



Burn-Out

Je zult er maar mee te maken krijgen als werkgever, als je werknemer symptomen van burn-out laat zien. Uiteraard ben je gecharmeerd van deze werknemer, want de inzet is voor jou als werkgever fantastisch. Maar blijven de symptomen aanwezig, dan zal je straks een lange tijd niets meer met je werknemer kunnen bereiken.

Burn-out klachten nemen fors toe en op termijn worden de kosten voor revalidatie erg hoog, dus ook jouw aandeel als werkgever. Voorkomen is beter dan genezen. Praten met je werknemer heeft geen zin, omdat de werknemer zelf vaak niet door heeft, dat er een burn-out in ontwikkeling is. Mensen met een perfectionistische instelling zijn vatbaar voor burn-out. Je bent als werkgever gewaarschuwd.

Het zelfrespect is bij de werknemer verdwenen of laag, als er een burn-out in opkomst is. Echter zelfrespect komt voort uit de ervaringen opgedaan in de pubertijd. Dat betekent in feite een vast patroon heeft zich ontwikkeld in het brein. De zelfwaardering is veel te laag om gezond en gelukkig te zijn in het leven. Als werkgever heb je last van personeel met een lage vorm van zelfwaardering. Gelukkig is er nu een training ontwikkeld welke ervoor zorgt, dat de zelfwaardering blijvend kan gaan groeien en een burn-out voorkomen kan worden of herhaling van een burn-out weg zal blijven.

Wat gebeurt er bij een burn-out?

Ernstige vermoeidheid is vaak het resultaat van een opeenstapeling van stressvolle situaties thuis en op het werk. Een beetje stress of spanning kan helpen om het beste uit jezelf te halen. Maar als je geen momenten meer kunt vinden om te ontspannen raak je overbelast.

Burn-out komt vaak voor bij mensen die de lat hoog leggen en veel verantwoordelijkheid op zich nemen. Je gaat door waar anderen pauze zouden nemen en steekt veel energie in je werk. Ook in je privésituatie heb je het gevoel veel te moeten. Er blijft er nauwelijks tijd over voor jezelf, waardoor je energiereserves opraken.

Als je een burn-out hebt, ben je snel geïrriteerd, prikkelbaar of boos en is het moeilijk je te concentreren. Mensen met burn-out klachten geven vaak aan dat ze gespannen en onrustig zijn en dat ze werk en andere verplichtingen niet meer aankunnen. Huilbuien, besluiteloosheid en concentratieproblemen komen veel voor. Je hebt het gevoel dat je faalt, bent moe en somber en ziet als een berg op tegen je werk.

Slecht in slaap komen, of vroeg wakker worden en niet kunnen stoppen met piekeren zijn veel gehoorde klachten. Lichamelijk kan burn-out zich op verschillende manieren uiten. Denk bijvoorbeeld aan: hoofdpijn, rugpijn, nekpijn, maagklachten, bloeddruk, pijn op de borst, hartkloppingen, duizeligheid, misselijkheid en benauwdheid (hyperventilatie).

Hoe kun je het herkennen als werkgever?

- De werknemer wijzigt het patroon van komen en gaan in onvoorspelbaarheid hoe laat de werknemer komt of wanneer de werknemer weggaat. Dit doet de werknemer al een aantal weken;
- De werknemer laat een vermoeide indruk achter, het werk tempo neemt af;
- Geen deelname meer aan persoonlijke gesprekken, of collegiale gesprekken;
- Werknemer vaker afwezig vanwege ziekte (meer dan voorheen);
- Privéproblemen worden meegenomen naar werk, echter gedeeld als mededeling en niet persoonlijk om aan een oplossing te werken (geen hulpvraag);

Mocht je werknemer hiermee te maken hebben, is het zinvol op tijd te beginnen aan een training zelfwaardering. Daarmee leert de werknemer de juiste keuzes te maken, waardoor het zelfvertrouwen toeneemt. Ook leert de werknemer om te gaan met respect zowel voor zichzelf als de ander en durft zich kwetsbaarder op te stellen, zodat gesprekken zinvoller worden. Mocht je werknemer willen weten hoe het gesteld is met zijn of haar zelfwaardering, dan is de gratis online test een optie.



