



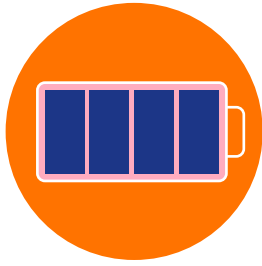
## De fasen en kantelpunten van burn-out



**CD** Dijk & Van Emmerik



# De fasen en kantelpunten van burn-out

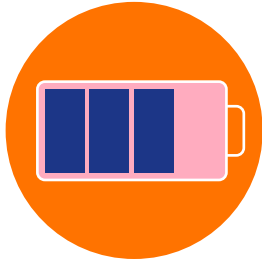


## Uitgerust

<b>Lichamelijk</b>	Herstellende slaap, 's morgens fit wakker worden, kunnen doen wat gevraagd wordt.
<b>Emotioneel</b>	Kunnen omgaan met normale tegenslagen, veerkracht ervaren, vitaal voelen, met plezier de dag beginnen.
<b>Cognitief</b>	Helder kunnen denken, analyseren, plannen maken en uitvoeren.
<b>Gedrag</b>	Zelf-leiderschap tonen: acties uitzetten, goed voor jezelf zorgen, goede balans in- en ontspanning.

**1e kantelpunt** Aanpak om kanteling te voorkomen: aandacht voor slaap en rustmomenten over de dag inbouwen.

HERSTEL KOST DAGEN

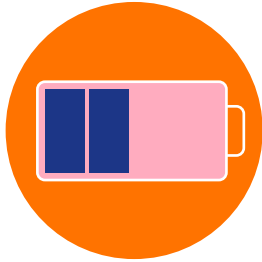


## Vermoeid

<b>Lichamelijk</b>	Moeilijk uit bed komen.
<b>Emotioneel</b>	Wat somber, humeurig, gevoel van vermoeidheid en gejaagdheid.
<b>Cognitief</b>	Minder overzicht.
<b>Gedrag</b>	Bij een normale werkweek: 's avonds vermoeid, eerste weekenddag nog (een beetje) vermoeid.

### GELEIDELIJKE OVERGANG

HERSTEL KOST WEKEN

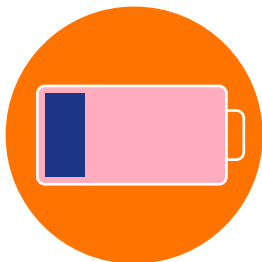


## Overbelast

<b>Lichamelijk</b>	Normale rust en slaap zijn niet meer voldoende. Na (een week) vakantie weer op peil.
<b>Emotioneel</b>	Gevoel dat alles wat erbij komt te veel is, stressklachten.
<b>Cognitief</b>	Toename herstel-behoefte, cumulatie hersteltekort, vermoeid hoofd, het lukt allemaal nog net, lijstjes nodig om alles bij te houden en te onthouden.
<b>Gedrag</b>	Dingen afzeggen die juist energie kunnen opleveren (avond met vrienden, partner, kunst, sport), klagerig, veel op de ander schuiven of juist solistisch stug hard doorwerken

**2e kantelpunt** Aanpak om kanteling te voorkomen: even stoppen met werk, er kan (snel) weer met werk begonnen worden. Sporten op een lagere intensiteit, minder vaak per week. Minstens één powernap (20-30 min.) overdag. Ruimte voor herstel afdwingen door hierover ook in gesprek te gaan met de werkgever.

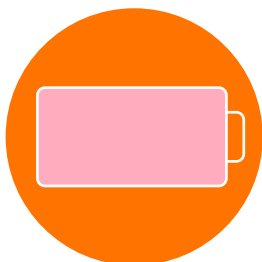
HERSTEL KOST MAANDEN



## Overspannen

<b>Lichamelijk</b>	Slaapproblemen worden chronisch, (bijna) alle nachten te weinig slaap, gejaagd en/of moe, moe wakker worden, maar de motor kan weer aangezet worden.
<b>Emotioneel</b>	Voor de werkweek begint al gevoel van spanning voor de komende week, negatieve attitude, cynisme, meer in zichzelf gekeerd, echt contact of samenwerking is lastig.
<b>Cognitief</b>	Vooral leven en werken vanuit de valkuil dan vanuit kwaliteit, bijvoorbeeld perfectionistisch i.p.v. netjes en op kwaliteit gericht, een aantal cognitieve taken worden lastig, zoals overzicht houden, plannen maken en uitvoeren, besluiten nemen en langer doen over het werk dan in het uitgeruste verleden.
<b>Gedrag</b>	Alle leuke dingen worden 'moet'-dingen: 'ik moet naar een verjaardag', vooral behoefte aan rust, niets, kinderen en partner zijn te veel, collega's vermijden.

