

# Test risico op burn-outing

**1/3** zelfstandigen hebben  
**meestal tot altijd** last van  
**stress of vermoeidheid**

**7/10** zelfstandigen kunnen zelfs  
op hun **vrije dagen** hun **werk**  
**mentaal niet loslaten**

**3/10** zelfstandigen schatten de  
**kans op een burn-out** in  
als **groot**

## Loop jij risico?

Geef aan in welke mate je jezelf in vijf stellingen herkent. Je ontdekt meteen of je al dan niet symptomen vertoont van langdurige stress en eventueel een risico loopt op burn-out.

Doe de test: [www.burnouting.be](http://www.burnouting.be)

**burn  
outing**

[www.burnouting.be](http://www.burnouting.be)



## hoe een burn-out voorkomen ?



Voor sommigen is het een modewoord, anderen zien het als een containerbegrip voor allerlei mentale aandoeningen. Maar wat is een burn-out nu precies?

Burn-out is in de eerste plaats een **energiestoornis**. Het is een fenomeen dat optreedt wanneer je energiereserves helemaal opgebrand raken.

Een burn-out krijg je niet van vandaag op morgen. De symptomen – **stress, vermoeidheid, lichamelijke ongemakken** ... zijn zaken waar iedereen op zich wel eens last van heeft.

Wanneer die ongemakken gedurende een langere tijd opstapelen, leidt dit tot emotionele uitputting. Vaak komt daar ook nog eens een gevoel van cynisme bij: je neemt afstand van je werk, gaat je afvragen of wat je doet nog wel nut heeft en twijfelt of je eigenlijk wel competent bent.

Een burn-out is in de eerste plaats jobgerelateerd. Toch valt dit met een korrel zout te nemen. Wie we zijn, is de som van zoveel meer factoren. Ook in de context van een burn-out spelen je **specifieke persoonlijkheidskenmerken** of je **thuisituatie** hun rol.

## Wie bij de zaak blijft, kan tijdig ingrijpen en erger voorkomen

Door te beseffen dat je er niet alleen voorstaat. Iemand die met je meedenkt of meewerkt, haalt nochtans veel stress weg. Een klankbord hebben, maakt al een groot verschil.

Door neen te durven zeggen, grenzen te stellen en die ook te bewaken. Ook als dit indruist tegen je ondernemende geest. Vermijd taken die veel energie kosten, maar weinig of niets opleveren.

Een gezonde geest houdt van een gezond lichaam: een dooddoener, maar niet zomaar. Bewegen vraagt energie, maar

levert je uiteindelijk meer energie op. Hetzelfde geldt voor een gezonde voeding, met veel vezels, groenten en fruit.

Aarzel zeker ook niet om professionele hulp te zoeken wanneer je het noorden helemaal kwijt bent. Hoe sneller je deze stap zet, hoe eenvoudiger om je terug op een juist spoor te brengen.



**burn  
outing**

[www.burnouting.be](http://www.burnouting.be)



# 5 TIPS

## om uw focus drastisch te verhogen

Het slechte nieuws is dat de gemiddelde mens een aandachts-spanne heeft van amper 8 seconden en dat die alleen maar korter lijkt te worden. De digitalisering heeft ervoor gezorgd dat ons brein steeds meer en sneller zoekt naar iets nieuws, naar "the next thing". Het goede nieuws is dan weer dat je jouw focus kunt trainen.

### 1 Begin met batching

doe 1 ding tegelijkertijd

Wat betekent Batching nu eigenlijk? Batching houdt in dat iemand zich gedurende een dag of een tijdsblok van een paar uur **100% wijdt aan één bepaalde taak**. Dat kan het schrijven van conclusies zijn, maar je kan het principe ook toepassen op het bijhouden van jouw administratie of het afwerken van een reeks telefoons.

Het idee van batching is dat je alle mogelijke afleidingen uitschakelt en jou volledig kunt focussen op het uitvoeren van die ene taak. En daar dan ook zoveel mogelijk van gedaan krijgt op één dag.

Heb je tussendoor een flitsend idee? Noteer het in een notitieboekje zodat je het idee niet vergeet en er toch niet door afgeleid wordt.

### 2 Mediteer dagelijks

Weinig mensen slagen erin om dagelijks gedurende een langere poos te mediteren. Nochtans is het zowat de heilige graal van de focus. Maar kleine **meditatie-oefeningen op gestolen momenten** doorheen de dag zijn al een goed begin. Op de metro, als je jouw computer opstart, als je aan het wachten bent in het postkantoor: elk moment dat u tijd te doden heeft (maar misschien niet in de file).

