

# Burnout

Stress en burnout zijn omvangrijke gezondheidsproblemen. 12 op de 100 bezoekers aan de huisarts hebben te maken met stressklachten. Van de 30.000 mensen die jaarlijks door psychische klachten in de wao terecht komen wordt 30% door stress en overbelasting veroorzaakt. Volgens het centraal bureau voor de statistiek heeft 10% van de Nederlandse beroepsbevolking last van burnout verschijnselen.

## Symptomen.

Centraal in het beeld van burn-out staat extreme lichamelijke en geestelijke vermoeidheid. Men is moe, moe, moe. Men kan niet meer. Men voelt zich opgebrand, vandaar de naam Burn-out. Dikwijls gaat het gepaard met een aantal van de volgende zes klachten: onvermogen zich te kunnen ontspannen, inslaapproblemen, maag- en darmklachten, hoofdgewrichts- of spierpijn klachten, duizeligheid, verhoogde prikkelbaarheid zich uitend in cynisme, pessimisme en grauwen en snauwen. Overigens hoort het bij de definitie van burn-out dat de problemen werkgerelateerd moeten zijn. Mensen kunnen natuurlijk ook door allerlei andere oorzaken overspannen zijn geraakt, maar dan mag het geen burn-out worden genoemd.

Burnout is meestal de eindfase van een zich over jaren uitstrekkend proces dat leidt tot disfunctioneren op het werk zodat men uiteindelijk geen energie meer over heeft.

Het gaat meestal om gezonde mensen die redelijk goed gefunctioneerd hebben, hun taken vaak zorgvuldig uitvoerden en geleidelijk aan in de moeilijkheden zijn gekomen: eerst af en toe een slechte dag, dan vaker vermoeid met een gevoel van spanning na het werk en tenslotte een spanningsgevoel nog voordat het werk begint.

## Oorzaken.

1. Hoge werkdruk of werkbelasting. Dat hoeft niet zozeer de objectieve werkdruk te zijn, maar de subjectief ervaren werkdruk.
2. Rolonduidelijkheid (niet precies weten wat er nou van je verwacht wordt) geringe autonomie (weinig vrijheid om het werk naar eigen inzicht te kunnen indelen) onvoldoende ondersteuning op het werk of matige werksfeer kunnen ook oorzaken zijn.
3. Het soort werk. Aanvankelijk dacht men dat burnout vooral voorkwam bij mensen die in hun werk dikwijls te maken hebben met emotioneel belastende omgang met anderen: onderwijzers, leraren, verpleegkundigen, artsen, psychotherapeuten, managers, gevangenvaarders.
4. Bepaalde karaktereigenschappen of bepaalde persoonlijkheidstypen zijn kwetsbaarder voor het krijgen van een burnout. Men kan daarbij twee typen onderscheiden:

a. Het type dat graag ja zegt en door ijdelheid voortgestuwd wordt, ambitieus en doelgericht is zijn eigen grenzen niet

kent en moeite heeft met delegeren. Het zogenaamde narcistische type.

b. Het type dat moeite heeft met nee zeggen, een neiging tot perfectionisme heeft, plichtsgetrouw is, de toegewijde en zichzelf opofferende idealist. Het tweede type is ongelukkig en vindt het ergste van de klachten nog dat hij niet kan werken, terwijl het narcistische type vaak woedend is op het bedrijf dat hem dit heeft aangedaan.

Behandeling.

Naast ontspanningsoefeningen of het leren omgaan met stress, bestaat de behandeling uit het geleidelijk reactiveren en het bespreken van het werk- en activiteitsniveau.

Als vooral genoemde perfectionistisch of narcistische karaktertrekken de onderliggende oorzaak zijn, dienen die uiteraard beïnvloed te worden middels cognitieve of inzichtgevende therapie. Ook het bevorderen van gedragsverandering in de werksituatie zoals assertiviteit (meer voor jezelf leren opkomen), time-management of eventueel functieverandering dient een onderdeel te zijn.

Aan te bevelen zijn zelfcontroleprocedures ter voorkoming van grauwen en snauwen als gevolg van de verhoogde prikkelbaarheid. Anders bestaat immers grote kans dat men niet alleen op het werk maar ook in de thuissituatie in de problemen komt. Men is uiteraard nog verder van huis als men thuis niet meer op steun kan rekenen. Het herintreden in de werksituatie dient geleidelijk aan te geschieden.

Als er een burnout dreigt of als je het al hebt, blijft dan niet in een hoekje zitten denken dat het vanzelf wel over zal gaan, want als de situatie niet verandert worden de klachten eerder erger. Dus doe er wat aan door hulp te zoeken, anders ben je er voordat je het weet een jaar of langer uit of beland je uiteindelijk in de wao