

Wat kan je zelf doen?

- Zoek professionele hulp om je gedachten en gedrag te leren doseren en te leren relativeren.
- Praat met je werkgever over je werkdruk en/of werktijden. Zet op een rij wat bij jou stress veroorzaakt. Wat kost je veel energie?
- Stel prioriteiten.
- Ga na of het realistisch is wat je van jezelf verwacht.
- Stel grenzen en zeg 'neen' wanneer je teveel hooi op je vork hebt.
- Maak voldoende tijd voor zaken die je energie geven (bv. vriendschappen, ...).
- Bewegen is een goede uitlaatklep voor stress, maar zorg dat je niet overdrijft.
- Zoek uit wat jou het meeste ontspanning en rust brengt; zet dat regelmatig in je agenda.
- Gezond leven verhoogt je draagkracht: zorg dat je voldoende slaapt, eet gezond, drink niet te veel alcohol of koffie en rook niet ...

Hoe ga als naaste om met een burn-out?

Als naaste speelt je een belangrijke rol bij de behandeling. Jouw ondersteuning kan helpen bij het motiveren om er iets aan te gaan doen.

Zo kan je ook burn-out symptomen helpen herkennen, meewerken bij het creëren van ontspanning...en het ontwikkelen van een gezonde levensstijl.

Vragen

In het Sint-Franciscusziekenhuis hechten wij veel belang aan veiligheid en communicatie. Wanneer je vragen heeft betreffende je behandeling, kan je hiervoor terecht bij je arts.

Contactgegevens:

Afdelingspsychiaters Tel. 011 71 57 00

Dr.Sven Estercam

Dr.Gert Neirinck

Dr.Eva Vansummeren

Hoofdverpleegkundige Tel: 011 71 57 06

Kristof Vandingenen

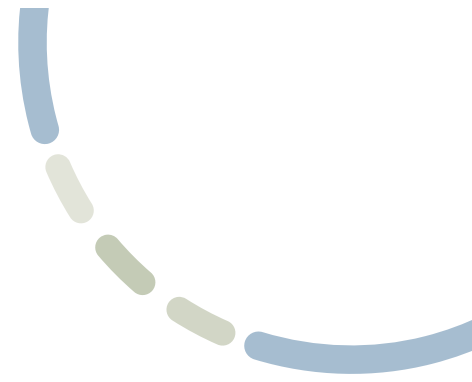
Algemene contactgegevens PAAZ

Tel: 011 71 57 00

Publicatie: Maart 2019, team PAAZ
Sint-Franciscusziekenhuis
P. Paquaylaan 129 - 3550 Heusden-Zolder
Tel.: 011 71 50 00 - Fax.: 011 71 50 01 - www.sfz.be



BURN-OUT



Burn-out

Een burn-out is een mentale stoornis, waarbij je totaal uitgeblust bent. Iemand met een burn-out kampt met een storing van de energiehuishouding.

Een burn-out krijg je meestal niet van de ene op de andere dag en is het gevolg van een langdurige overbelasting. De symptomen bouwen zich op in een periode van enkele maanden tot zelfs jaren. Vaak is het je directe omgeving die je je ervan bewust maakt.

Het zijn vaak de meest gedreven mensen die het eerst een burn-out hebben. Ze gebruiken al hun energie om hun doelen te bereiken of in het investeren in anderen. Het zijn toegewijde mensen in hun job en/of privé.

Enkele symptomen van burn-out

- Uitputting
- Verlies van zelfvertrouwen
- Slaapproblemen
- Verminderde weerstand
- Prikkelbaarheid /opvliegend / licht geraakt
- Vermoeidheid
- Verstoorde eetlust
- Concentratieproblemen
- Vergeetachtigheid
- Verstrooidheid
- Piekeren
- Weinig geduld met anderen
- Minder sociale contacten
- ...

Behandeling

Een behandeling is gericht op verwerven van inzicht in het ontstaan van de problemen. Met psychologische begeleiding leer je de persoonlijke aspecten van deze klachten kennen. Doseren van al je activiteiten staat hierbij centraal.

Samen met je hulpverlener werk je een toekomstplan op, dat opnieuw zorgt voor een aangename uitdaging, gedrevenheid, tevredenheid en evenwicht in je privé of professionele leven.

Om herval te vermijden leer je jouw valkuilen voor burn-out herkennen.

Ontspanningstechnieken als mindfulness, relaxatie, ... hebben een ondersteunende functie.

Gebruik van medicatie bij een behandeling burn-out?

De behandelend geneesheer beoordeelt of ondersteunende medicatie al of niet nodig is.