

# Achtergrondinformatie

Burn-out



# Inhoud

<b>1.</b>	<b>Achtergrondinformatie</b>	<b>3</b>
1.1.	Inleiding	3
1.2.	Wat is burn-out?	3
1.3.	Wat gaat er mis bij burn-out?	4
1.3.1.	Belasting en belastbaarheid	4
1.3.2.	Symptomen	5
1.3.3.	Fases	6
1.4.	Hoe kan je een burn-out voorkomen?	7
1.4.1.	Gezonde levensstijl	7
1.4.2.	Emoties	9
1.4.3.	Mindset	9
1.4.4.	Balanceren	10
<b>2.</b>	<b>Bronnen</b>	<b>10</b>

# 1. Achtergrondinformatie

## 1.1 Inleiding

Een burn-out krijg je niet van de ene op de andere dag. Ook niet van een weekje hard doorwerken. Ook is het geen psychische ziekte die ineens de kop opsteekt. Nee, burn-out is de eindfase van een lange periode, die wel jaren kan duren. Het begint meestal met een tijdelijke extra belasting. Wanneer je lekker in je vel zit kun je hier normaal op reageren door een tandje bij te zetten. Het geeft zelfs wel een goed gevoel, je hebt meer voor elkaar gekregen dan anders, je kunt trots zijn op je prestatie. Daarna kun je genieten van een welverdiende rust.

Maar stel, er komt nog een extra taak bij of er gebeurt iets in je privéleven, dan kan dit stress met zich meebrengen, maar je bent niet het type om nee te zeggen. De trigger is de manier waarop je omgaat met die extra druk. Vind je van jezelf dat je het aan moet kunnen, dan ga je door. Je wordt wat prikkelbaar en bent vaker moe. Maar in principe hoef je nog niet in de problemen te komen, als je zorgt voor periodes van rust om bij te komen en op te laden.

Maar op de weg naar burn-out ga je nog door bij een voortdurende vermoeidheid. Het werk gaat voort en er zijn zoveel dingen die moeten. De leuke dingen die ontspanning geven verdwijnen geleidelijk aan uit je programma, voor het sporten ben je te moe en voor vrienden en vriendinnen heb je geen tijd. Het lukt steeds minder om gewoon te ontspannen, je rust niet meer uit en begint slecht te slapen. Je ontwikkelt negatieve en sombere gedachten.

De uiteindelijke consequentie is een totale uitputting en ontregeling van het hele stresssysteem. Je lichaam en geest doen niet meer wat jij wil, je hebt er geen controle meer over. Het is een toestand die je niet herkent bij jezelf en die sommigen vergelijken met het crashen van de computer. Het kan gepaard gaan met hevige angst- en paniekaanvallen, emotionele labiliteit en depressie. Als je er midden

inzit is het heel zwaar, maar achteraf gezien betekent het vaak ook een levensles, het startpunt om je leven anders in te richten.

## 1.2 Wat is burn-out?

De 4 kernsymptomen van burn-out zijn:

### Uitputting

- Ernstig verlies van energie.
- Zowel fysiek ('je lichaam is moe') als mentaal ('je op en leeg voelen').

*Bv. geen energie om de werkdag te starten of aan het eind van de werkdag, snel vermoeid zijn, onmogelijkheid om te herstellen/ontspannen.*

### Cognitieve ontregeling

- Geheugenproblemen.
- Concentratie- en aandachtstoornissen.
- Prestatieproblemen (trager werken/fouten maken).

*Bv. moeilijkheden om helder na te denken/nieuwe dingen te leren, vergeetachtig, mentaal afwezig, besluiteloos, moeite met herinneren.*

### Emotionele ontregeling

- Heftige emotionele reacties (bv. woede/huilbuien) waarover men geen controle heeft.
- Lage tolerantiegrens ('geen geduld meer hebben').

*Bv. gefrustreerd, geïrriteerd, sterke emotionele reacties, overstuur zonder goed te weten waarom.*

### Mentale distantie

- (Mentaal) afstand nemen van het werk omwille van een sterke weerstand.

