

# 10 VRAGEN OVER...

# Ook als je

## 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.

### 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."

