

# REGELMATIG EVEN OPLADEN

Zo hou je  
je energie  
op peil

Van welke mensen of activiteiten word je enthousiast of lekker ontspannen? Door wie of wat raken je batterijen opgeladen? Het is echt een aanrader om de punten die jou energie geven, op te lijsten. Dan weet je meteen naar wat je actief op zoek kan. Dat is de supertip van klinisch psycholoog en prof. dr. Elke Van Hoof.



## BEWEEGMOMENTEN EN EVEN NIETS DOEN

**Prof. Van Hoof** is zelf heel actief: ze geeft les aan de VUB, runt haar praktijk: Huis voor Veerkracht, geeft lezingen en is mama van 2 kinderen (7 en 8 jaar). Hoe houdt zij haar energie in balans?

### MIJN TALENT INZETTEN

**Prof. Van Hoof:** "Geloof me, het loopt bij mij ook niet altijd van een leien dakje. Wat ik probeer in te bouwen, is voldoende **afwisseling** in mijn werk. Ik deel mijn werk op in blokken en probeer geen 2 dingen tegelijk te doen. Denkwerk wissel ik af met een overleg of een lezing. In 90% van wat ik doe kan ik mijn expertise inzetten. Dat maakt het voor mij leuk en interessant."

### BEWEGEN EN NIETS DOEN

Daarnaast las ik doorheen de dag regelmatig een beweegmoment in. Zoals een keer de trap op en neer lopen. Ik bouw ook bewust rustperiodes en **herstelmomenten** in. Dan doe ik even niets en hang ik in de zetel. Als ik wacht op de volgende patiënt, dan gebruik ik ook dat moment om niets te doen. Je hersenen even uitschakelen werkt, ook al is het maar heel even.

### TELEFOON AF ALS IK NIET WERK

Sporten heeft me altijd al goed gedaan, daarom volg ik 1 of 2 keer per week pilates of ga ik eens zwemmen. En 1 keer per week maak

ik een flinke wandeling van een paar uur. Als ik niet werk, zet ik mijn telefoon af en ben ik niet bereikbaar.

### GEZONDE GEEST, GEZOND LICHAAM

Naast **regelmatig bewegen** en **gezond eten** is **voledoende slapen** erg belangrijk. Zo train je je lichaam op momenten dat het goed gaat en kan het wat schokken opvangen als het lastiger wordt. Zelf heb ik veel slaap nodig. Als ik 's avonds een lezing geef, ben ik na afloop altijd zo snel mogelijk weg om voldoende te kunnen slapen."



"Focussen op je talenten geeft energie. Je vindt het prettig en maakt snel vooruitgang."

Elke Van Hoof,  
klinisch psycholoog en prof.

## 5 TIPS VAN PROF. ELKE VAN HOOFF OM JE ENERGIE OP PEIL TE HOUDEN

- 1 Geef welgemeende complimenten.
- 2 Doe elke dag iets leuks.
- 3 Doe wat je graag doet.
- 4 Speel de spelletjes die je als kind leuk vond.
- 5 Schrijf 3 positieve dingen op: wat heb ik vandaag gedaan dat me ontspant, mijn hoofd leegmaakt of me energie geeft?



### MEER ENERGIE VIA OZ DOEESSE

Check de nieuwe lessenreeksen, ze beginnen meteen na de paasvakantie: Pilates, Zumba, Yoga en meer.  
[www.oz.be/vitaliteit/infodoe](http://www.oz.be/vitaliteit/infodoe)

### ENERGIEGEVERS EN -VRETERS

**Prof. Van Hoof:** "Waar iemand energie van krijgt of aan verliest, is individueel heel verschillend. Wat de ene mens energie geeft, is voor een ander net een energieverlinder. Je **bezighouden met je talenten** is altijd een winner. Dat is heel prettig en je kan er snel vooruitgang in boeken. Bij de **energievreters** zijn het vooral deze 2 zaken waar de meeste mensen het moeilijk mee hebben, zowel thuis als op het werk: niet **zelf kunnen beslissen** hoe je iets doet en een sfeer met **veel conflicten**."

### ENERGIE IN HET ROOD

**Prof. Van Hoof:** "Waarom je afstevent op een burn-out, hangt af van een mix van factoren: je persoonlijkheid, je werksituatie en de ruimere context. Het is zo dat iedereen er vatbaar voor is: bevlogen mensen, jong en oud ... ongeacht je functie of niveau. Al zijn er wel bepaalde kwetsbare karaktertrekken. Wie **perfectionistisch** is en alles onder controle wil krijgen, is gevoelig voor een burn-out. Net zoals **mensen die altijd klaarstaan voor anderen**. Zeker als ze daarbij moeite hebben om hun eigen wensen te verwoorden

en niet goed om kunnen met conflict-situaties. **Hoogsensitiviteit** (zie ook p 8-9) is een andere kwetsbaarheidfactor. Als deze mensen niet uiten wat hen dwars zit en eigen veronderstellingen en interpretaties maken, kan het fout lopen. Ook de **context** kan het risico op burn-out in de hand werken. Stel bijvoorbeeld dat je je opdrachten altijd op het laatste moment krijgt, dan geeft dit stress."

