

# BURN-OUT

Door Eva Berrevoets - van Iwaarden (EJB Advice) & Simone Geelen - de Kraker (Vida Vitea)



## IN DIT NUMMER

### BURN-OUT; EEN HYPE?

### BURN-OUT IN HET ALGEMEEN

### BEHANDELING EN PREVENTIE

### 10 TIPS OM EEN BURN-OUT TE VOORKOMEN

### MEER WETEN?

## Burn-Out; een hype?

**Het idee van een burn-out als hype is een controversieel onderwerp en er zijn verschillende perspectieven op:**

- 1** *Erkenning van een echt probleem;* sommige beweren dat Burn-Out als hype niet bestaat en dat het eerder gaat om een groeiend bewustzijn en erkenning van reëel en ernstig gezondheidsprobleem. Burn-Out kan ernstige gevolgen hebben voor de fysieke, mentale, en emotionele gezondheid van individuen, en het erkennen en begrijpen ervan is belangrijk om adequate ondersteuning en behandeling te (kunnen) bieden.
- 2** *Overdiagnose en overdrijving;* anderen stellen dat Burn-Out wordt overdreven of overgediagnostiseerd, en dat het soms wordt gebruikt als modewoord om verschillende vormen van werkgerelateerde stress te beschrijven. Dit kan leiden tot trivialisering van het probleem en gebrek aan focus op de echte oorzaken en oplossingen.
- 3** *Onderliggende oorzaken;* het is belangrijk om de onderliggende oorzaken van Burn-Out te begrijpen. Zoals hoge werkdruk, gebrek aan autonomie, gebrek aan ondersteuning en een slechte werk-privé balans. Door deze oorzaken aan te pakken, kan Burn-Out effectief worden voorkomen en behandeld, los van eventuele trends of hypes.
- 4** *Belang van preventie;* ongeacht of Burn-Out wordt gezien als een hype of niet, blijft het van vitaal belang om preventieve maatregelen te nemen om de werkplek gezond en ondersteunend te maken. Dit omvat het bevorderen van een goede werk-privé balans, het verminderen van werkdruk, het bieden van ondersteuning en hulpbronnen aan werknemers, en het aanmoedigen van open communicatie over stress en welzijn op het werk.

Al met al is het belangrijk om een gebalanceerd perspectief te behouden en zowel de ernst van de Burn-Out als de mogelijke trends of hypes rondom het onderwerp te erkennen. De een is vatbaarder dan de ander.

Het streven naar een gezonde en ondersteunende organisatie en daarmee werkomgeving moet altijd een prioriteit blijven.

# Burn-Out in het algemeen

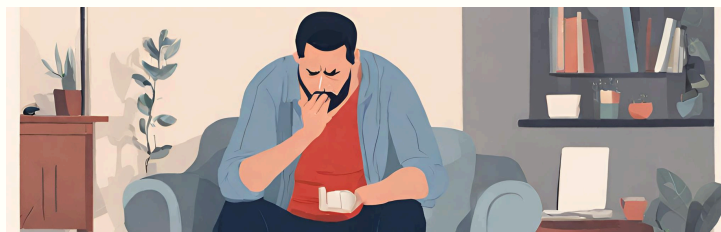
Burn-out kan een slopende ervaring zijn die zowel mentaal als fysiek uitputtend is. Het is een uitdaging voor zowel werkgevers als werknemers, vooral wanneer het samen gaat met depressieklachten. De overgang van stress naar overspannenheid en uiteindelijk een burn-out is subtiel. Veel mensen bagatelliseren stressklachten met uitspraken als "het gaat wel", maar negeren de impact die langdurige stress kan hebben.

Het is belangrijk om de signalen van een mogelijke burn-out serieus te nemen. Soms willen we niet toegeven dat we hulp nodig hebben uit angst voor confrontatie met onze eigen grenzen. Maar het is juist vanaf dat punt dat herstel mogelijk is.

