



Lies Wouters  
[www.omgadvies.nl](http://www.omgadvies.nl)

### Broodje aap

Burn-out heeft niets te maken met hoe sterk je bent. Volgens deskundigen wordt een burn-out veroorzaakt wanneer de werkeisen te hoog zijn en de energiebronnen te laag. Vaak wordt enkel naar de persoon in kwestie gekeken, terwijl de omstandigheden (de jobinhoud, het team, de leidinggevende, de persoonlijke situatie) minstens zo belangrijk zijn.

### Eigen ervaring

Ik heb ook een burn-out gehad. Misschien heeft dat meegespeeld in de beslissing om arbeids- en organisatiepsychologie te gaan studeren. Mijn doel is om bij te dragen aan het verminderen van het aantal burn-outs. Omdat het aantal schrikbarend hoog is en het nog steeds onderschat wordt wat het met je lichaam doet en hoe lang de herstelperiode kan zijn.

### Coachaanpak

Ik gebruik de principes van de positieve psychologie. Ik focus op wat goed gaat en zet je eigen talenten in op herstel. Omdat de oorzaak vaak ligt bij een disbalans tussen werkeisen en energiebronnen, is het ook belangrijk om te weten hoe je die energiebronnen kan beïnvloeden. In organisaties meet ik signalen van aankomende burn-outs, onder andere door het meten van de herstelperiodes. Zo kunnen we mensen preventief helpen en dat is natuurlijk beter voor zowel de medewerker als de organisatie.

Pau  
ww

Bro

Son  
zoc  
een  
ofw  
net  
is n  
stre

Eig

Ik l  
he  
en  
op  
in  
ma  
ste  
bij  
ik

Co

Al  
ik  
he  
di  
Va  
ge  
he  
de  
ku  
er  
de  
v  
ir