

Ervaar je je werk als loodzwaar? Lig je 's nachts te piekeren over je werk? Is iedere opdracht een rotklus? Twijfel je aan het nut van je taken? Voel je je voortdurend leeg en onverschillig? Moet je je 's morgens uit je bed slepen? Kun je niet meer lachen op je werk? Raak je geïrriteerd door collega's, klanten, je leidinggevende?

Heb je op een aantal van deze vragen met 'ja' geantwoord? Dan is de kans groot dat je niet zomaar een verkeerde job gekozen hebt maar dat je afstevent op of zelfs al kampt met een burn out.

## **Wat is burn out?**

Het begrip burn out is een containerbegrip voor verschillende ervaringen. Burn out manifesteert zich in een reeks vage klachten. De ene persoon ervaart een burn out als complete lusteloosheid en uitputting, de andere heeft last van overdreven emotionaliteit en depressieve gedachten. Belangrijk is het tijdig herkennen van de oppervlakkige symptomen en vage klachten zodat je alsnog op tijd kan ingrijpen. Bij burn out gaat het om een verstoord evenwicht tussen de persoonlijke behoeften en de eisen die het werk stelt. Dit is het best te vergelijken met een elastiekje dat zijn rekkracht verloren heeft omdat er te hard aan getrokken is.

## **Drie elementen die verbonden zijn met burn out:**

Rolconflict: Wanneer je als werknemer een waaier van verantwoordelijkheden draagt kun je het gevoel krijgen dat je in alle richtingen getrokken wordt. Wil je daarbovenop alles even goed doen, zonder prioriteiten te leggen, dan loop je grote kans om compleet uitgeput te raken.

1. Rolconflict: Wanneer je als werknemer een waaier van verantwoordelijkheden draagt kun je het gevoel krijgen dat je in alle richtingen getrokken wordt. Als je dan ook nog alles even goed wilt doen (zonder prioriteiten te leggen) dan loop je grote kans om helemaal uitgeput te raken.
2. Rolonduidelijkheid: Elke werknemer wil het gevoel hebben dat hij werkt aan een carrière die de moeite waard is. Wanneer een carrière precies de moeite waard is, is niet altijd even duidelijk. Het resultaat daarvan is dat de werknemer nooit ervaart dat hij iets zinvol bereikt heeft.
3. Roloverdaad: Als je nooit nee zegt en maar werk blijft opstapelen riskeer je ten onder te gaan aan een burn out.

Burn out is zeker niet alleen te wijten aan het werk, integendeel: een burn out is het resultaat van de wisselwerking tussen de eisen van het werk en de persoonlijkheid van de werknemer.

Burn out is vooral typisch voor helpende en ondersteunende beroepen (verpleegkundigen, politieagenten, sociale assistenten, onderwijzers,...).

Mensen met een burn out zijn zeker geen 'doetjes'. Vaak heeft een burn out integendeel te maken met ambitie en doorzettingsvermogen. Iemand met een burn out stelt vooral te hoge eisen aan zichzelf en zijn omgeving, het heeft minder te maken met de eisen die door de omgeving aan hem/haar gesteld worden.

Een burn out ontwikkelt zich niet van vandaag op morgen, maar het is het resultaat van een langdurige opeenstapeling van stressoren en frustraties. Gemiddeld duurt een burn out twee jaar. Hoewel de klachten zich stukje bij beetje opstapelen ervaren mensen vaak dat ze van het ene op het andere moment door hun reserves heen zijn.

De verschijnselen van een burn out overlappen vaak die van een depressie. Burn out is eigenlijk ook een depressieve reactie op de werksituatie. Het verschil met depressie ligt in het feit dat burn out altijd werk gerelateerd is.

