

Zelfzorg en zelfleiderschap zijn krachtige hulpbronnen

Maar hoe doe je dat?

5 concrete tips
voor preventie van
stress & burn-out



CENTRUM
VOOR
BURN-OUT
PREVENTIE®



In dit e-book vind je 5 concrete tips die je beter kunnen beschermen tegen de negatieve effecten van stress en burn-out.

Chronische stress en burn-out komen voort uit een combinatie van factoren. Een burn-out is een werk-gerelateerde aandoening, maar uiteraard kunnen problemen in de privésfeer of persoonlijke kwetsbaarheden het proces mee versterken.

De omgeving waarin je werkt, kan dus een negatieve invloed hebben, die we zeker niet willen negeren.

Toch zijn er ook steeds aspecten waar je wél zelf invloed op hebt. In dit e-book ontdek je twee van deze aspecten : **zelfzorg** en **zelfleiderschap**.



CENTRUM
VOOR
BURN-OUT
PREVENTIE®

Inhoud

Je hecht belang aan hoogwaardige informatie die wetenschappelijk onderbouwd is? Lees dan eerst de hoofdstukken 1 en 2.

Je zoekt concrete tips die je meteen kan toepassen in jouw dagelijkse leven? Begin gerust met hoofdstuk 3

1. Toelichting:

Wat is zelfzorg?

pagina 5

2. Toelichting:

Wat is zelfleiderschap?

pagina 7

3. De concrete tips:

Aan de slag

pagina 18



CENTRUM
VOOR
BURN-OUT
PREVENTIE®



CENTRUM
VOOR
BURN-OUT
PREVENTIE®

Over de auteur



De auteur is Virginie Lauwers. Zij is master in de klinische psychologie (VUB 2020 met grote onderscheiding). Virginie specialiseert zich in burn-out preventie. Je kan bij haar terecht voor preventieve begeleiding van stressklachten.

Welk is de achtergrond van dit e-book?

Alles wat je hier leest, is wetenschappelijk verantwoord. Achteraan in dit e-book op pagina 32 vind je de referenties naar de bronnen voor deze tekst die de wetenschappelijke onderbouw bewijzen.

Voor wie is dit e-book bestemd?

Dit e-book is nuttig voor wie zelf bezorgd is omtrent stress & burn-out. En natuurlijk ook voor wie hieromtrent iemand in zijn omgeving wil helpen.

Deel 1

Wat is zelfzorg?



CENTRUM
VOOR
BURN-OUT
PREVENTIE®



Wat is zelfzorg?



Zelfzorg, wat betekent dit? Neem het maar letterlijk: zelfzorg betekent 'zorgen voor jezelf'.

Vaak zijn mensen goed in het zorgen voor anderen en zorgen voor hun werk, maar is de aandacht om voor zichzelf te zorgen een stuk minder.

Toch is voldoende zelfzorg essentieel om je te beschermen tegen stress en burn-out. Je mag dus gerust wat meer aan jezelf denken: neem eens wat meer tijd voor jezelf, gun jezelf dat rustmoment of die leuke activiteit.

Het is bizar, maar voor veel mensen is dat een lastige taak. We denken al snel dat we egoïstisch zijn, terwijl het tegendeel waar is: je zult beter voor een ander kunnen zorgen, als jij voldoende voor jezelf zorgt.



CENTRUM
VOOR
BURN-OUT
PREVENTIE®

Deel 2

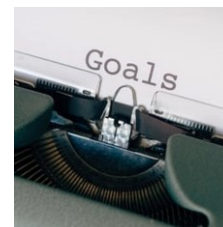
Wat is zelfleiderschap?

Goals



CENTRUM
VOOR
BURN-OUT
PREVENTIE®

Olympia



Wat is zelfleiderschap?

Zowel in de wetenschappelijke als de populaire literatuur is er heel wat aandacht voor 'leiderschap'.

Vaak gaat dit over extern leiderschap, een manager die zijn ondergeschikten aanstuurt met het oog op het bereiken van betere resultaten op verschillende domeinen.

Naast extern leiderschap, staat zelfleiderschap. Dit wordt beschreven als *“een alomvattend zelfbeïnvloedingsperspectief dat betrekking heeft op zichzelf leiden naar het presteren op van nature motiverende taken, evenals het managen van zichzelf om werk te doen dat moet worden gedaan maar niet van nature motiverend is” (Manz, 1986).*

Hierbij ga je jezelf als het ware aansturen en dit op verschillende vlakken.

