

## Burn-out- & Stresspreventie

Een Opleiding in Zelfzorg

Docent: Karin Godyns

 **ZORGpunt**  
opleidingscentrum

Initiatief van vzw zorg.be  
Molenstraat 31 bus1 - 8790 Waregem  
[www.zorgpunt.be](http://www.zorgpunt.be) - [opleiding@zorgpunt.be](mailto:opleiding@zorgpunt.be)

## I. INLEIDING

**“Je grenzen respecteren is niet egoïstisch, het is een daad van broodnodige zelfzorg” - Karin**

Stress..... burn-out..... het zijn ‘hot topics’ de laatste maanden.

Hoewel mensen algemeen genomen graag gaan werken, wordt stress op de werkvloer blijvend ervaren als een acuut probleem. De gevolgen voor werknemer en bedrijf zijn daarbij niet te onderschatten.

Daarom wordt aangeraden tijdig aan de bel te trekken en is het beter te voorkomen dan te genezen. Je bewust worden van de symptomen op mentaal, fysiek en emotioneel vlak kan daarbij reeds helpen.

In deze opleiding wordt aandacht besteed aan wat stress is, wat de gevolgen hiervan kunnen zijn en er worden concrete tips & trics gegeven.

## II. WAT IS STRESS?



### Definitie:

Stress is een toestand van fysieke of mentale spanning die wordt veroorzaakt door de reactie op externe prikkels.

## II. WAT IS STRESS?

Is stress ook nuttig?

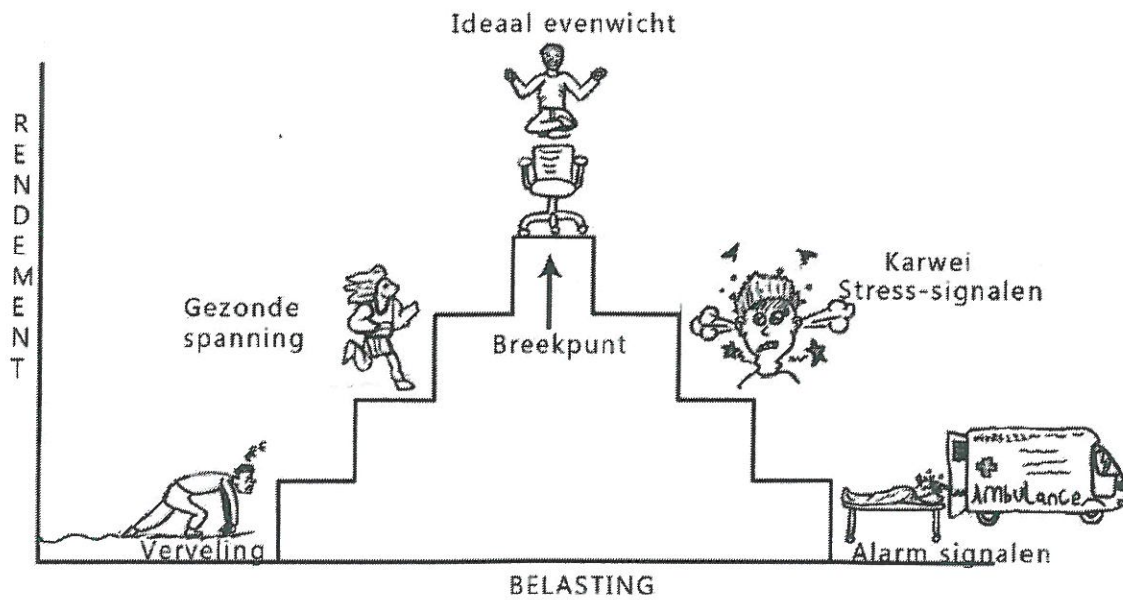


Hoe we reageren bij dreigend gevaar:

