

NEE, IK HEB GEEN BURN-OUT !

Weet u wat een burn-out juist is?

In 1970 werd dit woord voor het eerst in de psychologische betekenis gebruikt. Een Amerikaans psychiater, dokter Freudenberg, gebruikte de term om de fysieke en mentale uitputting te beschrijven die hij observeerde bij het verplegend personeel van een kliniek waar drugsverslaafden behandeld werden. Dit Engelse woord kan vertaald worden als ' uitdoven door helemaal op te branden'. Het roept het beeld op van een kaars die opbrandt, een fenomeen dat in alle beroepen kan voorkomen.



Wat zijn de symptomen van een burn-out?

- U bent uitgeput en slaagt er niet in om weer op krachten te komen, wat concentratie- en geheugenproblemen kan veroorzaken.
- U verliest de motivatie voor het werk, dat u zinloos lijkt.
- U ondergaat een emotionele "terugval" en verliest uw vermogen tot inleven en uw gevoel voor humor, wat kan leiden tot opvliegendheid, agressiviteit of cynisme.
- U wordt overweldigd door gevoelens van waardeloosheid en inefficiëntie.
- U voelt zich onbegrepen en heeft de neiging om sociale contacten te vermijden en u in uzelf te keren.
- U voelt zich 'leeg' van binnen, 'opgebruikt' en 'opgebrand'.
- In het begin beperkt dit fenomeen van uitputting zich tot het professionele domein. Het kan zich later echter uitbreiden en uw privéleven beïnvloeden door een toestand van angst en depressie te creëren met risico op zelfmoord.
- Het kan ook gepaard gaan met een massa lichamelijke kwalen (cardiovasculair, spijsvertering, neurologisch, immunologisch, ...) en/of toxische verslavingen (tabak, alcohol, drugs ...).

Een burn-out is dus veel meer dan tijdelijke vermoeidheid door het werk. Het is een syndroom van professionele uitputting en een ernstige ziekte! Een burn-out mag niet verward worden met een depressie - waarin angst, droefheid, verlies van (levens)lust en geremdheid overheersen - en waarvan de oorzaak ook volledig onafhankelijk van het beroepsleven kan zijn.

Wat is de oorsprong van deze aandoening?

Vooraf "goede" werkers, prestatiegerichte perfectionisten die zich ten volle inzetten voor hun werk en een idealistische visie op hun beroep hebben, zijn een risicogroep! Dat zijn uiteraard professionele kwaliteiten die bijzonder welkom zijn in een bedrijf en die ook voor voldoening kunnen zorgen.

Maar waarom dan een burn-out?

De oorzaak is in essentie de tegenstelling tussen de waarden van de werknemers en de realiteit van de werkomgeving.

Want er is vaak een grote kloof tussen:

- de vereisten van de job en de mogelijkheid van de werknemer om eraan te voldoen
- de kwaliteit van het door de werknemer geleverde werk - vooral wanneer dit niet kwantificeerbaar is - en het gebrek aan erkenning dat hij/zij ervoor krijgt - soms komen er in plaats van bedankjes zelfs enkel verwijten of pesterijen
- het professionele ideaal van de werknemer en de financiële eisen van het bedrijf
- de collegiale waarden van de werknemer en de geest van onderlinge competitie die door het management gecreëerd wordt

Door deze factoren kan de werknemer in een voortdurende conflictsituatie verkeren, wat leidt tot uitputting en professionele ontmoediging. Een slecht socio-economisch klimaat doet de risico's alleen maar toenemen. We kunnen zo dan ook beter begrijpen waarom burn-outs vaak voorkomen bij mensen die beroepen met een hoog idealistisch gehalte uitoefenen: zorgkundigen, onderwijzers, opvoeders, agenten die de openbare orde handhaven, kaderleden ... Een burn-out komt ook vaker voor in zeer grote bedrijven of multinationals, waar taken vaak deeltaken of virtuele taken zijn en waar er een grote afstand en anonimiteit is tussen de werknemer en de directie. Zelfstandigen zijn echter ook niet immuun: ze kunnen overstelpt worden door de eisen van hun klanten en administratieve rompslomp.

Het is dus belangrijk om stress en burn-out niet met elkaar te verwarren. Stress is een natuurlijke aanpassingsreactie aan bedreigende fysieke of psychologische veranderingen in de omgeving. Indien deze veranderingen langdurig en/of intens zijn, leiden ze tot een stresspathologie die zich fysiek en mentaal kan uiten. Langdurige stress kan echter wel tot burn-out leiden.

Hoe kan u uzelf wapenen tegen burn-out?

1) U bewust zijn van het gevaar

Om de voortekenen van een "burn-out" te kunnen waarnemen, is het cruciaal om aandacht te hebben voor uw eigen beleavingswereld - een burn-out is immers geen acute ziekte die plots opduikt. De ziekte ontwikkelt zich gedurende maanden, zelfs jaren. Langdurige vermoeidheid en terneergeslagenheid die verband houden met de beroepsactiviteit moeten een alarmbel doen rinkelen. Dat is heel moeilijk, want vaak ontkent de werknemer in het begin het probleem omdat het beschouwd wordt als een teken van zwakte waarvoor u zich moet schamen. Zo verwaarlozen werknemers echter hun eigen gezondheid.

2) Er zo snel mogelijk iets aan doen

Een burn-out is een chronische ziekte en de genezing vergt tijd, want het gaat om een existentiële verandering. Hoe sneller u zich verzorgt, hoe sneller u geneest.

3) De remedie is vooral mentaal

Ze bestaat uit het veranderen van uw levenswijze. Het gaat om een overschakeling van "overdaad" naar "eenvoud". Burn-out is een "ziekte van overmaat": te veel taken, te veel snelheid, te veel communicatie... Het wordt vaak veroorzaakt door excessieve professionele stress. Om te genezen is het nodig om bepaalde verlangens op te geven en de eigen fundamentele levenswaarden in vraag te stellen. Om dat te kunnen doen, moet u afstand nemen en in sommige gevallen uzelf buiten de consumptiemaatschappij plaatsen. Een snelle verandering van de consumptiemaatschappij zelf ligt helaas niet in de lijn der verwachtingen. Paradoxaal genoeg is een burn-out een geweldige opportuniteit voor verandering en bevrijding en kan het een eerste stap zijn naar een beter leven! Deze existentiële verandering valt niet gemakkelijk alleen te realiseren. Medische en psychologische hulp is vaak onmisbaar.

Conclusies:

Indien u voelt dat u naar een burn-out toe evolueert, aarzel dan niet om daar zo snel mogelijk over te praten met uw huisarts of uw arbeidsgeneesheer. Zij kunnen naar u luisteren en u indien nodig doorverwijzen naar gespecialiseerde psychologische hulp. Elke activiteit die toelaat om afstand te nemen van professionele tegenslagen en u in de diepte te herbronnen heeft een positief effect. Dit kan een fysieke, artistieke of spirituele activiteit zijn: de enige voorwaarde is dat ze losstaat van iedere prestatiedrang.

Bibliografie:

BAUMANN, J.F. (2013) Burn-out. Quand le travail rend malade, Ed. Jostette Lyon

CHABOT, P. (2013) Global Burn-out, Ed. PUF.

PETERS, S. ; MESTERS P. (2008) Burn-out. Comprendre et vaincre l'épuisement professionnel, Ed. Marabout

ROUX-FOUILLET L. (2013) La Sophrologie au travail, Ed. Le Passeur

**MEER INFO OVER DE DIENSTEN VAN
CEDIOB?**

Tel: 02/761 17 31
cediom@cesi.be

www.cesi.be