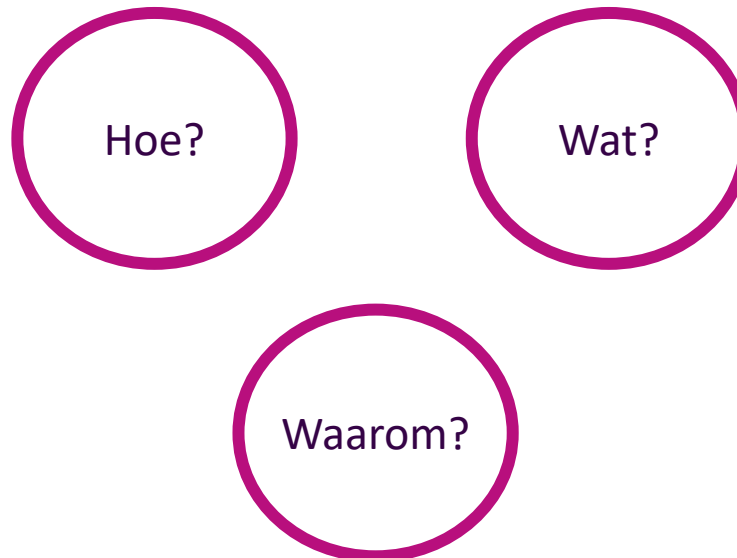


CENTRUM
VOOR
BURN-OUT
PREVENTIE®

Bij zelfleiderschap houdt jij je bezig met de vraag 'hoe doe ik mijn werk?', maar je stelt je ook vragen over 'wat' je doet en 'waarom' je dat doet.

'Wat' gaat over de standaarden en objectieven die je voor jezelf stelt.

'Waarom' situeert zich eerder op strategisch niveau: waarom doe ik dit? Welke richting wil ik ermee uitgaan? Wat zijn mijn drijfveren? Wat geeft mij energie?



CENTRUM
VOOR
BURN-OUT
PREVENTIE®

Sommige auteurs zien het onderscheid tussen verschillende concepten dan ook als een continuüm:



- Bij **extern leiderschap** heb je volgens hen geen zeggenschap over het wat, hoe en waarom van het werk en ben je vooral afhankelijk van extrinsieke beloning, zoals bijvoorbeeld je loon.
- Bij **zelfmanagement** heb je invloed op het 'hoe', maar blijft de motivatie vooral extrinsiek.
- Tot slot bij **zelfleiderschap** heb je invloed op het wat, waarom en hoe en spelen zowel extrinsieke en intrinsieke motivatoren een rol. Een voorbeeld van een intrinsieke motivator is dat wat je doet, je dichterbij je waarden brengt, bij wat je echt wil.



Hoe doe je dit dan?

Zelfleiderschap wordt soms voorgesteld als een cyclus.
Met name je percipieert een bepaalde situatie (**cognitie**).

Daarna ga je deze vergelijken met je externe en interne
standaarden (**cognitie**).

Hierna kan je een actie ondernemen om een eventuele
discrepancie tussen de situatie en de standaarden weg te
werken (via **gedrag**).

Daardoor heb je impact op de situatie (**omgeving**) wat
opnieuw de perceptie van de situatie beïnvloedt. Op die
manier begint deze cyclus opnieuw en krijg je stap voor stap
meer grip op je leven.





CENTRUM
VOOR
BURN-OUT
PREVENTIE®

Een voorbeeld

Je merkt op dat je huidige job je steeds meer energie kost. Wanneer je de situatie analyseert stel je vast dat je je job wel graag doet, maar dat deze teveel overheerst in je leven. Je hebt te weinig tijd over voor vrienden, gezin en familie.

Je besluit hierop minstens 2 avonden per week vrij te houden voor vrienden, gezin en familie en ook in het weekend meer tijd te nemen om leuke dingen met hen te doen.

Deze aanpassingen zorgen ervoor dat er een betere balans is in je leven en dit zorgt er ook voor dat je je job met meer energie kan uitoefenen.

Je kan je mate van zelfleiderschap ontwikkelen

Zelfleiderschap is bovendien een vaardigheid die ontwikkeld kan worden.

We merken hierbij wel op dat het werken aan een goede fysieke gezondheid en gewoontes, zoals voeding en slaap, de capaciteit van iemand om zelfleiderschap te ontwikkelen vergroot. Hier zijn we terug bij onze zelfzorg, die dus als een basis moet beschouwd worden.