- Vluchten
- Vechten
- Bevriezen

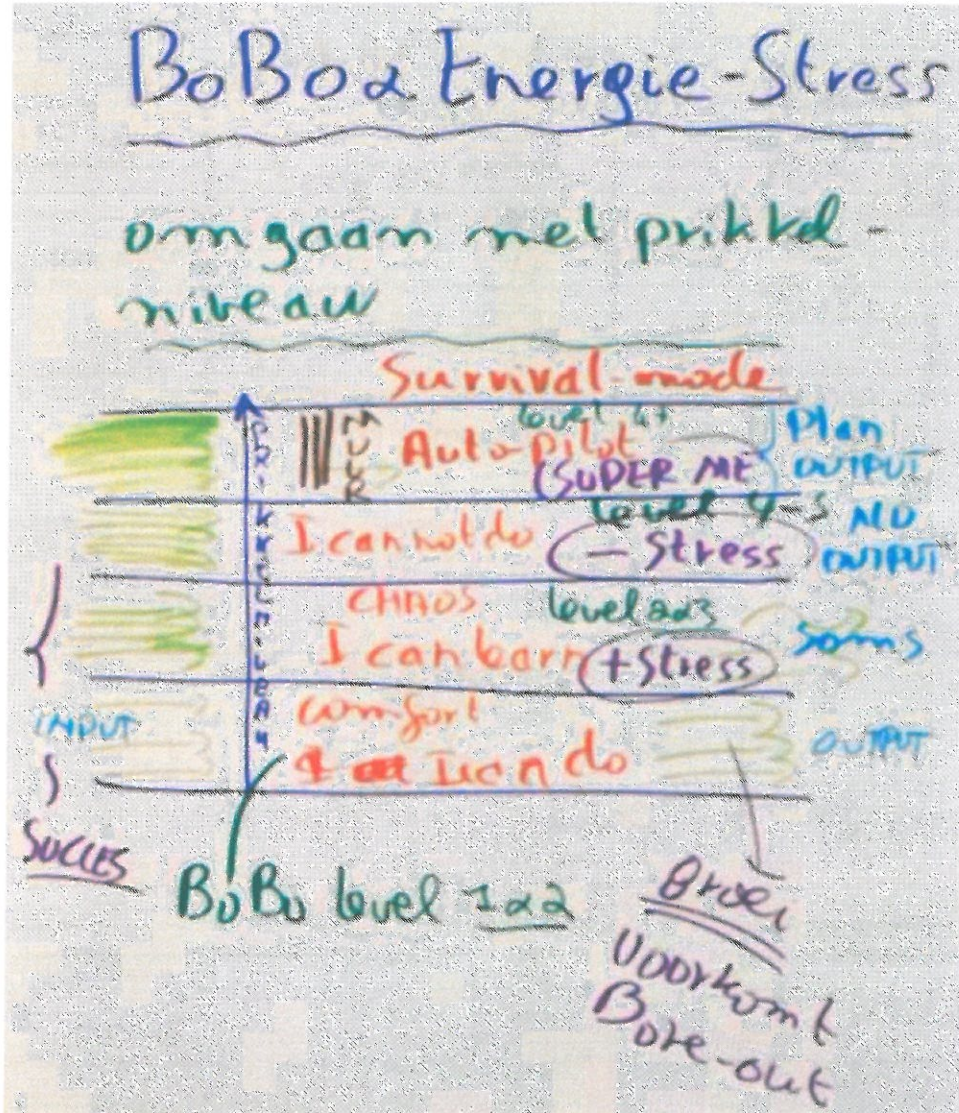
## II. WAT IS STRESS?

Wanneer wordt stress negatief?



## II. WAT IS STRESS?

Positieve en negatieve stress



### III. HOE HERKEN JE STRESS?

#### Stress: symptomen en signalen

➤ Oefening - vul zelf aan:

**Stress: symptomen en signalen - fysiek**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Stress: symptomen en signalen - emotioneel**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Stress: symptomen en signalen - mentaal**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Stress: symptomen en signalen - collectief**

---

---

---

---

---

---

---

---

## IV. HOE HERKEN JE STRESS?

Stress: symptomen en signalen

➤ Oefening - Doe de stress test!

