

# Voorkom stress en burn-out

Doe-boek



CM. Hoe gaat het met u?

## Leer omgaan met stress, voorkom burn-out.

Je vraagt aan een vriend hoe het met hem gaat. Veel kans dat de woorden 'druk' en 'stress' in zijn antwoord voorkomen. Soms lijkt het zo druk dat je een familiebezoek, een voetbalmatch met je vrienden of een schoolvoorstelling van je dochter afzegt. Laat dat nu net de dingen zijn die zorgen voor plezier en energie.

Overmatige stress tast onze levenskwaliteit aan en kost de economie en de ziekteverzekering handenvol geld. Werkstress en burn-out zijn twee vaak voorkomende oorzaken van ziekteverzuim.

Je kunt natuurlijk niet alle stress uit je leven bannen. Soms kun je een stresssituatie niet voorkomen. Maar je kunt wel werken aan je veerkracht door met stress te leren omgaan. In deze brochure vind je tips en opdrachten. Je onderzoekt wat jou het meeste stress geeft en je krijgt handvatten om met (werk)stress om te gaan en burn-out te voorkomen.

“*Je moet in vuur en vlam  
gestaan hebben om  
opgebrand te geraken.*”

## inhoud

Leer omgaan met stress, voorkom burn-out.	2	<b>Wat als het fout loopt?</b>	<b>19</b>
		<b>Meer informatie</b>	<b>20</b>
<b>Wat is stress?</b>	<b>3</b>	<b>CM Gezondheidspromotie</b>	<b>22</b>
Draaglast en draagkracht	3		
<b>Wat geeft me stress?</b>	<b>4</b>	<b>Colofon</b>	<b>24</b>
Stresssituaties	4		
Hoe denk ik?	4		
Herken ik mijn stress-signalen?	5		
Wat als stress verder gaat?	6		
<b>Burn-out</b>	<b>7</b>		
Signalen	7		
Burn-out en depressie	9		
Oorzaken van werkstress en burn-out	10		
<b>Hoe kan ik negatieve stress en burn-out voorkomen?</b>	<b>11</b>		
Breng je draaglast en je draagkracht in evenwicht	11		
Ontspanning	12		
Piekeren	13		
Anders gaan denken	14		
Time management	15		
Opkomen voor jezelf	16		
Burn-out voorkomen	17		

## Wat is stress?

Stress is een heel natuurlijke reactie van je lichaam op spanning. Dit hoeft niet ongezond te zijn.

Kortstondige stress kan positief zijn en motiverend werken. Het helpt je te focussen als je een sportprestatie wilt neerzetten. Het doet je geconcentreerd nadenken bij een examen of verwachtingsvol uitkijken naar je huwelijksfeest. Je leeft naar één moment toe en hebt daarna de mogelijkheid om terug te ontspannen. Sommige mensen presteren beter als ze lichte stress ervaren. Dit voelt voor hen zelfs positief aan.

Stress is **negatief** als je erdoor gaat blokkeren en minder goed gaat presteren. Stress wordt bovendien **ongezond** wanneer de spanning te lang aanhoudt. Van vele kleine stressmomentjes kan het lichaam zich vrij gemakkelijk herstellen. Maar soms stapelt de spanning zich lange tijd verder op. Er is dan geen ruimte of tijd meer voor ontspanning en herstel. Je lichaam raakt uit balans.

### Draaglast en draagkracht

Soms zijn de eisen die aan jou worden gesteld te hoog. Je krijgt op je werk te veel taken, je partner wordt ziek of één van je ouders sterft. Je **draaglast** is dan hoog.

Hoe je met deze eisen omgaat, hangt af van je persoonlijkheid. Jij leeft bijvoorbeeld op als je een groot feest kunt organiseren. Maar je buurvrouw raakt misschien al gespannen bij het idee dat ze een klein etentje moet plannen. Hoe je omgaat met je draaglast, noemen we je **draagkracht**. Je draagkracht is voor een deel aangeboren, maar wordt ook gevoed door alles

wat je energie geeft in je leven. Dat kan een fijne vriendenkring zijn of een hobby waarin je je helemaal kunt uitleven.

Als er geen evenwicht is tussen je draaglast en je draagkracht, krijg je stressklachten. Sommige problemen kun je oplossen. Je zoekt dan een manier om de situatie die stress veroorzaakt te veranderen. Kun je het probleem zelf niet aanpakken? Dan kun je wel je draagkracht verhogen door gezond te leven, dingen te doen die je energie geven, op tijd voor ontspanning te zorgen en met stress te leren omgaan.



## Wat geeft me stress?

### Stresssituaties

De oorzaken van stress zijn bij iedereen anders. Bij stress denk je misschien meteen aan problemen op het werk of aan een overlijden in de familie. Maar ook **leuke gebeurtenissen** kunnen je stress bezorgen. Denk maar aan de geboorte van een baby, een verre reis, het behalen van een diploma ...

Stress wordt niet enkel veroorzaakt door plotse gebeurtenissen. Kleine **dagelijkse ergernissen** of problemen kunnen heel wat stress berokkenen: structurele files, treinvertragingen, lawaai, vaak in je bezigheden gestoord worden ...

Je **leeftijd** speelt ook een rol. Studenten hebben een paar keer per jaar last van examenstress. Een jonge dertiger is bezig met het uitbouwen van een gezin, het kopen of bouwen van een huis, het behouden van sociale contacten ...

Ook je **geslacht** beïnvloedt je stressbeleving. Een vrouw zal misschien last hebben van het 'lege nest-syndroom', terwijl een man stress kan krijgen door het wegvallen van de dagelijkse routine bij zijn pensionering.

Een stressgevoel is ook **heel persoonlijk**. Je collega krijgt misschien stress van een treinvertraging, terwijl jij het ziet als een kans om een leuk boek te lezen.

Ieder heeft een persoonlijk stressniveau. Als je dat te vaak of te lang overschrijdt, daalt je stressgrens en tast je je weerbaarheid tegen stress aan.

### Hoe denk ik?

De manier waarop je naar de dingen kijkt, kan je ook stress geven. Niet-helpende gedachten en gebrek aan eigenwaarde zoals "Ik ga dat

nooit kunnen!" of "Wat zal die wel van mij denken?" zorgen voor extra stress. Je doet dit onbewust, vaak uit gewoonte. Je bekijkt de wereld niet meer objectief, maar vanuit een eigen denkbeeld dat je zelf inkleurt.

