

Wat is het verschil tussen overspannen en burnout?

De meningen over deze vraag zijn verdeeld. De ene specialist is van mening dat overspannen en een burnout hetzelfde zijn. De andere specialist vindt een burnout zwaarder dan overspannenheid.

Onze praktijkervaring heeft ons geleerd dat er wel degelijk een verschil is;

- Overspannen raak je meestal door **externe factoren**
- Een burnout krijg je meestal door **interne factoren**

Ieder mens kan een bepaalde mate van druk, spanning of stress aan. Ieder mens heeft dus een breekpunt, waarop ze overspannen raken of een burnout krijgen. Zodra de externe spanningsfactoren zijn opgelost, verdwijnt de overspannenheid. Maar een burnout blijft zelfs nadat externe factoren zijn opgelost, dus moet je met interne factoren aan de slag.

Externe factoren

Ieder mens krijgt wel eens te maken met vervelende externe factoren; zaken waar je geen invloed op hebt. Voorbeelden van externe factoren die tot overspannen of burnout kunnen leiden zijn;

- Reorganisaties
- Ziekte
- Overlijden
- Ontslag
- Een toegenomen werkdruk
- De zorg voor een partner/familielid

Als dit soort factoren maar lang genoeg aanhouden, kent iedereen een breekpunt. Helemaal zwaar wordt het als er meerdere dingen gelijk gebeuren; je al worstelt met een toegenomen werkdruk en dan wordt plots een naaste ziek én worden er reorganisaties aangekondigd op je werk. Toch krijgt niet iedereen in zo'n situatie een burnout. Of je een burnout krijgt, heeft niet te maken met de externe factoren, maar hoe je ermee omgaat.

Interne factoren

Externe factoren zijn dus niet de oorzaak van je burnout, maar wat dan wel? Interne factoren, zoals karaktereigenschappen die je belemmeren, of overtuigingen en waarden waarmee je jezelf beperkt. Dit zijn de belangrijkste oorzaken van een burnout;

- Perfectionisme
- Controle moeten houden
- Overdreven loyaliteit

Burnouttraining

- Te groot verantwoordelijkheidsgevoel
- Gebrek aan assertiviteit en leiderschap
- Onverwerkte emoties en gevoelens
- Spanningen en conflicten

Een andere belangrijke oorzaak van een burnout is de dubbelfunctie. We moeten heel erg veel van onszelf; de perfecte partner zijn, voldoende geld verdienen voor de hypotheek, een leuke collega zijn, een harde werker zijn, in een leuk huis wonen, voor de kinderen en huisdieren zorgen, op vakantie kunnen, sporten en we willen ook nog tijd vrijmaken voor hobby's en sociale contacten. De een weet al deze ballen in de lucht te houden, de ander krijgt een burnout.

Hoe kom je van een burnout af?

Ook al is ieder mens anders en heeft iedereen om een andere reden een burnout gekregen, herstel is voor iedereen haalbaar door de volgende vier stappen te zetten;

1. Doorbreek je huidige patronen.

Wil je van je burnout af, dan moet je contraproductieve gedragingen stoppen of omkeren en uit de situatie stappen waar je nu inzit. Probeer minder te werken en zorg voor meer rust in je privéleven.

2. Zoek professionele hulp.

Veel bedrijven hebben in het geval van een burnout een draaiboek klaarliggen en zullen de arbodienst inschakelen. Zorg ervoor dat je de juiste coach kiest. Al bij het intakegesprek moet het klikken en na één of twee sessies moet je al verschil merken.

3. Haal de oorzaken van de burnout weg.

De meeste oorzaken achter een burnout zijn vrij eenvoudig en snel aan te pakken. Veranderen hoeft helemaal niet lang te duren! De grootste doorbraken worden vaak in de eerste paar coachingsgesprekken al bereikt.

4. Maak een nieuwe start.

Als je van je burnout genezen bent en weer aan het werk gaat, zul je merken dat dezelfde functie méér voldoening geeft, simpelweg doordat jij anders met de situatie omgaat. Je oorspronkelijke kracht en energie komen weer terug! Hierdoor kun je weer lekker gaan leven, in plaats van je alleen maar bezig te houden met overleven.