De symptomen van een burn-out

Psychische burn-outsymptomen:

- Concentratieverlies
- Besluiteloosheid
- Angst- en panieklachten
- Geheugenproblemen
- Gevoelens van paniek
- Snel kwaad
- Jezelf snel ergeren
- Gevoel van machteloosheid
- Opgejaagd gevoel

- Neerslachtig
- Sneller agressief
- Wantrouwen
- Nergens zin in
- Gevoelens van onzekerheid
- Neiging tot verslaving

Lichamelijke burn-outsymptomen

- Constante moeheid
- Slapeloosheid
- Gevoel van uitputting
- Pijn in de spieren
- Nek- en schouderpijn
- Spanning op de buikstreek
- Energieloze stem
- Hoge ademhaling
- Vergeetachtigheid
- Geen of weinig zin in seks
- Snel moe of griepig
- Darmproblemen
- Hoge hartslag
- Hoge bloeddruk

Lichamelijke symptomen burn-out

Vermoeidheid

Een belangrijke indicatie van burn-out is dat je vermoeid bent. Je bent uitgeblust, vermoeid en je hebt het gevoel dat je steeds minder energie hebt. Na je hersenen dag na dag te pushen, raakt zowel je geest als lichaam vermoeid, waardoor je geen energie meer over hebt. De vermoeidheid stapelt zich op, omdat je je dag na dag blijft doorgaan. Je blijft inspanningen leveren die boven je vermogen liggen, waardoor je steeds vermoeider wordt.

Hier bemerken we een belangrijk verschil met depressie. Bij depressie voel je je namelijk al oververmoeid als je opstaat, terwijl je burn-out je dwingt toe te geven aan de vermoeidheid na een periode van te harde inspanningen.

Slapeloosheid

Ook slapeloosheid hoort bij de symptomen van burn-out. Doordat je piekert over wat je nog moet doen, of wat je kan doen om de situatie wat aangenamer te maken, val je moeilijker in slaap of kan het zijn dat doorslapen moeilijker wordt. Op die manier voel je je des te vermoeider en creëer je een vicieuze cirkel van stress en vermoeidheid.

Lichamelijke pijnen

Ook lichamelijke pijnen maken deel uit van de symptomen van burn-out. De kans is groot dat de spanning en stress zich na een tijdje vertaalt in je lichaam. Zo kan je last krijgen van hoofdpijn, rugpijn en/of spierpijn. Door de stress staan je spieren voortdurend opgespannen, waardoor je lichaam geen rust ervaart. Deze spanning kan na een tijdje resulteren in pijn.

Verteringsproblemen en slechte eetlust

Ook je eetlust kan aangetast worden bij burn-out. Het kan zijn dat je net minder gaat eten, of dat je merkt dat je afvalt door de stress die je ervaart. Daarnaast kan ook je maag- en darmproblemen krijgen door de stress. Stress kan namelijk een grote invloed hebben op ons verteringsproces.

Vatbaarder voor ziektes

De stress die je ervaart bij burn-out symptomen kan ervoor zorgen dat je kwetsbaarder wordt voor ziektes. Stress kan namelijk je immuunsysteem aantasten, waardoor je sneller en heviger ziek wordt. Mocht je eventueel op voorhand al kwetsbaarder zijn voor bijvoorbeeld bepaalde ziektes of allergieën, dan verhoogt je stress mogelijk nog eens de kans om deze ziektes te krijgen.

Het ervaren van specifieke stress symptomen

Omdat burn-out symptomen gebaseerd zijn op stress symptomen, is de kans ook groot dat je vaak algemene stress symptomen ervaart. Hieronder vallen symptomen zoals hartkloppingen, verhoogde cholesterolwaarden en een verhoogde bloeddruk. Dit is dus niet goed voor je gezondheid en kan je kwetsbaarheid ook verhogen.

Psychische symptomen burn-out

Uitputting en een opgebrand gevoel

Maanden overbelasting van je lichaam en geest heeft tot gevolg dat onze hersenen letterlijk moe en uitgeput geraken en dringend nood hebben aan een degelijk herstel. Indien men dit niet doet, kan burn-out leiden tot het chronisch vermoeidheidssyndroom, ook wel CVS genaamd. Mogelijke slaapproblemen kunnen je uitputting versterken, waardoor je in een soort vicieuze cirkel van vermoeidheid terechtkomt.

Concentratieproblemen

Burn-out leidt vaak tot concentratiestoornissen. Je kunt je moeilijk concentreren. Deze concentratieproblemen worden vaak erger naarmate de dag vordert. Langdurige stress leidt tot een verhoogde afscheiding van het stresshormoon cortisol in de bijnieren. Deze overdosis bijnierschors hormoon is giftig voor de hippocampus. Dit proces kan symptomen van burn-out uitlokken, omdat de hippocampus verantwoordelijk is voor het concentratievermogen en geheugen. Door de plotse verhoogde afscheiding van cortisol raken neuronen in dit deel van de hersenen uitgeput en sterven zelfs af door deze langdurige stress. Dit heeft concentratiestoornissen tot gevolg.

Geheugenproblemen

Mensen met symptomen van burn-out klagen vaak dat hun geheugen het niet meer doet. Ze hebben last om dingen te onthouden. Vaak verergeren deze klachten wanneer ze moe zijn, tegen het einde van de werkdag of na een lange taak. Vaak merk je dat het geheugen ook verstoord is wanneer je moet switchen tussen meerdere taken. Je herinnert je dan niet meer wat je vlak voordien had geleerd en onthouden.