De kleur van de bril waardoor je naar de wereld kijkt, is erg persoonlijk en is een resultaat van je psychische ontwikkeling. Deze ontwikkeling bepaalt ook hoe je over de dingen nadenkt. Wanneer je je van deze denkgewoonten bewust wordt, kun je er ook aan werken.

Enkele veel voorkomende denkgewoonten:

- **Veralgemeenen:** op basis van één ervaring algemene conclusies trekken, bijvoorbeeld "Ik heb vandaag mijn deadline niet gehaald. Ik kan ook nooit iets tijdig afwerken."
- **Zwart-wit denken:** redeneren in termen van 'altijd' en 'nooit', bijvoorbeeld "Als een collega iets voorstelt, is het altijd meteen aanvaard. Mijn voorstellen zijn nooit goed genoeg want er moet altijd over gediscussieerd worden."
- **Negatief anticiperen:** op voorhand doemdenken, bijvoorbeeld "Ik heb altijd pech. Er zal wel weer iets met de treinen gebeuren en dan kom ik te laat voor mijn presentatie."
- **Overdrijven:** negatieve dingen overwaarden, bijvoorbeeld "Ik heb echt niet genoten van die film. Er was veel te veel geritsel van snoepzakjes."
- **Personaliseren:** een negatief resultaat op jezelf betrekken, bijvoorbeeld "Als ik wat geduldiger zou zijn bij het huiswerk van de kinderen, zouden ze wellicht een beter resultaat behalen."

- **Verkeerd attribueren:** je zoekt een oorzaak voor een gebeurtenis onterecht bij jezelf of bij een ander, bijvoorbeeld: "Ik ben gezakt voor mijn rijexamen. Ik ben nu eenmaal zo'n onhandige kluns, ik kan nooit iets goed doen." Of "Ik ben gezakt voor het rijexamen. Er reed een fietser tegen de richting in een eenrichtingsweg. Het is zijn schuld!"

## Herken ik mijn stress-signalen?

Iedereen reageert anders op stress. De klachten zijn bovendien soms zo vaag en variërend dat je helemaal niet beseft dat stress de oorzaak is.

Vaak heb je een combinatie van klachten. Het is belangrijk dat je je eigen stressklachten herkent zodat je actie kunt ondernemen.

### Leer je eigen stress-signalen kennen

Ga in deze oefening voor jezelf na hoe jij voelt dat je gas moet terugnemen.

Duid in de onderstaande tabel met een kruisje aan waarvan jij afgelopen week last had.

Antwoordde je vooral met 'vaak' of twijfel je over je gezondheid? Raadpleeg dan je huisarts. Lichamelijke klachten zoals hartkloppingen of vermoeidheid kunnen immers ook een andere oorzaak hebben dan stress.

	nooit	soms	vaak
<b>LICHAMELIJKE KLACHTEN</b>			
Hoofdpijn			
Moeilijk in slaap raken of veel wakker worden			
Sierpijnen			
Hartkloppingen			
Drukkend gevoel op de borst			
Oppervlakkige ademhaling			
Zich altijd moe en lusteloos voelen			
Maag- en darmstoornissen			
Zenuwtrekjes			
<b>EMOTIONELE KLACHTEN</b>			
Snel geïrriteerd zijn			
Snel huilen			
Zich gespannen en onrustig voelen			
Vlug emotioneel reageren			
Zelden lachen of glimlachen			
Sombere en pessimistische gedachten hebben			

	nooit	soms	vaak
<b>VERSTANDELIJKE KLACHTEN</b>			
Verstrooid zijn			
Snel vergeten			
Concentratieproblemen			
Piekeren			
Overdreven waakzaam zijn			
<b>VERANDERINGEN IN GEDRAG</b>			
Meer of minder eten			
Meer alcohol gebruiken			
Meer medicatie nemen			
Meer roken			
Geen zin meer hebben in seks			
Niet kunnen ontspannen			
Geen energie meer hebben			
Steeds willen rusten			

## Wat als stress verder gaat?

Soms blijft een stresssituatie aanhouden. Als je stressniveau te vaak of te lang wordt overschreden, word je minder weerbaar tegen stress. Je lichaam geeft je verschillende stresssignalen en je klachten gaan niet meer over: je kunt niet meer goed functioneren, je kunt je werk niet meer goed aan, je hebt last met het runnen van je gezin, je voelt je moe en gespannen, je piekert meer ... De balans tussen draagkracht en draaglast is uit evenwicht. Je bent overspannen.

Als je overspannen bent, houdt de stress al weken en maanden aan. Je herstelt niet meer en je energie raakt op. Je begint te merken dat de stress jou aan het slopen is. Wie in deze fase ingrijpt met voldoende rust en structurele

veranderingen, kan voorkomen dat hij in een burn-out terechtkomt.

Zoek bij overspannenheid hulp bij je huisarts. Je huisarts zal mogelijk enkele weken rust voorschrijven en samen met jou oplossingen zoeken of je doorverwijzen. Het verschil met een burn-out is dat je met een goede aanpak redelijk snel uit een periode van overspannenheid kunt geraken.

# Burn-out

Blijft een overbelasting té lang aanhouden en ga je te ver over je grenzen? Dan kan het overspannen zijn overgaan in een **burn-out**. Je hebt dan helemaal geen energie meer, voelt je helemaal 'opgebrand', doodmoe en niet meer in staat om nog iets te doen. Je wordt cynisch, krijgt een afkeer van je werk en hebt het gevoel dat je helemaal niet meer bekwaam bent om je job uit te voeren.

Een burn-out kondigt zich niet plots aan. Je hebt al weken last voor je ziek wordt.

Een burn-out herken je niet alleen aan lichamelijke symptomen, maar ook aan de manier waarop je met de dingen omgaat. Vaak merkt iemand in je omgeving het als eerste op dat je gedrag verandert.

## Signalen

Je merkt op verschillende manieren dat het niet meer zo goed gaat als vroeger. Je krijgt lichamelijke klachten, je voelt je geestelijk niet meer zo fit en je gedrag verandert.

Denk je (of denkt je omgeving) dat jij misschien op weg bent naar een burn-out?