Eén van de makkelijkste manieren om aan meditatie te doen is zich **focussen op de ademhaling**. Als je dit regelmatig oefent, is dit een heel effectieve manier om rustig te worden en meer **gefocust** te zijn.



burn  
outing

www.burnouting.be

### 3 Een omgeving zonder afleiding

- Jouw persoonlijke werkomgeving is een bepalende factor voor uw concentratievermogen.
- Zorg ervoor dat jouw werkplek comfortabel is. Zorg voor een goede stoel en een bureau op de juiste hoogte.
- Een te koude of te warme werkplek is niet bevorderlijk voor de concentratie.
- Voer een clean desk policy, rommel leidt alleen maar af.
- Zet je telefoon op vliegtuigstand.



### 4 Zorg voor jezelf

Een gebrek aan slaap maakt het moeilijker om overdag geconcentreerd te werken. Neem je **nachtrust** ernstig en offer die alleen op voor noodgevallen.

**Gezonde voeding** is ook bevorderlijk voor jouw focus. Trap niet in de val om uw energievoorraad aan te vullen met energiedrankjes, -repen of andere gesuikerde voeding en dranken.

Veel **water drinken** en voldoende **bewegen** (liefst in de buitenlucht) zal je concentratievermogen ten goede komen.



### Onderbreek de werken

Het mag dan misschien contra-intuïtief zijn als je tegen de klok aan het werken bent aan een groot project, maar op tijd en stond een **pauze nemen** helpt je om meer gedaan te krijgen.

Wetenschappelijk onderzoek heeft uitgewezen dat we ons niet **langer dan 60 tot 90 minuten kunnen concentreren** vooraleer we een pauze van een kwartier nodig hebben. Vergeet dus niet om af en toe achter jouw laptop vandaan te komen voor een productieve pauze!

burn  
outing

www.burnouting.be



# Efficiënt vergaderen

## Tips & tricks

Als je in google 'efficiënt vergaderen' ingeeft, word je overspoeld met tips en tricks. Logisch, want een vergadering blijft één van de beste instrumenten om problemen te bespreken, knopen door te hakken en af te stemmen met collega's. Toch verloopt een vergadering vandaag nog niet altijd even efficiënt.



### De volgende tips zijn zeker bruikbaar:

- 1 Vergader **alleen als het nodig** is.
- 2 Nodig de **juiste deelnemers** uit en nodig alleen mensen uit die een positieve bijdrage leveren aan de vergadering. **Telefoons in de box** zodat alle aandacht aan de agendapunten wordt besteed.
- 3 Kies je **locatie** goed. Zorg ervoor dat mensen niet op elkaar gepropt zitten, of er enkelen moeten rechtstaan.
- 4 Bezorg iedereen op voorhand een **agenda**. Geef bij elk agendapuntje een korte uitleg. Waarover gaat dit punt? Wil je informeren, verwacht je een beslissing of is het een rondvraag.
- 5 Wees duidelijk over het doel van de vergadering: ter informatie, ter besluitvorming, enzovoort..
- 6 Leg een **start- én einduur** vast. Hou de timing in de gaten en hou je er aan.
- 7 Bepaal de **duur van de bespreking** van elk punt en kap de discussie effectief en respectvol af. Plan verdere bespreking zo nodig in op een later moment.



**burn  
outing**

www.burnouting.be



## Efficiënt vergaderen

### Tips & tricks



- 8 Behandel de **belangrijkste punten** eerst .
- 9 Gebruik **flipover of whiteboard** om argumenten, planningen, ideeën, voorstellen, besluiten op te schrijven.
- 10 Sluit agendapunten af met: **wie doet wat wanneer?**
- 11 Verspreid een **actielijst** binnen de 24 uur.
- 12 Wacht niet op **laatkomers**.
- 13 Kies voor een **verslagvorm**: verslag, besluitenlijst of actielijst.
- 14 Schakel een **goede voorzitter** in en zorg voor een goede **notulist**.
- 15 Varieer de **zitposities** aan de vergadertafel.
- 16 Sluit de vergadering **positief** af: bedank de deelnemers voor hun inbreng.
- 17 Doe eens iets **anders**; kies eens een andere locatie, gebruik statafels of ga de agendapunten creatief te lijf.



**burn  
outing**

www.burnouting.be



Credits: Geschreven door Sijn VANDEBUERE op 12 juni 2015