Test jouw stress en word je bewust in welke mate jij vaak overprikkeld wordt door kleine dingen...



## V. STOORZENDERS / BELASTING



Beweging en rust: vul aan

- 
- 
- 
- 
- 

Onze ideeën / perceptie: vul aan

- 
- 
- 
- 
- 

Wat we op ons nemen: vul aan

- 
- 
- 
- 
- 

Voeding: vul aan

- 
- 
- 
- 
-

## V. ENERGIEVRETERS & - GEVERS

➤ Oefening: Wat zijn jouw energievreters?

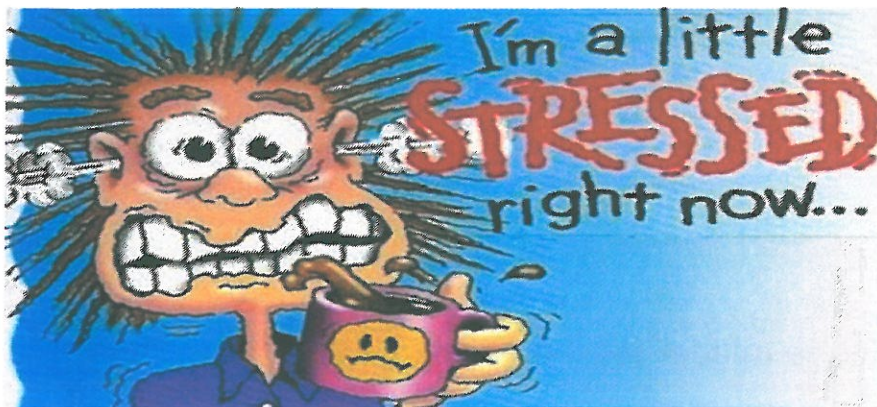
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

➤ Oefening: Wat zijn jouw energiegevers?

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

## VI. BURN-OUT / BORE-OUT

### Specifieke signalen



#### Definitie:

#### Burn-out:

Een specifieke stressreactie of toestand van langdurige, aanhoudende overspannenheid die emotionele, mentale en lichamelijke uitputting als gevolg heeft.

#### Bore-out:

Een bore-out is een vorm van extreme verveling op het werk. Een bore-out zou worden veroorzaakt door routinematig werk, of werk onder het niveau van de medewerker. De symptomen zijn vergelijkbaar met die van een burn-out.

## VII. STRESS OP HET WERK

| Onderwerp                     | Klachten of symptomen  |
|-------------------------------|--|
| Te weinig controle            | Onduidelijkheid over verantwoordelijkheden<br>Foute hulpmiddelen; te weinig hulpmiddelen |
| Geen feedback of waardering   | Geen idee of je het goed doet  |
| Is mijn job veilig?           | Verandering van werkgever<br>Proefperiode<br>Teveel veranderen van werk<br>Fusie         |
| Verveling (bore-out)          | Werk ik volgens mijn capaciteiten?<br>Heb ik voldoende werk?                             |
| Meer dan je aankan (burn-out) | Oververmoeidheid   |

