

Ik wil mensen ondersteunen, op pad
houden, gelukkiger maken
efficiënter werken...

soms vallen mensen dieper, verliezen ze
de weg, worden ze minder gelukkig...

Als verlangen niet uitkomt...
Als norm/waarde niet gehaald wordt..
Als zorg een opgave wordt...
Burnout preventie-inzicht.

Namaskara 2015

freeze flight fight faint

Bedreiging van :

leven-territorium-nest
normen en waarden
geldbeugel
planning, verwachting



ffff :

rouwproces
lichamelijke aanval
onverwachte gebeurtenis
ernstige ziekte, ongeval

Camouflage :

Vluchten, vechten :

Schijndood :

Bedreiging verdwijnt :

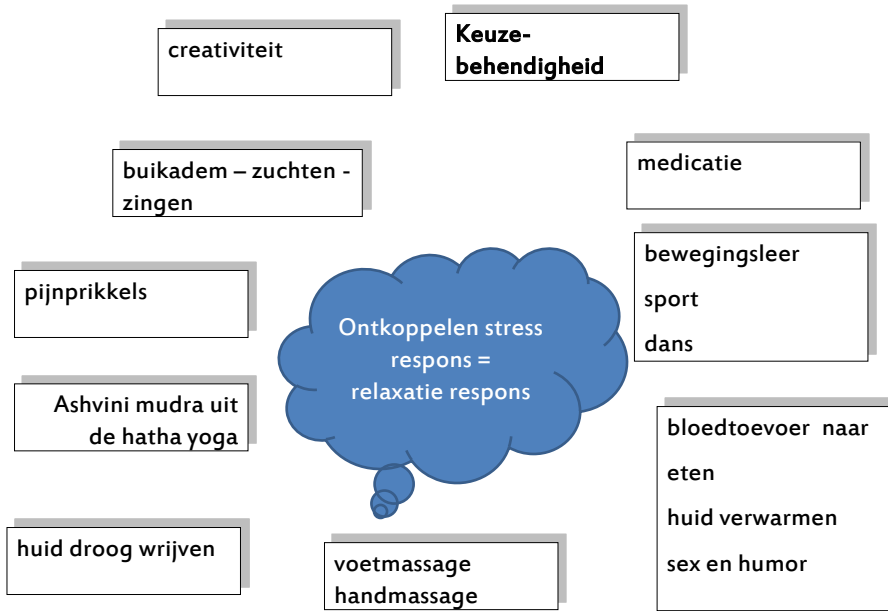
verstarren, freeze

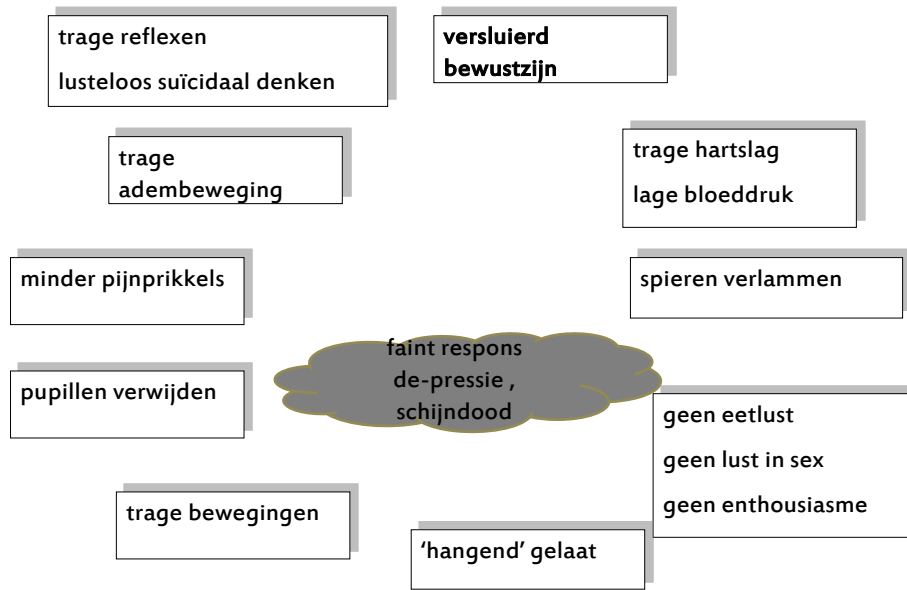
stress respons, flight-fight

de-pressie respons, faint

relaxatie respons, herstel.