*Bv. onverschillige/cynische attitude, functioneren op automatische piloot, minder enthousiasme/interesse, afkerig ten aanzien van het werk, vermijden van persoonlijke contacten.*

De vier bovenstaande kernsymptomen komen vaak voor met een aantal bijkomende symptomen:

### Depressieve klachten (≠ depressie)

- Somberdere stemming en/of schuldgevoelens.

*Bv. betekenisloos voelen, schuldgevoelens hebben, twijfelen aan de zin van het leven, moeite om plezier te maken.*

### Psychosomatische spanningsklachten

- Hart-, ademhalings-, maag-, darm- en/of pijnklachten.
- Algemeen gevoel van malaise.

### Psychische spanningsklachten

- Slaapproblemen, piekeren en/of paniekaanvallen.

## 1.3 Wat gaat er mis bij burn-out?

### 1.3.1 Belasting en belastbaarheid

Bij burn-out is er sprake van een teveel aan druk over een te lange periode. De belasting van hoofd, lijf en hart is te zwaar, deze kan niet langer gedragen worden. Er zijn grenzen overschreden, grenzen waarvan we misschien niet eens wisten dat ze er waren of die we genegeerd hebben.

Voor de meeste mensen is het geen probleem om tijdelijk 'op het toppunt van je kunnen' te presteren. Dit kun je zelfs jaren volhouden, mits je er een gezonde levensstijl op na houdt. Vergelijk het met een topsporter, die moet grote fysieke prestaties leveren en staat daarbij onder enorme druk. Er is een heel team dat zorgt voor goede voeding, rustmomenten, support en mentale ondersteuning.

Helaas hebben wij niet zo'n team om voor ons te zorgen als we het druk hebben. Meestal zijn we geneigd om minder goed voor onszelf te zorgen en de gezonde dingen uit ons dagelijks programma te

schrappen. Zoals minder bewegen en ongezonder eten. Ook nemen we minder tijd voor sociale activiteiten, want daarbij ervaren we minder het 'moeten' dan bij het werken. Om het vol te houden gebruiken we in plaats daarvan meer stimulerende middelen zoals koffie, nicotine, alcohol, zoetheid of drugs.

Dit gedrag wordt ook door het stressregulatiesysteem aangewakkerd. Om alert en geconcentreerd te blijven produceert het lichaam meer cortisol, wat leidt tot een sterk schommelende bloedsuikerspiegel. Hierdoor groeit de behoefte aan de stimulerende middelen en voor je het in de gaten hebt kun je niet meer zonder. Het is dwangmatig gedrag dat uiteindelijk leidt tot verslaving. Door de verminderde serotonine productie krijg je last van slapeloosheid, waardoor je overdag nog steeds moe bent en nog meer behoefte krijgt aan de stimulerende middelen.

De gespannen toestand waarin je inmiddels continu verkeert, veroorzaakt een hoge bloeddruk en verstoring in het hartritme. De ademhaling wordt hoger en sneller. In deze verkrampde toestand wordt loslaten ook steeds moeilijker en dwangmatige gedachten dringen zich op. Angst en achterdocht gaan overheersen, je twijfelt aan jezelf en ontwikkelt depressieve klachten. Het voelt alsof je hoofd op hol slaat, je hebt er geen controle meer over, je kunt het niet stoppen.

### 1.3.2 Symptomen

De gevolgen van langdurige stress kunnen zich zowel fysiek, cognitief, emotioneel als gedragsmatig uiten.

Lichamelijke symptomen	Psychische symptomen (gevoel en gedachten)
Chronisch vermoeidheid	Opgejaagdheid en rusteloosheid
Hoofdpijn	Angst- of paniekaanvallen
Maag- en/of darmklachten	Somberheid
Spierpijn	Machteloosheid
Rug-, nek- en schouderpijn	Stemmingswisselingen, huilbuien
Veel meer of minder eetlust	Alles is teveel, niet meer kunnen genieten
Misselijkheid/duizeligheid	Lusteloos, futloos
Slapeloosheid (in- en of doorslapen)	Piekeren, dwangmatige gedachten
Verminderde weerstand	Onzeker, minder zelfvertrouwen
Grieperig, verkoudheid	Laag zelfbeeld
Hartkloppingen	Vergeetachtigheid
Verhoogde bloeddruk	Besluiteloosheid