In globlo zijn er drie types strategieën om zelfleiderschap te ontwikkelen:

- Gedragsgerichte strategieën
- Cognitieve strategieën
- Natuurlijke beloningsstrategieën.



CENTRUM
VOOR
BURN-OUT
PREVENTIE®

Gedragsgerichte strategieën

Gedragsgerichte strategieën gaan onder andere om zelfobservatie, met name wanneer je in staat bent te observeren wat je doet en waarom je dat doet.

Daarnaast gaat het ook om het stellen van doelen, jezelf belonen en jezelf feedback geven. Deze strategieën zijn erop gericht om positief en gewenst gedrag te stimuleren en zo betere resultaten te behalen.

Negatief en ongewenst gedrag daarentegen wordt via deze strategieën onderdrukt.



CENTRUM
VOOR
BURN-OUT
PREVENTIE®

Cognitieve strategieën

Cognitieve strategieën anderzijds, zijn strategieën die er moeten toe leiden dat je meer constructieve gedachtenpatronen ontwikkelt.

Dit gaat over het omgaan met belemmerende gedachten en deze omzetten in constructieve gedachten.

Verder gaat het ook over het ontwikkelen van positieve zelfspraak, met name de interne dialogen die je met jezelf voert.

Cognitieve strategieën zijn grotendeels gebaseerd op de cognitieve gedragstherapie.



CENTRUM
VOOR
BURN-OUT
PREVENTIE®

Natuurlijke beloningsstrategieën

Natuurlijke beloningsstrategieën zijn strategieën die gericht zijn op het stimuleren van natuurlijke beloning en bijgevolg het stimuleren van intrinsieke motivatie. Met name wanneer je motivatie haalt uit een taak, de werkorganisatie of omgeving zelf of door bijvoorbeeld te focussen op de aspecten van de taak die je leuk vindt en hieraan betekenis te ontleen.

Intrinsieke motivatie vindt zijn basis in de zelfdeterminatietheorie die ervan uitgaat dat voorwaarden om te komen tot intrinsieke motivatie competentie, autonomie en verbondenheid zijn. Aanwezigheid van deze elementen geeft betekenis en biedt een vorm van zelfcontrole en leidt finaal ook tot een beter welzijn.



De link met stress

Je gebruikt best een combinatie van de drie verschillende strategieën om zelfleiderschap te ontwikkelen, want dit zou immers leiden tot betere prestaties dan elke strategie apart en dit zou bovendien kunnen dienen als een vorm van anticipatieve coping, dit is het omgaan met potentiële problemen voor dat ze bedreigend worden.

Belangrijk in ons verhaal is te beseffen dat uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat er een verband is tussen zelfleiderschap en stress.

Zelfleiderschapstechnieken kunnen zowel gebruikt worden als preventief instrument bij stress maar ook als techniek om jezelf te reguleren als je al last hebt van teveel stress.



CENTRUM
VOOR
BURN-OUT
PREVENTIE®

Deel 3

Aan de slag



CENTRUM
VOOR
BURN-OUT
PREVENTIE®

5 concrete tips

voor preventie van
stress & burn-out



Hierna vind je **5 concrete tips** om te komen tot meer zelfzorg en meer zelfleiderschap.

Uiteraard is dit niet allesomvattend, maar het helpt je alvast op weg.

Wil je daar concrete hulp en begeleiding bij?

Maak een afspraak voor een **gratis kennismakingsgesprek**.



Klinisch psycholoog

Virginie Lauwers

ERKENNING COMPSY: 792126892
VISUM: 308892

Walsbetsestraat 223
3401 Walsbets (Landen)
☎ 0478 09 11 06

www.centrumvoorburnoutpreventie.be



CENTRUM
VOOR
BURN-OUT
PREVENTIE®

Tip 1

Zorg voor voldoende rustmomenten.

Weet jij wat je rust geeft? Echte rust?

Weet jij wat je batterijen terug oplaadt?

Geen makkelijke vragen voor veel mensen vandaag.

Zeker niet als het druk-druk-druk patroon al stevig bij je ingebakken is. Vaak krijg ik als psycholoog als antwoord: als ik even rust neem, dan ben ik even met mijn smartphone bezig. Surfen op internet of het nu op de computer of smartphone is, is echter geen rust. Integendeel: er komen zoveel prikkels op je af, dat het eerder het tegenovergestelde van rust inhoudt.

We zijn het ook niet meer gewoon van even 'niets' te doen.

