

Wat is een burn-out?

Tips om een burn-out te voorkomen

Het aantal gevallen van burn-outs neemt toe. Werknemers strijden ertegen, maar ook steeds meer ondernemers hebben het op mentaal vlak moeilijk. Tips om stress te verminderen.

Stress en burn-outs zijn geen aanstellerij. Je moet er ook niet voor weglopen en denken dat een weekje vakantie het allemaal oplost. Het enige wat je kunt doen, is het probleem bij de horens vatten, zoals dat heet.

Definitie

Wat is een burn-out precies? De stichting burnout hanteert de volgende definitie: *Burnout is een toestand (of dreiging van) emotionele uitputting naar aanleiding van menselijke communicatie over en weer gecombineerd met verschijnselen van:*

- depersonalisatie/cynisme (anderen als negatief subject of object zien).
- verminderd vertrouwen in persoonlijke competentie.

Al met al blijft het een redelijk vaag begrip waar veel onder valt. De kern van het probleem is wel duidelijk, maar het is niet goed duidelijk wat er dan nog wel mogelijk is en wat niet meer. De uitputting die met de burnout gepaard gaat manifesteert zich op drie vlakken: psychische uitputting, emotionele uitputting en mentale uitputting.

Wanneer ligt een burn-out op de loer?

Als je wil voorkomen dat je een burn-out krijgt, moet je ook de oorzaken weten van een stressziekte. Het komt vooral naar voren in periodes waarin je het te druk hebt en waarin tevens grote veranderingen of conflicten een rol spelen. Vaak zijn het perfectionistische mensen die slachtoffer worden van een stressziekte, zij eisen immers teveel van henzelf. Denk niet: 'dat zal mij niet gebeuren.' Als werkgever heb je het vaak al erg druk en ben je perfectionistisch bezig, het is immers jouw bedrijf. Hou het altijd goed in de gaten!

Wat zijn de waarschuwingssignalen?

Concentratieproblemen, vergeetachtigheid, grote stemmingsschommelingen, besluiteloosheid, slaapproblemen, langzamer en minder efficiënt werken dan men gewend is, meer fouten maken, lusteloosheid, onverschilligheid zowel ter attentie van werk als privéaangelegenheden, toenemende onzekerheid en geen zin meer hebben in seks of intimiteit, geen behoefte meer hebben aan het zien van vrienden, (chronische) vermoeidheid, je hobby's verwaarlozen, gevoeligheid voor hoofdpijn, griep en kwaaltjes.

Tips om een burn-out te voorkomen

Luister naar jezelf en grijp op tijd in. Als je eenmaal een burnout hebt gehad, blijf je de gevolgen lang merken. Bekijk de symptomen. Herken je het? Of heb je het gevoel dat het eraan zit te komen? Er zijn vele manieren om het tegen te gaan. Er zijn bijvoorbeeld anti burn-out cursussen maar ook een paar omzettingen op werk kan al een hoop helpen.