

10 tips voor een stress- en burn-outvrij 2019

De feestdagen zijn voorbij, de vakanties nog ver weg en veel goede voornemens nu al mislukt. Met daarbij dit donkere weer en de losgebarsten drukte op het werk zijn vele Nederlanders de komende periode vatbaarder voor een burn-out. Hoe zorg je ervoor dat je deze te boven blijft? Nederlandse burn-out expert en oprichtster van Bye Bye Burnout, Mascha Mooy, heeft haar stresspreventie-sporen internationaal onder meer verdiend bij Google USA in Silicon Valley en diverse bedrijven op Wall Street in New York. Voor jullie heeft ze 10 tips samengesteld om 2019 stressvrij te beginnen én te blijven.

Ontstaan

“We wonen in dit land waar presteren de norm is. Hierdoor staan we tegenwoordig veel te lang ‘aan’ en jagen we onze voorraad energie in rap tempo er doorheen. De reservevoorraad wordt steeds lastiger op te laden. Daardoor ontstaan vaak slaapproblemen en word je vatbaarder voor hoofdpijn en ziektes. Door deze neerwaartse spiraal kun je uiteindelijk in een burn-out terecht komen. Emotioneel zit je er doorheen, je batterij is leeg en opladen lukt maar niet.”

Stress in je lijf

“Stress is een reactie op een bedreigende situatie. Onze hersenen zetten dan twee systemen in werking. Het ene systeem zorgt voor een vechtreactie en het andere voor een vluchtreactie. Adrenaline en cortisol zorgen ervoor dat ons lichaam klaar is voor actie. Onze spieren spannen zich aan, je gaat zweten en je hartslag en bloeddruk stijgen. Ook worden je pupillen worden groot en stroomt al het bloed naar je spieren. Deze lichamelijke reactie zorgt er bijvoorbeeld voor dat we voorzichtig zijn met de straat oversteken, opletten tijdens het rijden als we in een penibele situatie zitten (zoals een stuurfout) of als we worden beroofd. Iemand met een burn-out staat vrijwel continue in deze stand en kan hier zonder veel rust niet langdurig uitkomen. Een gemiddelde burn-out duurt bijna 250

dagen.” Hoe kan je voorkomen om in 2019 in zo’n situatie terecht te komen?

1. Regelmaat is key

Mensen zijn van nature echte gewoontedieren. Ze houden van duidelijkheid en het lichaam houdt van een bepaalde structuur. Multitasking is ineffectief en creëert stress, met regelmaat schep je juist rust en balans. Je lichaam en geest raken gewend hieraan en zullen dan optimaler functioneren. Neem genoeg pauzes tijdens je werk.

2. Stel doelen

Beslis wat je uit het leven wilt halen en stel daar realistische en haalbare doelen voor op. “Ik zou zelf graag het figuur van Doutzen Kroes willen hebben, maar met mijn 1.71m en 81 kilo ben ik in ieder geval al te kort dus is dat onbegonnen werk. Wat ik wel kan hebben als doel is om een gezond gewicht te hebben en dat is waarom ik nu 10 kilo aan het afvallen ben. Een realistisch doel en ook haalbaar.”

3. Be a man with a plan

Maak een lijst met taken die je zullen helpen bij het behalen van je doelen.

4. Stel de juiste prioriteiten en werk efficiënt

Bepaal wat belangrijk is voor jou en stop daar je tijd en energie in. Daarnaast kun je onnodige afleiding makkelijk voorkomen door bijvoorbeeld social media niet te openen tijdens je werkdag. En wil je toch nog even werken in de avond, spreek dan met jezelf af dat je hier maximaal een uur tijd voor maakt. Door privétijd af te bakenen, haal je veel meer uit je dag.

5. Zet je mobiel vaker uit

Je hoeft niet altijd online te zijn. Geniet van een weekend met je gezin of je vrienden en wees gewoon eens lekker offline!

6. Me-time

Tijd voor jezelf maken is misschien ontzettend moeilijk voor je, maar het is wel cruciaal als je stress buiten de deur wil houden. Ga eens wat creatiefs doen want dit vergroot je geluk-niveau.

7. Piekeren is de verkeerde kant op fantaseren

Piekeren vreet iemand leeg en uiteindelijk komt er vaak geen oplossing. Als je hier veel last van hebt probeer dan 's avonds een 'piekerkwartier' in te lassen waarbij je negatieve gedachtes gaat vangen. Zo ben je hier tijdens je werk niet mee bezig en hoef je daar geen extra energie in te stoppen.

8. Omarm een gezonde levensstijl

Ga op tijd naar bed, eet gezond en beweeg iedere dag minstens een half uur.

9. Vermijd negativiteit

Negatieve mensen en situaties zijn echte energievreters. Vermijd deze zoveel mogelijk en doe iedere dag iets waar je blij van wordt of een goed gevoel van krijgt.

10. Stel grenzen

Sta stil bij waar je jouw grenzen wil leggen en leer die aan te geven. Moet je teveel tegelijk doen? Moet je dingen doen die niet bij jouw verantwoordelijkheid horen? Maak dit kenbaar om minder taken te hoeven doen buiten werktijden. Ditzelfde geldt ook voor de momenten die je vrij hebt. Wil je op vrije dagen of na 20:30 uur niet meer gebeld worden aangaande werk? Geef dit aan! Duidelijkheid geeft rust. Een extra tip hierbij: houd werk- en privémail(boxen) gescheiden. Zet meldingen van werk gerelateerde e-mails uit om niet gestoord te worden in je vrije tijd.



Over Bye Bye Burnout

Bye Bye Burnout is de burn-out & stressbegeleider voor het MKB & corporate Nederland. Het multidisciplinaire 100 dagen programma belooft een duurzaam herstel van medewerkers met een burn-out. Daarnaast is er o.a. de training 'Burn-out uit je bedrijf!', gericht op directie, management en HRM-beslissers. Het gezicht achter Bye Bye Burnout is oprichtster Mascha Mooy (1979). Toen zij door een burn-out afscheid moest nemen van een succesvolle financiële carrière, kwam zij erachter dat een gestructureerde aanpak voor de begeleiding van medewerkers met een burn-out ontbrak. Ze liet zich omscholen tot burn-out specialist en richtte in 2013 Bye Bye Burnout op. Bye Bye Burnout heeft een landelijk dekkend, sterk groeiend netwerk aan eigen coaches en helpt honderden bedrijven per jaar om stressvrije organisaties te creëren. Mooy is tevens spreker binnen haar vakgebied.

[Download hier HR beeldmateriaal](#)

Noot voor de redactie, niet ter publicatie

De downloadlinks van onze persberichten vervallen niet.

Voor interviews en aanvullende informatie kunt u contact opnemen met Eriëke Kuitert via

ek@dutchglobalmedia.com

DUTCHGLOBALMEDIA

Keizersgracht 241 | 1016 EA | Amsterdam

byebyeburnout@dutchglobalmedia.com | 020 - 88 000 00