Ga bij jezelf eens na of er de laatste tijd dingen veranderd zijn.

### Heb jij kans op een burn-out?

Hieronder vind je een vragenlijst. Het is geen test met wetenschappelijke of medische waarde waarop je veel of weinig punten moet scoren. Het is een bevraging voor jezelf.

Zet een kruisje voor elke uitspraak die voor jou klopt. Welke kruisjes zou je enkele maanden of jaren geleden ook hebben gezet? Merk je een verschil? Voel je je bezorgd hierover of is

je omgeving bezorgd? Probeer jezelf niet te veroordelen. Vaststellen is meer dan genoeg.

Merk je een grote verandering of maak je je zorgen? Neem dan contact op met je huisarts.

- Ik voel me moe, ook wanneer ik geslapen heb.
- Ik lig wakker in bed, uren aan een stuk.
- Ik vergeet veel.
- Ik kan me niet goed concentreren, betrap me erop dat ik wat voor me uit zit te staren.
- Ik voel geen waardering voor wat ik doe.
- Mijn to-do-lijst is eindeloos lang en ik ben de enige die ze kan afwerken.
- Ik heb weinig zelfvertrouwen.
- Soms vraag ik me af waarvoor ik dit allemaal doe.
- Ik ben geïrriteerd, val uit tegen mensen.
- Ik vermijd contact met anderen, zowel op het werk als privé.
- Ik ben vaker ziek dan vroeger.
- Er doet altijd wel ergens iets pijn.
- Ik raak geregeld betrokken bij conflicten.
- Ik doe dit alleen zodat men niet kwaad op of teleurgesteld in mij raakt.
- Ik presteer minder goed, krijg minder gedaan hoewel ik harder werk.
- Het maakt geen verschil of ik dit allemaal doe of niet.
- Ik zie er tegenop om naar mijn werk te gaan.
- Ik ben het beu om voor iedereen te zorgen maar kan er niet mee stoppen.
- Ik zucht of huil vaak, zelfs zonder reden.
- Ik voel me leeg.
- Ik heb geen fut voor mijn vrijetijdsactiviteiten of –contacten.
- Seks vraagt teveel energie.

- Ik pieker.
- Mijn werk lijkt zinloos.
- Ik neem partner, vrienden, familie niet meer in vertrouwen. Ik heb daar geen tijd voor en ze zouden me toch niet begrijpen.
- Ik voel regelmatig (zelf)haat.
- Mijn gewoonten zijn op een of meer terreinen veranderd: eten, drinken, medicijngebruik, kopen, internetgebruik, tv-kijken ...

Bron: Centrum voor Loopbaanontwikkeling van LBC-NVK

## Burn-out en depressie

Een aantal kenmerken van burn-out doen denken aan een depressie. Maar **burn-out** is altijd het gevolg van een langdurige overbelasting. Je kunt nog wel genieten van dingen zolang die niets met je werk te maken hebben. Maar je hebt afstand genomen van je

werksituatie, mensen herkennen je niet meer zoals je was. Je wordt cynisch en sarcastisch over je werk en daardoor ook vaak woedend en vijandig.

Een **depressie** is een stemmingsstoornis. Je geniet nergens meer van, niets is nog de moeite waard.



### Tip:

Help je huisarts de juiste diagnose te stellen. Je arts zal op basis van je werkomstandigheden, je lichamelijke klachten en je gemoedstoestand een diagnose stellen en een behandeling voorstellen. Vertel alles wat je de laatste tijd hebt gevoeld of gedacht. Neem eventueel je partner of een goede vriend mee als je vreest dat je niet alles gezegd krijgt.

## Depressie

- Je voelt je emotioneel uitgeput.
- Depersonalisatie kan soms voorkomen, maar is niet kenmerkend voor depressie.
- Je bent prikkelbaar.
- Je hebt nergens interesse voor, je geniet nergens meer van.
- Je hebt een heel laag zelfbeeld.
- Je hebt last van doemdenken.
- Je hebt zelfmoordgedachten.
- Je hebt nergens energie voor.
- Je bent vaak 's morgens al vermoeid.

## Burn-out

- Je voelt je emotioneel uitgeput.
- Je kunt last hebben van depersonalisatie. Je voelt je leeg, emotioneel, alsof je verdoofd bent.
- Je bent prikkelbaar.
- Je hebt enkel afstand genomen van je werk. Je hebt wel nog interesse in dingen buiten je werk.
- Je zelfvertrouwen heeft een deuk gekregen.
- Je denkt wel nog realistisch als het niet over je werk gaat. Je piekert vooral over je werk.
- Je hebt geen zelfmoordgedachten.
- Je energie staat op een laag pitje, maar is hoger dan bij een depressie. Je bent vooral 's avonds doodmoe.

## Oorzaken van werkstress en burn-out

Een burn-out is het gevolg van langdurige stress en steeds moeilijker wordende werkomstandigheden. Maar ook wie je bent speelt een rol.

Volgende factoren kunnen een rol spelen in het ontstaan van burn-out:

### Je werkomgeving

- Je werkt in een omgeving waar de werkdruk steeds hoger wordt.
- Je hebt weinig variatie in je taken.
- Je krijgt weinig autonomie in je werk.
- Je hebt problemen met een collega of je leidinggevende.
- Je werk vraagt emotioneel veel van je.
- Je werk vraagt fysiek veel van je.
- Je wordt vaak gestoord in je werk.
- Je kunt je werk niet zelf regelen.
- Je hebt weinig ontwikkelingsmogelijkheden.
- Je hebt geen werkzekerheid of er is onduidelijkheid over je verantwoordelijkheden.
- Je moet werken in moeilijke omstandigheden (veel lawaai, open kantoorconcept, extreme temperaturen, je moet gevaarlijk of ongezond werk verrichten ...)
- Je kunt je werkuren moeilijk combineren met je privéleven.

### Je persoonlijkheid

- Je bent veeleisend en daardoor eis je ook veel van jezelf.
- Je vraagt een ander niet snel om hulp.
- Je bent loyaal en verwacht veel van je omgeving.
- Je voelt je sterk betrokken bij je werk.
- Je zegt snel 'ja' als iemand je iets vraagt.