Globaal beschouwd vertoont burn out drie samenhangende kenmerken:

1. *Emotionele en lichamelijke uitputting*  
Wie kampt met een burn out heeft het gevoel compleet 'op' te zijn. Je hebt amper energie om je werk tot een goed einde te brengen, laat staan om daarbuiten nog iets te doen. Je emotionele reserves zijn a.h.w. uitgeput.  
Dit lege gevoel gaat gepaard met gevoelens van somberheid en frustratie. Mensen realiseren zich dat het zo niet verder kan, dat ze zich op die manier niet kunnen blijven inzetten.  
Op emotioneel vlak kan dit zich uiten in depressie, hulpeloosheid, huilbuien, angstaanvallen en geïrriteerdheid.  
Lichamelijke klachten zijn o.m. oververmoeidheid, maagklachten en migraine.
2. *Depersonalisatie*  
Anderen doen er niet meer toe en worden eerder als een object beschouwd dan als een persoon. Mensen met burn out gaan zich vaak, cynisch en asociaal gedragen, zowel naar hun collega's als naar hun vrienden en familie toe.  
Ze zijn bovendien geneigd om zich af te zonderen en sociaal contact te verbreken. Nochtans is precies bij een burn out juist aangeraden om contact te houden met mensen buiten de werkkring.
3. *Gevoelens van afnemende competentie*  
Wie met een burn out kampt heeft het gevoel dat hij niet meer kan voldoen aan de professionele verwachtingen.  
Daardoor raakt de persoon in een negatieve vicieuze cirkel van verminderde zelfwaardering, onzekerheid, een pessimistische houding en afnemende prestaties.

## Een burn out verloopt meestal in vijf stadia:

1. *enthousiasme, euforie*  
De werknemer is zeer gemotiveerd voor zijn werk, loopt over van energie en gebruikt teveel energie.
2. *stagnatie*  
De persoon wordt zich bewust dat de aanvankelijke verwachtingen misschien irrealistisch waren. Hij keert terug van zijn oorspronkelijk engagement zonder dat dit door iets anders gecompenseerd wordt.
3. *frustratie*  
Er treedt een gevoel op van onmacht, van ontgoocheling, van verlies van controle. Het oorspronkelijke enthousiasme maakt plaats voor een chronische vermoeidheid en een zekere prikkelbaarheid. De productiviteit neemt af.
4. *apathie*  
In dit stadium is er sprake van emotionele afstandelijkheid, verveling, de motivatie en een weigering om zich te engageren. De persoon verliest zijn zelfvertrouwen en blijft met een leeg en eenzaam gevoel achter.
5. *wanhoop* (= feniksfenomeen)  
De persoon kwijnt helemaal alleen weg. Hij heeft geen vertrouwen meer in de toekomst, de werksituatie zal blijven zoals ze is. Dit leidt uiteindelijk tot een sociaal isolement. Als de persoon het licht aan het einde van de tunnel niet meer ziet, kan dit zelfs leiden tot een zelfmoordpoging.

Mensen die kampen met een burn out of een naderende burn out kun je herkennen aan een aantal symptomen, zoals:

- *verveling*  
Het is normaal dat je af en toe liever elders zou zitten dan op je werk. Mensen met burn out hebben dit gevoel constant. Ze vervelen zich omdat ze niet langer enthousiasme kunnen opbrengen voor hun taken.
- *te veel werk*  
Wie te veel en te hard werkt en constant onder tijdsdruk staat is extra gevoelig voor vermoeidheid, stress en uiteindelijk burn out.
- *te weinig werk*  
Heel verrassend maar ook een tekort aan taken of opdrachten kan leiden tot een burn out. Wanneer je werkt heb je nl. het gevoel nodig dat je een nuttige bijdrage levert binnen je bedrijf. Werknemers die voortdurend onder hun potentieel werken krijgen het gevoel dat ze hun tijd verprutsen en raken daardoor zwaar gefrustreerd.
- *Stress*  
Als je dagelijks een job moet doen die je veracht, kan je ernstig gestresseerd raken. Hoe die stress zich precies uit, hangt af van persoon tot persoon.
- *tijdsbewustzijn*  
Kijk je vaak op je horloge? Heb je het gevoel dat er uren voorbij zijn terwijl de klok amper een kwartier later aanwijst? Mensen met een burn out zijn extreem gevoelig voor tijd. Ze gebruiken het vooruitgaan van de tijd als een middel om hen door de dag te helpen. Daarnaast hebben ze het gevoel dat de tijd dat ze niet moeten werken veel sneller voorbij gaat. Mensen die met plezier gaan werken daarentegen vinden net dat hun dag snel voorbij is.
- *Concentratiestoornis*  
Mensen met een burn out putten geen plezier noch voldoening uit hun werk en hebben bijgevolg de grootste moeite om zich te blijven concentreren. Als je blijft staren naar hetzelfde computerscherm of als je blijft prutsen aan een opdracht is het misschien niet slecht om even na te denken.
- *lage eigenwaarde*  
'Je bent wat je doet' Zo ervaren de meeste mensen hun werksituatie. Het directe gevolg van die opvatting is dat wanneer je je eigen werk niet al te hoog inschat, je eigenwaarde mee de dieperik ingaat.
- *teruggetrokken*  
Mensen die kampen met een burn out gaan zich afzonderen en introvert gedragen doordat ze hun collega's zien als mensen die het er in gelijkaardige omstandigheden wel goed vanaf brengen. Ze kunnen alleen maar besluiten dat het probleem bij henzelf ligt.
- *de dag niet aankunnen*  
Het gebeurt dat mensen het zo zwaar te pakken hebben dat overgeven het eerste is wat ze doen wanneer ze wakker worden. En dat allemaal omdat de gedachte aan werk zo afschuwelijk is. Als je jezelf keihard moet dwingen om uit je bed te komen, zit je waarschijnlijk al in een gevorderde fase van job burn out