Ontstekingen	Last van schuldgevoelens
Huidaandoeningen	Achterdochtige gedachten
Allergieën	Negatief denken: niets lukt, ik ben zwak
Nerveuze tics	Angstige gedachten: het komt nooit goed
Haaruitval	Afstandelijke gedachten: wat is de zin
Koude handen en voeten	

De gevolgen in gedrag zijn onder te verdelen in enerzijds het 'vecht- en vluchtgedrag'. Anderzijds is er ook sprake van een verminderd cognitief functioneren.

Vecht- en vluchtgedrag	Cognitief functioneren
Meer roken en/of drinken	Verminderd concentratievermogen
Meer drugs gebruiken	Dingen vergeten
Meer medicijnen gebruiken zoals slaap- en/of kalmeringsmiddelen	Moeilijk informatie kunnen opnemen
Vermijden van sociale contacten	Plannen en organiseren lukt minder
Onredelijk reageren op bepaalde situaties (zelfs agressief gedrag)	Minder productief en efficiënt zijn
Prikkelbaar en snel geïrriteerd ('kort lontje')	Meer fouten maken in het werk

Vecht- en vluchtgedrag	Cognitief functioneren
	Verminderde betrokkenheid
	Onverschilligheid
	Onnodige risico's nemen

### 1.3.3 Fases

De weg naar burn-out kent verschillende fases die langzaam in elkaar overgaan. Het startpunt is altijd de extra belasting die stress en vermoeidheid oplevert. Wanneer je blijft doorgaan en de stressbron niet aanpakt of je gedrag aanpast, breiden de klachten zich gaandeweg uit in aantal en in intensiteit.

- **Beginfase**

In de normale toestand ben je in balans, je kunt de prestatie leveren die van je gevraagd wordt. Je gaat met plezier naar je werk en je krijgt er zelfs energie van. Je neemt geen werk mee naar huis, ook niet in je gedachten. Je houdt voldoende tijd, energie en zin over om naast het werken andere dingen te doen zoals sporten of socializen. Je zit lekker in je vel en goed in je energie. Belasting, prestatie, herstelvermogen zijn op elkaar afgestemd en de accu laadt weer op als je ontspant, slaapt en rust.

- **Risicofase**

In de risicofase pleeg je roofofbouw op jezelf, je energievoorraad en je herstelvermogen. Het begint met een extra belasting zoals een verhoogde werkdruk, toestanden in je privéleven of een ernstige ziekte. Omdat je ervan uitgaat dat het tijdelijk is

en omdat je niet altijd regelmogelijkheden hebt, doe je er een schepje bovenop. Je gebruikt wat extra energie om de prestatie te kunnen leveren die van je gevraagd wordt, of die je jezelf oplegt. Je bent wel moe, maar kunt nog voldoende herstellen. Je wordt wat prikkelbaar en ongeduldig, maar voor jezelf binnen het toelaatbare. Je bent meer bezig met wat er moet, dan met wat je wilt. De leuke dingen worden eerder uit je programma geschrapt. De accu laadt niet meer helemaal op.

- **Chronische overbelasting**

Wanneer de extra belasting blijft voortduren gaat dezelfde inspanning meer moeite kosten. Je levert de prestatie wel, maar het gaat trager en je maakt fouten. Je hebt moeite met concentreren en het kortetermijngeheugen functioneert minder goed. Je voelt je moe en lusteloos, hebt minder zin in leuke dingen. Je herstelvermogen begint te haperen. Doordat je stressniveau constant te hoog is, ontspan je niet goed meer en verzwakt je afweersysteem. Je krijgt eerder last van lichamelijke klachten. Veel voorkomend zijn pijn in de onderrug, verkrampte nek- en schouderspieren, hoofdpijn, verkoudheid of griepjes, ontstekingen aan de luchtwegen en huidirritaties.

