



## Burn-out: Begrip en Preventie

In 2018 kreeg ik een burn-out en hoewel ik toen vooral de werkdruk op het werk de schuld gaf, kwam ik er pas een paar jaar later achter wat de echte oorzaken van deze burn-out waren. Naast dat er wel degelijk een hoge werkdruk was, deed ik al jaren hetzelfde werk en werd ik niet meer uitgedaagd. In het begin heerste er binnen het bedrijf een soort familiegevoel, we hadden allemaal hetzelfde doel en waren één geheel. Op een gegeven moment kwam er een verandering van beleid en werden de verschillende afdelingen een soort eilandjes met hun eigen doelstellingen. Deze cultuur paste niet bij mij en ik had daar dan ook heel veel moeite mee. Pas toen ik de cursus stress en burn-outcoach ging doen, vielen voor mij de puzzelstukjes op zijn plek.



### Burn-out in detail

Een burn-out is een ernstige vorm van psychologische uitputting die ontstaat door langdurige blootstelling aan stress. Dit kan resulteren in emotionele uitputting, verminderde prestaties en een negatieve kijk op werk en leven. Hoewel vaak in verband gebracht met werk, kan een burn-out ook voortkomen uit andere bronnen van chronische stress, zoals familieproblemen, gezondheidskwesties of persoonlijke verwachtingen.

Een burn-out is het resultaat van aanhoudende, slecht beheerde stress, vaak te wijten aan hoge eisen, gebrek aan controle over werk, weinig beloningen en ondersteuning, of onvoldoende erkenning van inspanningen. Symptomen omvatten fysieke vermoeidheid, emotionele uitputting, verminderde prestaties, ontwenning van verantwoordelijkheden en afgenomen zelfvertrouwen.

## De 12 ontstaansfasen van Burn-out

Een burn-out ontwikkelt zich geleidelijk in 12 fasen. Het begrijpen van deze stappen kan helpen bij vroegtijdige interventie. Deze fasen hoeven niet chronologisch plaats te vinden.

1. **De drang om zich te bewijzen:** Druk om capabel te zijn en het aangaan van teveel verplichtingen.
2. **Harder werken:** Overmatige inspanning om zichzelf te bewijzen.
3. **Eigen behoeften negeren:** Onvoldoende rust en zelfzorg.
4. **Verplaatsing van conflicten:** Vermijden van conflicten door focus op werk.
5. **Herzien van eigenwaarde:** Eigenwaarde koppelen aan prestaties.
6. **Ontkennen van problemen:** Waarschuwingssignalen negeren.
7. **Terugtrekken:** Isolatie en emotionele afstandelijkheid.
8. **Gedragsveranderingen:** Prikkelbaarheid en concentratieproblemen.
9. **Depersonalisatie:** Cynisme en onverschilligheid.
10. **Innerlijke leegte:** Leegte en vermoeidheid, zelfs na rust.
11. **Depressie:** Diepe neerslachtigheid en hopeloosheid.
12. **Het burn-outsyndroom:** Totale uitputting en disfunctioneren.

## De 6 werkfactoren en burn-out

Er zijn 6 belangrijke factoren op de werkplek, die aanzienlijke invloed kunnen hebben op het ontstaan van burn-out.


1. **Werkdruk:** Overweldigende taken en deadlines veroorzaken stress.
2. **Controle:** Gebrek aan autonomie en controle leidt tot hulpeloosheid.
3. **Beloning/waardering:** Onvoldoende erkenning en waardering creëren ontevredenheid.
4. **Sociale omgeving:** Isolatie en eenzaamheid als gevolg van een gebrek aan steun.
5. **Eerlijkheid:** Oneerlijke communicatie en transparantie vergroten onzekerheid.
6. **Waarden:** Incompatibiliteit tussen persoonlijke en organisatiewaarden leidt tot vervreemding.

## Preventieve maatregelen

Je kunt een burn-out voorkomen door:

- **Symptomen herkennen:** Vermoeidheid, prikkelbaarheid en demotivatie niet negeren.
- **Grenzen stellen:** Realistische grenzen instellen op het werk en in je privéleven.
- **Zelfzorg:** Fysieke en mentale welzijn prioriteren met slaap, voeding en beweging.
- **Stressmanagement:** Mindfulness, meditatie en ademhalingsoefeningen leren.
- **Communiceren:** Open gesprekken met leidinggevenden en collega's voeren bij overweldiging.

Een burn-out kan iedereen treffen, maar met bewustzijn, preventieve maatregelen en ondersteuning kunnen we de impact ervan verminderen. Zorg voor jezelf en streef naar gezonde werkpraktijken en een gebalanceerd leven. Bij vermoedens van een burn-out is professionele hulp raadzaam. Een arts, therapeut of coach kan je hierbij helpen.



Ik ben Esther Koger, een massagetherapeut gespecialiseerd in het helpen van mensen met stress en burn-out klachten. Van preventiebehandelingen tot en met onderhoudsbehandelingen (na herstel van een burn-out) kun je bij mij terecht. Kijk voor meer informatie op mijn website [www.Healthy-013.nl](http://www.Healthy-013.nl).