

Neem hier eens de tijd voor: hoe herken en voorkom je een burn-out?

Een burn-out is te herkennen en zelfs te voorkomen

Hanne Vlogaert 17-12-14, 18.14u



[5 ©THINKSTOCK](#)

Een op de tien werknemers riskeert een burn-out, blijkt uit cijfers van een nieuwe Servstudie. Hoe komt het toch dat steeds meer werknemers een burn-out krijgen? En belangrijker: hoe kunnen we een burn-out herkennen, en zelfs voorkomen?

Steeds meer mensen krijgen op een of ander moment in hun carrière te maken met een burn-out. Uit een grootschalig [onderzoek](#) dat Serv voerde bij Vlaamse werknemers en zelfstandigen blijkt dat maar liefst een op de tien Vlaamse werknemers er kans op maakt. Voor mensen met een job in de financiële sector of eentje in het onderwijs blijken die kansen het grootst. Ook vrouwen, ouderen en mensen in een kaderfunctie lopen een groter risico.

Maar wat is een burn-out eigenlijk, waardoor wordt het veroorzaakt, wat zijn de exacte symptomen en vooral: wat kunnen we doen om een naderende burn-out tegen te gaan?

1. Een burn-out: wat is het?

Mensen met een grote drang tot perfectionisme en mensen die hoge eigen stellen aan zichzelf lopen een groter risico op burn-out

Ria Bourdeaudhui, een van de Serv-onderzoekers

'Burn-out' is een relatief nieuwe term in de psychodiagnostiek. In de jaren 70 werd hij door een Amerikaanse arts voor het eerst gebruikt om aan te duiden dat een patiënt **emotioneel uitgedoofd** is, en daardoor nog maar weinig kan presteren.

Mensen met een burn-out kampen grosso modo met **drie grote problemen**. Ten eerste fysieke en mentale uitputting, wat vaak gepaard gaat met chronische vermoeidheid. Ten tweede staan mensen met een burn-out vaak nogal cynisch in het leven. Ze vertonen ze een grote afstand tegenover hun werk en hun collega's. Tot slot hebben ze meestal een laag zelfbeeld en schatten ze hun eigen competenties lager in dan die in werkelijkheid zijn.

2. Wat zijn de voornaamste oorzaken van een burn-out?



©THINKSTOCK

De voornaamste oorzaken van een burn-out zijn volgens het Servonderzoek **stress** op het werk én in het privéleven. Ook de mate waarin iemand perfectionistisch aangelegd is, en hoge eisen stelt aan zichzelf, blijkt een grote rol te spelen. Wanneer mensen langdurig aan een overdosis stress blootgesteld worden, kan die stress overgaan in een burn-out.

Naast werkdruk en zelfgecreëerde emotionele druk, ontdekte het onderzoek nog een aantal **andere factoren** die een burn-out in de hand kunnen werken. Zo zouden werknemers die op een emotioneel gespannen voet leven met hun directe oversten, dubbel zoveel kans maken op een burn-out. Ook onvoldoende afwisseling in de job, te weinig autonomie en fysiek belastende arbeidsomstandigheden vergroten het risico.

3. Waarom kampen er vandaag meer mensen met burn-out dan vroeger?

Burn-out is de eindfase van een chronisch stress-proces waarbij mensen langdurig over hun eigen grenzen heen gaan

Christel de Valck, doctor in de psychologische wetenschappen



[©THINKSTOCK](#)

Volgens specialiste in stressbeheersing en [burn-outpreventie](#), Christel De Valck, heeft de toename in burn-outs vooral te maken met een verandering in onze maatschappelijke leef- en arbeidssituatie. "Een burn-out is in feite de eindfase van een chronisch stressproces waarin mensen voortdurend over hun eigen grenzen heengaan. Tot ze uiteindelijk niet meer kunnen." Dat mensen steeds vaker in die eindfase terechtkomen, ligt volgens haar aan het **toegenomen stressniveau** op en naast de werkvloer.