Door chronische stress heb je minder energie, wat gevolgen heeft voor je mentale weerstand. Kon je vroeger alles aan, nu kun je er niets meer bij hebben. Je bent lichtgeraakt en snel geïrriteerd. Je reageert kortaf of boos op iedereen die een beroep op je doet. Je krijgt last van stemmingswisselingen en ontwikkelt onlustgevoelens. In de fases van oververmoeidheid kun je nog wel enigszins functioneren, ook al is het verre van ideaal. Je ploetert voort op voornamelijk wilskracht.

- **Instorting**

Na een instorting is dit niet meer mogelijk, lichaam en geest weigeren te doen wat jij wilt, ze gooien het bijltje erbij neer. Dit is vaak heel confronterend voor mensen die immers, ondanks hun vermoeidheid, gewend zijn op wilskracht door te gaan. Tijdens deze fase ben je fysiek niet meer vooruit te branden, maar als een sneltrein denderen de negatieve gedachten door je hoofd.

Nu je dan eindelijk stil gaat zitten, razen deze door en ontwikkelen zich tot doemscenario's die zich telkens herhalen. Vooral 's nachts kunnen ze uitgroeien tot angst- en paniekaanvallen. Het is duidelijk dat in deze turbulentie van angst en onzekerheid de slaaptijd en -kwaliteit ernstig tekortschiet. Dit verergert overdag de negatieve gedachten en de vicieuze cirkel is rond. Piekeren en malen zijn vaak niet te stoppen.

Een totale ontregeling van het stresssysteem is een feit. Van herstel is geen sprake meer. De problemen die het gevolg zijn van de primaire klachten kunnen zich op meerdere levensgebieden voordoen. Verstoringen in de relaties op het werk, thuis of met familie komen vaak voor. Iemand die in deze fase verkeert ziet zaken niet meer helder of kan ze objectief benaderen. Dit kan tot conflictsituaties leiden.

## 1.4 Hoe kan je een burn-out voorkomen?

Aan stress in het leven valt niet te ontkomen, maar je kunt wel voorkomen dat je ziek wordt door een teveel aan stress. De belangrijkste preventieve maatregel is ervoor te zorgen dat je er een levensstijl op nahoudt waarbij je zowel fysiek als mentaal fit blijft. Zo blijft er voldoende veerkracht over om de pieken in de druk op te vangen.

### 1.4.1 Gezonde levensstijl

Gezond zijn is meestal een vanzelfsprekendheid, je bent er niet dagelijks mee bezig. Pas als je ziek wordt sta je erbij stil, bezoek

je de dokter en ga je ervan uit dat die zorgt dat je beter wordt. De aanloop naar een burn-out is een langdurig proces waarin klachten zich opstapelen. Daarom heeft het zin om alert te zijn op de eerste signalen en preventief te zorgen voor je héle zelf.

#### 1.4.1.1 Voeding

Goede voeding is de basis voor een gezond leven: welke voeding geeft energie en welke kost juist energie? Of anders gezegd: welke voeding voedt en welke voeding vult? Kijk eens naar de samenstelling van de boodschappen in je winkelkarretje: hoeveel is bestemd voor de maaltijd, en hoeveel voor 'zoetekauw', zoals zoetheid, frisdrank, sauzen, alcohol en zoutjes? Met een evenwichtig voedingspatroon wordt iedere cel gevoed en functioneren alle lichaamsprocessen zoals ze bedoeld zijn.

Onder invloed van de voedingsindustrie zijn veel producten 'verrijkt' met chemische stoffen en zijn onze eetgewoontes als het ware 'verarmd' geraakt. Onze spijsvertering is niet zo snel mee-geëvolueerd als onze eetgewoontes. Door een gebrek aan de juiste voedingsstoffen doen we tekorten op die uiteindelijk het immuunsysteem aantasten. Hierdoor ontwikkelen we massaal overgewicht en chronische aandoeningen.

Bij een burn-out is de weerstand sterk verminderd. Een juiste voeding helpt bij het op peil houden van de weerstand en de energievoorraad.

