

Druk, druk, druk...

Hoe houd je in de hectiek en veelzijdigheid van het tegenwoordige leven je hoofd koel en je hart warm? Zonder opgebrand te raken. Over het verschijnsel burn-out en hoe het te voorkomen

Het verschijnsel burn-out nekt jaarlijks duizenden managers en medewerkers in Nederland. Een te hoge werkdruk en individuele of teamconflicten op het werk worden beschouwd als één van de grootste oorzaken van dit verschijnsel. Volgens cijfers van het CBS loopt één op de tien mensen die behoren tot de werkende beroepsbevolking het risico op een burn-out. Tijd om eens stil te staan bij dit moderne zich steeds meer uitbreidende fenomeen.

Psychische belastbaarheid

Een proactieve spanning die mensen ervaren in het werk is gezond. Een bepaalde mate van positieve spanning leidt zelfs tot betere prestaties. Wordt de spanning echter te hoog dan kunnen de prestaties verminderen. Te weinig spanning of uitdaging in het werk kunnen leiden tot verveling en eveneens tot verminderde prestaties. Zowel overbelasting als onderbelasting kunnen dus leiden tot minder optimale prestaties. Het vinden van een balans en evenwichtige middenweg tussen overbelasting en onderbelasting is dus van belang.

Als je in je werk regelmatig te maken krijgt met een ongezond soort te veel aan spanning, en je daarnaast onvoldoende rust en herstelmomenten inbouwt, kun je bijvoorbeeld last krijgen van een opgejaagd gevoel of een hoge mate van prikkelbaarheid. Kortom, je ervaart stress. In deze tijd waar 'druk, druk, druk' het algemene motto is, wordt de term stress vaak te pas en te onpas gebruikt. In essentie is stress het gevolg van te langdurig onder hoge spanning moeten functioneren. Als langdurig de draagkracht (dat wat je als mens aankunt) wordt overschreden door de draaglast (dat wat je als mens aan stress ervaart) dan kan een burn-out het gevolg zijn. Tijdens het proces op weg naar een burn-out wordt er voortdurend meer energie geëist dan er wordt aangemaakt. De accu raakt leeg. Een burn-out slaat meestal in als een bom. De koek is op! Het gaat gewoonweg niet meer.

Onverwachte aanval

Burn-out laat zich het beste omschrijven als een gevoel van volledige uitgeblustheid en het ervaren van emotionele en/of lichamelijke uitputting. Andere kenmerken en zich voortdoende symptomen van burn-out zijn; extreme vermoeidheid, vervreemd raken van de eigen identiteit en de omgeving, het hanteren van een cynische houding ten aanzien van mensen in de directe omgeving, concentratiemoeilijkheden en gevoelens van afnemende competentie.

Je zelfbeeld raakt verstoord en je hebt het gevoel dat je minder goed presteert en minder aankunt dan voorheen. Hierdoor ontstaat een negatieve spiraal.

Burn-out wordt door veel mensen ervaren als een verschijnsel dat zelden jezelf zal treffen. Mensen die gevoelig zijn voor een burn-out zijn echter vaak krachtige en sterke persoonlijkheden die vooral perfectionistisch en streberig van aard zijn. In ieder geval mensen waarvan je nooit zou verwachten dat ze door een burn-out getroffen zouden worden. Ze werken veelal hard en veel, hebben hart voor hun werk en zeggen zelden of nooit nee tegen werkgerelateerde of andere zaken. Ze moeten meestal nog 'even dit' en 'even dat' en zijn soms met veel dingen tegelijk bezig. De scheidslijn tussen werk en prive is vaak zoek, doordat zorgen over het werk veelal mee naar huis worden genomen. De focus op het presteren en het resultaat in het werk wordt soms zo groot dat het inlassen van bijvoorbeeld informele bijeenkomsten op het werk, bijscholingen, ontspanning, rust en bezinning er steeds meer bij inschieten.

Eenmaal burn-out is het vaak een moeizame, pijnlijke en lange weg van maanden tot herstel. Voorkomen is dus beter dan genezen! Signalen van een aankomende burn-out zijn reeds in een vroeg stadium te herkennen. Een belangrijk motto hierbij is dat je leert te luisteren naar de signalen van je lichaam en innerlijke stem en dagelijks voldoende rustmomenten inbouwt. De manier waarop je omgaat met stress is een belangrijke vaardigheid waar je aan zult moeten werken. Reflectie en bewuste momenten van rust en stilstand creëert een hoge mate van (zelf)bewustzijn. Neem soms een even afstand van alle hectiek. Doe eens gek en doe eens even een hele dag niets. Niets. Niets. Niets...

Opbrandpreventie

- Minder is meer. Bouw bewust tijd in voor ontspanning.
 - Reserveer voldoende tijd in je agenda voor bezinningsmomenten.
 - Zonder je zo nu en dan eens even af. Wees eens een paar uur voor niemand bereikbaar.
 - Laat je perfectionisme los. Goed is meer dan oké.
 - Stop ermee met te veel dingen tegelijk bezig te willen zijn.
 - Stel je grenzen. Leer 'neen' te zeggen.
 - Vergelijk jezelf en je prestaties niet met anderen.
 - Geniet van alles wat je doet met volle teugen.
 - Luister naar innerlijke en fysieke signalen
-
- Doe dingen die je leuk vindt.
 - Reflecteer regelmatig over activiteiten die energie kosten en activiteiten die je energie geven. Creëer een balans.
 - Creëer een duidelijke scheidslijn tussen werk en privé.
 - Neem je innerlijke stresssignalen serieus en overwin eventuele innerlijke weerstand.
 - Zoek, indien nodig, tijdig hulp. Voorkomen is beter dan genezen.

Tekst: Nathalie van Spall

Nathalie van Spall is werkzaam als consultant en coach bij MANA Advies Training & Coaching. MANA begeleidt mensen, teams en bedrijven bij groei- en veranderingsprocessen. Info; www.mana.nl, nvanspall@mana.nl, 076-5339108.