

## Praten met je partner, familie of vrienden

Mensen om je heen hebben vaak behoefte aan informatie. Je kunt ze iets vertellen over de oorzaak van je klachten, welke gevolgen het voor je heeft en hoe zij jou kunnen helpen om met je klachten om te gaan.

Om samen over na te denken en te praten:

1. Wat moet er gebeuren om te zorgen dat jij minder klachten hebt? Hoe denkt je familie hierover?
2. Hoe probeert je familie jou te helpen? Wat voor hulp zou je willen?
3. Wat moet er volgens jullie gebeuren om aan het werk te kunnen blijven of weer aan het werk te gaan? En hoe kan je familie jou daarbij helpen?

## Informatie voor je partner, familie of vrienden

- Geef aan dat je er voor je familielid of vriend wilt zijn. Zeker op de momenten dat het zwaar is.
- Praat er over hoe je familielid of vriend het liefste wil dat je helpt.
- Als je familielid of vriend gezonder wil leven of meer wil bewegen, vraag of je hier bij kan helpen. Je kunt bijvoorbeeld samen gaan wandelen of sporten of vraag regelmatig hoe het gaat.
- Soms delen familieleden dezelfde (ongezonde) voedingsgewoonten. Help je familielid bij het aanleren en volhouden van een gezonder voedingspatroon. Probeer zelf ook gezond te eten.
- Geef complimenten. Je familielid of vriend is bezig om zijn leefstijl te verbeteren en dat is niet altijd makkelijk.



Deze folder is ontwikkeld door onderzoekers van de afdeling Gezondheidswetenschappen van het UMCG.  
De informatie is afkomstig van diverse websites, waaronder de websites van Pharos en Thuisarts.nl.

Informatiefolder over

# OVERSPANNING EN BURN-OUT

voor jou en je familie

## Wat is overspanning en burn-out?

Je bent overspannen als je last hebt van de volgende klachten:

- Moe
- Prikkelbaar
- Vaak emotioneel
- Niet goed tegen drukte kunnen
- Gevoel van machteloosheid of verlies van controle
- Je functioneert niet meer goed op je werk en/of in je privéleven

Als je langer dan zes maanden overspannen bent en je je vaak moe en uitgeput voelt, heb je een burn-out.



## Wat is de oorzaak van overspanning of een burn-out?

Als je een langere tijd erg gestrest bent, maar hier niks aan hebt gedaan kun je een burn-out krijgen. Die stress kan bijvoorbeeld komen door problemen op je werk of in je privéleven. Ook is het mogelijk dat je meerdere problemen hebt.

## Wat zijn de gevolgen van overspanning of een burn-out?

Je voelt je uitgeput. Je hebt geen energie om dingen te doen. Misschien heb je ook wel geen zin om iets te doen. Veel mensen die overspannen zijn of een burn-out hebben, werken minder of werken niet.

## Wat kun je doen als je overspannen bent of een burn-out hebt?

Zorg dat je een **vast ritme in je dag** houdt. Ga overdag niet in bed in liggen.

**Beweeg elke dag.** Bijvoorbeeld door te wandelen, fietsen of in de tuin te werken.

**Ontspanningsoefeningen** kunnen je helpen om minder stress te hebben. Vraag je huisarts voor tips.

Laat mensen die dichtbij je staan weten wat moeilijk voor je is. En hoe zij je kunnen steunen.



## Overspanning of burn-out en werken

Misschien wordt werken moeilijker. Vermoeidheid kan er voor zorgen dat je vaker pauze moet nemen, dat je langzamer werkt of dat je minder moet gaan werken.

Tips over hoe je om kunt gaan met je werk:

- **Vertel** je collega's over je overspanning of burn-out. Vertel waar je last van hebt en waar je hulp bij nodig hebt. Als je collega's dat weten, kunnen ze je helpen.
- **Maak afspraken over je werk.** Als het werk wat je nu doet niet meer lukt, kun je misschien ander werk doen bij hetzelfde bedrijf. Soms is dit niet mogelijk of wil je zelf graag iets anders doen.
- Stop je tijdelijk met werken? **Houd regelmatig contact met collega's of je baas.** Dan blijft iedereen op de hoogte en houd je een band met je werk.
- Als je altijd een goede collega was, hoeft dat niet te veranderen vanwege je klachten. **Blijf geloven in je sterke kanten.**

