

8 tips om een burn-out te voorkomen

WE HEBBEN ER ALLEMAAL MEE TE MAKEN: STRESS. VOORAL ALS JE IN DE ZORG WERKT. EEN BEETJE STRESS IS NIET ERG, EN MISSCHIEN ZELFS WEL GOED. MAAR ALS ER LANGERE TIJD TEVEEL VAN JE WORDT GEVRAAGD, DAN KRIJG JE LICHAAMELIJKE EN MENTALE KLACHTEN. UITEINDELIJK LEIDT DAT TOT EEN BURN-OUT. DE VRAAG IS DUS: HOE VOORKOM JE DAT?



Tip 1:

LET OP SIGNALLEN

Een burn-out ontwikkelt zich geleidelijk. Als je altijd moe opstaat, last hebt van concentratieproblemen of geen zin hebt in sociale contacten, dan is er iets aan de hand. Ook als je regelmatig hoofdpijn hebt of als mensen in je omgeving vinden dat je cynisch bent: let op!

Tip 2:

WEES GEFOCUST

Uit hersenonderzoek blijkt: multitasking is niet goed voor je brein. Je wordt er moe van en het leidt je af. Leg je smartphone dus weg als je aan het werk bent. WhatsApp en Facebook zijn er thuis ook nog wel. Maar ook echte mensen kunnen je storen. Maak collega's – en werkgevers! – vriendelijk duidelijk wanneer je wel en niet beschikbaar bent voor overleg of een praatje.



Tip 3:

NEEM DE TIJD

Sommige taken kosten tijd. Administratie bijvoorbeeld, vooral als er iets ongebruikelijks aan de hand is. Denk niet: dat doe ik wel even. Realiseer je dat je er tijd voor moet vrijmaken. Plan deze tijd in, en streep je taak vervolgens af op je to-dolijst, want dat geeft een aangenaam georganiseerd gevoel.



Tip 4:

STEL VRAGEN

Op de werkvloer is onduidelijke communicatie een bron van stress. Werkgevers of leidinggevenden gaan er vaak vanuit dat je wel begrijpt wat ze bedoelen, maar soms is dat toch echt niet zo. Voor collega's en patiënten geldt hetzelfde. Maak duidelijk dat je pas iets voor een ander kunt betekenen als je precies weet wat hij of zij wil.

Tip 5:

WEES GEEN PERFECTIONIST

Mensen die alles op de beste manier willen doen, vallen eerder uit. Door burn-out of door een depressie. Bedenk: goed is goed genoeg. Trouwens: wat jij als perfect beschouwt, vindt een ander misschien maar niks. Verspil je tijd en je energie dus niet aan die laatste tien procent, maar richt je op de negentig procent die je gemakkelijk afgaat.



Tip 6:

BEPERK JE TOT JE CIRKEL VAN INVLOED

Dit is een term uit managementboeken waarmee wordt bedoeld: maak je niet druk over zaken waarop je geen invloed hebt. Lastige patiënten zullen er altijd zijn. Dokters die het te druk hebben ook. Laat ze maar gaan. Zij hebben er meer last van dan jij. Neem hun ongenoegen niet over. Alleen als ze zich onbehoorlijk gedragen, zeg je er iets van.



Tip 7:

ZORG GOED VOOR JEZELF

Je weet het natuurlijk: voldoende slaap is belangrijk. Eet gezond en niet teveel. Drink voldoende water. Pak de fiets in plaats van de auto. Neem de trap. Loop een eindje om tijdens de lunchpauze. En val jezelf niet te hard af als het eens niet lukt. Morgen is er weer een dag!



Tip 8:

PAK DE OORZAAK AAN

Er zijn allerlei tips voor het omgaan met stress, maar vergeet niet om ook de oorzaak aan te pakken. Als het structureel te druk is op je werk, of als er problemen zijn met een collega die moeten worden opgelost: trek aan de bel bij je werkgever. Of neem contact op met de NVDA als je er echt niet uitkomt en juridische hulp nodig hebt.

