

Inhoud

Dankwoord	9
Voorwoord Frederik Anseel	11
1. Wat is een burn-out?	13
Stress	14
🔥 Wat is stress?	15
🔥 Hoe werkt ons stresssysteem?	16
🔥 Gezonde versus ongezonde stress	18
Burn-out	20
🔥 Cijfers	20
🔥 Wat is een burn-out?	23
🔥 Wat is een bore-out?	29
🔥 Onderscheid tussen burn-out en andere aandoeningen	31
Overtuigingen, ideeën, behandeling van burn-out door de jaren heen (evolutie)	35
🔥 Burn-out avant la lettre	36
🔥 Het gebruik van de term 'burn-out'	37
🔥 Evolutie in wetenschappelijk onderzoek naar burn-out	37
🔥 Verklarende modellen	39
Aan de slag	42
2. Typische kenmerken van de werknemer met een (bijna) burn-out	43
Typisch beeld van de persoon met burn-out (risicoprofiel)	44
🔥 Negatief zelfbeeld	46
🔥 Perfectionisme	48
🔥 Bevlogenheid	50
🔥 Neuroticisme	51
🔥 Moeilijk openstaan voor veranderingen	51

🔥	Secundaire traumatische stress, vicarious traumatization en compassion fatigue	53
🔥	Blijven doorgaan	57
🔥	Overcompenseren waar collega's tekortschieten	59
🔥	Passieve copingstijl en je niet durven te positioneren	59
🔥	Moeilijk 'nee' kunnen zeggen	60
🔥	Te snel 'ja' zeggen	62
🔥	Moeite met ellebogenwerk	63
🔥	Nood aan bevestiging	63
	Risicofactoren gerelateerd aan je werk	65
🔥	Werkcontext	65
🔥	Werkdruk, bereikbaarheid en afstand werk-privé	66
🔥	Gebrek aan autonomie en je capaciteiten niet volledig benutten	66
🔥	Te weinig waardering voor bevlogenheid	68
🔥	Rolconflicten	68
🔥	Hiërarchie	69
🔥	Onvoldoende loon naar werken	70
🔥	Emotionele belasting	71
🔥	Weinig sociale steun van collega's	72
🔥	Fysieke belasting	74
🔥	Onevenwicht tussen energievreters en -gevers op de werkvloer	74
	'Moeilijke' patiënten?	75
	De paradox van de hulpverlener	77
	Taboe	78
	Typische valkuilen en redeneringen	79
	Zelftest	80
	Hoe herken je een burn-out bij je collega/werknemer?	82
	Hoe benader je een collega/werknemer met een (naderende) burn-out?	84
	Omgaan met leidinggevenden die op een andere golflengte zitten dan jijzelf (werknemer)	86
	Hoe je als leidinggevende staande houden (tussen twee vuren) (leidinggevende)	88
	Tips en adviezen om een burn-out te voorkomen of aan te pakken	89
	3. Preventie en behandeling van burn-out	91
	Preventie van burn-out	92
	Ik zit er middenin. Wat nu?	99
	Zelfzorg	102
	Nood aan persoonlijke groei, thuis en op het werk	103

Je flexibiliteit verhogen	104
Assertiviteit en communiceren	105
Wat is de ideale werknemer?	107
Niet harder, maar anders werken	108
Mindfulness, meditatie en ACT	111
Compassietraining	116
Yoga	120
Flowactiviteiten	121
Prioriteiten en behoeften	122
Je innerlijke schwing terugvinden	125
Balans opmaken	125
Tips voor de naaste omgeving	127
Tips bij werkhervatting	128
4. Verder na een burn-out	133
Je kunt echt wel uit een burn-out geraken	134
Blijvende kwetsbaarheid	136
Emotionele gevoeligheid	136
Cognitieve beperkingen	137
Signalen die wijzen op een mogelijk herval	137
Leren van burn-out	139
Balans tussen werk en privé vinden en behouden	140
Een vrije vogel in drukke tijden	143
Literatuur	145
Literatuurtips	153
Websites	155