

Welkom bij het inspiratiewebinar

‘Burn-out; lichamelijke ontregeling of tussen de oren?’

- Zet je camera bij voorkeur aan.
- Zet je microfoon uit.
- Je ontvangt de presentatie achteraf.
- Vragen stellen kan via de chat.
- Houd je mobiel bij de hand ga alvast naar: [www.menti.com](http://www.menti.com)



# Even voorstellen

- Paul van Haaren
- Register Consultant Duurzame Inzetbaarheid
- Specialisme mentaal herstel

# LIJV

- Opgericht 1992, Servicekantoor in Rosmalen.
- Specialist in:
  - fysieke fitheid
  - mentale fitheid
  - slaapin relatie tot werk.
- Staat voor een praktische no-nonsense aanpak.

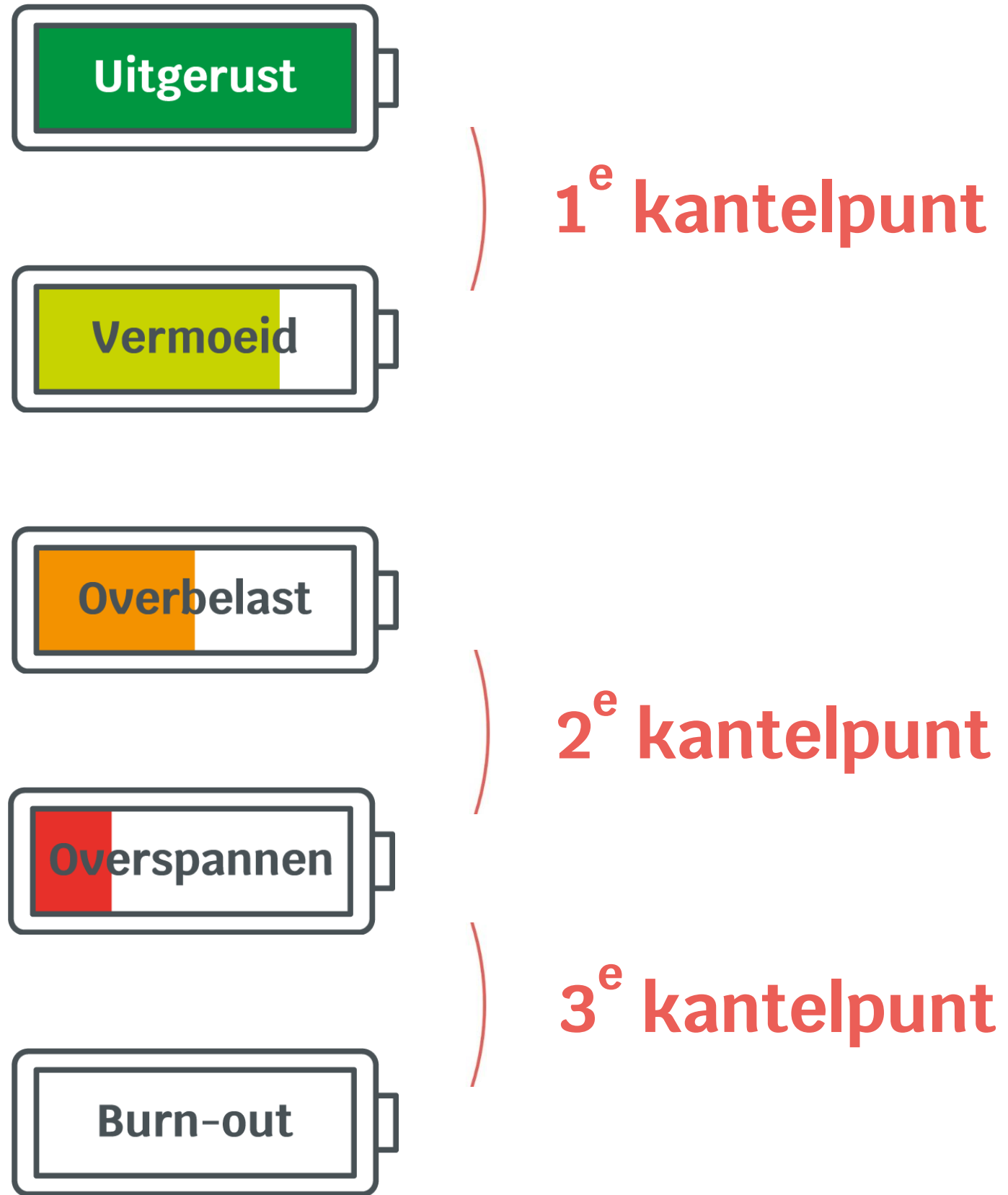
# Cijfers werkend Nederland

- 29% zeer vermoeid
- 17% burn-out klachten
- 37% van verzuim door werkdruk of werkstress
- 20% hoogopgeleiden ervaart veel stress
- 70% werk veruit belangrijkste reden voor stress

# Energie

- Energiecijfer afgelopen maand (0 – 10)

# Fases en kantelpunten van burn-out



# Fases en kantelpunten van burn-out



Fit, energiek. Goed omgaan met tegenslagen en drukte.

