenen met de Quick Coherence techniek

Sessie 4

Oefenen met de Heart Lock-in techniek

Sessie 5

Oefenen met de Freeze Frame techniek

Sessie 6

Terugblikken en opmaken persoonlijk actieplan.

Aan de hand van een op maat gemaakt persoonlijk handboek worden de zes sessies doorgelopen. Tijdens deze sessies laat ik u ook het gebruik van het emWave® Coherence System zien. U ervaart hierbij wat stress met u doet en wat het effect is van deze methode.



**Voor meer informatie:
bezoek mijn website:**

<http://www.highcoaching.nl>

stuur een mail naar:

hooglugt@highcoaching.nl

volg mij op twitter:

<http://twitter.com/HooglugtJohan>

of bel naar:

06-39558109

