
lees meer... enkele aantekeningen over Burnout

Burnout heeft meestal een chronisch verloop. Het kan een lange ontstaansgeschiedenis hebben. Een specifieke klacht is vaak vermoeidheid en lusteloosheid. Burnout is meestal werk gerelateerd maar kan ook met het privé leven te maken hebben.

Stressproblematiek en Burnout zijn aandoeningen waarbij men last kan hebben van klachten die kunnen variëren van lichter tot ernstig, zoals oververmoeidheid, onrust, hoofdpijn, moeite met concentreren, vergeetachtigheid, somberheid, prikkelbaarheid en verhoogde irritatie.

Deze klachten ontstaan bij het uit balans raken van het evenwicht tussen draaglast en draagkracht, ook wel benoemd als overspanning of (werk)stress.

Vaak is er bij Burnout sprake van hoge taakeisen, onvoldoende controle- en regelmogelijkheden en onvoldoende sociale ondersteuning. Dan kan de kans op psychosomatische aandoeningen toe nemen.

Bij werkstress kan er ook sprake zijn van verstoring in de interactie tussen de persoon en de organisatie.

Privé situaties kunnen ook aanleiding zijn voor stress.

Door ziek te worden bereik je soms dat er eindelijk ondersteuning komt en dat er naar je geluisterd wordt.

Wanneer (werk)stress aanhoudt gaat deze over in overspanning en Burnout. Dan kan de (werk)stress gepaard gaan met beperkingen in sociaal en beroepsmatig functioneren. Terugtrekken, vrienden niet meer willen zien, zich onbegrepen voelen. Dit is vaak een vervelend bijverschijnsel van stress en overspanning. Het wordt door anderen vaak niet begrepen en de persoon in kwestie die zich al zo lang erg flink heeft gehouden voelt zich soms afgedaan als "zwak".

Bij Burnout neemt de kans op arbeidsongeschiktheid toe wanneer de klachten en het verzuim op het werk niet worden begrepen of erkend en men in een negatieve spiraal terecht komt.

Er zijn drie belangrijke dimensies te onderscheiden die de grondslag vormen voor werkdruk en psychische klachten:

- De taakeisen van het werk, zoals werkdruk, werktempo en soms conflicterende taakeisen.
- De regelmogelijkheden in het werk, autonomie en mogelijkheden om vaardigheden te gebruiken
- Sociale ondersteuning van collega's en leidinggevenden