### SLAPELOOS, SNEL GEÏRRITEERD

**Prof. Van Hoof:** "De symptomen van een burn-out zijn niet altijd makkelijk te herkennen. Vooral niet door wie er

zelf last van heeft. Mensen schatten zichzelf moeilijk in. Ze leiden aan slapeloosheid, raken abnormaal snel geïrriteerd, hebben last van nekpijn... Maar ze zien niet in dat dit allemaal **aan elkaar gerelateerd** is. Als je je langere tijd niet goed voelt, loont het zeker de moeite om erover te praten met vrienden of je huisarts. Het goede nieuws is dat een burn-out perfect te behandelen is."

### JONGER EN LANGER

**Prof. Van Hoof:** "De laatste 5 jaar is het aantal werknemers dat minstens een jaar arbeidsongeschikt is, gestegen

met 20%. In 35% van de gevallen gaat het om een burn-out of depressie en dat aandeel is de laatste 5 jaar met een derde gestegen. Wat vooral zorgen baart, is dat **steeds meer dertigers** een burn-out krijgen. Het profiel van mensen met een burn-out is verjongd. En de periode dat ze out zijn, is langer geworden. Er is dus een maatschappelijke drang om er iets aan te doen en dat is in feite goed nieuws. We raken meer alert voor dit probleem en leren er beter op in te spelen in het beleid van onze regering en de hulpverlening. Wist je dat bedrijven sinds 2014 **maatregelen** moeten

nemen om burn-out te voorkomen bij hun werknemers? Daar horen een risicoanalyse bij, een preventieplan en begeleiding bij de werkhervatting na een periode van afwezigheid."

### NUTTIGE LINK

Meer informatie over de welzijnswet:  
[www.werk.belgie.be/welzijn\\_op\\_het\\_werk](http://www.werk.belgie.be/welzijn_op_het_werk)

## JOUW LIJSTJE

Je kan een lijstje opstellen van de zaken die je energie geven of die energie opslorpen. Dat is heel persoonlijk, vul gerust aan. Dan weet je meteen van wat je meer wil en van wat zo weinig mogelijk.

### WAT ZIJN JOUW ENERGIEVRETERS?

Ken je dit? Nadat je met bepaalde personen gesproken hebt, voel je je leeg en futloos. Of word je meegesleept in negatieve gedachten. Ook sommige activiteiten kunnen je uitputten of stress bezorgen omdat ze niet bij je passen. Probeer deze taken en de omgang met deze personen te beperken.

- ✗ deadlines
- ✗ stress
- ✗ piekeren
- ✗ zeuren
- ✗ slechte nacht
- ✗ lawaai
- ✗ sleur
- ✗ angst om fouten te maken
- ✗ geen controle
- ✗ perfectionisme
- ✗ saai werk
- ✗ ...

### DIT GEEFT JE ENERGIE!

Hiervan laden je batterijen op. Een praatje slaan met iemand die complimentjes geeft, echt luistert naar jou of enthousiast is over zijn of haar project. Of iets doen waar je graag mee bezig bent. Daarna voel je je rustig, ontspannen en heb je energie voor 10. Deze mensen vaker opzoeken en deze zaken vaker doen, is een prima idee.

- ✓ de zon
- ✓ lachen
- ✓ complimentjes krijgen én geven
- ✓ spelen
- ✓ goed slapen
- ✓ praatje slaan
- ✓ sporten
- ✓ natuur
- ✓ een huisdier
- ✓ vrienden
- ✓ bewegen
- ✓ iets nieuws proberen
- ✓ ...

# OZ LUISTERLIJN, AL 2 JAAR EEN SUCCES

Altijd onmiddellijke en gratis professionele hulp. Dat zijn de grote troeven van de OZ Luisterlijn, waar ervaren psychologen geduldig naar je luisteren en met je praten. Er zijn geen lange wachtlijsten en je hoeft je ook niet te verplaatsen. Je belt gewoon van bij je thuis of van op de plek van je keuze.

Annick Peeters, OZ Expert Producten en diensten Gezondheid: "De cijfers van 2 jaar OZ Luisterlijn tonen dat er groeiende belangstelling is. Van de vragen en problemen die de psychologen te horen krijgen, is dit de top 5.

- 1 relatieproblemen
- 2 persoonlijke ontwikkeling
- 3 gezinsproblemen
- 4 stress
- 5 psychische problemen

In de herfst en winter zijn er meer oproepen i.v.m. psychische problemen. Terwijl we in het begin van het jaar meer vragen over persoonlijke ontwikkeling krijgen, zoals nadenken over een carrièreswitch. Het zijn vooral volwassenen die bellen naar de OZ Luisterlijn, hoewel ook jongeren gerust mogen bellen."

**30%**  
MEER OPROEPEN  
IN 2016 DAN IN 2015

**84%**  
BELT 1 TOT 3 KEER  
DE GESPREKKEN DUREN IN  
**65%**  
VAN DE GEVALLEN 1 UUR

### OZ VOORDEEL OZ LUISTERLIJN

Heb je het gevoel vast te zitten op je werk of ben je de controle kwijt? Bel gerust met de OZ Luisterlijn. Bel **0800 84 84 5**, elke dag tussen 8 en 21 uur. Je krijgt altijd een ervaren psycholoog aan de lijn. OZ501 klanten krijgen **tot 5 gesprekken per jaar gratis**.



MEER WETEN?  
Kijk op [www.oz.be/luisterlijn](http://www.oz.be/luisterlijn)