



Burn-out: herkennen & oplossingen

Steeds meer werkende mensen worden getroffen door een burn-out. De meest voorkomende symptomen zijn een gevoel van mentale en fysieke uitputting die in veel gevallen wordt toegewezen aan een uitzichtloze werksituatie. Het kan iedereen overkomen, vaak de meest ambitieuze medewerkers. We geven je daarom graag mee hoe je een burn-out herkent en hoe je je ertegen wapent.

Oorzaken

De oorzaak van een burn-out moet je hoofdzakelijk in de werksfeer zoeken. Dat is meteen ook het belangrijkste onderscheid met andere aandoeningen als depressie of overspannenheid. De werkgerelateerde factoren zien er als volgt uit:

- **De taakeisen:** werkdruk kan te maken hebben met de hoeveelheid werk, maar ook met je competenties die niet afgestemd zijn op de taak. Te veel én te weinig werk zijn een stressbron, en een taak of een job kan te eenvoudig of net te moeilijk zijn.
- Je ervaart weinig **sociale steun**, je hebt het gevoel er alleen voor te staan
- Weinig **“regelmogelijkheden”**: je krijgt weinig autonomie, je hebt weinig ruimte om zelf te kiezen hoe je een taak uitvoert
- Weinig **voldoening**: het gevoel dat de “investeringen” die je in het werk doet (inspanningen, tijd, etc.) te weinig “winst” opbrengen (salaris, werkzekerheid, respect, etc.)
- Een slechte balans tussen **inspanning & herstel**: als je niet voldoende tijd krijgt of neemt, om van een inspanning op het werk te bekomen

Daar komt nog eens bij dat sommigen onder ons, vaak de meest gedreven mensen, zwaarder zullen tillen aan wat zich afspeelt op de werkvloer. Hoewel iedereen met burn-out in aanraking kan komen, **loop je meer risico** als je:

- Een perfectionist bent en hoge eisen stelt aan jezelf en aan je omgeving.
- Een onrustig persoon bent; steeds druk bezig met de volgende deadline.

- Heel gevoelig bent; alle impulsen komen even hard binnen en slorpen alle energie op.
- Een helper bent; je zet al je energie in op anderen en houdt er geen voor jezelf over.
- Alles opkropt; ontevredenheid stapelt zich met grote emotionele uitputting tot gevolg.
- Iemand probeert te zijn die je eigenlijk niet bent.

Herkennen

Er zijn al ettelijke boeken volgeschreven over de symptomen van burn-out, maar ze vallen altijd terug te brengen tot volgende drie vaststellingen:

- **(Emotionele) uitputting:** je voelt je extreem vermoeid door het werk; er is geen energie meer, je bent emotioneel kwetsbaar
- **Distantie:** je voelt een afstand, een cynische en onverschillige houding ten opzichte van het werk
- **Verminderde competentie:** je begint te twijfelen aan je eigen beroepsmatige kunnen

Vooral een combinatie van de eerste twee kenmerken blijkt doorslaggevend.

Oplossingen

Wat je zelf kunt doen

- Werk aan je zelfkennis en zelfbeeld: dat gaat over je voorkomen verzorgen, maar ook over weten wie je bent, en je gedrag daarop afstemmen. Op die manier verhoog je het zelfvertrouwen en kom je tot betere sociale contacten.
- Ga voor rechtstreekse en directe communicatie: spreek mensen aan, communiceer niet via-via en roddel niet. Ga ook eens vaker langs bij collega's, in plaats van te communiceren via mail of chat.
- Investeer proactief in je eigen ontwikkeling: als je het gevoel hebt dat je te veel (of te weinig) werk hebt, hoef je niet te wachten tot je baas het opmerkt. Neem zelf het initiatief en signaleer moeilijkheden. Zo krijg je controle over je situatie.

Hulp van buitenaf

Weet daarnaast ook dat je er bij een burn-out niet alleen voor staat. **Hulp van buitenaf** is mogelijk, in de vorm van psychotherapie en/of loopbaanbegeleiding.

Bij **Unio** benaderen we burn-out vanuit een oplossingsgerichte methode, die vertrekt vanuit de hulpvraag van de cliënt. We staan stil bij je eigen veranderingen, belichten succeservaringen uit je verleden en bekijken welke eerste stappen kunnen gezet worden om verandering te bekomen. We werken samen een traject uit, gebaseerd op efficiënte en herstelbevorderende interventies, zodat je binnen afzienbare tijd je job terug oppikt en weer met veel zin gaat werken.

Jij bent de expert over je eigen leven en weet het best wat werkt voor jou. Daarom gaan onze coaches aan de slag met jouw sterktes, competenties en innerlijke kracht. We kijken naar volgende vragen:

- Wie ben jij echt?
- Wat doe je graag?
- Waar ben je goed in?

Met de antwoorden werken we richting oplossingen. We bouwen aan een positiever zelfbeeld, bezorgen je terug energie, leggen de vinger op je valkuilen, en leren hoe je in de toekomst aan preventie doet.

Als je jezelf herkent in dit artikel, raden we je aan om een verkennend gesprek in te plannen. Wij zijn bereid om te luisteren en samen met je op weg te gaan zodat je opnieuw kan genieten van het leven.

Deze tekst werd geschreven naar aanleiding van een wetenschappelijk artikel door Toon Taris, Irene Houtman & Wilmar Schaufeli voor het tijdschrift Tijdschrift voor Arbeidsvraagstukken (2013). Het origineel vind je hier terug:

http://unio.care/themes/un/docs/burnout_stand_van_zaken.pdf