VitaliteitsGroep
Daar word je beter van

12 FASES GAAN VOORAF AAN EEN BURN-OUT

1. Bewijsdrang: Ben jij buitensporig ambitieus? Ben jij nog op het werk als iedereen al naar huis is? Heb jij het idee dat je de wereld kunt maken? Als je maar genoeg 'wilt', goed je best doet en daarbij keihard werkt dan ga je toch vooruit? Je weet heel duidelijk wat je wilt, maar is het nu allemaal niet een beetje erg dwangmatig geworden?

2. Steeds harder werken: Je legt de lat (erg) hoog voor jezelf. Iedereen kent je op die manier, je bent jezelf iedere dag weer aan het bewijzen voor anderen. Ook al is de baan die je hebt niet passend, jij maakt het wel 'passend' voor jou. Je kunt veel, en je lijkt duidelijk onmisbaar te worden in het bedrijf. Maar is het werk niet alles geworden? Werk, werk en nog eens werk?

3. Behoeften negeren: Draait alles bij jou om het werk? Ja toch, je hebt immers geen tijd en geen energie meer voor andere dingen. Je werkt en slaapt - vrienden, familie, sporten, verenigingen, het is niet meer belangrijk. Hobby's, wat zijn dat?

4. Ontlopen van conflicten en spanningen: Eigenlijk weet je wel dat er iets niet klopt, maar je weet niet wat de oorzaak is van je (interne) conflict. Steeds vaker voel je je in een soort crisis en lichamelijk heb je nu ook de eerste waarschuwingssignalen al gekregen.

5. Herzien van waarden: Je ontkent je basale fysieke behoeftes en je perceptie en waarden veranderen. Werk is het nieuwe waardensysteem voor je geworden en ze kunnen je allemaal wat: je zegt wat je wilt en hoe je het wilt. Ze denken maar wat ze willen.

6. Onverdraagzamer gedrag: Je wilt geen contact met anderen. Verplicht sociaal doen, het is meer dan pijnlijk. Je agressie en sarcasme komen voort uit al het werk wat je (nog) te doen hebt. De problemen ontstaan door anderen en hebben niets te maken met hoe jij bent veranderd. Ja, toch?

Lichamelijke symptomen

hoofdpijn | spierpijn | misselijkheid | buikpijn | hartkloppingen | hyperventilatie | hoge bloeddruk
benauwdheid | slapeloosheid | vermoeidheid | snel grieperig

VOORKOM LANGDURIGE UITVAL VAN WERKNEMERS

7. Jezelf terugtrekken: De minimale hoeveelheid sociale contacten resulteren nu in isolatie. Je lijkt wel op een kluizenaar. Alcohol en drugs helpen te ontspannen en ook om obsessief je werk goed te kunnen blijven doen. Er zit eigenlijk niks anders meer op en er is geen hoop of duidelijke richting meer.

8. Gedragsverandering(en): Collega's, familie en vrienden zien het allemaal: je bent zo ontzettend veranderd. Je gedraagt je zo anders dan voorheen. Is dat zo?

9. Depersonalisatie: Je vindt jezelf en anderen niets meer waard. Je bent het contact met jezelf kwijt. Er is alleen nog maar dit moment. Alles is mechanisch geworden en ontwricht in een eindeloos mechanisme.

10. Innerlijke leegte: Je voelt je nu volledig leeg van binnen. Meer eten dan nodig, teveel alcohol, drugs en seks geven je nog even het gevoel dat die leegte er niet is.

11. Onbeheersbaarheid: Je burn-out situatie kan samengaan met depressie. Je voelt je dan uitgeput, onverschillig, hopeloos, en je situatie is uitzichtloos. Er lijkt geen toekomst meer te zijn en het leven heeft duidelijk weinig zin.

12. BURN-OUT: Je stort fysiek en emotioneel volledig in elkaar. Je hebt onmiddellijke hulp nodig. Wanneer je je hierbij ook nog depressief voelt kunnen zelfmoordgedachten misschien als een uitweg gezien worden. Zoek onmiddellijk professionele hulp en accepteer geen wachtlijst; iedere dag langer maakt je situatie alleen nog maar ernstiger.

QUICK TIPS

Hoe spreek je mensen aan die hulp nodig hebben

Wees sterk - Medelijden bevestigt de zwakte van de ander en die wil dat niet zien of accepteren. Bovendien ga je bij medelijden uit van een niet gelijkwaardige relatie. Men is bereid van een sterk autonoom iemand, die op gelijkwaardige manier communiceert, iets aan te nemen.

Oordeel niet - Veroordelen of iets vinden van de ander zegt meer over jezelf en niet over de ander. Erger nog, het is niet respectvol handelen. Je dwingt de ander zo te zijn als jij.

Stel vragen - Wat heb je nodig om? Wat zou je helpen? Wie of wat vertrouw je? Wat zou je het liefste doen? Wat gaat goed? Waar ben je dankbaar voor? Stel vooral geen (waarom) vragen.

Neem stressoren weg - Breng verlichting door stressoren zoals belangrijke deadlines en ongemakkelijke sociale verplichtingen weg te nemen.

De persoon die je helpt zal niet het initiatief nemen om te verbinden of verbonden te blijven. Zorg dat je de verbinding vasthoudt.

DE VITALITEITSGROEP

DÉ SPECIALISTEN BIJ STRESS, BURN-OUT, PSYCHISCHE LETSELSCHADE EN PREVENTIE

Wij geloven erin dat je samen meer kunt bereiken dan alleen. De VitaliteitsGroep is een landelijk opererende organisatie met meer dan 90 aangesloten specialisten die gezamenlijk meer dan 100 methoden en therapieën kunnen inzetten.

Wil je meer weten over hoe wij jou en je organisatie kunnen helpen? Neem geheel vrijblijvend contact met ons op via

info@vitaliteitsgroep.nl
088-2010500