

**AD(H)D Aandacht voor
Volwassenen Leuven organiseert op**

vrijdag 26 november 2021

om 19.30 uur

een praatavond over

Burn-out en bore-out!

**Gelet op de huidige toestand vragen wij om een
mondmasker te dragen bij het betreden van het café,
én een COVID-attest.**



**Locatie: Café TEMPO, De Becker-Remyplein 52
Kessel-Lo <http://www.cafetempo.be>**

**Voor volwassenen met AD(H)D en/of hun partner.
Deelname : 2,5 euro per persoon/koppel.**

hugo.holle@skynet.be; 0476/360899

Laat weten als je dergelijke uitnodigingen
niet meer wenst te ontvangen,
dan schrappen wij u uit onze lijst.

1. Verschil en relatie burn-out en bore-out

Mensen met een **burn-out** zijn **te lang doorgedaan in hun effortzone**: ze hebben hun grenzen te lang verlegd. Ze zijn overprikkeld en **raken opgebrand**.

Naar verluidt komt burn-out bij adhd vaak voor.

Iemand met een burn-out is geen zwakkeling. Integendeel, meestal is hij een harde werker. Ieder mens is potentieel kandidaat voor een burn-out. Het volstaat dat stresserende omstandigheden thuis en/of op het werk ontstaan, samenkomen en langdurig aanslepen; op een bepaald moment kan je dat niet meer aan. Doe hierbij nog wat perfectionisme, een laag zelfbeeld en 'nooit nee kunnen zeggen' en je hebt alle ingrediënten om je burn-outcake te bakken.

Bij een **bore-out** blijf je **te lang hangen in je comfortzone**. Je hebt geen uitdaging en wordt niet (genoeg) geprikkeld om je grenzen te verleggen. Je **zelfontwikkeling valt stil** en je haalt niet langer voldoening uit je werk.

Een mens functioneert het best als hij een doel voor ogen heeft, gestimuleerd en bemoedigd wordt. Wanneer er totaal geen uitdaging is, vervalt men in verveling. Indien deze verveling een chronisch gegeven is, kan dit aanleiding geven tot een bore-out. Een bore-out kan dezelfde verschijnselen geven als een burn-out. Ook bore-out betekent een aanslag op je gezondheid en je werkplezier.

Het feit dat je je verveelt op het werk is moeilijk uit te leggen aan je baas of collega's, en dus ga je het maskeren, verbergen. Dat kost je veel energie. Deze onderbelasting werkt enorm demotiverend en je daadkracht neemt af, alsook je zelfvertrouwen en uiteindelijk je zelfrespect. Dit resulteert in verschijnselen die vergelijkbaar zijn met burn-out.

Iemand met een burn-out of bore-out kan er aan de buitenkant 'normaal' uitzien en oogt een normaal gedrag te vertonen. Maar diep vanbinnen voelt die persoon zich vaak uitgeput en moedeloos. Buiten de thuissituatie houdt hij dit verborgen, omdat hij zich schaamt en schuldig voelt.

Bovendien durven mensen er ook niet echt over te praten. De groep mensen die een bore-out hebben, verdwijnen in een hoekje en bevinden zich in een grijze zone. Bore-out is meer dan je zomaar vervelen op je werk. Je vervelen is in onze maatschappij not done en dit durf je ook niet tegen je leidinggevende te zeggen. En als je je verveelt, ben je bang om als profiteur aanzien te worden en zelfs als iemand die niet ondernemend is.

Tot nu toe is er nog niet erg veel onderzoek naar bore-out gedaan.

2. Enkele symptomen van bore-out

Verveel je je zo – doordat je eentonig of te weinig uitdagend werk hebt – dat je **moe en doodongelukkig** wordt, dat je **niets meer gedaan krijgt**? Dan kamp je misschien met een bore-out. Enkele symptomen:

- **Irritatie**: je kan weinig verdragen.
- Je slaapt slecht en bent **oververmoeid**.
- Je voelt je **lusteloos** en hebt nergens zin in.
- **Stemmingswisselingen**
- Focus-en **concentratie**problemen
- Je wordt **introvert** en vermijdt sociaal contact.
- Je bent wanhopig op zoek naar een **uitdaging**.

Het is goed mogelijk dat je collega's dit niet doorhebben. Vaak verstoppen we ons achter het **druk-druk imago**. Veel mensen schamen er zich – onterecht – voor dat ze zich vervelen.

- Haalbare tips om een bore-out (en burn-out) aan te pakken of te voorkomen.

Een bore-out hoeft niet levenslang te duren. Soms helpt een **aanpassing van je takenpakket**, soms is een **nieuwe functie** en/of **werkomgeving** noodzakelijk.

Erover **spreken** met je partner, je arts en je werkgever is een belangrijke stap in het genezingsproces. Zo ontstaat wederzijds begrip, wat zeker voor degene die in een burn-out of bore-out is erg belangrijk is.

Train ook je mindset. Jouw gedachtenpatronen spelen een grote rol in de ontwikkeling van deze ziekte. Train jezelf aan de hand van een positieve mantra die bij je past. Het is bewezen dat zelfpraat werkt.

Ga vooral op zoek naar dingen die je graag doet, die je **energie geven**. Sommige mensen zijn mijlenver verwijderd van hun oorspronkelijke behoeftes. Kies voor een job die je prikkelt, je stimuleert, je uitdaagt en je **enthousiast maakt!**