



# Voorkom een burn-out

Wat hebben we het druk met z'n allen en wat lopen veel mensen rond met burn-outklachten. Het goede nieuws: **een burn-out voorkomen is ook een kwestie van mindset.**

**1 miljoen**  
Nederlanders  
heeft burn-out-  
klachten

'The time to  
relax is when  
you don't  
have the  
time for it'

SYDNEY J. HARRIS

## Rust

Wie gestrest is, ademt vaak hoog in de borst. Probeer je bewust te worden van je ademhaling en deze te kalmeren. Adem rustig in door je neus, probeer je adem naar je buik te brengen en adem rustig uit. Je wordt al kalmer als je dit een minuut doet, bijvoorbeeld tijdens een loopje naar de koffiemachine of wc. Je ademhaling heb je altijd bij je en een ademhalings-oefening kun je overal doen.

## Lesje van...

**Of iemand wel of niet gevoelig is voor een burn-out, wordt bepaald door de balans tussen draagkracht en draaglast. Tallina de Boer van Lesstress legt uit.** 'We leven in een drukke tijd en er wordt veel van ons verwacht op ons werk en thuis. Juist daarom is het belangrijk dat je je baan en jezelf goed managet. Je functie blijft je functie en iedereen heeft in meer of mindere mate stress, maar je kunt wel leren er beter mee om te gaan. Bijvoorbeeld door beter "nee" te leren zeggen en aan te geven waar je wel en geen ruimte voor hebt in je agenda en wat je behoeften zijn. Besef ook dat stress komt en gaat.

Probeer er niet altijd negatief tegenaan te kijken, anders loop je het risico in een negatieve spiraal terecht te komen. Stress op zich is niet erg, het helpt je om in actie te komen. Belangrijk is om daarnaast voldoende rust te hebben, zodat je weer kunt herstellen. Het gaat verkeerd als je continu aanstaat. We willen tegenwoordig niks missen en zijn door onder meer social media altijd bezig. Zoek de balans. Wandel bijvoorbeeld elke dag een halfuur of sport regelmatig. Zorg goed voor jezelf. Daarmee vergroot je je draagkracht en zal je jouw drukke baan beter aankunnen en minder risico lopen op een burn-out.'

## LIJSTJE

5 keer een snelle stress-fix voor op het werk.

- 1 Stop een paar minuten. Doe niks en kijk naar buiten. Een beetje doelloos in de verte staren is fantastisch rustgevend voor je brein en stimuleert je creativiteit.
- 2 Sta even op en draai een paar keer met je schouders.
- 3 Denk aan iets wat je supergelukkig maakte. Je kind, een warme zomeravond.
- 4 Maak lijstjes en streep af wat je gedaan hebt. Zo houd je overzicht.
- 5 Of eet een stukje pure chocola.

TEKST: ROSA KOELEMELJER, ILLUSTRATIES: AXELLE ROSE ZWARTJES (STICKYSTUFF), MET DANK AAN TALLINA DE BOER VAN LESSTRESS, LESSTRESS.BIZ

# Hoe stressgevoelig ben jij?

Waarom raakt de een wel opgebrand van een drukke baan en de ander niet?  
**Test of een burn-out bij jou op de loer ligt.**

1. Ik heb het gevoel altijd energie te kort te komen.
2. Als ik iets niet wil, dan zeg ik dat. Ik kan goed nee zeggen.
3. Mijn geheugen is prima en ik kan me goed concentreren.
4. Ik heb eigenlijk altijd pijn in mijn nek en spierpijn.
5. Mijn spijsvertering kan beter, ik heb maag- en/of darmklachten.
6. Ik voel me vaak opgejaagd en adem vooral hoog in de borst.
7. Ik weet heel goed wat ik wil.
8. Ik heb moeite met inslapen en/of word regelmatig wakker.
9. Mijn glas is altijd halfvol.
10. Ik heb financiële en/of relatieproblemen

### BEREKEN JE PUNTEN:

- |     |          |            |
|-----|----------|------------|
| 1)  | eens = 1 | oneens = 0 |
| 2)  | eens = 0 | oneens = 1 |
| 3)  | eens = 0 | oneens = 1 |
| 4)  | eens = 1 | oneens = 0 |
| 5)  | eens = 1 | oneens = 0 |
| 6)  | eens = 1 | oneens = 0 |
| 7)  | eens = 0 | oneens = 1 |
| 8)  | eens = 1 | oneens = 0 |
| 9)  | eens = 0 | oneens = 1 |
| 10) | eens = 1 | oneens = 0 |



## De uitslag:

### 0 t/m 4 punten

Stress is niet alleen werkgerelateerd. Alles heeft te maken met balans tussen draagkracht en draaglast. Kijk eens kritisch naar alles wat je doet. Wat is noodzakelijk, wat is belangrijk op korte termijn en wat kun je later ook nog oppakken.

### Praktische tip: zoek jouw energielek

Houd een paar dagen lang nauwgezet je activiteiten bij. Schrijf alles op wat je doet en noteer de precieze tijdstippen erbij. En ja, dat is weer een extra taak. Maar na een dag of vier heb je wel een aardig inzicht in je tijdsbesteding. Wees eerlijk naar jezelf. Hoeveel van die bezigheden zijn achteraf bezien onzin-nig of had je prima kunnen delegeren? Waarom deed je ze tóch? Was je te perfectionistisch of niet assertief genoeg?

### 5 punten of meer

Stress is jou niet vreemd. Maar waar komt dat gevoel van 'overbelastheid' vandaan? Heb je gewoon te veel te doen, of werk je misschien toch ook een tikkeltje inefficiënt? En heb je wel voldoende ontspanningsmomenten in de week?

### Praktische tip: maak een Not-To-Do-List

Veel mensen geven hun to-dolijst voorrang boven de broodnodige ontspanning. Helemaal onbegrijpelijk is dat niet, want juist onder hoogspanning geeft het een prettig gevoel om snel een paar overzichtelijke klusjes weg te werken. Toch is het juist op zo'n moment belangrijk om wél rust te nemen. Hardnekkige rusteloosheid geeft namelijk aan dat je lichaam in de chronische-stressstand staat.