Dat voelt ongemakkelijk aan, terwijl het toch o zo belangrijk is.



CENTRUM
VOOR
BURN-OUT
PREVENTIE®

Tip 1

Zorg voor voldoende rustmomenten.

(Vervolg)

Sta even stil bij wat je rust geeft en lijst deze mogelijkheden op. Leg het lijstje niet te ver weg, dan heb je altijd wat mogelijkheden bij de hand wanneer het nodig is.

Probeer er ook een goede gewoonte van te maken. Doe bijvoorbeeld elke dag iets van je lijstje.



CENTRUM
VOOR
BURN-OUT
PREVENTIE®

Tip 2

Zorg voor een goed zicht op 'waarom' je dingen doet in het leven?

Heb je hier voldoende zicht op? Wat drijft jou? Wat geeft jou energie? De kans is groot dat je dit een moeilijke vraag vindt. Dit is niet abnormaal. We zijn immers sterk beïnvloed door onze omgeving: onze opvoeding, onze werkomgeving, ons gezin, onze vrienden,...

Dat maakt dat het soms moeilijk te zien wat je nu écht zelf wil of wat je doet omdat je denkt dat het van je verwacht wordt (terwijl het je helemaal geen voldoening geeft).

In mijn begeleiding als psycholoog is dit een belangrijk aspect waar ik samen met jou rond werk.

Hierna vind je echter al een aantal concrete tips:



CENTRUM
VOOR
BURN-OUT
PREVENTIE®

Tip 2

Zorg voor een goed zicht op 'waarom' je dingen doet in het leven? (Vervolg)

Denk even na over de laatste weken, maanden:

- Waar ben je mee bezig geweest?

Met je werk? Met je gezin? Met je vrienden? Met je hobbies? Andere zaken?

- Maak een tijdsinschatting van elk van die categorieën.

Hoe zit de verhouding?

- Als je naar die verhouding kijkt, hoe voelt je je er dan bij?



CENTRUM
VOOR
BURN-OUT
PREVENTIE®

Tip 2

Zorg voor een goed zicht op 'waarom' je dingen doet in het leven? (Vervolg)

- Zijn er zaken die je zou willen veranderen? Zou je dit nog zo doen, als je 100% je eigen zin zou mogen doen?
Stel dat je niet meer voor geld hoeft te gaan werken?

Als er zaken zijn die je anders zou willen doen, probeer dan in de komende weken een paar kleine aanpassingen te doen die eenvoudig haalbaar zijn. Leg de lat niet onmiddellijk te hoog: met kleine stapjes, kun je een groot resultaat bereiken op lange termijn.

Op deze oefening krijg ik vaak de reactie dat het verhelderend inzicht geeft, maar vaak ook confronteert. En ja, inderdaad, dat is de bedoeling. Een confronterend inzicht kan eerst even moeilijk zijn, maar biedt je anderzijds perspectief om in de toekomst zaken anders aan te pakken.



CENTRUM
VOOR
BURN-OUT
PREVENTIE®

Tip 3

Evalueer je acties

Bij alles wat we doen, hebben we een bepaald resultaat. Dit resultaat kan zijn waar je op gehoopt had of omgekeerd: je had het anders verwacht en je voelt je teleurgesteld.

We hebben vaak de neiging om alles wat goed loopt als vanzelfsprekend te vinden (hier komen we in de volgende tip op terug). Dit terwijl we bij alles wat fout loopt, vaak een andere strategie gebruiken: of we willen het zo snel mogelijk vergeten, of we blijven er mogelijks dagen over malen.

Wanneer je een resultaat behaalt waar je niet tevreden over bent. Sta dan even stil bij wat je ervaart:

- *wat denk je?*
- *wat voel je?*
- *waar voel je dat?*



CENTRUM
VOOR
BURN-OUT
PREVENTIE®

Tip 3

Het is belangrijk jezelf hiervoor even de ruimte te geven. Die gedachten en emoties mogen er zijn, negeer ze dus niet. Let er op dat je jezelf niet gaat verwijten dat je het moeilijk hebt met de situatie: ook dit is een normale emotie.

Schrijf dit alles ook op.

Schrijven helpt je je gedachten en gevoelens te ordenen.