Het ontkennen van signalen vertraagt vaak de erkenning van een burn-out. Het idee dat vakanties ons volledig kunnen opladen is een misvatting; voor sommigen is het opladen van de batterij niet zo eenvoudig. Vergelijk het met een lege accu: hoe vaker je deze volledig leeg trekt, hoe langer het duurt om weer op te laden, en hoe sneller hij weer leegloopt.

In organisaties wordt soms te weinig gesproken over overspanning en burn-out door een gebrek aan kennis. Een goed geïnformeerde leidinggevende kan echter een positieve rol spelen bij het herstel en de preventie van burn-outs.

Het is altijd beter om een burn-out te voorkomen dan te moeten genezen. Door goed te observeren, naar medewerkers te luisteren en een consistent beleid te voeren, kunnen veel problemen worden voorkomen. De grootste uitdaging is vaak de confrontatie aangaan en bespreekbaar maken wat er speelt. Dit kan veel winst opleveren in het voorkomen van burn-outs.



## Stress

Stress is een natuurlijke reactie van het lichaam op een externe bedreiging of uitdaging, bekend als de stressrespons.

Stress is meestal van voorbijgaande aard en verdwijnt wanneer de stressor verdwijnt of wanneer de persoon manieren vindt om ermee om te gaan.

## Overspannen

Overspannenheid, ook wel acute stressstoornis genoemd, is een tijdelijke toestand van overbelasting en uitputting als reactie op stressoren.

Overspannenheid kan worden behandeld door rust te nemen, stressfactoren te verminderen en gezonde coping strategieën te ontwikkelen. Met de juiste aanpak kunnen mensen herstellen van overspannenheid binnen een aantal weken tot enkele maanden.

## Burn-out

Burn-out is een ernstigere en langdurige vorm van stress die optreedt als gevolg van aanhoudende overbelasting en emotionele uitputting, vooral op de werkplek.

Een burn-out kan het vermogen van een persoon om normaal te functioneren ernstig belemmeren en vereist vaak professionele interventie en een langere herstelperiode.

# Behandeling en preventie

Het aanpakken van burn-out vereist een multidimensionale benadering, die zich richt op het verminderen van de symptomen en het aanpakken van de onderliggende oorzaken. Hier zijn enkele belangrijke stappen om burn-out aan te pakken:



- 1 Erkenning en bewustwording:** Het herkennen van de symptomen van burn-out en het erkennen van het probleem is de eerste stap. Zowel de persoon die de burn-out ervaart als het management moeten zich bewust zijn van de situatie.
- 2 Ondersteuning en hulp zoeken:** Moedig de persoon met burn-out aan om professionele hulp te zoeken, zoals counselingtherapie of coaching. Hierdoor kunnen ze de oorzaken van de burn-out begrijpen en effectieve coping strategieën ontwikkelen.
- 3 Rust en herstel:** Geef de persoon met burn-out de tijd en ruimte om te rusten en te herstellen. Dit kan betekenen dat er tijdelijk verlof wordt genomen van het werk of dat de werklast wordt verminderd.
- 4 Aanpassingen op het werk:** Identificeer en verminder stressfactoren op het werk, zoals het verlagen van de werkdruk, herverdelen van taken of implementeren van flexibele werkregelingen.
- 5 Cognitieve gedragstherapie:** Therapieën zoals cognitieve gedragstherapie kunnen helpen bij het aanpakken van negatieve denkpatronen en het aanleren van gezondere coping mechanismen.
- 6 Levensstijl aanpassingen:** Moedig gezonde gewoonten aan, zoals regelmatige lichaamsbeweging, gezonde voeding, voldoende slaap en stress verlagende activiteiten zoals meditatie of yoga.
- 7 Terugkeer naar werk:** Begeleid de persoon met burn-out bij de terugkeer naar het werk, met een geleidelijke start en afspraken over stressmanagement en werkbelasting.