Een eerste factor die daarbij een grote rol speelt is volgens De Valck de toenemende **digitalisering**. "Die zorgt er niet alleen voor dat we steeds meer informatie te verwerken krijgen, maar ook dat alles erg snel moet gebeuren. Functioneren in zo'n snelle omgeving, waar multitasken de norm is, is cognitief erg vermoeiend", zegt ze.

Het tweede probleem heeft dan weer te maken met de slechte economische tijd waarin we leven. "Doordat er bespaard moet worden, gaan bedrijven steeds minder werknemers in dienst nemen, voor hetzelfde werk. Hierdoor stijgt de **werkdruk** en dus ook het stressgehalte. Neem daar nog eens bij dat ook de werkprocedures, door digitalisering en industrialisering, steeds complexer worden, en je ziet het probleem", aldus De Valck.

Vooraf oudere werknemers blijken van dat laatste heel wat last te ondervinden. "Doordat ze niet mee kunnen met de nieuwe technieken, voelen ze zich minder op hun plek en ook minder gewaardeerd", zegt De Valck. Dat ook **vrouwen** iets vatbaarder blijken voor burn-out, wijt ze dan weer aan het feit dat die toch nog altijd iets meer worstelen met de verhouding tussen werk en gezin dan mannen.

4. Welke persoonlijk eigenschappen vergroten het risico op een burn-out?

Mensen die al hun energie inzetten om anderen te helpen, hebben er vaak nog maar weinig over om voor zichzelf te zorgen

Hilde Mariën, gezondheidscoach en burn-out specialiste

Volgens [Hilde Mariën](#), personal coach en specialiste in stress en burn-out, zijn er bovendien ook een aantal persoonskenmerken die het risico op een burn-out vergroten.

Een eerste is **perfectionisme**: de drang hebben altijd alles zo goed en correct mogelijk te willen doen. Een tweede factor is de gejaagdheid van mensen. "Dat soort mensen noem ik type a-mensen", schrijft ze, "Ze hebben het altijd druk, en jagen voortdurend deadlines na."

Een derde persoonskenmerk dat volgens Mariën van invloed is, is de **sensitiviteit** van mensen. "Wanneer mensen heel gevoelig zijn, komen prikkels vaak extra hard binnen. Daardoor kunnen die overweldigend zijn." Ook zogenaamde '**binnenvetters**', mensen die hun emoties niet ventileren, maar eerder opkroppen, maken meer kans op burn-out. "Dat ze hun emoties niet uitdrukken, wil niet zeggen dat er geen ontevredenheid of frustraties heersen. Die stapelen zich bijgevolg op en dat kan voor emotionele uitputting zorgen."

Tot slot lijken ook al te **altruïstische** mensen meer risico op een burn-out te lopen. "Mensen die al hun energie inzetten om anderen te helpen, hebben er nog weinig over om voor zichzelf te zorgen", zegt Mariën.



©THINKSTOCK

5. Hoe herken je een naderende burn-out?

Een burn-out is vaak moeilijk te diagnosticeren omdat er een heleboel symptomen al dan niet samen opduiken. Dat de afzonderlijke verschijnselen dan ook nog eens niet specifiek zijn voor burn-out alleen, maakt de zaak extra complex.

Op **lichamelijk** vlak manifesteert een burn-out zich voornamelijk in volgende klachten: lusteloosheid, weinig energie, een verminderde weerstand, problemen bij het slapen, hoofdpijn, spanning in de spieren, maag- en darmproblemen, slechte spijsvertering, misselijkheid, oorsuizingen en wazig zicht.

Iets moeilijker rechtstreeks waarneembaar zijn de **mentale** en emotionele signalen van een burn-out. Vaak steken concentratieproblemen de kop op: mensen zijn snel verstrooid, onthouden dingen moeilijk. Daarnaast vinden ze beslissingen nemen lastig, ze zijn besluiteloos en piekeren ze vaak.



[©THINKSTOCK](#)

Op **emotioneel** vlak is grote onzekerheid dan ook het voornaamste kenmerk: mensen met een burn-out twijfelen vaak aan zichzelf en aan hun eigen kunnen. Ze ervaren taken vaak als enorm inspannend en vertonen vormen van faalangst. Tot slot zijn ook een opgejaagd gevoel, een pessimistische ingesteldheid en grote emotionaliteit en lichtgeraaktheid kenmerken van een naderende burn-out.

