

Wat is burn-out?

Het woordenboek der geneeskunde schrijft het volgende over een burn-out:

“toestand van lichamelijke, emotionele en psychische uitputting, het gevolg van emotioneel belastende werksituaties waarin intensief en langdurig met mensen wordt gewerkt; symptomen zijn: vermoeidheid, slapeloosheid, prikkelbaarheid, depressie, afstandelijkheid, twijfel aan eigen bekwaamheid, verslavingsdrang”.

Iedereen heeft het wel eens heel druk, loopt regelmatig rond met spanning of stress en is erg moe, dat is op zich niet zo erg. De problemen ontstaan als de aan jou gestelde eisen hoger zijn dan je op dat moment aankunt én als deze overbelasting te lang aanhoudt. Om aan de gestelde eisen te voldoen put je jezelf steeds verder uit. Lange periodes van spanning of stress kunnen zich uiteindelijk ontwikkelen tot een burn-out. Een burn-out komt dus neer op het emotioneel, lichamenlijk en psychisch uitgeput zijn met alle klachten en gevolgen van dien, het betekent “opgebrand” zijn.

Een burn-out ontstaat niet van vandaag op morgen, het is een heel geleidelijk proces. Hoe langer de situatie duurt, des te meer klachten je waarschijnlijk zult krijgen. Dit heeft ook weer effect op de herstelperiode, soms wordt zelfs beweerd dat het evenveel tijd kost om te herstellen als de tijd die het heeft gekost om een burn-out te krijgen.

Feiten & cijfers

Burn-out is een steeds groter wordend gezondheidsprobleem. Samen met kanker is het een van de grootste oorzaken van ziekteverzuim. Uit gegevens van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) blijkt dat het percentage werknemers met burn-out klachten toeneemt. In 2007 had 11% van de werknemers te maken met een burn-out, in 2010 is dat al opgelopen naar 13%. Waarschijnlijk zal dit percentage in de toekomst alleen nog maar gaan stijgen. Mannen hebben vaker burn-out klachten dan vrouwen en jonge werknemers minder vaak dan oudere werknemers. De oorzaken die ten grondslag liggen aan het krijgen van een burn-out kunnen verschillen binnen deze groepen. De ene persoon is meer vatbaar voor burn-out dan de andere.

Gevolgen van burn-out

“Hij is zo veranderd... dat is helemaal niets voor hem!”

Burn-out uit zich in lichamelijke en psychische klachten die vaak zullen leiden tot bepaald gedrag. Een afstandelijke houding richting collega's en klanten maar ook steeds minder interesse in sociale contacten of zelfs het eigen gezin zijn uitingen van een burn-out.

Behandeling

Het is erg belangrijk om aandacht te besteden aan het herkennen én aanpakken van de oorzaken van een burn-out. Soms is zelfhulp niet meer voldoende om van de klachten af te komen en heb je hulp nodig. Burn-out kan worden behandeld door middel van psychotherapie of ontspannings-, en stressmanagement, loopbaanbegeleiding, training in sociale vaardigheden en levensstijlverbetering. Niet iedere therapie is voor jou geschikt of op jouw situatie van toepassing. In overleg kan de voor jou meest passende vorm van hulp worden bepaald en kun je optimaal profiteren van het resultaat.