1<sup>e</sup> kantelpunt



Moeilijker uit bed, gejaagd gevoel, 's avonds moe, eerste weekenddag nog een beetje vermoeid.



Altijd moe, Na een week vakantie weer op peil. Gevoel dat alles teveel is. Leuke dingen afzeggen. Werk afschuiven of juist stug hard doorwerken.

2<sup>e</sup> kantelpunt



Slaapprobleem chronisch. Overzicht houden, plannen moeilijk. Cynisch, gevoel spanning begin week. Alles voelt als moeten. Prikkels vermijden.

3<sup>e</sup> kantelpunt



Slaap zonder herstel. Uitgeput voelen, extreem moe. Simpele dingen al teveel. Angst om te moeten werken. Nergens interesse voor.

Kanteling voorkomen: aandacht voor slaap en rustmomenten over de dag inbouwen. Herstel kost dagen.

Kanteling voorkomen: Even stoppen met werk, er kan (snel) weer hervat worden. Rustig sporten. Minstens 1 tot 2 powernaps per overdag. Herstel kost weken.

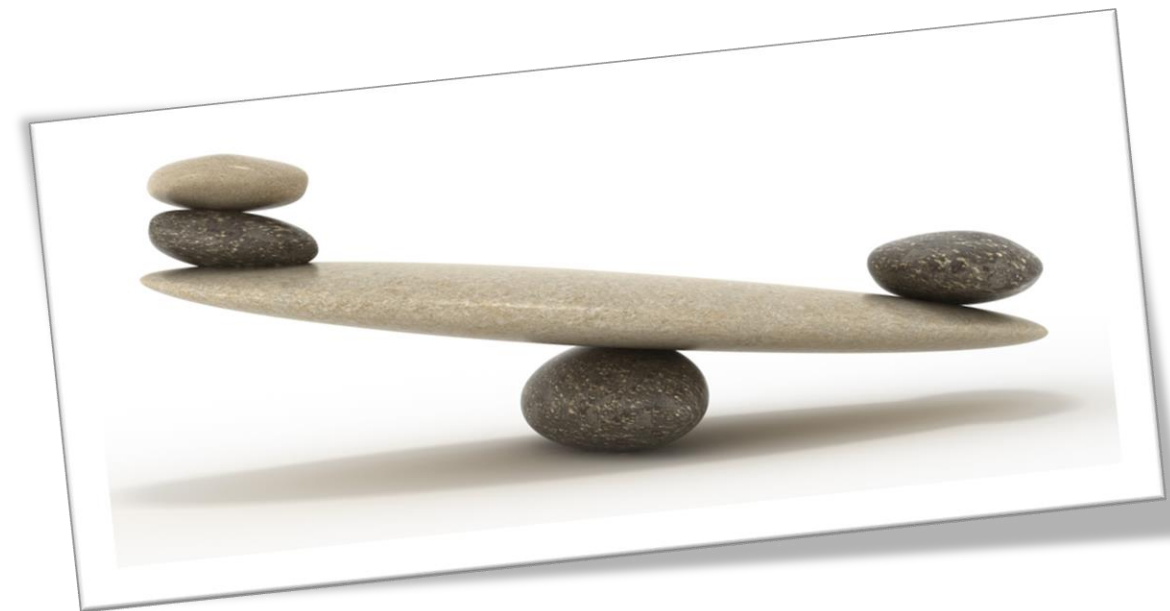
Kanteling voorkomen: Heel rustig bewegen, heel rustig starten met activiteiten. 1 of 2 siësta's per dag. Herstel kost maanden