### De samenleving

- Je moet een druk sociaal leven hebben om erbij te horen.
- Prestatie en efficiëntie worden steeds belangrijker.
- Door smartphones en tablets ben je dag- en nacht bereikbaar.
- De economische crisis deed de jobzekerheid dalen.
- De technologische ontwikkelingen gaan heel snel, maar om mee te kunnen moet je wel 'bij' zijn.



## Hoe kan ik negatieve stress en burn-out voorkomen?

### Breng je draaglast en je draagkracht in evenwicht

Je weet al dat je last van stress krijgt wanneer je draaglast hoger is dan je draagkracht. Je moet dus proberen je draaglast te verlagen en je draagkracht zo hoog mogelijk te maken.

- Beweeg op tijd en stond en zorg voor een gezonde voeding.
- Hou je aan vaste slaapgewoontes.
- Vraag steun en aandacht aan je familie en vrienden.
- Ga op zoek naar wat jou energie geeft.

### Energiegevers en energievreters

Beeld je in dat je vol stress van je werk thuis komt. Je hebt die avond geen verplichtingen meer en je maaltijd haal je kant en klaar uit de diepvries. Je bent moe en denkt eraan voor tv neer te ploffen. Een vriend belt je op en kan je overhalen om samen een fietstochtje te maken. Een paar uur later kom je terug thuis en je hebt terug energie voor 10. Herkenbaar? Dan is een fietstochtje voor jou een **energiegever**.

Je leidinggevende op het werk geeft je de opdracht om een tekst te schrijven voor het personeelsblad. Schrijven is echt niet jouw ding. Je hebt dit karweitje al enkele weken laten liggen, maar de deadline nadert. Je moet er nu wel aan beginnen. Doodmoe word je hiervan. Schrijven is voor jou een **energievreter**.

Maak een lijstje van dingen die jou energie geven of die net energie vreten.

Maak een onderscheid tussen je werksituatie en de tijd die je doorbrengt met je gezin.

Hou dit lijstje in je achterhoofd en tracht elke dag minstens een paar van je energiegevers in te plannen. Dit verhoogt je **draagkracht**.

Tracht ook iets aan je energievreters te doen en verminder zo je **draaglast**. Bekijk of je geen alternatief vindt voor deze taak. Misschien is er iemand in je omgeving die deze taak met veel plezier van jou wil overnemen?


Thuis	
Energiegevers	Energievreters

Op het werk	
Energiegevers	Energievreters

## Ontspanning

Je leerde elke dag energiegevers in te plannen. Maar je hoeft niet de hele dag vol energie te zitten.

Op tijd en stond ontspannen is ook belangrijk.

 Maak een lijstje met activiteiten of personen die jou rust geven.

Plan ook elke dag enkele van deze rustgevers in. Enkele activiteiten ter inspiratie:

- Met een goed boek in een lekker warm bad onderuit zakken.
- Een gezelschapsspel met de (klein) kinderen.
- Een partijtje voetbal met je vrienden.
- Een gooispetletje met je hond.
- Een halfuurtje naar je favoriete muziek luisteren.
- Uitgebreid kokerellen.
- Onkruid wieden in de tuin.
- Een avondje uit met vrienden.
- Een boswandeling met het gezin.

## Ontspanningstechnieken

Vind je het moeilijk om je te ontspannen? Er zijn verschillende ontspanningstechnieken die je kunt aanleren bij een deskundige om nadien zelf te doen. Kies iets dat bij jouw persoonlijkheid past en waar jij je goed bij voelt.



**Tip:**

Voor een aantal van deze activiteiten kun je bij CM terecht. Raadpleeg [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda).

- **Yoga** betekent letterlijk 'meester over zichzelf'. Door oefeningen en ademhalingstechnieken leer je de dingen waarover je piekert bewust los te laten.
- **Mindfulness** wordt ook wel aandachtstraining genoemd. Je traint jezelf om ieder moment bewust in het hier en het nu te leven en niet te piekeren over het verleden of de toekomst.
- **Tai-Chi** bestaat uit een aantal eenvoudige, langzame, mooie en sierlijke lichaamsbewegingen die als een soort dans met elkaar zijn verbonden en die dikwijls in open lucht worden uitgevoerd. Langzame bewegingen helpen te concentreren op de eenheid van lichaam en geest.
- **Relaxerende ademtherapie** leert je ademhalingstechnieken om te ontspannen.

## Ademhalingsoefening:

Een juiste manier van ademen helpt om je goed te ontspannen. Ademen door de buik is een eenvoudige maar heel doeltreffende oefening. Je kunt dit doen op elk moment van de dag, waar je ook bent en je hebt er niets voor nodig:

- Ga zo gemakkelijk mogelijk liggen of zitten.
- Voel de punten waar je lichaam de grond raakt.
- Sluit je ogen of richt ze op je buik.
- Leg je handen op je buik en voel hoe deze op en neer gaat.

- Adem in door je buik uit te zetten en voel met je handen hoe je buik uitzet.
- Adem uit en voel met de handen hoe je buik terug platter wordt.
- Probeer het uitademen ongeveer even lang te laten duren als het inademen.

## Piekeren

Iedereen maakt zich wel eens zorgen. Daar is niets mis mee maar het wordt beter geen gewoonte. Het maakt je vaak angstig, boos, somber of moedeloos. Je negatieve stemming roept dan weer andere negatieve ervaringen op waardoor je onbewust het piekeren nog meer in de hand werkt. Dit kan dan leiden tot stress, concentratieproblemen of lichamelijke spanningen.

## Plan piekertijd

- Probeer op een vast tijdstip van de dag bewust tijd te maken voor piekergedachten. Binnen deze tijd mag je volop piekeren. Overdenk naar hartenlust alle problemen die op je afkomen. Je kan je piekergedachten tijdens dit piekermoment eventueel opschrijven of er met iemand over praten.
- Beëindig dit piekermomentje steeds positief. Bedenk bijvoorbeeld wat wél goed loopt of geef jezelf een schouderklopje: "Het lukt me wel!" "Ik kan dit".
- Als er in de loop van de dag nog piekergedachten op je afkomen, kan je ze op een lijstje bijhouden voor je volgende piekermoment. Maar wie weet hebben dan een aantal van je problemen zelf al een oplossing gevonden.



**Tip:**

Als het piekeren niet stopt, richt je aandacht dan op iets anders. Ga sporten, lezen, tv-kijken, lunchen met een vriend(in), opruimen, ... . Het soort afleiding waarbij zowel concentratie als fysieke inspanning of beweging vereist is, is het meest effectief.

