

Whitepaper

“Stress beheren en burn-out voorkomen”

Moyomi Coaching



Inleiding

Stress en burn-out zijn wijdverspreide problemen die zowel werknemers als organisaties treffen. Chronische stress kan leiden tot verminderde prestaties, gezondheidsklachten en uiteindelijk burn-out. Deze whitepaper biedt praktische inzichten en strategieën om stress te beheersen en burn-out te voorkomen.

Wat is stress en hoe verschilt het van burn-out?

- **Stress:** Stress is de fysieke en mentale reactie op een reëel of verondersteld gevaar of dreiging. Stress is een natuurlijke reactie op uitdagingen. Korte termijn kan het helpen om doelen te bereiken, maar langdurige stress zonder ontspanning of ruimte voor recuperatie schaadt de gezondheid.
- **Burn-out:** Een toestand van extreme uitputting, vaak veroorzaakt door langdurige werkstress. Het gaat vaak gepaard met cynisme, verminderde prestaties en emotionele afstand.
- Verschillen met **Depressie:** Burn-out is werk-/prestatiegerelateerd, terwijl depressie vaak tot stand komt door een **combinatie** van recente gebeurtenissen, voorgeschiedenis, persoonlijke kenmerken en biologische factoren en het

meerdere levensdomeinen beïnvloedt. Burn-out is een energiestoornis, depressie is een stemmingsstoornis.

Herken de signalen van chronische stress

Stress uit zich in 4 vormen. Hoe meer signalen en hoe langer deze aanhouden, des te groter het risico op burn-out. Signalen kunnen zich zowel fysiek, cognitief, emotioneel en gedragsmatig voordoen.

1. Fysiek: Vermoeidheid, slapeloosheid, spierpijn, hoofdpijn, maagpijn, geen honger, cravings,...
2. Cognitief: Verminderde concentratie, vergeetachtigheid, verlies van gevoel voor humor, van de hak op de tak springen, moeite om te plannen en prioriteiten te stellen, ...
3. Emotioneel: Irritatie, somberheid, huilen, prikkelbaarheid, woede, gevoel 'leeg' te zijn, angstig, nerveus, gespannen, afstandelijk, ...
4. Gedrag: Terugtrekken, verhoogd alcoholgebruik, minder/meer eten, nagelbijten, zenuwachtige tics, vaak te laat komen, slapeloosheid, meer fouten maken, meer roken, chaotischer of net gestructureerder werken, ...

Merk je dat je gedurende langere tijd kampt met stress-signalen op verschillende niveaus, of dat de klachten blijven toenemen, neem dan contact op met je huisarts.

Energiebalans en veerkracht

Ons lichaam is zodanig clever dat het zichzelf zal uitschakelen als je systematisch overbelast bent. Een burn-out is dus een **krachtig signaal van je lichaam dat zegt dat je je dringend en lang genoeg moet opladen** van de fysieke, mentale en/of emotionele stress waarin je verkeert. Zelfs hypergemotiveerde mensen die hun job graag doen of die alles altijd op wieltjes (lijken te) hebben in hun privéleven zijn vatbaar voor stress, overspanning en zelfs burn-out. Er bestaat evenzeer zoiets als parentale burn-out: uitgeblust geraken van het ouderschap (vaak in combinatie met een veeleisende job). Laat het niet zo ver komen en onderneem op tijd stappen.

Wat kan je doen om een burn-out te voorkomen?

 **leer prioriteren en delegeren:** Stel je de vraag 'Moet ik dit nu doen?'

- MOET het écht of is het een extra?
- Moet IK dit doen of kan iemand anders het doen?
- Is het werkelijk DIT dat moet gebeuren of is het nog iets anders dat aandacht vraagt?

- moet het NU gebeuren, of kan het ook op een ander moment?
- moet ik in ACTIE schieten en echt iets DOEN, of wordt er van mijn geen actie verwacht?

☞ **leer de typische alarmsignalen van jouw lichaam en geest herkennen.** Deze kunnen zich manifesteren op zowel gedrags-, mentaal, fysiek als emotioneel niveau. Noteer je klachten gedurende een aantal weken om te kunnen vaststellen welke evolutie er in zit (verergeren ze, komen er klachten bij, of stabiliseren ze, nemen ze af op bepaalde momenten?).

☞ **laad bewust en voldoende** op na momenten van stress. Na in-spanning dient er ont-spanning te komen. De meest briljante genieën allertijden investeerden in 'oplaad'-momenten. Zoek uit wat jou tot rust brengt en weer oplaadt: wandelen, muziek luisteren, sporten, koken, een bad nemen, een boek lezen, knuffelen met een dierbare, creatief bezig zijn,

☞ let op je **energiebalans**: doe voldoende taken en activiteiten die je energie geven en niet enkel dingen die je energie slurpen (of die 'moeten'). Energiegevers zoals beweging, sociale contacten en reflectie verhogen je energie. Ook taken waar je plezier in hebt kunnen je energie verhogen, zoals bijvoorbeeld taken in je werk waar je van houdt en die je goed kan. Energievreters zoals conflicten en overuren kosten je energie. Taken die je niet fijn vindt of waar je geen voldoening uit haalt, zullen je energie ook naar beneden halen. Elke job bevat energiegevende en energievretende taken. Het is daarbij wel belangrijk dat de balans overhelt naar de energiegevende taken, anders geraak je uitgeput.