www.namaskara.be

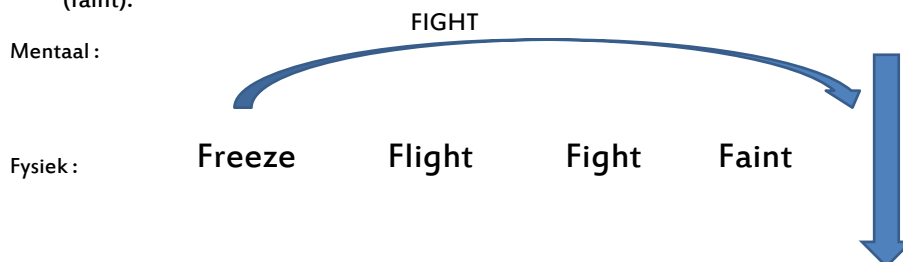




www.namaskara.be

burn out

Vinnigheid – vechtlust – ambitie is de enige competentie.
 Analyseren en oplossen wordt de enige manier van denken.
 Gebrek aan andere overlevingsstrategieën :
 negeren (freeze), delegeren-relativeren (flight), opgeven-verliezen (faint).



www.namaskara.be

burn out

Blijven vechten, doorgaan (nog even...)
met een lichaam in een faint-modus....
leidt naar een plotselinge 'val' in burn out.

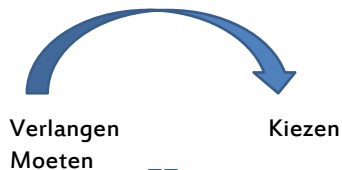
Mentaal: fight fight fight fight fight fight fight fight fight

Fysiek: Freeze Flight Fight Faint

www.namaskara.be

herkaderen

bewust-preventief



100 % aanvaarden

1. Gekende gevolgen of analyse
2. Ongekende gevolgen of risico

Loslaten, breed kijken, herkaderen

www.namaskara.be

na een burn out

Ontgoocheling – bedreiging



f Perplex
f Vluchten
f Vechten
f Burnout

Herkaderen

preventie

Individueel	moeilijk .. vraagt zelfkennis duurzaam werken aan gedragswijziging
Organisatie	kwaliteitsnormen medewerker bewaken nieuwe projecten doseren en tussentijds evalueren vertrouwenspersoon 'iets niet kunnen' bespreekbaar maken/houden
Team	collegialiteit, teamSpirit installeren van een "burn-buddy"

www.namaskara.be

Wil jij mijn burn-buddy zijn?

Preventie	mensen met burnout-gevoeligheid zijn vaak niet bewust van de risicozones. Schakel iemand anders in..
Vrije keuze	verzoek een collega om jou te ondersteunen.
Wie kiezen	er is geen vast patroon.
Contract !	maak een contract tussen 'burn en buddy' buddy: heeft de plicht en het recht om je te bevragen bij vermoeden of detecteren van burnout-signalen burn: belooft ernstig te zullen luisteren naar zijn buddy belooft om regelmatig zijn buddy te bevragen.

www.namaskara.be

**Ik wil mensen ondersteunen, op pad
houden, gelukkiger maken
efficiënter werken...**

**soms vallen mensen dieper, verliezen ze
de weg, worden ze minder gelukkig...**

Burnout preventie-inzicht.

Gaublomme Hendrik 2015

www.namaskara.be

Namaskara 2015