## VIII. IK HOU VAN MIJN JOB

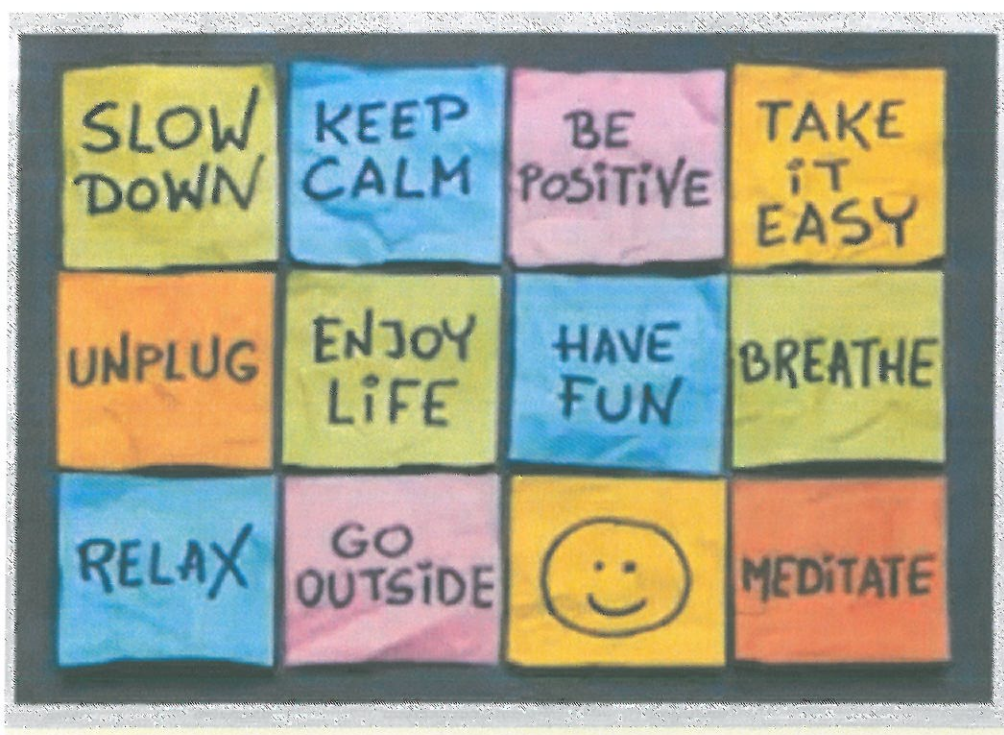
➤ Oefening: Wat vind jij leuk aan je job?

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

➤ Oefening: Wat vind je minder leuk aan je job?

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

## IX. VOORKOMEN IS BETER DAN GENEZEN



## X. OEFENINGEN & TIPS

- **Piekeren en klagen helpt niet:** schrijf 1 voorbeeld op waarover jij veel piekert en klaagt

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

- **Niet helpende gedachten en gevoelens:** schrijf 1 voorbeeld op van een gedachte die je niet helpt en die je wilt loslaten

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

- **Ademhalingsoefening**

Veel mensen ademen verkeerd, simpelweg omdat ze zich nooit bewust zijn geweest van de ademhaling. Op het moment dat je hier wel aandacht aan gaat besteden, dan zal je merken dat je met een klein beetje oefening de adem kun gaan sturen.

Je kunt hem laag in de buik krijgen, of juist hoog in de borst. Je kunt sneller gaan ademen of juist langzamer.

De gemakkelijkste van de ademhalingsoefeningen bij stress is dus om simpelweg de ademhaling te kalmeren.

De bewegende GIF op YouTube helpt je daarbij. Probeer in te ademen wanneer het figuurtje groter wordt. En probeer uit te ademen wanneer het figuurtje kleiner wordt.

<https://www.youtube.com/watch?v=Wdbbtgf05Ek>

## ➤ De Wonderen van het hazenslaapje

Na het middageten komt de vermoeidheid opzetten. Je ogen vallen dicht en je dommelt weg. Even soezen, tukken of een uiltje knappen...

En toch geven we hier niet aan toe. Nochtans is wetenschappelijk bewezen dat een hazenslaapje vanaf 10 à 15 minuten zo zijn voordelen heeft.

Zes redenen waarom je vaker weg zou moeten doezelen:

1. Je voelt je fitter en je energie herstelt
2. Je kunt je beter concentreren
3. Je bloeddruk daalt alsook je hartslag (minder hartklachten)
4. Je krijgt een beter geheugen
5. Je bent creatiever
6. Je krijgt minder stress

## ➤ Dankbaarheid beoefenen: schrijf 3 dingen met betrekking tot je werk waar je dankbaar kan over zijn en waarom

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

## ➤ Jacobson relaxatieoefening

Ontspanningsoefeningen zijn een goede ondersteuning bij verschillende soorten behandelingen en dus ook bij stress. U kunt ze thuis doen, op uw eigen tijdstip in uw eigen, vertrouwde omgeving. Het voordeel van dit soort oefeningen is dat ze snel het stressniveau doen dalen.

