

**5 fasen
tijdens een
Burn-out**

1

Lichamelijk herstellen

2

Reguleren stresssysteem

3

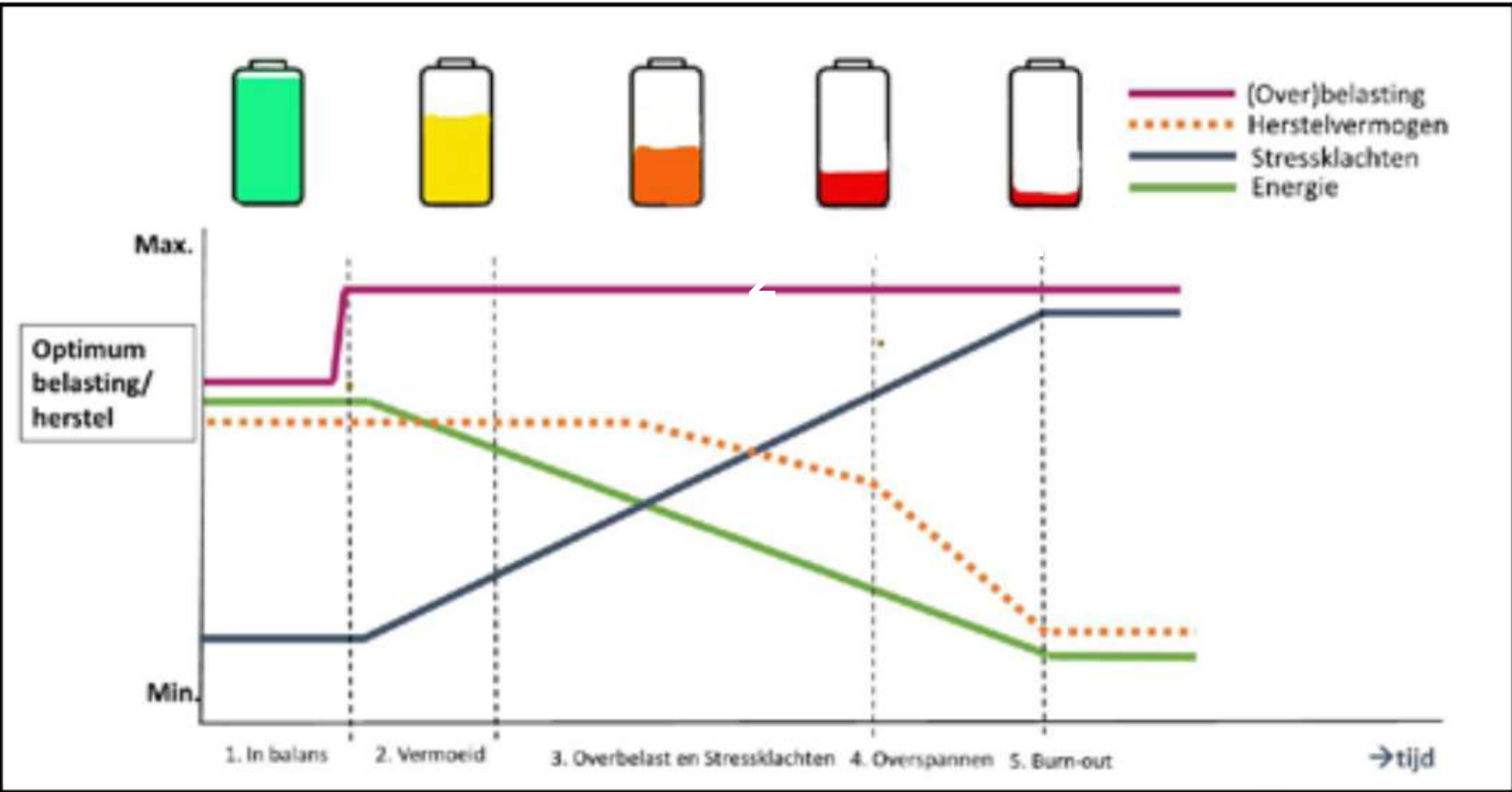
Herstellen herstelvermogen

4

Mogelijke psychische problemen

5

Betere zelfzorg



Figuur 1. Schematische voorstelling van de gefaseerde weg naar burn-out

Burn-out fasen

1

Energetisch optimum:
Stressniveau en fysiologisch
in balans -> fit wakker

2

Te vermoeid: te grote belasting
kort lontje, meer snoepen,
onrustig slapen,
concentratieproblemen

3

Stressklachten: mentale en
fysieke ongemakken
niet uitgerust zijn
niet kunnen ontspannen

4

Overspanning: moeite met
concentratie en onthouden
fouten maken, emotioneel
lichamelijke klachten

5

Burn-out: klachten: darmen,
spieren, immuunsysteem, pijn
op borst, depressie,
angst- en paniekaanvallen

Herstel fase 1

1

Roofbouw stoppen
Bewust ontspanning en slaap
afwisselen met korte
dagelijkse activiteiten

2

Stress vermijden

3

Moe na inspaning?
-> Ontspannen!

4

Kort dutje (20 minuten) doen
Lummelen
Even op bank liggen

5

Deze fase kan best een aantal
maanden duren

Herstel fase 2

1

Reserves opbouwen

2

Wil weer snel naar normale leven maar reserves ontbreken nog herstel is nog in beginfase

3

Activiteiten afstemmen op eigen grenzen -> als je merkt geen zin meer = stop- emotie -> lichaamssignaal van stoppen

4

Zelfzorg: leren grenzen stellen
Prioriteiten stellen
Verantwoordelijkheidsgevoel
Zingevingsvragen

5

Enkele taken thuis oppakken en af en toe naar werk

Herstel fase 3

1

Reintegratie en
vitaliteitsopbouw

2

Bij lichamelijke en mentale
klachtenreductie ->
re-integratie opbouwen

3

Re-integreren op geleide van
klachtenvermindering.
Opbouwschema te zwaar?
-> stapje terug

4

Leer hersteltijd op het werk
op te bouwen
Vrije tijd thuis niet gebruiken
voor bijkomen van het werk

5

Evaluatie van: zelfzorg, grenzen
bewaken, stop-emoities,
stresssignalen, zijn
aanpassingen nodig?