

## Burn-out & Overspannen

Burn-out, werkstress en overspannenheid zijn psychische problemen die aan arbeid gerelateerd zijn. Bij alle drie de problemen is er sprake van spanningsklachten, maar bij werkstress is iemand nog wel in staat zijn werk uit te voeren. Wanneer de spanningsklachten zo erg worden dat dat niet meer mogelijk is, spreken we van overspannenheid of burn-out. Het is moeilijk om overspannenheid en burn-out uit elkaar te houden, aangezien de symptomen vrijwel gelijk zijn. Over het algemeen wordt een burn-out als een ernstigere vorm van overspannenheid gezien, mede omdat het herstel bij een burn-out langer duurt dan bij overspannenheid. Een psycholoog kan leren omgaan om bij u werkstress overspannenheid of burn-out te voorkomen. Wanneer u dit stadium al heeft gepasseerd kan de psycholoog u begeleiden bij het herstel bij de onderliggende psychische klachten zoals angst en somberheid. Het doel van de behandeling is altijd gericht op herstel zowel geestelijk als lichamelijk en om een terugval te voorkomen.

### Symptomen

- **Uitputting:** Een burn-out ontstaat vaak doordat er te veel werkdruk is. Er wordt te veel van u verwacht, of er zijn spanningen op het werk. Deze spanningen zorgen ervoor dat men zich steeds slechter gaat voelen en steeds vermoeider raakt, maar toch doorgaat met werken totdat het niet meer gaat. Vervolgens voelt men zich totaal uitgeput.
- **Pijn:** Wanneer iemand een burn-out heeft kan diegene naast uitputting ook last hebben van pijn in zijn of haar lichaam als gevolg van de spanning. Hierbij kunt u denken aan hoofd-, rug-, nek-, schouder- en gewrichtspijn.
- **Concentratie- en slaapproblemen:** Een burn-out kan leiden tot concentratieproblemen. Ook problemen met slapen komen veel voor bij een burn-out. Daarnaast piekeren mensen met een burn-out veel.
- **Emotionele houding:** Vaak is iemand met een burn-out ook extra gevoelig of prikkelbaar, waardoor een conflict dat vroeger snel opgelost zou zijn, nu volledig uit de hand kan lopen. Een burn-out heeft ook invloed op het zelfvertrouwen; mensen met een burn-out hebben minder vertrouwen in hun eigen professionaliteit en ontwikkelen een negatieve houding ten opzichte van zichzelf en het werk.

### Behandeling:

- **Geleidelijke activiteit en ontspanning:** Doordat mensen met een burn-out zich uitgeput voelen, doen ze vrijwel niets meer. Uit bed komen kan al als een hele opgave voelen. Daarom is het belangrijk om geleidelijk weer actief te worden. Samen met een psycholoog kan een lijst van activiteiten worden gemaakt. Bezigheden die rust en ontspanning bieden, maar ook activiteiten die zorgen voor een betere conditie. Voorbeelden zijn wandelen, fietsen, lezen, muziek luisteren, et cetera. Door de conditie door middel van sporten weer op te bouwen, wordt het gevoel van vermoeidheid uiteindelijk minder. Het is wel belangrijk dat het sporten wordt afgewisseld met ontspannende activiteiten die minder energie kosten.
- **Beter slapen:** Slaapproblemen kunnen met een aantal simpele regels grotendeels worden verholpen. Probeer op een vast tijdstip te gaan slapen en op te staan en vermijd overdag slapen. Zo bouwt u weer een normaal dag- en nachtritme op. Zorg er daarnaast voor dat u in de slaapkamer geen televisie kijkt zodat de slaapkamer echt gekoppeld wordt aan slapen. Probeer in bed aan plezierige dingen te denken en uw piekergedachten los te laten. En zorg ervoor dat u voor u gaat slapen iets doet wat ontspannend is. Eventueel kan een psycholoog u een aantal ontspanningsoefeningen leren. Er bestaat ook een eHealth module voor de thuissituatie om beter te leren slapen.
-

- Spanning vroeg herkennen: Wanneer het werk langzaam weer wordt opgepakt is de kans groot dat de persoon met een burn-out vrijwel meteen weer last krijgt van spanning en moeilijkheden op het werk. Daarom is het belangrijk om signalen van spanning vroeg te herkennen. Samen met de psycholoog kun u situaties bespreken waarin u zich erg gespannen voelde om vervolgens signalen proberen te herkennen die wijzen op spanning. Een voorbeeld van een signaal kan pijn in u schouders of hoofdpijn zijn. Vervolgens kunt u met de psycholoog bedenken wat u voortaan gaat doen als u zo'n signaal bij uzelf opmerkt. Een voorbeeld van een reactie op een spanningssignaal is om buiten even een korte wandeling te maken.
- Minder eisen stellen: Mensen met een burn-out stellen zichzelf vaak veel eisen. Ze mogen van zichzelf nooit een fout maken en hebben het gevoel dat het werk koste wat kost af moet. De psycholoog zal proberen erachter te komen wat de achterliggende gedachten zijn van deze hoge eisen en zal de mogelijkheden proberen te onderzoeken om de eisen iets minder streng te maken. Vaak trekken mensen met een burn-out ook werk van anderen naar zich toe en voelen ze zich verantwoordelijk voor het slagen van het bedrijf. In het Behandeltraject wordt hier aandacht aan besteed en wordt besproken tot hoever de verantwoordelijkheid van de cliënt gaat, wat nog tot zijn of haar werk behoort en wat niet.
- Werkhervatting en tijdsplanning: Uiteindelijk komt er een moment in de behandeling waarop de cliënt zijn of haar werk weer gaat oppakken. Vaak begint iemand met een burn-out geleidelijk weer met werken, onder begeleiding van een psycholoog. Samen met de psycholoog kan worden besproken hoe de dagen zijn verlopen en waar het wel en niet goed ging. Er kan ook aandacht worden besteed aan het maken van een tijdsplanning, zodat er een goede balans blijft bestaan tussen werk en ontspanning, en te veel of te lang doorwerken kan worden voorkomen.
- Gesprek met leidinggevende: Soms is het nodig dat de cliënt een gesprek met zijn of haar leidinggevende aangaat, omdat er dingen moeten veranderen in het werk. Bijvoorbeeld omdat het niet duidelijk is wat zijn of haar functie en taken zijn, of omdat er meer taken bij de functie horen dan hij of zij aankan.