**3e kantelpunt** Aanpak wanneer kanteling heeft plaatsgevonden: maanden herstel, heel rustig starten. Rustig bewegen, bijvoorbeeld: half uur op, half uur af. Eén of twee langere siësta's per dag.



## Burn-out

<b>Lichamelijk</b>	Slapen zonder te herstellen, het gevoel hebben uitgeput te zijn, extreem vermoeid, simpele dingen zijn te veel, na een half uur lichte inspanning uitgeput, vaak stevige lichamelijke klachten die de opgaande lijn belemmeren.
<b>Emotioneel</b>	Moe, somber, lusteloos, ziet geen uitweg meer, geen interesse in anderen, mogelijk angst om weer aan het werk te gaan of anderen te spreken.
<b>Cognitief</b>	Onmogelijk om boek of tijdschrift te lezen, allerlei cognitieve operaties zijn onuitvoerbaar, organiserend vermogen is slecht, vooral hak op de tak denken, mentaal afstand nemen van uitputtingsbron.
<b>Gedrag</b>	Niets doen, nergens zin in, niets op kunnen of willen pakken, incompetentie.

## De fasen en kantelpunten van burn-out

Zoals duidelijk wordt in het model op de vorige pagina zijn er verschillende fasen te onderscheiden voordat iemand uiteindelijk een burn-out heeft. Deze gaan van uitgerust naar vermoeid, overbelast, overspannen en uiteindelijk burn-out. In alle fasen is de aanpak voor een gezond werkklimaat belangrijk. Juist ook als werknemers nog uitgerust zijn als bescherming voor burn-outklachten.

## Vitaliteit en burn-outpreventie

Voorkomen is beter dan genezen. Het is wetenschappelijk bewezen en ook onze ervaring dat vitaliteitsinterventies zorgen voor bewustwording, praktische handvaten en een gemeenschappelijke visie op het omgaan met burn-out. Medewerkers krijgen meer eigenaarschap over en grip op hun eigen gezondheid. Leidinggevend en weten op hun beurt hoe zij daar de juiste begeleiding in kunnen bieden.

## Rol leidinggevende

Het is belangrijk dat leidinggevend en de vroege signalen van overbelasting herkennen en ook weten hoe hun medewerkers met stress omgaan. Op tijd een medewerker begrenzen of leren begrenzen is een onmisbaar onderdeel van burn-outpreventie. Daarnaast kan een leidinggevende enorm helpen door de druk te verlagen tijdens eventueel herstel. Werk is even niet belangrijk als een medewerker is uitgevallen ('stress detox'), een leidinggevende kan een essentiële rol spelen bij het helpen loslaten van werk.

## We ondersteunen graag

Dijk & Van Emmerik heeft oplossingen over de volle breedte van gezond werken. Onze arbeidspsychologen bieden zowel vitaliteitsprogramma's en coaching om medewerkers fit en veerkrachtig aan het werk te houden, trainingen voor leidinggevend en als re-integratie voor medewerkers die zijn uitgevallen door burn-out.

## Vitaliteitsprogramma's voor medewerkers

Onze vitaliteitsprogramma's bestaan uit drie onderdelen: een vitaliteitsscan, workshops en vitaliteitscoaching, alle aangepast op de vraag en wensen van de organisatie en de medewerker(s). Het is ook mogelijk om losse modules uit het programma af te nemen.

## Trainingen voor leidinggevend en

Voor leidinggevend en HR-adviseurs bieden we verzuim- en burn-outpreventie-trainingen aan. Vaak incompany, bestaand uit 2 sessies van 3,5 uur.

## Contact

Vraag een vrijblijvend adviesgesprek aan  
Heb je een vraag over ons aanbod? Of wil je een vrijblijvend adviesgesprek? Wij staan je graag te woord via 020 609 77 00 of [welkom@dijkenvanemmerik.nl](mailto:welkom@dijkenvanemmerik.nl).



Voor mens  
en werk

**CD** Dijk & Van Emmerik

Dijk & Van Emmerik  
Derkinderenstraat 24  
1062 DB Amsterdam  
020 609 77 00  
[dijkenvanemmerik.nl](http://dijkenvanemmerik.nl)