



## VERSLAG EDUCATIEVE OF CULTURELE ACTIVITEIT

AFDELING: Vief Brugge Onbegrensd

IN SAMENWERKING MET: Liberale Mutualiteit Brugge

DATUM ACTIVITEIT: 20 september 2018

PLAATS: Albert Claeszaal, LM, Revillpark 1, 8000 Brugge

AANVANG: 14.00 u.

EINDE: 16.30 u.

VERANTWOORDELIJKEN: bestuur

SPREKER: Michaël Portzky

DESKUNDIGHEID SPREKER: neuropsycholoog

AANTAL AANWEZIGEN: 26

TITEL VAN DE ACTIVITEIT: Burn-out

## VERSLAG MET BETREKKING TOT DE EDUCATIEVE WAARDE VAN DE ACTIVITEIT

Burn-out is een glas dat overloopt, waar geen druppel meer bij kan of een glas dat leeg is, waar geen druppel meer in is. Je vindt in niets nog vreugde en ontspanning. Dit komt druppelsgewijs, stap voor stap. Je bouwt spanning op. Zie dat je je veerkracht in evenwicht houdt. Veerkracht bleek beste voorspeller op absentisme en intention to leave the job. Veerkracht speelt aldus een rol aan beide kanten van de zorgrelatie!

Toch opletten: hoge veerkracht is niet gelijk aan onkwetsbaarheid! Let op de valkuil van het presentisme! En het is ook niet altijd de job die de schuldige is! Overlap met privésfeer! Of randfenomenen...

Als hulpverlener vraag ook professionele hulp als het glas halfvol of halfleeg wordt.

Besluit: Zorg voor jezelf, zo kan je voor de hulpbehoevende zorgen.