

Burnout of depressie?

Laten we gelijk een fabel uit de wereld helpen:

Burnout en depressie zijn twee totaal verschillende aandoeningen!

Hoewel er overlappingen zijn in de symptomen, zijn burnout en depressie niet met elkaar te vergelijken en is de behandeling ook geheel anders.

- ✚ Een burnout is een langdurige fysieke en psychische verstoring in je totale energiebalans.
- ✚ Een depressie is een psychische (stemming) stoornis.

Natuurlijk leidt een verhoogd stresslevel of heftige gebeurtenissen tot zwaarmoedige gevoelens. Het heeft invloed op de aanmaak van serotonine, een belangrijke neurotransmitter in het lichaam die bepaalt hoe “goed” we ons voelen.

In het dagelijkse leven krijgen we te maken met problemen op het werk of thuis waardoor de mate van angst en stress toeneemt. De combinatie van deze twee zorgt ervoor dat het serotoninegehalte daalt. Het gevolg: je stemming wordt minder.

Depressie en burn-out klachten kunnen overeenkomen

De verschillende symptomen die overeen komen bij depressie als bij burn-out:

- ✚ Concentratieproblemen
- ✚ Geheugenproblemen
- ✚ Slaapproblemen
- ✚ Uitgeblust gevoel

De verschillen tussen depressie en burnout

Iemand met een burn-out wil wel, maar kan niet door gebrek aan energie.

Iemand met een depressie zou wel kunnen, maar wil niet. Het leven is het niet waard.

Een persoon met een burn-out is 's ochtends actiever en 's avonds uitgeput.

Een depressieve persoon komt moeilijk uit bed en wordt juist 's avonds actiever.

Iemand met een burn-out kan wel blij worden van andere dingen in het leven.

Iemand met een depressie voelt over alles een negatieve stemming.

Wanneer is er sprake van een depressie?

- Langer dan twee weken, gedurende het grootste gedeelte van de dag, (bijna) dagelijks, een somber, depressief, hopeloos of leeg gevoel hebt.
- Duidelijk langer dan twee weken je interesse of plezier in alle of bijna alle activiteiten verloren heb, dit komt (bijna) dagelijks voor gedurende vrijwel de hele dag.
- Een depressie kan dus snel een grote invloed hebben op verschillende levensgebieden, vanuit de beleving het niet meer “willen”.
- Bij depressie is de oorzaak vaak onduidelijk en is meestal ook erfelijk.
- Meerdere klachten tegelijkertijd, zoals: dat somberheid, stemmingsschommelingen, moedeloosheid, gevoelens van waardeloosheid, onzekerheid, negatief zelfbeeld, terugtrekken uit de (sociale) wereld.
- Er is veel bekend over een goede behandeling van mensen die depressief zijn. In de meeste gevallen heeft iemand binnen een half jaar zijn leven weer opgepakt. Daarvoor is het wel noodzakelijk de ziekte te onderkennen en serieus te nemen. Het zoeken van hulp is heel belangrijk. Dat gebeurt lang niet altijd. Schuldgevoelens, schaamte en onbegrip spelen hier een rol bij.

Wanneer is er sprake van een burn-out?

- Een burn-out ontstaat meestal vanuit een werksituatie, waarin een verstoring (langdurige chronische overbelasting) ontstaat tussen draagkracht versus draaglast.
- Dus symptomen van lichamelijke en geestelijke uitputting.
- Een burn-out kan eventueel zich lange tijd alleen beperken tot het werk.
- De klachten zijn vooral heel graag willen, maar fysiek en psychisch niet kunnen.
- Burn-out is meestal werk gerelateerd, of in combinatie van een privé situatie.

Het verschil her- en erkennen tussen depressie en burnout dient altijd door een huisarts, psycholoog en/of bedrijfsarts te gebeuren.

De behandeling en begeleiding kunnen op deze beoordeling prima worden afgestemd, waarna een Plan van Aanpak tot herstel, coaching en reïntegratie kan worden opgesteld.

Het verschil herkennen tussen depressie en burnout zorgt er voor dat de werkgever in de regie blijft staan van het inzicht op herstel, de reïntegratie en urenopbouw.

Ronald Schippers | **06-50661763** | www.bureau-schippers.nl | www.intervisie.nl

| *Master Coach gecertificeerd lid NOBCO - EMCC* | *Senior Intervisie Trainer CRKBO gecertificeerd* |

Bureau Schippers bezoek- en postadres is: Cattepoelseweg 263 6815 CD Arnhem | **T: 0031(0)26-3212571** | **KvK: 09108186** |

De AVG 2018: alle correspondentie, verslaggeving en rapportages kan vertrouwelijke en privacy gevoelige (summiere informatie) gegevens bevatten, i.v.m. de vigerende (Europese AVG 2018) privacywetgeving. Dus dient derhalve zeer zorgvuldig behandeld en (digitaal) gearhiveerd te worden.