Tip! Houd eens gedurende een week een **dagboek** bij waarin je noteert wat je allemaal doet. Vervolgens maak je een tabel met twee kolommen: Aan de ene kant vul je alle activiteiten en taken in die jou energie kosten, die je best lastig of vervelend vindt. Aan de andere kant vul je alles in wat jou energie geeft, waar je voelt dat je in een 'flow' zit en je dus van oplaadt (mentaal en/of fysiek). Kijk dan eens: is dit voor jou in balans?

- Doe je minstens even veel energiegevende dingen als energievretende?
- Op welke energievreters heb jij invloed en op welke niet?
- Waar kan je minder van doen?
- Welke zou je anders kunnen aanpakken?
- Van welke zou je meer willen doen?

Inzicht in je energiebalans helpt je bewuster omgaan met je kostbare tijd en je energie, het haalt je uit die automatische piloot en helpt je bewuste keuzes te maken om je leven of werk kwalitatiever in te vullen.

☞ schakel op tijd **hulp** in en omring je met mensen die je energie geven en jouw stresssignalen mee helpen herkennen

Grenzen stellen en zelfzorg

Veel stress ontstaat door onvoldoende grenzen aangeven. Dit is heel menselijk en gebeurt sneller bij mensen die graag *pleasen* of perfectionistisch zijn.

Hoe kan je grenzen stellen zonder schuldgevoel?

- Weet wat **belangrijk** voor je is (waarden en drijfveren, energiegevers en -vreters!). Als je duidelijk weet waar je voor staat en waar jij nood aan hebt om je goed te voelen als mens, wordt het makkelijker om “nee” te zeggen tegen wat niet bij je past.
- **Communiceer eerlijk en helder.** Verbind met jezelf (gevoel, behoeften) om dan in verbinding naar de ander toe “nee” te zeggen. Een grens aangeven hoeft niet hard of conflictueus te zijn. Kies voor een rustige, assertieve toon en gebruik “ik”-boodschappen, zoals:
 - “Ik heb nu tijd nodig om te herstellen, dus ik kan hier niet aan meewerken.”
 - “Ik merk dat dit voor mij te veel wordt, ik moet een stap terugnemen.”

Wees vriendelijk maar vastberaden. Je hoeft jezelf niet te verdedigen of uitgebreid uit te leggen.

- **Leer “nee” zeggen zonder schuldgevoel.** Realiseer je dat “nee” zeggen tegen een ander vaak “ja” zeggen is tegen jezelf. Herhaal voor jezelf:
 - “Ik ben verantwoordelijk voor mijn eigen energie, niet voor de verwachtingen van anderen.”
 - “Een gezonde grens stellen is een teken van zelfzorg, geen egoïsme.”

Schuldgevoel komt vaak voort uit een innerlijke overtuiging dat je anderen altijd moet plezieren. Daag die overtuiging uit door je bewust te worden van het belang van je eigen welzijn.

- **Bewaak** je grenzen actief. Grenzen stellen is niet eenmalig. Soms zullen mensen je grenzen testen, bewust of onbewust. Blijf trouw aan wat voor jou werkt, en wees niet bang om opnieuw duidelijk te zijn. Je mag altijd terugkomen op een situatie als iets toch niet goed voelt.
- Maak ruimte voor **reflectie**. Neem regelmatig tijd om te evalueren: waar ging het goed, en waar kan het beter? Reflectie helpt je om je grenzen verder aan te scherpen en je veerkracht te vergroten.

Wat is stress & burn-out coaching?

Een traject waarin je:

- Leert wat stress is (fysiologisch, wat gebeurt er in mijn lichaam).
- Stressoren identificeert en je energiebalans in kaart brengt.

- Vaardigheden ontwikkelt om beter om te gaan met stressoren, om je energie terug in balans te krijgen en leert om voldoende rustpunten in te bouwen in je leven.
- Reflecteert over je waarden en drijfveren om vervolgens keuzes en beslissingen te maken die goed zijn voor jou.

Voordelen van coaching

- Herstel van energiebalans.
- Betere werk-privébalans.
- Toename in mentale veerkracht.

Conclusie

Het voorkomen van burn-out begint bij bewustwording en actie. Door signalen vroegtijdig te herkennen en een gezonde energiebalans te behouden, kun je stress beheersen en je welzijn verbeteren. Praat er ook regelmatig over met mensen die je vertrouwt of met een professionele hulpverlener (huisarts, psycholoog, coach, ..).

Meer weten?

Voor persoonlijke begeleiding en advies kun je contact opnemen via info@moyomicoaching.be

of boek je gratis kennismakingsgesprek via www.moyomicoaching.be/contact