De reden van deze geheugenstoornis is vermoedelijk dat het werkgeheugen maanden tot jaren lang overbelast werd. Dit kan veroorzaakt worden door ofwel overdreven werken ofwel overdreven piekeren. Beide processen gebruiken hetzelfde werkgeheugen.

Ons werkgeheugen in onze hersenen is een orgaan net zoals elk ander orgaan. Het kan overbelast raken en heeft rust nodig. Daarom is het nuttig een behandeling te volgen die de symptomen van burn-out actief aanpakt, om zo opnieuw rust in te bouwen in je leven.

Laag zelfbeeld

Vaak hebben symptomen van burn-out tot gevolg dat je begint te twijfelen aan jezelf of dat je jezelf afbreekt. Je kan namelijk niet meer hetzelfde als vroeger en de stress zorgt ervoor dat je steeds meer fouten maakt. In combinatie met het toeschrijven van falen aan jezelf, kan je dit erg persoonlijk opnemen, wat natuurlijk je zelfbeeld niet ten goede komt.

Aanhoudende sfeer van irritatie

Je zal merken dat je je gedachten nog moeilijk kan stilleggen bij het ervaren van symptomen van burn-out. Als iets je stress heeft bezorgd, kan je je erna nog maar moeilijk rustig krijgen. Je bent vaak prikkelbaar en geagiteerd. Als iemand je iets vraagt, zal je vaak kort reageren, omdat je het gevoel hebt dat er even niets meer bij kan.

Depressieve en angst symptomen

Naast de typische symptomen van burn-out kan het ook vaak voorkomen dat je je depressief of angstig voelt. Zo beginnen mensen met symptomen van burn-out vaak ernstig te piekeren over hoe ze uit de situatie uit kunnen komen of nog meer hun best kunnen doen. Verder zal dit gedrag vaak huilbuien tot gevolg hebben, omdat je je grens bereikt hebt. Door je laag zelfbeeld en het voortdurende gevoel van tekortkoming kan het zijn dat je je angstig begint te voelen.

Gedragssymptomen burn-out

Minder presteren en meer fouten maken

Doordat je meer piekert en vermoeider bent, is de kans op fouten ook des te groter. Ook hier bemerken we een vicieuze cirkel van symptomen van burn-out. De fouten maken de kans groter dat je een lager zelfbeeld krijgt, waardoor je meer stress ervaart. Deze stress kan op zijn beurt dan weer meer fouten veroorzaken.

Afhankelijkheid van middelen

Als je symptomen van burn-out ervaart, is het mogelijk dat je naar bepaalde middelen grijpt om de stress of vermoeidheid te doen stoppen. Zo zien we vaak dat mensen met symptomen van burn-out meer beginnen te roken of eventueel slaapmiddelen beginnen in te nemen. Ook extremere vormen van middelenmisbruik zijn eventueel mogelijk.

Sociale contacten steeds meer uit de weg gaan

Naast isolatie bij depressie, is isolatie ook mogelijk bij symptomen van burn-out. Doordat je niet goed weet hoe om te gaan met je symptomen van burn-out en je stress, kan het zijn dat je steeds minder zin hebt om met mensen af te spreken of om samen iets met andere mensen te doen. Ook kan deze isolatie of verminderde contact name eventueel leiden tot depressie symptomen.



Bij je Burn-out ga je regelmatig over je grenzen heen. Het probleem bestaat al jaren. Het waarden van jezelf heeft te maken met je ontwikkeling van je zelfrespect. Ieder mens ontwikkelt het respectdeel of zelfrespect gedurende de pubertijd. Als puber of jongere hoor je het juiste voorbeeld te krijgen om respect te ervaren. Ons wereldbeeld is helaas een verkeerde leraar om respect bij te brengen. Respect leer je door in te zien wanneer je over grenzen heen gaat. Je hebt de consequenties te leren begrijpen wat gedrag met je doet en in sociale actie, wat gedrag met de ander doet. In meeste opvoedingen van pubers gebeurt het niet op een voor de puber veilige wijze, waardoor ze verstrikt en verward raken over hun zelfrespect en die van anderen.

Burn out betekent dus niet je grenzen kunnen overzien. Nooit geleerd hebben je eigen grenzen te stellen en bij overschrijding de consequenties te kunnen aanvaarden. Vandaar dat burn-out altijd te maken heeft met jouw pubertijd, waarbij de pre pubertijd het startschot geeft.

Je hebt het gedrag van jezelf te leren begrijpen en in te zien wat kan en wat niet kan. Daar is de training op gebaseerd. Om in het heden in te zien waar je grens ligt. Een gevoelskwestie, waarbij er totaal anders gedacht dient te worden en waarbij je te leren hebt, wat je ermee wilt bereiken.

Daarom is het interessant voor werkgevers De school voor zelfwaardering in te schakelen. Het bespaart ze veel ellende, geld en gezondheidsproblemen. Voor meer informatie kijk op:

www.zelfwaardering.school/zakelijk