### **Ik durf 'neen' zeggen**

Een klant uit de nood helpen, nog snel een extra boodschap doen, even nog de hond uitlaten.....

Voor je het weet heb je alweer "ja" gezegd. En dat terwijl je eigenlijk "neen" wou zeggen. Herkenbaar?

Leren "neen" zeggen is een kunst op zich, waar je op termijn voor jezelf veel vruchten van plukt en om jezelf stress, frustratie en vermoeidheid te besparen.

### Waarom zeggen we altijd ja?

Sinds onze kindertijd zijn we erin getraind om bereidwillig mee te gaan in wat er van ons gevraagd wordt. We zijn ermee opgevoed dat we voor anderen **moeten zorgen**, **moeten meewerken** en **moeten delen** met elkaar. Assertief zijn en eerst aan jezelf

denken zit er daarom veel minder in. “Ja” zeggen terwijl je “neen” bedoelt kan je veel energie kosten.

**Neen zeggen is lastig maar het is niet onmogelijk.**

### Waarom durven we geen ‘neen’ zeggen?

- Omdat we sympathiek willen gevonden worden
- Omdat de anders boos kan worden
- Om de confrontatie uit de weg te gaan
- Uit schuldgevoel

### 6 tips die jou leren “neen” zeggen

#### **1. Antwoord niet onmiddellijk**

Maak er een reflex van om te zeggen "daar moet ik eerst even over nadenken", in plaats van meteen zonder nadenken "ja" eruit te gooien.

#### **2. Denk aan de reden waarom je “neen” zegt**

Deze vraag is belangrijk voor jezelf. Bedenk waarom je neen zegt. Door een goede reden in je hoofd te hebben voel je je minder schuldig. Leer oefenen om duidelijk te zijn en dit te durven.

#### **3. Wees duidelijk in je “neen”**

Rond de pot draaien heeft echt geen zin. Zeg daarom gewoon dat het niet lukt. Als je uitlegt dat het niet past of dat je het echt niet ziet zitten begrijpt je omgeving je wel.

#### **4. Leer in stapjes**

**Begin klein.** Vraagt je moeder om dit weekend op restaurant te gaan, terwijl je iets gepland had met je partner, zeg dan eerlijk “neen”. Je legt uit dat je nood hebt aan tijd met je partner. Zodanig dat als een klant vraagt: “kan je nog snel even naar de beenhouwer” als je tijd er al opzit je duidelijk “neen, dit lukt niet meer want ik moet nu voor mijn gezin gaan zorgen” kan zeggen.

#### **5. Geen verantwoording**

Je mag gerust kort uitleggen waarom je niet kan of wil. Maar het is absoluut niet nodig om je te verantwoorden. Belangrijk: Verzin zeker **geen flauw excuus**.

#### **6. Kom niet terug op je beslissing**

Je hebt neen gezegd, goed gedaan! Nu is het belangrijk om je niet schuldig te voelen. Knaagt het? Denk dan aan de reden die je bedacht in tip 2. Zeer belangrijk: kom niet terug op je beslissing.

**Tot slot:** Als je ja zegt tegen iets wat je niet leuk vindt, zeg je nee tegen dingen die je graag doet. Als je ja zegt tegen overwerken, zeg je nee tegen je sociale leven etc.