### Tips voor gezond eten:

- Waar je veel van mag eten:  
verse groenten en fruit, liefst van het seizoen en/of biologisch, noten, zaden, vette vis (haring, makreel, ansjovis, sardine), wild en gevogelte, eieren en verse kruiden of specerijen als smaakmakers, (olijf)olie en boter zijn prima om in te bakken en te braden, honing of ahornsiroop als alternatief voor suiker.
- Wat je in beperkte mate kan eten:  
zuivelproducten, koolhydraten zoals in brood, pasta en rijst.
- Wat je beter zoveel mogelijk kunt vermijden:  
kant-en-klaar maaltijden of voorbereekte producten, (producten met) suiker en met E-nummers, vooral glutamaat (E621, vetsin) en aspartaam (E951), gefrituurd eten en (producten met) veel zout.

### Tips voor gezonde eetgewoontes:

- Eet drie keer per dag met aandacht je maaltijd, dit betekent dat je niet tegelijkertijd iets anders doet.
- Eet uit de natuur, van het seizoen en biologisch, want daar zitten de meeste voedingsstoffen in.
- Tussendoor kun je onbeperkt water of kruidenthee drinken.
- Zorg voor voldoende variatie door de drie maaltijden dagelijks anders in te vullen.
- En bovenal: geniet ervan! Immers, gezond eten is een verwennerij voor je lichaam en geest, meer dan alcohol of zoetigheden!

### 1.4.1.2 Beweging

In onze tijd en cultuur is een dagelijkse portie bewegen niet meer vanzelfsprekend. We weten dat bewegen goed is en we nemen het ons ook vaak voor, maar zodra het drukker wordt, vliegt het sporten als eerste uit ons programma. Jammer want beweging is precies wat ons lichaam én ons brein nodig hebben om fit en vitaal te blijven. Hiervoor is dagelijks een half uur matig bewegen voldoende.

Bij meer intensieve lichamelijke inspanning, vooral tijdens het sporten, maken de hersenen endorfine aan. Dit is een hormoon dat ons een prettig gevoel geeft. Na een rondje lopen kan je problemen beter overzien en krijg je ook meer positieve gedachten.

#### Tips:

- Werken aan je fysieke conditie werkt door op je mentale conditie.
- Kies een sport of training die je leuk vindt, laat je ook adviseren.
- Doe het regelmatig, beter 2 keer per week een half uur dan 1 keer een heel uur.
- Na een vermoeiende werkdag knap je meer op van half uurtje sporten dan van een hele avond op de bank hangen.
- Als je 's avonds sport eet je vooraf een lichte maaltijd.
- Omdat je fysiek moe bent kun je beter slapen.



### 1.4.2 Emoties

Een emotie is een uiting van hoe je je voelt, je vindt ergens iets van, het raakt je, positief of negatief. De oorspronkelijke betekenis van emoveren is: in beweging komen. De emotie is het signaal om in beweging te komen. De reden waarom iets je raakt, komt voort uit de gedachte die je erover hebt.

*Een voorbeeld: je hebt hard gewerkt aan een opdracht op je werk, maar je baas vindt het resultaat niet goed. Je bent teleurgesteld. Je vraagt je af hoe het kan dat hij niet ziet dat je er zo je best voor hebt gedaan. Je wordt erg boos en raakt zelfs in paniek. Op een gegeven moment realiseer je je misschien dat jouw gevoelens niet alleen door deze afwijzing komen, maar gekoppeld zijn aan iets van vroeger, bijvoorbeeld situaties waarin je ouders ook altijd negatief op je reageerden. Als daar de oorsprong ligt van jouw emotie, ligt daar ook het antwoord en is het belangrijk om dat verder te onderzoeken, eventueel met professionele hulp.*

Onuitgewerkte emoties kunnen uitgroeien tot enorme energievreters en daarmee veel stress veroorzaken. In een gezonde levensstijl zorg je dus ook voor je gemoed.

Tips hoe om te gaan met emoties:

- Accepteer dat ze er zijn. Bijvoorbeeld: het oké vinden om teleurgesteld te zijn, het toelaten om kwaad te zijn, ...
- Neem wat je voelt serieus. Geef het de ruimte, maar blijf er niet in hangen.
- Sta stil bij wat jij op dit moment nodig hebt. Hoe kan je op dit moment het beste voor jezelf zorgen? Misschien heb je nood aan afleiding: eventjes wandelen, muziek beluisteren, een bad nemen, sociaal contact, ... Of misschien heb je het nodig om jezelf eens stevig af te reageren door te gaan joggen of te poetsen. Of misschien zou het je deugd doen er eens over te praten met iemand, ...

