



## E-book Na een Burn-out

Praktijk META  
Na een burnout

Een burnout is voor veel mensen een periode van heroriëntering. Er zijn meer keuzemogelijkheden voor een verdere loopbaan. Mogelijkheden:

1) Terug naar de huidige functie

-Je hebt moeite met bepaalde aspecten van de functie, bv te hoge of te lage werkdruk of onduidelijkheid over de taken.

*Licht niet alleen je leidinggevende maar ook enkele collega's in over wat je wilt gaan veranderen en hoe je dat gaat aanpakken. Je kunt ook de therapie gebruiken om te werken aan zaken die minder goed lopen (bv prioriteiten stellen, grenzen aangeven, stress management, time management).*

-Er zijn bepaalde werkomstandigheden waardoor je niet naar behoren kunt functioneren.

*Laat je door je leidinggevende, de personeelsfunctionaris, de ondernemingsraad of de vakbond helpen om te zien of deze zaken beter kunnen worden geregeld.*

-Er spelen onopgeloste conflicten.

*Overweeg om een bemiddelaar te vragen om te helpen deze conflicten op te lossen.*

-Je capaciteiten zijn niet voldoende voor de functie.

*Probeer je vaardighedentekort aan te vullen door bijscholing of laat je testen om een baan te vinden die beter bij je past.*

-Je wilt de inhoud van de huidige functie veranderen.

*Buig je samen met je leidinggevende over de functiebeschrijving en ga kijken of er iets aan te veranderen valt (delegeren, prioriteiten stellen, taken ruilen, eventueel met proefperiode).*

2) Veranderen van functie binnen werkomgeving:

-Promotie

*Als je te weinig uitdaging hebt ervaren kan een hogere functie de oplossing bieden.*

-Demotie

*Hierdoor kunt u meer tijd krijgen voor andere dingen in het leven, die wellicht belangrijker zijn dan ambitie en carrière, bv je hobby's, je relatie en je kinderen.*

-Interne opleiding en herplaatsing

*Zo'n traject kan een nieuwe stimulans geven en je vaardigheden doen toenemen.*

3) Vertrek van je huidige werkplek:

-Je wilt een vergelijkbare functie in een ander bedrijf.

*Schakel je netwerk in om een nieuwe werkgever te vinden of ga naar uitzendbureaus.*

-Je wilt op zoek gaan naar ander soort werk.

*Doe een beroepskeuzetest om te weten waar je capaciteiten en vaardigheden liggen of volg een traject via het GAK of het CWI. Een sollicitatiecursus of een opleiding behoren ook tot de mogelijkheden.*

-Je wilt een eigen onderneming starten.

*Dit kan een uitstekende manier zijn om je plezier in het werken terug te krijgen.*

-Je wilt stoppen met werken.

*Het is nodig om na te denken over manieren om invulling te geven aan je tijd, bv hobby's, vrijwilligerswerk, verenigingen of de zorg voor de kinderen.*