Het is belangrijk om stress te beheersen en een burn-out te voorkomen door grenzen te stellen, hulp te vragen en werk-privébalans te behouden. Zoek professionele hulp bij aanhoudende stresssignalen en leer coping strategieën aan. Bewust omgaan met stress beschermt de mentale gezondheid en voorkomt een burn-out. Het is nooit te laat om aan een gezonde balans te werken.

Op zoek naar de juiste ondersteuning?

Raadpleeg je huisarts, bedrijfsarts of je werkgever. Samen besluit je welke opties verstandig zijn om in te zetten. Alles draait uiteindelijk om jouw behoefte en herstel

# 10 nuggets of wisdom

- 1 Stel grenzen;** Om een balans te vinden tussen werk en privé, is het essentieel om grenzen te stellen en nee te zeggen wanneer dat nodig is. Aarzel niet om hulp te vragen als dit lastig voor je is; het is een teken van kracht.
- 2 Neem pauzes;** Het is vanzelfsprekend, toch slaan we pauzes vaak over omdat we het te druk hebben. Neem regelmatig gedurende de dag pauzes om te ontspannen. Net als een telefoon raakt ook jouw energie op bij overmatig gebruik. Tijd voor een oplaad momentje...
- 3 Stel prioriteiten;** Vooral op momenten waarop alles even belangrijk lijkt en vooral belangrijker dan jouw eigen behoeften. Let op het woord "lijkt", want dat is (meestal) niet het geval. Tenzij er natuurlijk levens op het spel staan ;).
- 4 Leer omgaan met stress;** Stress is onvermijdelijk. De ene persoon kan er meer van verdragen dan de ander, dat is een feit, maar we kunnen altijd leren hoe we ermee om moeten gaan. Ontwikkel daarom gezonde manieren om stress te hanteren, zoals yoga, meditatie en ademhalingsoefeningen. Het hoeft niet ingewikkeld te zijn of lang te duren. Even een moment voor jezelf nemen is voldoende.
- 5 Zorg voor voldoende slaap;** Helaas heb je als ouder niet altijd controle over je slaappatroon. Desalniettemin is voldoende slaap essentieel voor zowel je fysieke als mentale gezondheid.
- 6 Beweeg regelmatig;** Fysieke activiteit kan stress verminderen en je energieniveau verhogen. Sporten kost energie, maar het levert ook energie op. Probeer regelmatig te bewegen. Bovendien is zitten het nieuwe roken.
- 7 Eet gezond;** Voed je lichaam met gezonde voeding om je energie op peil te houden en je immuunsysteem te versterken. Als je niet weet wat het beste bij je past, zoek dan hulp van iemand die er verstand van heeft. Voeding is maatwerk.
- 8 Zoek sociale steun;** Praat met vrienden, familie en collega's over je gevoelens en zorgen, en zoek steun wanneer dat nodig is. Bovenal, accepteer HULP!
- 9 Ontspanning;** Agenda's zitten vaak vol, en als je dan ook nog aan alles moet denken, kan je agenda overlopen. Plan daarom tijd in voor jezelf. Als jij uitvalt, kun je ook niet meer voor anderen zorgen. En nee, het is niet egoïstisch om voor jezelf te kiezen. Jij bent dapper, en de mensen die daar anders over denken, zijn gewoon jaloers omdat ze het zelf niet durven of doen. Gedurfde uitspraak, toch?
- 10 Truth been told;** Zoek professionele hulp. Het "ikke zelf doen" principe is bewonderenswaardig maar niet altijd effectief. Aarzel daarom niet om professionele hulp te zoeken als dat nodig is, vooral als je symptomen van een burn-out ervaart.

Quick reminder; kijk bij de [infographic!](#)

## MEER WETEN?

*Wil je weten wat de signalen zijn; kijk dan hier;*

**[Burn-out checklist](#)**

*Wil je er actief mee aan de slag?*

*Wij helpen je graag verder!*