### 1.4.3 Mindset

Het is opvallend hoe vaak het woord ‘moeten’ voorkomt in ons dagelijkse taalgebruik. Mensen ‘moeten’ de hele dag door van alles, van hun baas, hun partner, de kinderen, vrienden en niet in de laatste plaats van zichzelf.

De vraag die voor de hand ligt is: wat wil je werkelijk zelf? Want als je het woord ‘moeten’ gebruikt voor de activiteiten die je te doen staan, heb je er dan wel zin in? Voel je je ermee verbonden, neem je er verantwoordelijkheid voor? Of vind je dat het belangrijk is om andere redenen en moet je het vooral van jezelf? Wanneer je je gewaarwordt van het ‘heilige moeten’, schakel dan eens even terug en buig het om naar een ‘mogen’. Dit kun je doen door dezelfde woorden te gebruiken met ‘ont-’ ervoor.

Tips hoe te komen van ‘moeten’, naar ‘mogen’ of ‘willen’?

- Moeten? Hoe kan ik het ombuigen naar ont-moeten?
- Gestrest? Wat kan ik doen om te ont-stressen?
- Gehaast? Hoe kan ik vaker stilstaan om te zorgen dat ik ont-haast?
- Gespannen? Dit weekend hoef ik van mezelf niets anders, dan te ont-spannen.
- Overbelast? Waar kan ik ‘nee’ tegen zeggen om mezelf te ont-lasten?
- Toegedekt? Hoe kan ik ont-dekken wat ik echt wil?
- Opgefokt? Wat werkt voor mij goed om te ont-laden?

### 1.4.4 Balanceren

Je energie op pijl houden werkt als in een huishoudboekje: tegenover de uitgaven staan de inkomsten. Om in evenwicht te blijven maak je regelmatig de balans op van dat wat je energie geeft, en dat wat energie kost, tussen dat wat je kan en dat wat je aankan, tussen belasting en belastbaarheid.

Aan de inkomstenkant kan je jezelf de vraag stellen: waar word ik blij en gelukkig van, waar heb ik zin in en krijg ik energie van? Bedenk hierbij dat werken ook veel energie kan geven, zolang het je voldoende uitdaagt en betekenis geeft.

Aan de kant van de uitgaven staan de zaken waarvan je al moe wordt als je er nog maar aan denkt. Naast de minder leuke dingen 'die nu eenmaal moeten', staan hier ook de zaken uit het heden of verleden waar je nog iets mee moet. Dingen die je voor je uitschuift, die je aandacht vragen en die dus energie kosten.

Als je meer zicht krijgt op je energiegevers en je energievreters, dan kan je je week zo plannen dat je je energiegevers en energievreters in balans brengt. Kijk vervolgens eens of je je energiegevers meer ruimte kan geven in je leven en of je zo je stemming positief kan beïnvloeden.

Wanneer je deze lijstjes naast elkaar zet, wordt het snel duidelijk of het in evenwicht is. Ga na hoe je je week kan plannen zodat je energiegevers en energievreters in balans kunnen gebracht worden: wat wil je meer? Wat wil je minder? En wat wil je helemaal niet meer?



Energie-gevers

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Energie-vreters

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 2. Bronnen

Schaufeli, W., De Witte H., Desarts, S. 2020. *De Burnout Assessment Tool: een nieuw instrument voor het meten van burn-out.*

Koster, J. 2017. *Burn-out: van aanloop naar aanpak*

CM – stress en burn-out



**VOLTA**

KRUISPUNT VAN ELEKTROTECHNIEK  
CARREFOUR DE L'ELECTROTECHNIQUE



02 476 16 76



Marlylaan 15/8  
1120 Brussel



info@volta-org.be



volta-org.be



ACADEMY



BENEFITS



RESEARCH



EDUCATION



HR-CONNECT