## Anders gaan denken

Spanning, stress, je ongelukkig voelen ... ze worden vaak uitgelokt door bepaalde situaties. Maar ook de manier waarop je naar de situatie kijkt en de gedachten die hierbij ontstaan, beïnvloeden hoe je je voelt.

Kijk naar het voorbeeld van Marc en Piet. Ze zitten dagelijks in een file op weg naar het werk. Ze hebben een drukke agenda en worden verwacht op een belangrijke vergadering.

Marc denkt: "Ik ga niet op tijd op mijn werk geraken. Ze zitten te wachten op mij." Hij jaagt zich op en maakt zich kwaad.

Piet weet dat hij aan deze dagelijkse file niets kan veranderen. Hij weet ook dat hij zo creatief mogelijk moet omgaan met wat dagelijks op zijn weg komt. Hij praat over zijn problemen en tracht zo gezond mogelijk te leven. Hij gaat op zoek naar manieren om met zijn stress om te gaan en door te werken.

De situatie is voor de twee mannen gelijk. Maar de manier waarop ze over de situatie denken, lokt al dan niet stress uit. De negatieve gedachten van Marc roepen negatieve emoties op, zoals woede. Dit zal een weerslag hebben op zijn gedrag. Eenmaal op het werk, zal hij weinig relaxed de verloren tijd proberen in te halen. Piet probeert actief iets aan zijn stress te doen en positief en creatief te denken.

In dit mini-dagboekje kun je oefenen in het positief kijken naar situaties.

Vul het in 's avonds voor het slapengaan. Welke drie dingen maakten je vandaag blij?

Wat maakt me vandaag blij?

Dag 1

- .....
- .....
- .....

Dag 2

- .....
- .....
- .....

Dag 3

- .....
- .....
- .....

Dag 4

- .....
- .....
- .....

Dag 5

- .....
- .....
- .....

Dag 6

- .....
- .....
- .....

Dag 7

- .....
- .....
- .....

## Time management

Soms lijkt het alsof een dag te weinig uren heeft om alles rond te krijgen. Je hebt zoveel te doen, maar er lijkt zo weinig tijd. Je komt op het werk aan en weet niet waar eerst te beginnen. Je hebt het zo druk dat je tegen de middag nog niets hebt afgewerkt. Tegen het eind van je werkdag neem je gefrustreerd een aantal taken mee naar huis om daar verder te werken.

Herkenbaar? Dan is het voor jou tijd om iets aan timemanagement te doen.

Volgende opdracht zet je al een eind op weg.

 Stel de vraag: "Moet ik dit nu doen?"

Heel veel zaken vragen je aandacht op je werk. Maar welke taken moet je nu eerst aanpakken? En ben jij de aangewezen persoon om dit te doen?

Een handige manier om prioriteiten te stellen is jezelf vijf maal de vraag te stellen: "Moet ik dit nu doen?". Maar leg de klemtoon wel elke keer op een ander woord.

Als je deze vraag stelt bij elke taak, mail of vraag die je krijgt, kun je voorkomen dat je je tijd verdoet aan nutteloze zaken.

- **MOET** ik dit nu doen?  
Is deze taak echt dringend en noodzakelijk? Is er een alternatief of een andere keuze mogelijk?
- Moet **IK** dit nu doen?  
Is dit jouw taak? Moet jij die doen of kan een ander het in jouw plaats? Een collega of een secretariaatsmedewerker kan dit misschien sneller en accurater.

- Moet ik **DIT** nu doen?  
Dit is een vraag over de manier waarop je de taak uitvoert. Ga na of er een andere effectiever mogelijkheid bestaat om deze taak uit te werken. Misschien is een telefoontje of een kort overleg bijvoorbeeld sneller dan alles op mail te zetten.
- Moet ik dit **NU** doen?  
Hoe dringend is deze taak? Moet dit vandaag afgewerkt worden? Kun je die taak plannen op een latere datum?
- Moet ik dit nu **DOEN**?  
Vraag je af of je wel iets moet doen. Misschien moet je helemaal geen actie ondernemen. Vaak is een cc-mail bijvoorbeeld enkel informatie die iemand met je wilt delen.

*"Het geheim van de verandering is om je energie niet te richten op het bestrijden van het oude, maar op het realiseren van het nieuwe."*

*(Socrates, 470 - 399 voor Christus)*



## Opkomen voor jezelf

Je wilt aan je collega zeggen dat hij te veel werk naar je doorschuift. Maar je vindt nooit het gepaste moment om er iets over te zeggen. Je voelt je hier niet goed bij.

Je oefent thuis om op een respectvolle manier het probleem aan te kaarten. Je wilt hem voorstellen om het werk op een eerlijke manier te herverdelen.

Opkomen voor jezelf is niet altijd gemakkelijk. Je geeft duidelijk je grenzen aan, maar doet dat steeds met respect voor de anderen.

Voor jezelf kiezen betekent dat anderen ook soms aan jou moeten toegeven. Dat is niet altijd gemakkelijk, maar denk eraan 'je kunt maar voor anderen zorgen als je goed voor jezelf zorgt'.

Durf jij niet voor jezelf op te komen? Het goede nieuws is dat je dit kunt leren.

### Vijf tips om voor jezelf op te komen

#### 1. Leer 'nee' te zeggen

Vind je dit moeilijk? Ben je geneigd altijd 'ja' te zeggen, ook al brengt dit jou in de problemen? Oefen al eens voordien. Breng een duidelijke boodschap, zonder de ander te kwetsen of te frustreren. Probeer een alternatief aan te bieden. Zeg bijvoorbeeld: "Ik heb nu geen tijd, maar deze namiddag kan ik wel met jou samenzitten om te bekijken hoe we dit probleem kunnen oplossen." Wees niet ontmoedigd als dit niet meteen lukt. Opkomen voor jezelf leer je niet in een paar dagen. Het is een langzaam leerproces, maar je kunt het wél aanleren.

#### 2. Gebruik een 'ik-boodschap'

Behandel de anderen met respect. Als een collega iets doet wat je hindert, praat dan altijd vanuit jouw gevoel hierover. Zeg niet: "Jij bent al de hele voormiddag aan het telefoneren, je stoort iedereen!" Maar zeg: "Ik kan me moeilijk concentreren als jij telefoneert. Kun je je telefoontjes in het lege bureau hiernaast afwerken?"

