



**Stel jezelf niet 24/7 bloot aan dat constante spervuur van stressoren.**

*Daardoor kan je niet opladen of even je gedachten laten rusten. Als helemaal 'los' niet kan, stel dan vaste checkmomenten in. Lees doordeweeks alleen je mail na het avondeten bijvoorbeeld, en in het weekend als de kinderen sporten. Dat soort blokjes houden je tijd overzichtelijk (en vrij).*

**En dit kan je doen:**

*Koppel jezelf op tijd los van je werk. Letterlijk. Dus telefoon en laptop uit, net als die e-mail en groepsapps met collega's. En dit is meteen de belangrijkste anti-burnout strategie in deze lijst. Want als je niet de tijd vindt om jezelf los te maken van je werk, wordt het een te groot onderdeel van je leven.*

**Moeite met persoonlijke relaties.**

Stress dringt door in alles wat je doet, in het bijzonder in hoe je omgaat met mensen. Zelfs als je het gevoel dat je je stress onder controle hebt, laat het zijn lelijke kop vaak thuis zien. En dus lijden je persoonlijke relaties eronder, door bijvoorbeeld ruzie, uitbarstingen of onnodige akkefietjes. Anderen zijn meer geneigd zich terug te trekken en mensen te vermijden, om de zorg weg te nemen. Herken je dat misselijkmakende gevoel als je in bed ligt na te denken over het werk dat je nog moet doen of misschien over het hoofd zag? Dat is het moment dat je mag gaan opletten.

**En dit kan je doen:**

*Leun op je geliefden, ze zijn machtige bondgenoten in je strijd tegen burnout. Tijd doorbrengen met mensen die om je geven helpt om jezelf van de stress van het werk te verwijderen en herinnert je er juist aan om een beetje te leven en plezier te hebben.*

**Vermoeidheid**

Burnout leidt vaak tot uitputting, met als kenmerken vermoeit wakker worden (ook na een goede nachtrust), veel koffie om op de been te blijven en problemen met wakker blijven op het werk.

**En dit kan je doen:**

*Plan je ontspanning net zoals je werk plant. Een boek lezen, een bad nemen, hardlopen of koken: leuke dingen geven je iets om naar uit te kijken, en je ontspant ervan. Blijf overigens weg van slaappillen. Of het nu alcohol, Nyquil, Benadryl, Valium, Ambien, of wat dan ook is, deze stoffen verstoren je natuurlijke slaap proces. En die heb je nou juist nodig om een burnout te voorkomen.*



**Negativiteit**

Zelfs als je van nature positief bent, kan een burnout je negatief maken. En dat gaat van anderen veroordelen tot cynische gedachten ('er gaat hier ook nooit iets goed!') Burnout leidt vrijwel altijd tot een zeurend gevoel van ontevredenheid en gebrek aan motivatie; wat je ooit zo leuk vond aan je werk kan je eigenlijk niet meer oppeppen. Dat maakt het werk erg moeilijk, omdat je er niet uithaalt wat je erin stopt.



**En dit kan je doen:**

*Organiseer je werk. Een groot deel van de stress die we ervaren komt niet voort uit het hebben van te veel werk, maar uit een gebrek aan organisatie. Als je de tijd nemen om je bezigheden goed te organiseren, wordt je werk beheersbaar. En daar wordt het ook weer leuker van.*

### **Problemen met de prestaties.**

Mensen met burn-out zijn vaak heel goed in wat ze doen, dus als ze minder gaan functioneren, zullen ze dat proberen te verhullen.

#### ***En dit kan je doen:***

Houd je eigen prestaties eens onder de loep: hoe doe je het bijvoorbeeld vergeleken met een half jaar geleden? Op die manier kan je inschatten of je in, of juist uit een burnout aan het raken bent.

### **Preventief aan de slag**

Als leidinggevende / manager heb je zelf gelukkig veel zelf in de hand om te sturen op mogelijk (lang) uitvallen van je werknemer. O.a. het inzetten van coaching is preventief, vooral ter voorkoming van langdurig ziekteverzuim. Coaching geeft daarnaast een krachtige ondersteuning voor de werknemer richting de reïntegratie, zijn/haar herstel en urenopbouw in het eigen werk.

