

Tank tijdig, want anders val je stil

Els DEBOUTTE geeft mensen met een burn-out advies vanuit haar eigen ervaring om zelf hun levens- en arbeidsgeluk vorm te geven

- ▶ Wees alert voor de signalen van burn-out
- ▶ Er is altijd een combinatie van factoren
- ▶ Weet dat niets moet, leer keuzes maken

Ilse VAN HALST

Als je een minder prettige versie van jezelf wordt, als overkokende aardappelen een drama worden, als je voortdurend in tranen uitbarst, als je tijdens je slaap duizend-en-een werkscenario's overloopt, als je niet meer registreert wat je huisgenoten vertellen omdat je gedachten in je hoofd weergalmen, als je te moe wordt om te sporten – dan is er iets aan de hand. Zulke signalen wijzen vaak op een burn-out.

Loopbaancoach Els Deboutte ontmoet in haar praktijk dagelijks mensen die 'op' zijn en helpt hen opnieuw plezier te vinden in hun werk en hun leven. Volgens Deboutte moet je immers steeds kijken naar het volledige plaatje. „Een burn-out

is steeds een combinatie van factoren”, weet de coach, die uit ervaring spreekt. „Wat je in je persoonlijke leven beleeft, heeft een impact op je werk en omgekeerd. Vandaag is er een teveel aan moeten. Je moet echter niet de hele dag op sociale media zitten, je moet niet voortdurend je e-mails checken. Het is daarentegen belangrijk weloverwogen keuzes te maken en te beseffen dat het leven nooit in een rechte lijn verloopt, maar stevast ups en downs kent.”

Batterijen opladen

Deboutte reikt drie vragen aan als begin van een herstel: „Waar ben je goed in? Wie wil je zijn? Hoe wil je dat aanpakken?” Zelf maakte ze een 'visiebord' om bij de les te blijven. „Dat handige instrument kun je zelf in elkaar knutselen”, legt ze uit. „Op een kartonnen bord kleef je foto's en woorden uit tijdschriften of kranten, die uitbeelden wat voor jou belangrijk is. Voor mij is dat: ademhalen, eten en slapen, mezelf ontwikkelen en voor mijn gezin zorgen. Als ik dat bekijk, zie ik in één oogopslag hoe ik



Els Deboutte: „Plezier maken met je gezin helpt je de batterijen weer op te laden.” © Corbis

mijn batterijen oplaad. Dat is belangrijk om weten: waar haal je energie uit? Wat zuigt je energie weg? Dat moet je uitbalanceren.”

„Dat veronderstelt een houding van voortdurende aandacht. „Het is niet zo dat je een jaar goed zit als je drie weken vakantie nam”, waarschuwt ze. „Het is zoals tanken met je auto. Dat doe je niet één keer om een heel jaar rond te rijden, want na een tijdje valt je auto dan letterlijk stil.”

Ook in haar boek *Goesting! Opnieuw plezier vinden in je werk én je leven* geeft Deboutte tips om een burn-out te genezen of te voor-

komen, want het kan iedereen overkomen. „Eet gezond. Laat het werk af en toe even voor wat het is en schep een luchtje. Neem voldoende rust. Dat betekent niet alleen voldoende slaap, maar ook tijd voor jezelf”, zegt Deboutte. „Onterecht voelen mensen zich daar schuldig over. In een vliegtuig raden stewardessen ook aan om in noodgevallen eerst zelf het zuurstofmasker op te zetten en daarna bij je kind.”

Ook voor de omgeving ziet ze een taak weggelegd. „Mensen met een burn-out hebben even geen vel meer. Ze zijn erg kwets-

baar. Op zo'n moment doet een zacht dekentje deugd. Ga warm met hen om”, adviseert de coach. „In onze werkomgeving is er nog te weinig ruimte voor het menszijn. Werkgevers en collega's zouden vaker uitdrukkelijk iemands sterke kanten mogen benoemen. En een complimentje af en toe kan beslist geen kwaad.”

Els Deboutte, *Goesting! Opnieuw plezier vinden in je werk én je leven*, Elsehere Consulting, Heverlee, 2016, 192 blz., 24,99 euro. Bestellen via 0496 23 10 52 of christine@makemefly.be en op makemefly.be.

Advertentie

Geef KERK & leven door aan de volgende generatie

Doet uw kind of kleinkind binnenkort zijn of haar eerste communie of vormsel? Dan feliciteren wij u graag bij dit belangrijke moment in het leven. Communicanten en vormelingen sluiten zich immers aan bij een lange en waardevolle traditie. Ook hun ouders hebben deze stap gezet, net als hun grootouders, hun overgrootouders...

Waardevolle tradities en boodschappen doorgeven van generatie op generatie, daar maakt **KERK & leven** werk van. Met grote en kleine verhalen over mensen op zoek naar zingeving, mensen die hun handen uit de mouwen steken voor hun idealen. Verhalen die stimuleren en inspireren.

U kan ook meewerken. Geef **KERK & leven** door aan de volgende generatie. Schenk uw kinderen of kleinkinderen een abonnement. Bezorg hun en uw adresgegevens aan dienst Parochiebladen, Halewijnlaan 92, 2050 Antwerpen en betaal slechts 22,50 euro op rekeningnummer BE22 7885 3081 3947 van KERK EN LEVEN, Halewijnlaan 92, 2050 Antwerpen met vermelding "geschenk K en L" met naam en adres. Zij krijgen dan de rest van het jaar ons blad in de bus. Bij het eerste exemplaar voegen we een brief toe met vermelding dat u de schenker bent.



Vormsel



Eerste communie