



## BURN OUT - BORE OUT OF VERSPANNENHEID

1 Op de 10 mensen heeft last van burn-out achtige verschijnselen, aldus de onderzoeksgegevens van het CBS. Voordat er echt sprake is van een burn out, worden verschillende fases doorlopen; namelijk stress, chronische stress en dan overspannenheid.

Gezonde stress is een primaire gemoedstoestand, waardoor een mens onder zware omstandigheden vaak beter kan functioneren. Echter een te veel aan stress, met name negatieve stress, verstoort de balans tussen draagkracht en draaglast. Wanneer iemand teveel stress in een langere periode ervaart en er geen tijd genomen wordt voor een herstel, kan er chronische stress ontstaan.

Uzelf veranderen is niet nodig, en zeker niet gemakkelijk als u volwassen bent. U heeft een bepaalde persoonlijkheid, en ook als u overspannen bent of een burn-out heeft hoeft u meestal niet veel aan uw persoonlijkheid te veranderen. Het gaat er om wat u nodig heeft om tot oplossingen te komen, en te kunnen herstellen. Blijf niet tobben, laat u ook niets aanpraten; Wij helpen u graag op weg in dit traject, welke gericht is op het verkrijgen van regie en een spoedig herstel.

**Bore-out** -Is een vervelingsziekte met dezelfde symptomen als de burn-out. Het kan voorkomen bij mensen die zich op hun werk vervelen en/of vaak langdurig onder hun kunnen werken. In samenspraak met de werkgever kunnen de oorzaken worden weggenomen. Meer werk of het veranderen van werkpatronen is vaak de beste therapie, maar dat moet wel geleidelijk gebeuren. De patiënt moet niet ineens overbelast worden. En wat heel belangrijk is: de werknemer moet zijn gevoel van eigenwaarde weer terugkrijgen.

In onze hulpverlening zult u door onze behandelaars handvatten en inzichten aangeboden worden voor uw persoonlijke situatie;

- Als het gaat om het herkennen uw persoonlijke omgevingsfactoren,
- De belangen van uw omgeving, het zij uw werk, hetzij uw privé situatie, of anders...
- En uw persoonlijke waarden en normen en het functioneren hierin,

Op deze wijze kunt u zelf de regie terug leren pakken, herkent u eerder situaties en begrijpt u beter wat u overkomt. En hoe u er zelf voor kunt zorgen uit uw "gevaarzone" te blijven.

**Wist u dat** - Devotas kent hersteltijden korter dan 3 maanden, waarin de werknemer weer volledig deelneemt aan het arbeidsproces.

## CONTACTGEGEVENS

**Hoofdkantoor Devotas**  
Peperstraat 1  
3262 JK Oud-Beijerland

T 0186-785014  
F 0186-629609  
W [www.devotas.nl](http://www.devotas.nl)  
E [info@devotas.nl](mailto:info@devotas.nl)

