

SIGNALEN VAN OVERSPANNING EN BURN-OUT

Je raakt niet zomaar overspannen of burn-out. Er gaat een periode aan vooraf waarin je regelmatig stress ervaart, maar waarin je er onvoldoende van herstelt.

Er zijn meerdere signalen waaraan je kunt herkennen of je je in de gevarenzone begeeft. Stress kan op verschillende manieren tot uiting komen, omdat elk mens uniek is.

*Er is sprake van **overspanning** als je voldoet aan elk van de volgende 4 criteria (LESA-richtlijn 2011):*

1. Tenminste drie van de volgende klachten zijn aanwezig:
 - aanhoudende vermoeidheid
 - gestoorde of niet-verkwikkende slaap
 - prikkelbaarheid
 - niet tegen drukte / herrie kunnen
 - emotionele labiliteit
 - piekeren
 - zich gejaagd voelen
 - concentratieproblemen en/of vergeetachtigheid
2. Gevoelens van controleverlies en/of machteloosheid door het niet meer kunnen hanteren van stressoren in het dagelijks leven. Betrokkene kan het niet meer aan en heeft het gevoel geen controle meer te hebben.
3. Er zijn significante beperkingen in het beroepsmatig en/of sociaal functioneren.
4. De negatieve stress, controleverlies en disfunctioneren zijn niet of niet uitsluitend het gevolg van een psychische stoornis.

Er is sprake van **burn-out** als *ook* voldaan wordt aan de volgende kenmerken:

5. Er is sprake van overspanning.
6. De klachten bestaan langer dan 6 maanden.
7. Gevoelens van moeheid en uitputting staan sterk op de voorgrond.

Andere kenmerken die ook wel genoemd worden zijn (Maslach, 1974):

- Ernstige emotionele uitputting: het gevoel helemaal op te zijn, in te storten, niet meer te kunnen, zonder dat dit het gevolg is van fysieke overbelasting
- Distantie: het ervaren van onverschilligheid of emotionele afstand tot de werksituatie.
- Zich minder bekwaam voelen in het werk: men heeft het gevoel dat men niet kan wat men altijd kon, Vaak gaat de prestatie ook daadwerkelijk achteruit.

Herken je deze klachten bij jezelf, ga dan te rade bij de huisarts of bedrijfsarts. Zorg voor jezelf, begint bij jezelf. Omdat je het meer dan waard bent. A

Bronvermelding: Rogier, A. (2017) "*Handboek coachen bij stress en burn-out. Begeleiden naar mentale vitaliteit*". Boom uitgevers, Amsterdam.