



12 fases van de Burn Out

- Waak ervoor
- Begrijp ze
- Grijp tijdig in

1 Een bijna obsessieve behoefte om jezelf te bewijzen. De beste werknemers zijn hier gelukkig voor: enthousiaste mensen die graag verantwoordelijkheid aannemen.

2 Steeds harder werken: niet meer in staat zijn om de knop even uit te zetten.

3 Jezelf verwaarlozen: onregelmatig slapen, slecht eten en te weinig aandacht besteden aan je sociale omgeving.

4 Conflicten vermijden: problemen worden genegeerd en je voelt je bedreigd, paniekerig en opgejaagd.

5 Een herevaluatie van waarden: je verandert je prioriteiten, vrienden en familie verdwijnen naar de achtergrond, hobby's zijn niet meer belangrijk, je focust alleen nog op werk.

6 Ontkenning van problemen. Je gaat allerlei problemen zien als het gevolg van je werk in plaats van andere dingen in je leven.

7 Ontwenningsverschijnselen: je hebt (bijna) geen sociaal leven meer, je voelt de behoefte om van je stress af te komen en grijpt daarvoor waarschijnlijk naar drank en/of drugs.

8 Vreemde veranderingen in gedrag: je veranderde gedrag begint duidelijk te worden voor de buitenwereld; vrienden en familie maken zich zorgen.

9 Depersonalisatie: je ziet jezelf en anderen niet langer als waardevol, en hebt geen idee meer van je eigen behoeften.

10 Innerlijke leegheid: je voelt je leeg van binnen. Om dit te bestrijden, ga je op zoek naar afleidingen als voedsel, seks, alcohol of drugs. Waarschijnlijk overdrijf je hier ook behoorlijk mee.

11 Depressie: je voelt je verloren en onzeker, uitgeput, de toekomst ziet er donker uit.

12 Burn-out: je stort volledig in, fysiek en/of mentaal. Het is nu tijd voor volledige medische aandacht.