

# the making of A BURN-OUT

ONDERZOEK NAAR DE VROEGE SYMPTOMEN EN OORZAKEN VAN VERSCHILLENDE TYPEN BURN-OUTS

## PURPOSE BURN-OUT

Gebrek aan zingeving en plezier in het werk veroorzaakt 20% van alle burn-outs: de *purpose* burn-out

## HERSTEL PURPOSE BURN-OUT

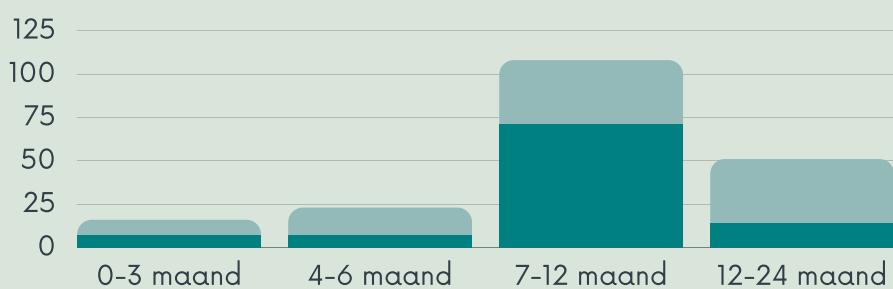
Herstel van *purpose* burn-out in veel gevallen even langdurig als klassieke burn-out

Verdeling *purpose* burn-out vs klassieke burn-out



21% van alle burn-outs blijkt *purpose* burn-out te zijn

Herstel duur *purpose* burn-out vs klassieke burn-out



Herstel *purpose* burn-out meestal 7-12 maanden

## SYMPTOMEN

### Klassieke burn-out:

1. vermoeidheid (geestelijk & fysiek)
2. stress
3. moeite met ontspannen

### Purpose burn-out:

1. vermoeidheid
2. geen plezier in werk
3. moeite met ontspannen

## INZICHTEN

### Klassieke burn-out:

1. naar gevoel luisteren
2. pleasend gedrag
3. goed zoals ik ben

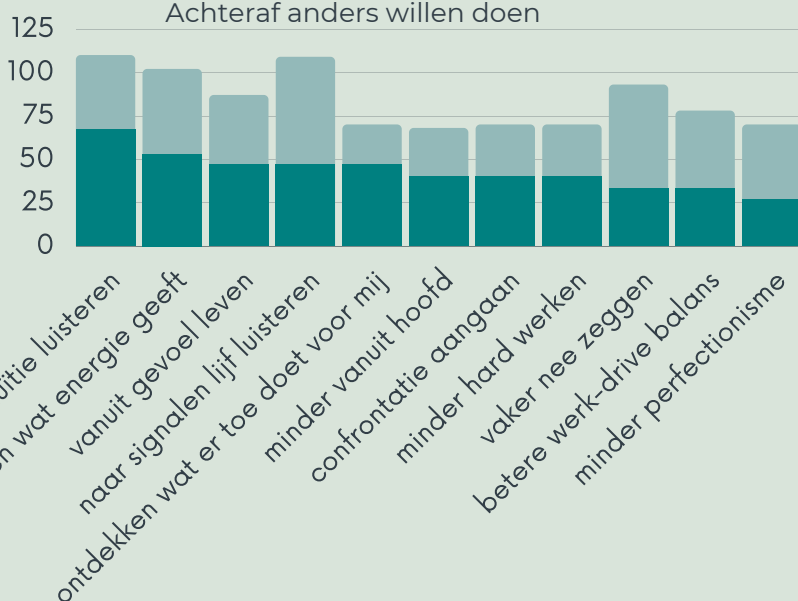
### Purpose burn-out:

1. werk dat niet bij me paste
2. naar gevoel luisteren
3. goed zoals ik ben

## ACHTERAF

Purpose vinden door connectie met het lijf, gevoel en eigen intuïtie genoemd als beste preventie *purpose* burn-out

Achteraf anders willen doen



'Naar intuïtie luisteren' en 'gevoel volgen' en 'ontdekken wat er toe doet' belangrijkste antwoorden bij *purpose* burn-out

### BRON:

Onderzoek: 'the making of a burn-out' door Oorspronkeling | enquête onder mensen die een burn-out hebben (gehad) | n=110 | via SurveyMonkey