#### 3. Verzin geen excuses

Herken je volgende situatie? Een vriend belt je om samen te gaan karten. Je doet dit eigenlijk niet zo graag, maar durft daar toch niet voor uitkomen. Je zegt dan maar dat het op de opgegeven datum niet kan. Je loopt nu wel de kans dat je vriend dan een andere datum zal voorstellen, die je weer zal moeten weigeren. Gevolg: frustratie aan beide kanten. Je kunt beter meteen zeggen dat je niet graag wil karten en een ander uitje samen voorstellen.

#### 4. Let op je lichaamstaal

- Kijk je gesprekspartner aan.
- Ga ontspannen rechtop staan en glimlach.
- Praat rustig en duidelijk.

#### 5. Heb geduld met jezelf

Opkomen voor jezelf leer je niet van de ene op de andere dag. Vaak weet je achteraf precies wat je had willen of moeten zeggen. Op het moment zelf raakte je niet uit je woorden.

Gun jezelf de tijd om hier iets aan te doen. Een sinds jaren ingebakken gedrag verander je niet zo maar even snel.

## Burn-out voorkomen

Je slecht voelen op je werk, beïnvloedt niet alleen je geestelijke, maar ook je lichamelijke gezondheid. Je draagt zelf een verantwoordelijkheid in het beheersen van je stress. Maar ook je collega's en je werkgever moeten hierin hun verantwoordelijkheid nemen. Enkele tips voor jezelf en voor een goede werking op de werkvloer.

### Tien tips voor jezelf

#### 1. Vind jezelf oké

Je hoeft niet perfect te zijn, aanvaard wie je bent.

#### 2. Ontmoet elkaar

Praat met je collega's tijdens een koffiepauze of onder de middag. Zo merk je dat je er niet alleen voor staat.

#### 3. Doe iets nieuw

Als je regelmatig iets nieuws onderneemt, blijf je enthousiast.

#### 4. Geniet van de kleine dingen

Elke dag even stilstaan bij de kleine dingen waarvan je geniet, geeft veel energie.

#### 5. Hou zorgen niet voor morgen, praat

Blijf niet alleen zitten kniezen. Zoek iemand met wie je over je problemen kunt praten.

#### 6. Vraag hulp

Denk niet dat je zwak overkomt door hulp te vragen. Iemand die met je meedenkt of meewerkt, haalt veel stress voor je weg.

#### 7. Beweeg

Bewegen vraagt energie, maar je krijgt er ook heel veel energie voor terug. Het vraagt niet zo heel veel tijd om elke dag een beetje meer te bewegen.

#### 8. Neem tijdig een time-out

Neem op tijd en stond een beetje 'me-time'. Daarna kun je er weer hard tegenaan.

#### 9. Maak keuzes

Je kunt niet alle taken aannemen die op je weg komen. Schrap zoveel mogelijk taken die te veel energie kosten en niets opleveren.

#### 10. Eet gezond

Te veel vet, suiker en alcohol zijn niet goed voor je lichaam. Gezonde voeding met veel vezels, groenten en fruit geeft extra energie.

### Tien tips voor een goede werksfeer

#### 1. Maak tijd voor elkaar

Een koffiepauze of de lunchpauze zijn goede ogenblikken om wat tijd te maken voor je collega's. Wat houdt hen bezig? Waar lopen zij op vast? Wat geeft hen energie?

#### 2. Vier teamsucces

Trek af en toe tijd uit om met het hele team een succes te vieren.

#### 3. Bouw mee aan vertrouwen

Een hechte groep collega's waar je in alle omstandigheden kunt op vertrouwen, vermindert de dagelijkse stress aanzienlijk.

#### 4. Ga zorgzaam om met collega's

#### 5. Waardeer en complimenteer

Een complimentje af en toe kan wonderen doen voor het welbevinden van je collega's.

#### 6. Respecteer ieders unieke bijdrage

Elke collega is uniek. Streef ernaar dat ieder zijn eigen talenten zo vaak mogelijk kan inzetten.

#### 7. Zoek samen naar oplossingen

Blijf niet alleen achter je bureau zitten met een moeilijk dossier. Overleg samen met je collega's hoe je dit kunt oplossen.

#### 8. Durf je kwetsbaar te tonen

#### 9. Benoem signalen open en eerlijk

Laat kleine problemen niet etteren tot ze onoverkoombaar worden, maar praat er op tijd over.

## 10. Geef directe, eerlijke en constructieve feedback

Samenwerken verloopt het vlotst als je regelmatig feedback aan elkaar geeft. Uiteraard geef je feedback waar je collega ook daadwerkelijk iets mee kan doen.

Bron: zorgnet icuro



### Tip:

Wil jij actief werken aan het omgaan met stress en een burn-out voorkomen? In een aantal regio's geeft CM cursussen omgaan met stress en preventie van burn-out. Raadpleeg [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda)



## Wat als het fout loopt?

Heb je het gevoel dat je er alleen niet meer uit raakt? Heb je het gevoel dat je regelrecht op een crash afstevent? Raadpleeg dan je huisarts.

Je arts zal zich niet enkel focussen op je lichamelijke klachten. Hij zal je ook bevragen over je werkomstandigheden en je gemoedstoestand.

Voel je je ontredderd of te emotioneel? Vraag dan je partner of een goede vriend om je te begeleiden. Hij /zij kan je helpen om te verwoorden wat je overkomt.

Op basis van je verhaal zal je huisarts je behandelen of verwijzen. De behandeling kan bestaan uit stressmanagement, medicatie of psychotherapie. Eerst moet je lichaam herstellen. Daarna kun je denken aan een werkhervatting. Hoe kun je in de toekomst met stresssituaties omgaan? Hoe bereid je je voor op moeilijke momenten? Hoe voorkom je dat je hervalt?

Praat hierover met je behandelend arts, psycholoog of psychotherapeut.

Op je werkplek kun je bespreken hoe je taken bijgestuurd kunnen worden om ze minder belastend voor jou te maken. Kan de werkdruk verlaagd of je autonomie verhoogd worden? Kun je rekenen op de steun van je collega's? Krijg je erkenning van je oversten en mogelijkheden om je te ontplooiën op je werk? Je kunt hiervoor ook bij de arbeidsgeneesheer terecht.

