

10 VRAGEN OVER...

Ook als je

BURN-OUT

1 Wat is een burn-out?

“Wie last heeft van een burn-out, heeft minder energie dan nodig is om de dagelijkse dingen te doen. Daarnaast heb je een gevoel van uitputting, verminderd zelfvertrouwen en een gevoel van vervreemding, alsof je onder een glazen stolp leeft.”

2 Is een burn-out altijd werkgerelateerd?

“Niet altijd. Ook huisvrouwen, studenten en mantelzorgers kunnen een burn-out krijgen – eigenlijk iedereen die gestructureerde activiteiten doet, of die nu worden betaald of niet. Als een burn-out wel werkgerelateerd is, is het mogelijk om je werkgever aansprakelijk te stellen. De rechter kan dan een schadevergoeding toewijzen, maar vaak besluiten bedrijven om te schikken. Het hoogste bedrag dat een burn-outpatiënt in Nederland ooit heeft gekregen, is € 250.000,-. Overigens staat het niet vast dat iemand met een burn-out recht heeft op een schadevergoeding. De rechter kan ook oordelen dat een beetje werkdruk er gewoon bij hoort.”

3 Wat zijn de voortekenen van een burn-out?

“Mensen met een dreigende burn-out merken dat het werk ze tegen gaat staan, dat ze er niet zo veel interesse meer in hebben. Ze worden ook prikkelbaarder en kunnen zich minder goed concentreren. Daarnaast worden ze sneller ziek en ze herstellen langzamer. Bovendien schermen ze zichzelf vaak af en hebben ze sterk behoefte aan vakantie, zelfs als ze net zijn geweest. Ze willen letterlijk ontsnappen aan hun werk.”

5 Zijn sommige mensen vatbaarder voor een burn-out dan anderen?

“Nee, burn-out zit niet in de genen. Maar vrouwen, control freaks of uiterst perfectionistische mensen kunnen meer kans hebben op een burn-out, al is dat nog nooit wetenschappelijk aangetoond. Iedereen is er in principe vatbaar voor.”

4 Hoe weet ik of ik daadwerkelijk een burn-out heb?

“De eerste symptomen van een burn-out zijn verschillend. Zo kun je ineens elke ochtend al om vijf uur wakker worden of elke ochtend vermoeid opstaan, zelfs na een goede nachtrust. Wie vermoedt een burn-out te hebben, kan het beste een vragenlijst invullen. Die staat op mijn site, maar er zijn er op internet meer te vinden. Een score van 50 tot 75 punten is absoluut een indicatie voor een burn-out. Maar het is geen diagnose; de score is ook hoog bij een depressie of een posttraumatisch stresssyndroom. Ga dus altijd naar de huisarts en laat je doorverwijzen naar een psycholoog of psychotherapeut. Met hem of haar kun je in kaart brengen welke stressfactoren er spelen en wat er is veranderd op het werk. Als iemand bijvoorbeeld al maanden het werk van een zieke collega moet overnemen, kan dat leiden tot een burn-out.”

Zo'n tien procent van de Nederlandse beroepsbevolking heeft last van een burn-out. Maar wat is dat eigenlijk, een burn-out? En hoe kom je er weer vanaf? Psychotherapeut en burn-outdeskundige Carien Karsten geeft antwoord.

niet werkt, kun je het krijgen

6 Hoe gevaarlijk is het om een burn-out te hebben?

"Behoorlijk gevaarlijk. Hoewel een grote groep geen blijvende schade ondervindt, houdt een aantal mensen last van vermoeidheid, concentratieproblemen of kunnen ze geen twee dingen meer tegelijk doen. Mensen kunnen ook het gevoel houden dat hun filter voor prikkels niet meer werkt. Door een drukke winkelstraat lopen is dan bijvoorbeeld erg moeilijk. Andere, mogelijk blijvende gevolgen zijn duizeligheid, vergeetachtigheid of slaapproblemen. Dat komt allemaal omdat verschillende organen zo ontregeld zijn dat ze niet meer goed op elkaar zijn afgestemd."

9 Hoe lang duurt het totdat ik van mijn burn-out af ben?

"Nou, dat gebeurt niet in dertig dagen. Ik weet dat veel bedrijfsartsen dat zeggen op basis van de titel van mijn boek *Uit je burn-out; een 30 dagen programma*. Wat ik bedoel met die titel, is dat iemand in dertig dagen de knop kan omzetten. In een maand lukt het wel om te accepteren dat je een burn-out hebt en een begin te maken met het werken aan herstel. Weer aan het werk gaan, lukt de meeste mensen binnen een maand of drie. Maar voor je echt volledig bent hersteld, ben je wel een jaar of twee verder."

7 Is een burn-out te voorkomen?

"Dat is heel moeilijk omdat veel mensen zich slecht bewust zijn van stress. Waar je vooral voor moet zorgen, is een goede balans tussen werk en privé en werk en gezondheid. Waarbij het heel belangrijk is dat er iedere dag voldoende tijd is voor herstel. Voor moeders geldt dat bijvoorbeeld: omdat hun werk nooit af is, hebben ze maar weinig hersteltijd. Wat je dus vooral niet moet doen, is jezelf uitputten. Zorg daarom voor een gezond evenwicht tussen ambities en mogelijkheden. Want wie heel veel van zichzelf vraagt, loopt meer risico op een burn-out."

8 Wat moet ik doen als ik een burn-out heb?

"Als je een burn-out hebt, is het zaak dat je op vier terreinen maatregelen neemt. Het eerste is fysiek; je moet zorgen dat je in beweging komt. Ga dus sporten, wandelen of fietsen. Het tweede is emotioneel; je moet die negatieve gedachtestroom stopzetten. Dat lukt doorgaans het beste door iets leuks te gaan doen. Ik zeg altijd: verwen jezelf, koop die bos bloemen. Maak een lijst met vijftig leuke dingen, zodat je elke dag iets leuks kunt gaan doen. De derde maatregel is op geestelijk gebied. Focus op één ding en neem de rust om maar één ding tegelijk te doen. Zomaar hapsnap dingen tussendoor doen, is echt uit den boze met een burn-out. Het vierde terrein ten slotte, is dat van de zingeving. Zorg voor perspectief. In je werk, maar ook in je privéleven. Maak keuzes: begin voor jezelf of verander van baan – als je maar weer gelukkig wordt."

10 Hoe groot is de kans dat ik nog een keer een burn-out krijg?

"Mensen die een burn-out hebben gehad, herkennen de signalen doorgaans goed. Maar mensen die echt werkverslaafd zijn, hebben zo'n vijftig procent kans om nog eens geveld te worden door een burn-out. Voor hen is het zaak om van die werkverslaving af te komen."

Wie is Carien Karsten?



Carien Karsten (1954) is psychotherapeut, schrijver en management-consultant.

Verder is ze bekend van boeken als *Omgaan met burn-out; preventie, hulp en reïntegratie* en *Uit je burn-out; een 30 dagen programma*. In 2007 verscheen *Hart aan het werk; voorkom burn-out*. Ze heeft ook een eigen website: www.carienkarsten.nl.

Ps

Carien Karsten: "Een depressie is iets heel anders dan een burn-out. Iemand met een depressie heeft een stemmingsstoornis. Je kunt fysiek wel dingen ondernemen, maar je voelt daar een enorme weerstand tegen. Overigens kan een niet-behandelde burn-out wel overgaan in een depressie. En die combinatie is heel moeilijk te behandelen. Oppassen dus!"