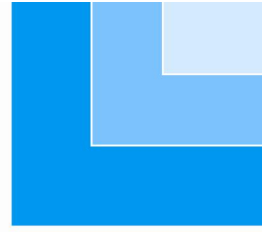


Loijens



talent management

Burn out pdf download

Meer informatie op onze website.

Wie kent niet het gevoel dat de tijd steeds sneller lijkt te gaan. Er moet steeds meer in minder tijd. Klussen stapelen zich op, deadlines dwingen. Burn out wordt ook wel omschreven als een teveel aan stress waarbij de persoon in een toestand terecht komt waarin hij het gevoel heeft sinds lange tijd onder druk te staan, onvoldoende wordt gewaardeerd en daardoor het plezier in zijn doen en laten is kwijtgeraakt

Ruim 50% van alle ziekmeldingen is stress gerelateerd. Er is dan een duidelijk verschil tussen draaglast en draagkracht met een effect op het lichaam en het energieniveau. Gewoonlijk houden de klachten bij burn out verband met het werk. Men heeft het gevoel voor het werk niet meer over de energie, de motivatie én de capaciteit te beschikken.

Burn out heeft een mentale en fysieke kant. Een goed burn out programma dient aan beide facetten aandacht te geven. Het burn out programma dat wij samen met **Brinkpoint Fysiotherapie en Training** hebben ontwikkeld, is succesvol gebleken. Steeds meer arbodiensten, werkgevers en verzekeraars kiezen voor onze tweesporen aanpak. Referenties zijn inmiddels meer dan genoeg voorhanden.

Uit onderzoek blijkt dat met deze tweesporen aanpak de kans op succes het grootst is. Stress kan gemeten worden door de variabiliteit van de hartslag te meten. In tegenstelling tot wat veel mensen denken behoort een gezond hartritme, dat niet wordt beïnvloed door ongezonde stress, licht onregelmatig te zijn. Wanneer er echter sprake is van een rigide hartslag duidt dit op een slechte wisselwerking tussen actie en ontspanning.

Het meetbaar maken van de progressie werkt in de praktijk bijzonder motiverend. Naast de conditie door het fysieke programma verbetert daardoor ook de **mentale** weerstand. (coping). Psychologische begeleiding wordt o.a. vorm gegeven vanuit de solution focused therapy.

Herkent u zich in onderstaande klachten ?

Lichamelijke klachten	Emotionele klachten	Denken	Verandering in gedrag
Slecht slapen Hartkloppingen Drukkend gevoel op de borst Moe en lusteloos zijn Maag en darmstoornissen Hoge bloeddruk Hoofdpijn Spierpijnen Sneller transpireren	Snel geïrriteerd Snel huilen Vlug emotioneel reageren Zelden lachen of glimlachen Somber, depressief Onverschillig zijn	Verstrooid zijn Moeilijk concentreren Piekeren Overdreven waakzaam zijn Minder prikkels aan kunnen.	Meer of minder eten Meer roken, alcohol, medicatie Geen zin meer hebben in seks Je niet kunnen ontspannen, onrustig zijn Geen energie meer hebben

Burn out treft vaak die mensen die zich eerder voor 120% hebben ingezet en als positief en gemotiveerd werden beschouwd.

De verschijnselen bij burn out zijn vaak een combinatie van fysieke en geestelijke symptomen. In het bovenstaande schema staan de meest voorkomende op een rijtje. **Stress is persoonlijk**, het betekent voor iedereen iets anders. Wat voor de een stressvol is kan voor de ander juist de uitdaging zijn. Teveel stress echter zonder rustperiodes en wanneer er onvoldoende sprake is van herwinnen van energie en evenwicht kan leiden tot burn out. Mens en dier reageren op lastige of spannende gebeurtenissen met een aantal lichamelijke activiteiten om stress het hoofd te kunnen bieden. Deze algehele mobilisatie van lichaam en geest zal gevolgd worden door het herwinnen van de balans. Als door allerlei omstandigheden het opnieuw opladen niet lukt gaat het mis. Mensen hebben het uitzonderlijke vermogen zichzelf door hun denken in een lichamelijke stress situatie brengen. Dit kan maanden aanhouden en het lichaam volgt dan een noodscenario. Dit kan oa resulteren in een verhoogde hartslag, slechte spijsvertering, verstoorde hormoonhuishouding en effecten op het immuunsysteem.

De kern symptomen : Intense vermoeidheid, geen initiatief. Er kunnen vage spanningsklachten optreden zoals hoofdpijn, rugpijn, spierpijn en misselijkheid. Verlies van concentratie en aandacht. Gevoel dat alles op jouw schouders terecht komt. Veranderde houding ten opzichte van de werkzaamheden, de leiding en collega's. Cynische reacties. Prikkelbaarheid.

Risico factoren ten aanzien van het werk : Hoog werktempo, hoge tijdsdruk. Steeds meer werk door steeds minder mensen. Beperkte invloed op het proces, weinig of geen ondersteuning, onvoldoende waardering, falende organisatie, reorganisaties, dreigend ontslag, verlies van positie, lage beloning, geen openheid, weinig of geen overleg, klachten die niet onderkend worden. Verandering op verandering.

Risico factoren ten aanzien van de persoon : Onverwerkte traumatische ervaringen , slechte relatie met partner/ouders/kinderen/etc. Te weinig hobby's , geen ontspanning , ongezonde voeding , te weinig beweging. Compulsief gericht op oa: perfectionisme , loyaliteit , plichtsgetrouw , de baas willen zijn , overeenkomst en overeenstemming en het de ander naar de zin willen maken.

De begeleiding van mensen met een chronisch stress probleem bestaat meestal uit drie delen. Lichamelijk herstel, bewustwording van het proces dwz inzicht in datgene wat heeft geleid tot chronische stress en nieuwe keuzes maken gevolgd door re-integratie.

Wilt u meer weten over onze burn out trajecten ?
Bel of mail voor een vrijblijvende kennismaking !

Loijens Talent Management
Bukkumweg 24G
5081 CT Hilvarenbeek
www.loijens.nu
contact@loijens.nu
013 505 4620