*“Het is bevrijdend om niet aan alle verwachtingen te voldoen.”*  
(Elisabeth Kubler - Ross)



## Meer informatie

### Bronnen:

Werkboek Stress- en burn-out coach. / drs. Annita Rogier, 2014

Cursus burn-out. /Saskia Debondt, LBC Antwerpen

Succes met je stress. Voorkom een burn-out. / Van Sliedregt, E. - Amsterdam : Uitgeverij Boom, 2014. - 205 p. - ISBN 9789089532138

[www.zorgneticuro.be](http://www.zorgneticuro.be)  
[www.werkbaarwerk.be](http://www.werkbaarwerk.be)  
[www.jobat.be](http://www.jobat.be)  
[www.loopbaanontwikkeling.be](http://www.loopbaanontwikkeling.be)

### Lectuur

**100 manieren om uit de knoop te raken. Geef burn-out geen kans.** / Swinnen, L. - Leuven : Davidsfonds, 2015. - 230 p. - ISBN 9789059085824

**Mentaal kapitaal. Versterk je mentale veerkracht en vermijd burn-out.** / Geraerts, E. - Tielt : Lannoo, 2015. - 207 p. - ISBN 9789401403962

**Nooit meer burn-out! In drie stappen leren genieten van werk en leven.** / Roelands, A. - Amsterdam : SWP, 2015. - 144 p. - ISBN 9789088503740

**Heartful leven Mindful werken. Balans in je leven in 7 stappen.** / Dewulf, D. - Tielt : Uitgeverij Lannoo nv, 2014. - 259 p. - ISBN 978940140365

**Ontketen je brein. Hoe hyperconnectiviteit en multitasken je hersenen gijzelen en hoe je eraan kunt ontsnappen.** / Compernelle,

T. - Tielt: Uitgeverij Lannoo nv, 2014. - 423 p. ISBN 978 94 014 1745 7

**Succes met je stress. Voorkom een burn-out.** / van Sliedregt, E. - Meppel : Boom, 2014. - 196 p. - (Boom Hulpboek). - ISBN 9789089532138

**Help! Mijn batterijen lopen leeg. Een burn-out krijg je niet alleen. Kies voor je talent.** / Dewulf, L.; Vangronsveld, G. - Leuven : Lannoo Campus, 2012. - 144 p. - ISBN 9789020979404

**Omgaan met burn-out** / Karsten, C. - Utrecht-Antwerpen : Kosmos Uitgevers, 2012. - 256 p. - ISBN 9789021551869

### Doorverwijsadressen

- Je huisarts
- Tele-Onthaal voor een anoniem gesprek op het nummer 106 of een anonieme chat met een medewerker van Tele-Onthaal op [www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be)
- de Dienst Maatschappelijk Werk van je regionaal CM-ziekenfonds
- een Centrum Algemeen Welzijn in jouw regio (voor een adres in je buurt surf naar [www.caw.be](http://www.caw.be) of bel naar 078 150 300)
- een Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (voor een adres in je buurt surf naar [www.geestelijkgezondvlaanderen.be/centrum-geestelijke-gezondheidszorg-cgg](http://www.geestelijkgezondvlaanderen.be/centrum-geestelijke-gezondheidszorg-cgg))
- een zelfstandige psychotherapeut (voor een adres in je buurt surf naar [www.bfp-fbp.be](http://www.bfp-fbp.be)) of gedragstherapeut (voor een adres in je buurt surf naar [www.vvgt.be](http://www.vvgt.be))
- Zelfmoordlijn1813 voor een anoniem gesprek op het nummer 1813 of chat op [www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be)

Ook op volgende websites vind je heel wat informatie en praktische tips:

- [www.cm.be/mentalefitheid](http://www.cm.be/mentalefitheid), informatie van CM over geestelijke gezondheid. Je vindt er tests, tips en advies.
- [www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be), website met steun van de Vlaamse overheid waar je tal van tips krijgt om je mentale welzijn te verbeteren.
- [www.geestelijkgezondvlaanderen.be](http://www.geestelijkgezondvlaanderen.be), informatie over geestelijke gezondheidsthema's en Vlaamse organisaties die daar rond actief zijn.



## CM Gezondheidspromotie

Voor meer informatie over gezondheidsthema's kun je terecht bij de dienst Gezondheidspromotie van je regionaal CM-ziekenfonds.

Heeft je CM-regio een gezondheidsbib, dan kun je daar terecht voor het ontlenen van boeken of didactisch materiaal.

Meer info vind je op [www.gezondheidsbib.be](http://www.gezondheidsbib.be).

### Antwerpen

Gezondheidsbib  
Sint-Jacobsmarkt 49-51  
2000 Antwerpen  
Tel. 03 470 21 50  
[gezondheidspromotie.antwerpen@cm.be](mailto:gezondheidspromotie.antwerpen@cm.be)

### Brugge

Gezondheidsbib  
Oude Burg 23  
8000 Brugge  
Tel. 050 44 03 88  
[gezondheidspromotie.brugge@cm.be](mailto:gezondheidspromotie.brugge@cm.be)

### Brussel

CM Sint-Michielsbond  
Dienst Gezondheidspromotie  
Haachtsesteenweg 1805  
1130 Brussel  
Tel. 02 240 85 06  
[gezondheidspromotie.smb@cm.be](mailto:gezondheidspromotie.smb@cm.be)

### Leuven

Dienst Gezondheidspromotie  
Platte Lostraat 541  
3010 Leuven  
Tel. 016 35 96 95  
[gezondheidspromotie.leuven@cm.be](mailto:gezondheidspromotie.leuven@cm.be)

### Limburg

Dienst Gezondheidspromotie  
Prins-Bisschopssingel 75  
3500 Hasselt  
011 28 04 45  
[gezondheidspromotie.limburg@cm.be](mailto:gezondheidspromotie.limburg@cm.be)

### Regio Mechelen-Turnhout

Dienst Gezondheidspromotie  
Korte Begijnenstraat 22  
2300 Turnhout  
Tel: 014 40 35 80  
[gezondheidspromotie.rmt@cm.be](mailto:gezondheidspromotie.rmt@cm.be)

