

# **OVERBELASTE MEDEWERKER**

## **AANSPREKEN**



**MEULENBERG**  
TRAINING & COACHING

Een medewerker die op een burn-out afstormt aanspreken om burn-out te voorkomen

Dit paper is zo ontworpen dat je hem kunt uitprinten  
en kunt ophangen op ieders kantoor

Het is van groot belang dat je het als leidinggevende het onderwerp ‘overbelasting’ bespreekbaar maakt.

In de praktijk blijkt dit lastig te zijn. Als leidinggevende doe je er goed aan om begrip te krijgen voor deze situatie. Dit zal helpen bij het voorkomen en verkorten van verzuim. Dit paper zal je als leidinggevende helpen het gesprek aan te gaan.

Eerst dit: Een burn-out of stress klachten worden bepaald door iemands persoonlijkheid en de wijze waarop er met stressvolle situaties wordt omgegaan. De werksituatie kan de aanjager zijn. De mensen die een burnout krijgen, zijn harde werkers, die betrokken en bevlogen zijn.

Vaak gebeurt het dat juist dat de medewerker van wie je het niet verwacht, uitvalt. Het is daarom goed om de stresssignalen bij medewerkers te herkennen. De medewerkers die een burnout krijgen voelen zich gekend door hun harde werk. Wanneer je ze aanspreekt hierop, gebeurt het vaak dat ze zich niet meer gekend voelen en juist harder gaan werken.

## 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](https://ruudmeulenberg.nl/bedrijven)



voor informatie over ons aanbod  
voor bedrijven en organisaties.