Kijk daarna even terug op de situatie en schrijf terug op:

- *Waar was je niet tevreden mee?*
 - *Met welke aspecten was je wél tevreden?*
 - *Had je invloed op het resultaat? Zo ja, op welke aspecten?*
 - *Op welke aspecten had je geen invloed?*
 - *Wat zou je in de toekomst anders willen doen?*
 - *Kun je in de toekomst de hulp inroepen van iemand anders?*
- Zo ja, voor wat?*

Probeer die inzichten nu eens mee te nemen in een toekomstige situatie



Tip 4

Beloon jezelf

Zoals we eerder aanhaalden hebben we soms de neiging, alles wat goed verloopt vanzelfsprekend te vinden. Je vindt wat je doet maar normaal. Je doet gewoon wat van je verwacht wordt.

Neen ! Het is ook belangrijk stil te staan bij wat wél goed loopt.

Maak er daarom de gewoonte van jezelf – op een gezonde manier – te belonen voor alles wat je goed gedaan hebt. Even tijd nemen voor zelf, iets doen wat je leuk vindt of jezelf letterlijk een pluim geven.

Je realisaties bijhouden in een notaboekje is ook een mooi alternatief.



Leer meer dromen

Tip 5

Alle topsporters willen een bepaalde prestatie neerzetten.
Een techniek om zich hierop voor te bereiden is visualisatie.

Visualisatie is een krachtige techniek, waarbij je je visueel de prestatie probeert voor te stellen: hoe bereid je je voor, hoe start je, wat gebeurt er terwijl je bezig bent, welke stappen zet je en vooral hoe ziet het eindresultaat eruit.

Visualiseren kan jou ook helpen om meer te leven volgens wat je echt wil en je doelen te bereiken.



CENTRUM
VOOR
BURN-OUT
PREVENTIE®

Tip 5

Leer meer dromen (vervolg)

Denk eens aan een doel dat je jezelf gesteld hebt en probeer deze techniek uit.

Dit mag een doel op korte termijn zijn, maar ook een droom in de verre toekomst.

Stel je voor hoe het zou zijn als je dit doel of die droom zou kunnen realiseren:

- Hoe bereid je je voor?
- Hoe start je?
- Wat gebeurt er terwijl je bezig bent?
- Welke stappen zet je?
- Hoe zou het zijn om het eindresultaat te ervaren?



Tot slot

Uiteraard zijn deze 5 tips maar een beperkt deel van het verhaal. Heb je nood aan meer, overweeg dan even de persoonlijke begeleidingsmogelijkheden te bekijken.

We hopen in ieder geval dat deze tips een interessante voorproef voor je kunnen zijn.

Weet bovendien dat alles wat in de tips beschreven staat gewoontes zijn en dat nieuwe gewoontes installeren tijd kost. Probeer alle tips uit maar er is een kans dat het niet onmiddellijk lukt.

Het is belangrijk hier met mildheid mee om te gaan, maar ook niet onmiddellijk op te geven: accepteer dat het op dit moment niet lukt, maar probeer het de dag nadien wel weer uit.



CENTRUM
VOOR
BURN-OUT
PREVENTIE®

Tot slot

Via doorzetten met mildheid, installeer je geleidelijk aan een nieuwe gewoonte en zul je geleidelijk aan de positieve effecten ervaren.

Wil je daar concrete hulp en begeleiding bij?

Maak een afspraak voor een **gratis kennismakingsgesprek**.

Veel succes !



Klinisch psycholoog

Virginie Lauwers

ERKENNING COMPSY: 792126892
VISUM: 308892

Walsbetsestraat 223
3401 Walsbets (Landen)
☎ 0478 09 11 06

www.centrumvoorburnoutpreventie.be



CENTRUM
VOOR
BURN-OUT
PREVENTIE®

Bronnen

- Desart, S., Schaufeli, W., & De Witte, H. (2017). Op zoek naar een nieuwe definitie van burn-out. *Tijdschrift van Het Steunpunt Werk*, 1, 86–92.
- Houghton, J. D., & Neck, C. P. (2002). The revised self-leadership questionnaire: Testing a hierarchical factor structure for self-leadership. *Journal of Managerial Psychology*, 17(8), 672–691.
- Manz, C. C. (1986). Self-Leadership: Toward an Expanded Theory of Self-Influence Processes in Organizations. *The Academy of Management Review*, 11(3), 585-600.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Stewart, G. L., Courtright, S. H., & Manz, C. C. (2011). Self-leadership: A multilevel review. *Journal of Management*, 37(1), 185–222.
- Unsworth, K. L., & Mason, C. M. (2012). Help yourself: The mechanisms through which a self-leadership intervention influences strain. *Journal of Occupational Health Psychology*, 17(2), 235–245.