# Balans in Stress Management Systeem

## UIT

Parasympatische systeem

- Ontspannen
- Rust in je hoofd
- Tevreden
- Relaxed

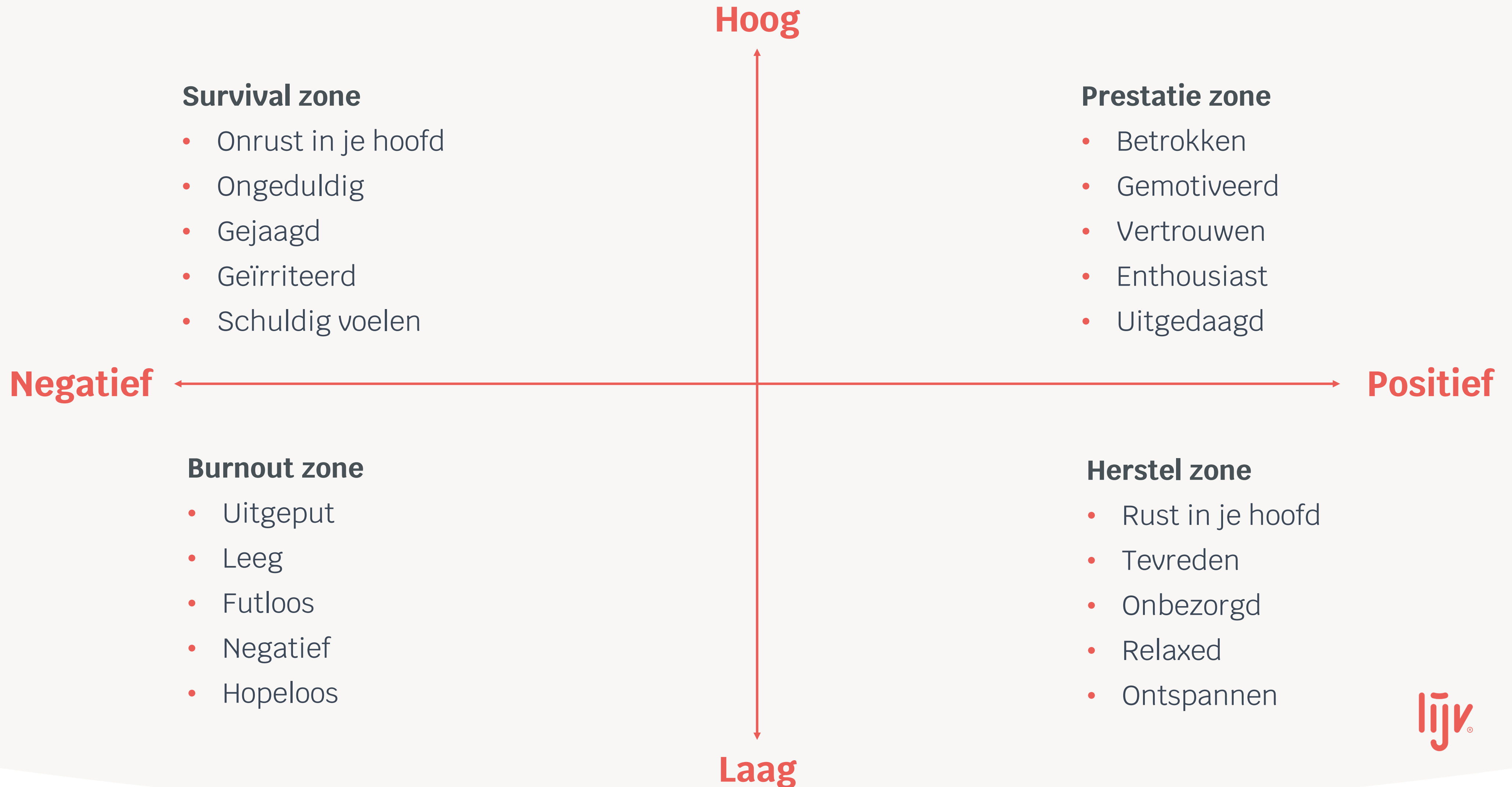


## AAN

(Ortho) Sympatische systeem

- Actie
- Presteren
- Irritatie
- Piekeren





# Herstelzone

Hoe zorg jij voor herstel?

- In het weekend.
- Door de week buiten je werk.
- Op je werk.

# Leidinggeevenden

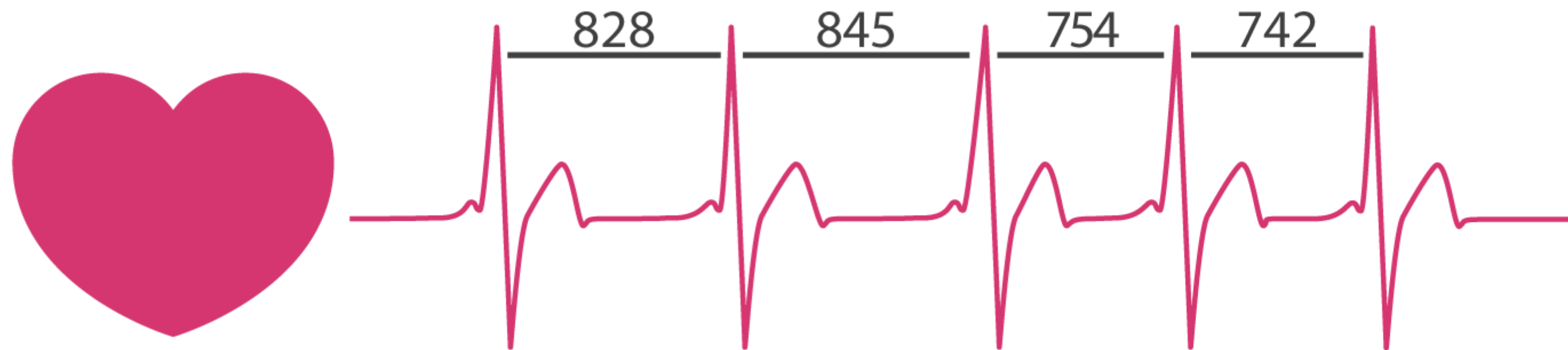
Handvatten:

- inzicht in mentale belasting
- mentale overbelasting te voorkomen
- mentale overbelasting te herkennen
- mentale overbelasting te hanteren

# Stress en herstel meten



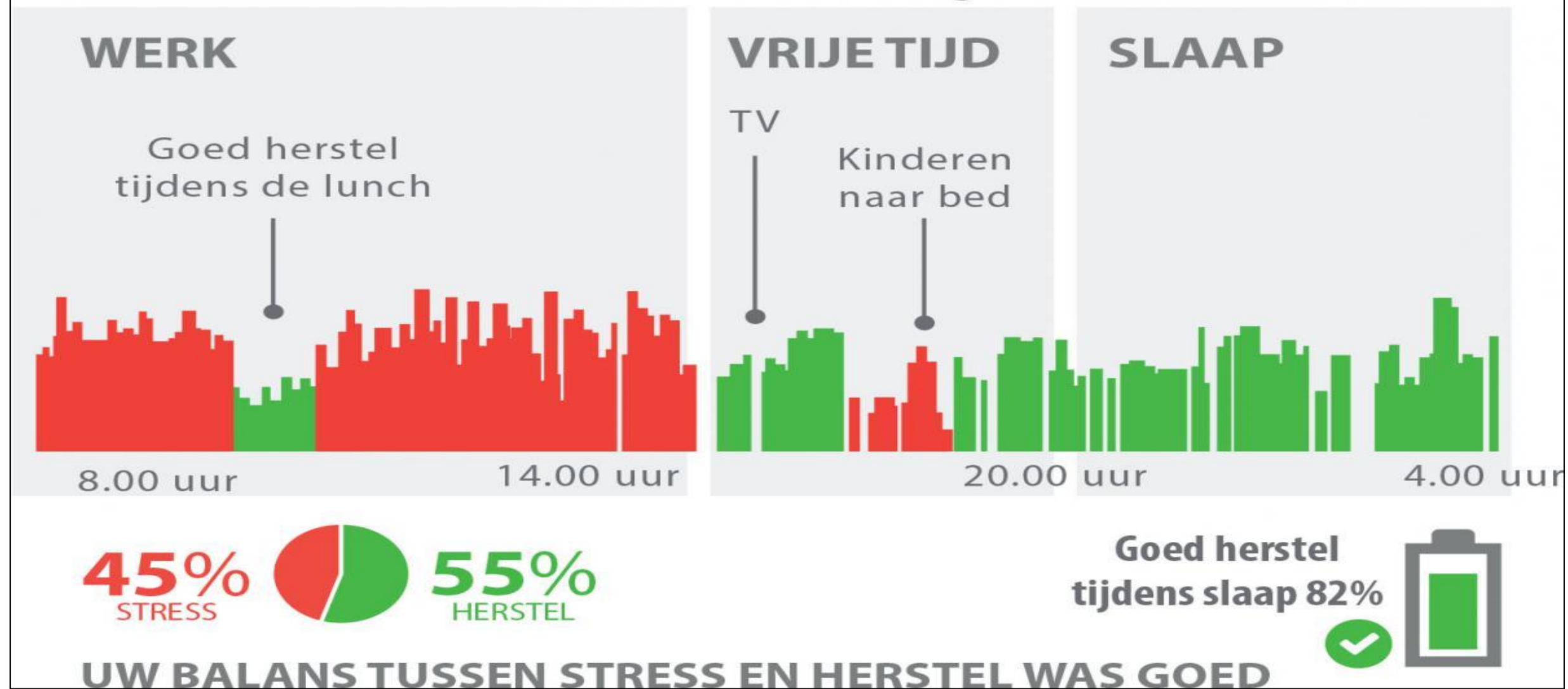
# HRV\* met ECG nauwkeurigheid



\*HartRitmeVariatie: slag per slag variatie



## Gewone werkdag



## Drukke werkdag



# Wrap up

- Burn-out klachten ontstaan door een lichamelijke ontregeling
- Geef medewerkers inzicht in stress en herstel
- Geef leidinggevenden de juiste handvatten
- Vertaal abstracte begrippen naar praktische handelingen en gedrag





**Training en coaching**  
voor een lekker  
werkend Nederland

[linkedin.com/company/LIJV](https://www.linkedin.com/company/LIJV)

[www.LIJV.nl](http://www.LIJV.nl)