Hoe voorkom je een burn out? Belangrijker: hoe vermijd je dat je 'opgebrand' raakt?  
Het is een misvatting om te denken dat je je activiteiten moet terug schroeven en dat je het kalmer aan moet gaan doen. Belangrijk is juist om bezig te blijven maar dan wel met de dingen die je graag doet en de mensen die je graag rond je hebt.

## Tips

Hieronder zetten we een aantal tips op een rijtje die je nog verder kunnen helpen:

- Doe 1 ding tegelijk: je kunt je beter deftig concentreren op 1 iets dan half werk te leveren door met verschillende dingen tegelijk bezig te zijn
- Leer plannen: Iedereen heeft tegenwoordig te weinig tijd. Precies daarom is het zo belangrijk dat je leert om je tijd efficiënt in te delen en prioriteiten van bijzaken leert onderscheiden
- Vraag je af wat telt in je leven: Laat het jachtige bestaan nu en dan voor wat het is en vraag jezelf af wat er voor jou écht belangrijk is. Heroriënteer jezelf als je merkt dat je afdwaalt van wat voor jou écht telt. Bedenk ook dat het leven meer is dan werken alleen.
- Leer nee zeggen: Hoe hard je ook probeert, je kunt niet alles alleen en je kunt niet goed doen voor iedereen. Kom voor jezelf op en durf nee te zeggen. Neem ook niet voortdurend andermans problemen of taken over.
- Luister naar jezelf: Hoofdpijn, prikkelbaarheid, de neiging om je af te zonderen,... het zijn niet zomaar willekeurige signalen. Luister ernaar en grijp op tijd in waar nodig.
- Beweeg: Het is misschien het laatste waar je zin in hebt als je doodmoe thuiskomt maar toch loont het de moeite om die laatste inspanning te doen. Je zal je achteraf (lichamelijk) moe maar tevreden voelen.
- Niet piekeren maar doen: Zitten tobben heeft nog nooit iemand verder geholpen. Pak je probleem aan of leer hoe je het kunt oplossen door te praten met mensen die je raad kunnen geven (collega's, kennissen,...)
- Vermijd perfectionisme: Probeer niet altijd alles perfect te doen, gewoon middelmatig volstaat vaak. Iedereen maakt fouten en je kan er alleen maar uit leren. Laat ook de opvatting varen dat wat je zelf doet beter is en durf delegeren.
- Wees jezelf: Accepteer jezelf zoals je bent, mét je mindere kantjes. Laat je eigenwaarde niet afhangen van het oordeel van anderen.
- Doe leuke en sociale dingen: Spreek af met je vrienden om een avondje te gaan stappen, pik een leuke film mee, ga 's middags samen eten met je collega's, lees een ontspannend boek,... het zijn dingen die je jezelf zonder schuldgevoel moet gunnen.
- Lach!: Werken is een serieuze aangelegenheid maar dat betekent niet dat er niet gelachen mag worden. Verlies zeker je zin voor humor niet en probeer dingen te relativiseren en in een breder perspectief te zien.