Ook op vlak van **gedrag** zijn er een aantal veranderingen waar te nemen. Zo zullen mensen in aanloop naar een burn-out minder snel geneigd zijn sociale contacten te onderhouden, zullen ze vaak meer werkuren gaan presteren of zullen ze net doen alsof ze het heel erg druk hebben, om hun verveling te verbergen.

Daarnaast treedt ook een verlies aan creativiteit op en is er minder motivatie om te werken. Tot slot kan ook fysieke of verbale agressie opspelen en zullen burn-outers er vaak een erg cynische levenshouding op nahouden.

6. Hoe kan je een burn-out voorkomen?

Mensen moeten nee leren zeggen en tijd durven nemen om de batterijen terug op te laden

Burn-outspecialiste Christel De Valck

Als we een burn-out willen voorkomen, is het vooral belangrijk dat we op een positieve manier met onze stress leren omgaan, zegt Christel De Valck. "Mensen moeten zich **bewuster** zijn van de dosis stress waaronder ze staan. Ze moeten leren voelen welke invloed die stress uitoefent op hun lichaam en gezondheid. Pas wanneer ze de signalen van te veel stress herkennen, kunnen ze hierop inspelen en indien nodig een stop inbouwen."

Omdat we nu eenmaal in een maatschappij leven waarin de dingen vooruit moeten gaan, is het volgens De Valck eerst en vooral belangrijk dat mensen een zekere **assertiviteit** opbouwen. "Mensen moeten neen leren zeggen en tijd durven nemen om de batterijen terug op te laden." In haar praktijk ziet ze vaak nog te veel net het omgekeerde gebeuren. "In plaats van tijd voor zichzelf te nemen, gaan mensen de activiteiten waarvan ze genieten, net van de agenda schrappen. Door hun grenzen niet tijdig te onderkennen, geraken ze in de rode zone, en komen ze uit bij een burn-out."

Wat mensen dan wel best doen als ze hun limiet bereiken? "Een **pauze** inlassen", zegt ze. "Tijd nemen voor zichzelf, leuke dingen doen." Vooral sporten en creatieve activiteiten blijken een goede burn-outpreventie. "Die zorgen ervoor dat je op een efficiënte manier met frustraties leert omgaan", aldus De Valck.

Tot slot drukt de burn-outspecialiste ook op het belang van de maatschappelijke **context**. De verantwoordelijkheid om burn-out tegen te gaan ligt niet alleen bij het individu, maar ook bij de samenleving. "In plaats van alleen te denken aan welvaart, zou die beter ook opnieuw het welzijn van de bevolking in rekening brengen."

10 tips om burn-out te vermijden

Volgens [Geestelijk Gezond Vlaanderen](#) zijn er wel degelijk heel wat voorzorgsmaatregelen die u in uw dagelijks leven kan inpassen, om ervoor te zorgen dat het risico op burn-out verkleint:

1. Las op tijd en stond een rustpauze in. Neem tijd om van stressvolle situaties te bekomen
2. Probeer voor jezelf op te lijsten wat bij jou stress veroorzaakt. Probeer wat al te veel energie kost eventueel te schrappen of verminderen in het lijstje
3. Stel prioriteiten. Wat is voor jou belangrijk? En maak een planning op. Durf ook eens 'neen' zeggen
4. Maak die planning niet te strak. Laat ruimte vrij voor onverwachte gebeurtenissen
5. Ga na of de verwachtingen naar jezelf toe ook realistisch zijn. Praat hierover met anderen om dat af te toetsen
6. Probeer niet te multitasken, maar ga gestructureerd te werk. Doe de dingen één voor één. Dat zorgt voor orde in het hoofd
7. Stel niet uit. Laat kleine taken niet liggen tot ze één grote berg worden. Doe ze meteen, zodat alles vlot en efficiënt verloopt
8. Maak genoeg tijd vrij voor de dingen die je leuk vindt, wat die geven je energie
9. Eet gezond en leef gezond. Want je fysieke draagkracht heeft ook een invloed op je mentale gezondheid
10. Slaap voldoende