# Zelfreflectietest: Meet je huidige niveau van stress

Geef voor ieder van de onderstaande uitspraken aan in hoeverre de uitspraak de afgelopen 2 weken voor jou van toepassing was. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat om je eerste indruk.

|     | Klacht   | Nooit last van | Soms | Dikwijls | Veel |
|-----|--|----------------|------|----------|------|
| 1.  | Ik kan me moeilijk concentreren                        |                |      |          |      |
| 2.  | Ik kan moeilijk kiezen                                 |                |      |          |      |
| 3.  | Ik lig uren te draaien in mijn bed                     |                |      |          |      |
| 4.  | Ik vlieg gemakkelijk uit of ween gemakkelijk           |                |      |          |      |
| 5.  | Ik vergeet veel de laatste tijd                        |                |      |          |      |
| 6.  | Ik heb veel meer behoefte om alleen te zijn            |                |      |          |      |
| 7.  | Ik ben onrustig/zenuwachtig                            |                |      |          |      |
| 8.  | Ik ben meer verstrooid/verward                         |                |      |          |      |
| 9.  | Ik ben angstig   |                |      |          |      |
| 10. | Licht geraakt/snel geïrriteerd                         |                |      |          |      |
| 11. | Ik ben ongeduldig                                      |                |      |          |      |
| 12. | Ik geraak niet uitgerust, ben moe                      |                |      |          |      |
| 13. | Ik pieker veel en ben neerslachtig                     |                |      |          |      |
| 14. | Niets boeit me, ik verveel me                          |                |      |          |      |
| 15. | Ik heb last van duizeligheid                           |                |      |          |      |
| 16. | Mijn ademhaling is snel en onregelmatig                |                |      |          |      |
| 17. | Ik heb maagpijn  |                |      |          |      |
| 18. | Ik heb darmstoornissen                                 |                |      |          |      |
| 19. | Ik heb allergische reacties/intoleranties              |                |      |          |      |
| 20. | Mijn huid vertoont huiduitslag                         |                |      |          |      |
| 21. | Ik heb last van chronische rugpijn                     |                |      |          |      |
| 22. | Ik heb last van hartkloppingen                         |                |      |          |      |
| 23. | Mijn schouders doen pijn                               |                |      |          |      |
| 24. | Mijn nekspieren zijn gespannen                         |                |      |          |      |
| 25. | Soms trilt mijn lichaam zonder redenen                 |                |      |          |      |
| 26. | Ik heb klamme handen/kippenvet/koud                    |                |      |          |      |
| 27. | Ik bijt op mijn nagels                                 |                |      |          |      |
| 28. | Ik maak fouten/ongelukken                              |                |      |          |      |
| 29. | Ik drink regelmatig alcohol                            |                |      |          |      |
| 30. | Ik grijp gemakkelijker naar suikers                    |                |      |          |      |
| 31. | Ik rook veel of meer dan anders                        |                |      |          |      |
| 32. | Ik heb altijd tijd tekort                              |                |      |          |      |
| 33. | Ik ren van de ene opdracht naar de andere              |                |      |          |      |
| 34. | Mijn reacties zijn niet in verhouding met het feit     |                |      |          |      |
| 35. | Mijn kaken doen pijn van het op elkaar klemmen         |                |      |          |      |
| 36. | 's Morgens word ik wakker en merk dat ik gespannen lig |                |      |          |      |
| 37. | Pffff weer gaan werken....                             |                |      |          |      |
| 38. | Ik stel veel taken uit                                 |                |      |          |      |
| 39. | Ik kom nooit echt tot wat ik wil doen                  |                |      |          |      |
| 40. | Uit bed komen is moeilijk                              |                |      |          |      |

|        |  |  |  |  |
|--------|--|--|--|--|
| Totaal |  |  |  |  |
|--------|--|--|--|--|

- Nooit = je leeft vrolijk en blij
- Soms (max 5) = Je hebt af en toe last van stress. Kijk wat je kan aanpassen
- Dikwijls (max 10) = Opgepast! Je bent niet meer in balans. Teveel stress-signalen
- Veel (>10) = Het is 5 voor 12! Pas dringend je levensstijl aan



## Progressieve relaxatie Jacobson

Het doel van deze oefening is het verschil voelen tussen fysieke spanning en ontspanning. Vaak zijn we vergeten dat wij het zelf zijn die onze spierspanning veroorzaken. Voor de oplossing gaan we dan buiten onszelf op zoek, bijvoorbeeld door ons te laten masseren. Dit kan een tijdelijke ontspanning bieden, maar de spanning komt vaak vliegensvlug terug als je de 'geforceerde ontspanning' weer vergeten bent. Het is dus belangrijk zelf te voelen hoe jij jezelf, inclusief je spieren spant. Door nu bewust te doen wat je eerder onbewust deed, namelijk je spieren te spannen, wordt je je bewust van deze energie.

