

Evaluatie en opbouwen van werk



Femke de Weerd
burn-out & stresscoach

Copyright ©2024 Femke de Weerd. Alle rechten voorbehouden

Niets uit deze uitgave mag worden gedeeld met derden, verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden in enige vorm of enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën, opname, of op enige andere manier, zonder naamsvermelding en voorafgaande schriftelijke toestemming van Femke de Weerd.

Dit is de versie 1.0 van het werkboek: Evaluatie en opbouwen van werk, speciaal voor de bijbehorende training. Bij de samenstelling is de grootste zorg besteed aan de juistheid van de informatie. Femke de Weerd, dan wel femkedeweerd.nl, kunnen niet verantwoordelijk worden gehouden voor enige onjuiste of ontbrekende informatie.

Stap 5: Evaluatie en uitbouwen van werkzaamheden

Het zal met vallen en opstaan gaan om het werk weer daadwerkelijk op te pakken. Het belangrijkste en grootste leerproces van burn-out is dan ook eerlijk en oprecht blijven naar jezelf, grenzen aan leren geven en open communiceren met anderen over hoe jij je voelt, wat je wilt, wat je denkt. Het is een grote uitdaging om jezelf naar voren te schuiven en jou op de eerste plaats te zetten.

Dat kan behoorlijk weerstand opleveren vanuit je omgeving. Want zij hebben nog bepaalde verwachtingen van jou en die verwachtingen worden niet zomaar bijgesteld. Mijn eigen man zei na twee jaar herstellen van burn-out tegen mij: 'Maar schat, je bent nog niet de oude!' Waarop ik zei: 'Op die Femke hoef je ook niet meer te rekenen'.

Soms is herstellen van burn-out ook heftige keuzes moeten maken, zoals bijvoorbeeld een andere baan zoeken die beter bij je past. Ik hoop van harte dat je het vertrouwen in jezelf vindt, om die keuze ook te maken als dat beter voor je is.

En heb je gewoon een fantastische werkplek? Dan is re-integreren op je eigen veilige plek natuurlijk de beste optie! Het is vertrouwd, werk is bekend, collega's en dat scheelt een hoop nieuwe invloeden, prikkels en cognitieve belasting.

Blijf voorlopig je terugvalpreventie werkboek erbij houden, ook al voelt het dat je 'goed' bezig bent. Soms kom je ook weer in de 'oude gewoontes' terecht en ga je onbewust weer mee in de trein waar je eerder uit bent gevallen. Het is voor mij persoonlijk ook altijd een uitdaging geweest om mijn eigen energie, grenzen en gevoelens in zicht te houden terwijl ik bij anderen ben. Het is een behoorlijk sterk overlevingsmechanisme om mezelf helemaal aan de ander te 'geven' en af te stemmen. Waardoor ik later, als ik alleen ben, pas kan opmerken wat het met me heeft gedaan.

1. Pak het terugvalpreventieplan erbij en kijk naar de het stoplicht. Welke sensaties voel jij in je lichaam? En bij welke kleur past die? (vraag ook anderen wat hen opvalt)

.....
.....
.....
.....

2. Welke stappen heb jij te maken? (Groen, is tijd om uit te breiden, oranje is nog even verlengen waar je mee bezig bent op dit moment, rood is terugschakelen en taken her-evalueren)

.....
.....
.....
.....

3. Hoe gaat jouw takenpakket er concreet uitzien als het allemaal gaat zoals jij het wilt?

.....
.....
.....
.....

4. Waar zou je leidinggevende/bedrijfsarts nog invloed kunnen/mogen uitoefenen?

.....
.....
.....
.....

5. Wanneer zou je leidinggevende/bedrijfsarts over je grens heen gaan?

.....
.....
.....
.....

6. Hoe en wat bespreek je met je leidinggevende/bedrijfsarts? (schrijf op wat je wilt vertellen en neem het mee naar een eventueel gesprek)

.....
.....
.....
.....

Ruimte voor notities

A large area of the page is filled with horizontal dotted lines, providing a space for taking notes.