

EEN NADERENDE BURNOUT HERKENNEN



MEULENBERG
TRAINING & COACHING

Een medewerker die op een burn-out afstormt kun je zien aankomen! Kijk eens anders naar je team en herken de fases op weg naar een burn-out.

Psycholoog Herbert Freudenberger beschrijft 12 fases:

Super gemotiveerd

Iemand die altijd opveert als er wat te doen is, niets is te veel, werkt tijdens lunchtijd door (ook als dat echt niet hoeft). Leuk, maar let op dat dit teamlid zichzelf niet overvraagt.

Werk, werk en nogeens werk

In de volgende fase zie je dat hij nog harder gaat werken dan normaal, en je ziet dat ook overduidelijk (alle handelingen gaan sneller), hulp vragen ho maar!

Geen tijd voorzichzelf

Buiten werktijd maakt de medewerker meer uren. Ook in het weekend wordt er gewerkt.

De eerste klachten

Slecht slapen, niet zo lekker zijn, buikpijn. Maar je teamlid weet niet zo goed wat het is, het zal wel over gaan.

Alles voor het werk!

In deze fase heeft je collega alleen maar oog voor het werk, voor hobby's is geen tijd meer, vrienden en familie verdwijnen naar de achtergrond. Maar als je vraagt hoe het met hem/haar gaat is het antwoord steevast: 'Goed'. Het werk begint er echter wel onder te lijden.

Kritisch, cynisch enontevreden

Anderen doen het werk niet zo goed als hij doet, althans volgens hem. Je merkt dat hij kritisch, cynisch en ontevreden is. Andere teamleden beginnen onder zijn houding te lijden.

Afstand van het team

Je teamlid wordt meersomber, babbelt niet meer met het team, zondert zich af. Hij voelt zich steeds meer ziek.

Ander gedrag

In dit stadium zie je vaak dat de omgeving vaker gaat vragen of er iets is met hem. De medewerker wordt echter liever met rust gelaten en snapt het gedoe niet zo.



Volgen vanverantwoordelijkheden

Er is geen enthousiasme meer, je collega voelt alleen nog maar verantwoordelijkheden, hij moet veel, kan niet meer ontspannen. Niks gaat meer vanzelf.

Geen plezier

In deze fase is er niets meer leuk, is er alleen maar leegte en de kans is groot dat alleen afleidingen als eten, seks, alcohol, drugs een beetje de leegte kunnen vullen.

Depressie

Een gevoel van uitputting, verloren en onzeker, hij zucht veel, hij maakt denigrerende opmerkingen over zijn opdrachten en het werk dat hij afrondt.

Burn-out

Mentaal en fysiek ingestort. Het hormonale stelsel heeft de regie over het lichaam overgenomen. Herstel moet ingezet worden na acceptatie.

7 preventieve maatregelen:

1. Maak het onderwerp 'burnout' bespreekbaar.
2. Vergroot de veiligheid om over burnout te praten.
3. Stimuleer samenwerkingen.
4. Alles staat en valt met een goede communicatie.
5. Geef duurzaam-ambitieuze leiding.
6. Stimuleer beweging.
7. Gebruik een medewerker zijn/haar sterke punten.



Bezoek

ruudmeulenberg.nl/bedrijven

voor informatie over ons aanbod
voor bedrijven en organisaties.