Zorg dat je ongestoord de oefening kunt doen.

- Neem een prettige, zo recht mogelijke houding aan. Ga gemakkelijk zitten.
- Richt je aandacht op je ademhaling. Adem rustig vijf tellen in en acht tellen uit.
- Concentreer je op je gevoelens en laat je niet van de wijs brengen lawaai, geluiden of gedachten. Ga gewoon verder met de oefening.

### Aandacht sturen:

- Richt je bewust op je ... (bv. rechteronderarm en hand)
- Spannen
- Span nu je spieren van je ... (bv. rechteronderarm en hand) NU!!
- Voel de spanning in de ...
- Hou deze spanning even vast

### Ontspannen:

- Als je weer uitademt ontspan je weer. Zeg tegen jezelf 'Ontspan'
- Concentreer je op het verschil tussen de inspanning en de ontspanning
- De spieren van ... zijn nu volledig ontspannen

### Programma:

1. Rechterhand, rechter onderarm:  
Bal je rechterhand tot een vuist. Span tegelijkertijd de rechteronderarm.
2. Rechterbovenarm:  
Buig de rechterarm met geopende hand naar boven.
3. Linkerhand, linker onderarm:  
Bal je linkerhand tot een vuist. Span tegelijkertijd de linkeronderarm.
4. Linkerbovenarm:  
Buig de linkerarm met geopende hand naar boven.
5. Voorhoofd:  
Trek rimpels in je voorhoofd door de wenkbrouwen op te trekken.
6. Ogen:  
Knijp de oogleden samen.

7. Neus:  
span de neusspieren door je neus op te trekken.
8. Mond:  
span de lipspieren door de lippen te tuiten.
9. Kaakspieren:  
Span de kaakspieren door de kiezen licht op elkaar te drukken.
10. Hals en nek:  
Span de hals- en nekspieren door de schouders tot de oren op te trekken.
11. Schouders:  
Span de schouderspieren. Trek de schouders naar achteren.
12. Rug:  
Span de rugspieren zodat de rug enigszins hol wordt.
13. Buik:  
Span de buikspieren.
14. Billen:  
Span beide billen door ze samen te knijpen.
15. Rechter bovenbeen:  
Span de bovenbeenspieren van het rechterbeen. Druk daartoe de rechtervoet met de hele zool op de vloer.
16. Rechter onderbeen:  
Span de onderbeenspieren van het rechterbeen door de voorvoet op te trekken. De hiel blijft daarbij op de grond.
17. Rechtervoet:  
Span de spieren van de rechtervoet. Krom de tenen alsof u iets wilt pakken.
18. Linker bovenbeen:  
Span de bovenbeenspieren van het linkerbeen. Druk daartoe de linkervoet met de hele zool op de vloer.
19. Linker onderbeen:  
Span de onderbeenspieren van het linkerbeen door de voorvoet op te trekken. De hiel blijft daarbij op de grond.
20. Linker voet:  
Span de spieren van de linkervoet. Krom de tenen alsof u iets wilt pakken.

### Afsluiting:

- Voel de ontspanning in je hele lichaam.
- Dwaal nog eens door je hele lichaam en voel de ontspanning.
- Richt je aandacht op je ademhaling en voel dat je verder ontspant op iedere uitademing.
- Tel nu tot vijf, bij drie beweeg je je handen en tenen en bij vijf open je je ogen en haal je nog een paar keer diep adem.