ONDERWERP 14 · DEEL B: MENTALE EN SOCIALE GEZONDHEID

Burn-out voorkomen

Zelfzorg opent de weg naar meer vertrouwen, nieuwe energie en innerlijke kracht.

Hoofdstuk 14 · Kenniskaart 14 · Prikkelposter 14 · Presentatie 14

De kern

Burn-out ontstaat zelden plots. Het overvalt je na een lange fase van doorgaan, harder werken en signalen negeren. Uitputting, afstand nemen van het werk en het gevoel minder goed te presteren, zijn de drie kerndimensies. Deze vroegtijdig herkennen geeft ruimte om bij te sturen.

Onderwerpbericht en prikkel

Openingszin bij de start Uitputting kondigt zichzelf aan met kleine signalen. De komende weken leren we die signalen bij onszelf en bij elkaar herkennen, zodat we op tijd kunnen bijsturen.

Prikkel halverwege Wanneer voel ik dat mijn batterij leegloopt? Krijg ik voldoende herstelmomenten?

De organisatie doet mee: kies wat passend is

	Initiatief
☐	Werkdruk en herstel als vast onderwerp in elk teamoverleg, durven benoemen wat er van de takenlijst kan.
☐	Vervanging bij afwezigheid regelen, zodat het werk doorloopt en iemand ontspannen kan terugkomen.
☐	De vertrouwenspersoon, de arbeidsarts en de externe hulplijnen zichtbaar en laagdrempelig maken.

ONS INITIATIEF (WAT, WIE, WANNEER)

AANGEKONDIGD VIA / OP