### Midden-Vlaanderen

Dienst Gezondheidspromotie  
Lieven Bauwensbuilding  
Martelaarslaan 17  
9000 Gent  
Tel. 09 267 57 35  
[gezondheidspromotie.mvl@cm.be](mailto:gezondheidspromotie.mvl@cm.be)

### Oostende

Gezondheidsbib  
Ieperstraat 12  
8400 Oostende  
Tel. 059 55 26 15  
[gezondheidspromotie.oostende@cm.be](mailto:gezondheidspromotie.oostende@cm.be)

### Roeselare-Tielt

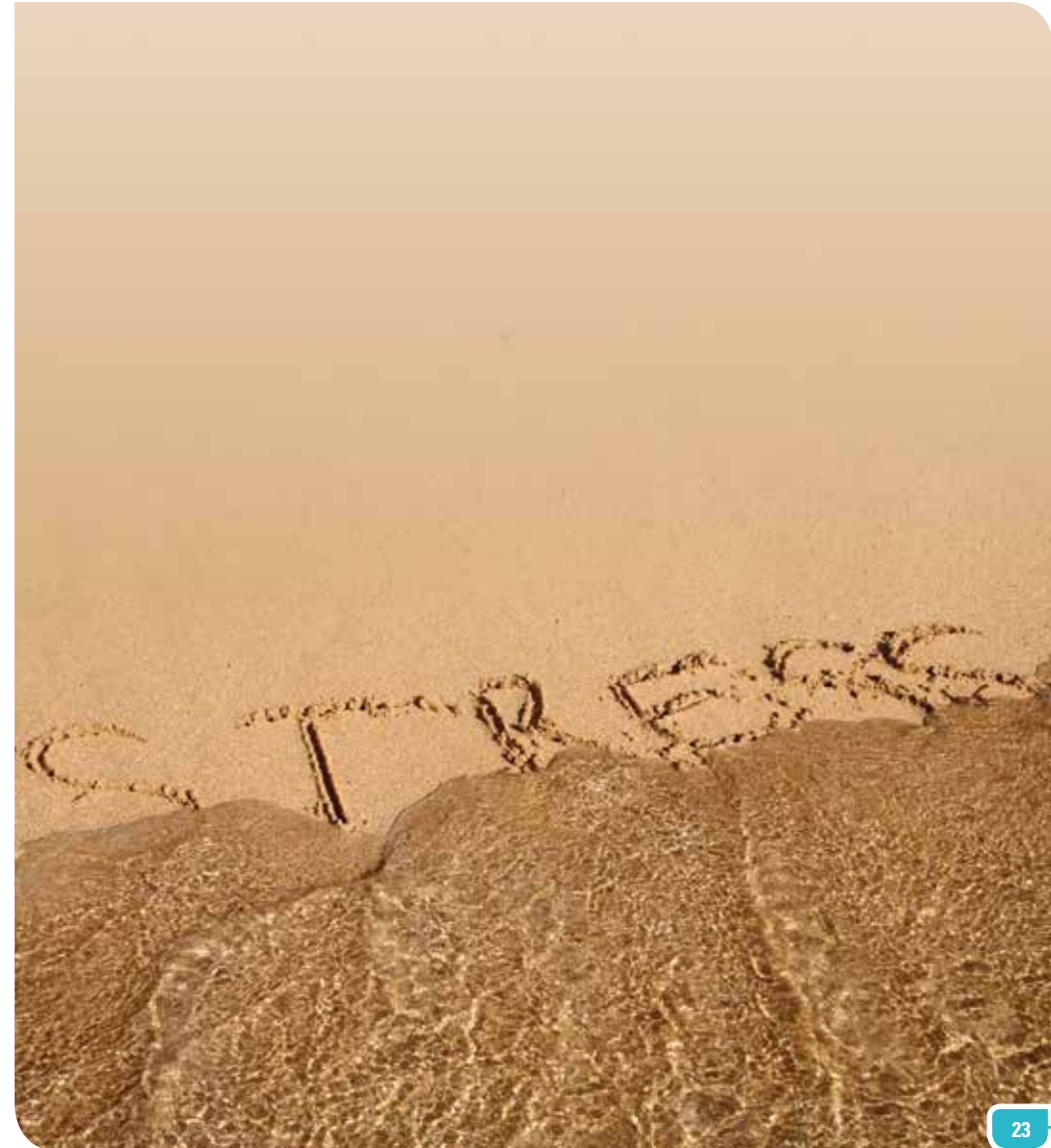
Dienst Gezondheidspromotie  
Beversesteenweg 35  
8800 Roeselare  
Tel. 051 26 53 00  
[gezondheidspromotie.roeselaretielt@cm.be](mailto:gezondheidspromotie.roeselaretielt@cm.be)

### Waas en Dender

Gezondheidsbib  
de Castrodreef 2  
9100 Sint-Niklaas  
Tel. 03 760 93 93 (Gezondheidsbib)  
03 760 93 91 (dienst Gezondheidspromotie)  
[gezondheidspromotie.waasendender@cm.be](mailto:gezondheidspromotie.waasendender@cm.be)

### Zuid-West-Vlaanderen

Dienst Gezondheidspromotie  
Beneluxpark 22  
8500 Kortrijk  
Tel. 056 52 63 28  
[Gezondheidspromotie.zwvl@cm.b](mailto:Gezondheidspromotie.zwvl@cm.b)



Deze publicatie is een realisatie van de dienst Gezondheids promotie van CM,  
Haachtsesteenweg 579 postbus 40, 1031 Brussel, gezondheidspromotie@cm.be, www.cm.be.

Met dank aan Saskia De Bondt, Centrum voor Loopbaanontwikkeling LBC-NVK Antwerpen.

Heb je een klacht? Laat het ons weten via [www.cm.be/klachten](http://www.cm.be/klachten). Met jouw reactie verbeteren we  
immers onze service.

V.U.: Martine Van de Walle, Haachtsesteenweg 579 postbus 40, 1031 Brussel

© CM – april 2016

GPBR0058-16

**Ben je al CM-lid, dan weet je dat je op CM kunt rekenen. Ben je nog  
geen lid, dan nodigen wij je uit om onze troeven te leren kennen.  
Ga langs in het CM-kantoor in je buurt of  
surf naar [www.cm.be](http://www.cm.be).**

