

De symptomen van een burnout

Burnout betekent letterlijk 'opgebrand'. Dat is dan ook het hoofdsymptoom van een burnout; je voelt je helemaal opgebrand. Je hebt niet langer de energie om alle dingen te doen die je normaal wel zou doen. Een burnout uit zich zowel fysiek als mentaal. Een (dreigende) burnout kun je herkennen aan een combinatie van de volgende symptomen;

- Constante vermoeidheid en stemmingswisselingen
- Overall als een berg tegenop kijken en alles teveel vinden
- Regelmatige griepjes en vreemde lichamelijke klachten
- Concentratieproblemen
- Interesses verliezen
- Verschillende angstklachten en paniekaanvallen
- Niet meer kunnen genieten van het leven

Hoe ontstaat een burnout?

Iedereen heeft wel eens te maken met stress op het werk of in de privésfeer. Toch krijgt niet iedereen een burnout. Dit komt doordat de situatie niet de oorzaak is van je burnout, maar hoe jij reageert op de situatie. Er bestaan verschillende karaktereigenschappen die erg positief zijn en je kunnen helpen je doelen te bereiken, maar als je er in doorslaat, werken ze juist contraproductief.

Een perfectionist wil bijvoorbeeld alles graag goed doen en onder controle houden. Daar is niets mis mee, behalve als je er in door slaat. Dan wordt het onmogelijk om los te laten en is je werk nooit helemaal af, omdat het altijd beter kan. Zo slaat een positieve houding om in een geforceerde houding en dit vreet energie. Zo zijn er meer karaktereigenschappen die aanvankelijk positief zijn, maar omslaan naar contraproductieve gedragingen. Probeer je eens voor te stellen wat er gebeurt als je te loyaal of te gedreven bent, of hoe het is om te veel verantwoordelijkheidsgevoel te hebben en de lasten van de hele wereld op je nek te dragen.

Hoe kom je van een burnout af?

Als je midden in een burnout zit, lijkt het een ellendige situatie waar geen einde aan lijkt te komen. Toch kun je vrij snel herstellen van een burnout. Probeer allereerst je crisis te zien als een kans, want je hebt nu de mogelijkheid om alles wat scheef is gegroeid in je leven aan te pakken en recht te zetten.

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;

Burnouttraining

In vier stappen van je burnout af:

1. Doorbreek je huidige patronen.

Als je doet wat je altijd deed, zul je krijgen wat je altijd kreeg. Wil je van je burnout af, dan moet je dus contraproductieve gedragingen stoppen of omkeren en uit de situatie stappen waar je nu inzit. Als het mogelijk is, draag dan een deel van je werkzaamheden over aan een collega, of ga tijdelijk minder werken. Zorg ook voor meer rust in je privéleven, neem desnoods een week vrij en probeer te ontspannen.

2. Zoek professionele hulp.

Veel bedrijven hebben in het geval van een burnout een draaiboek klaarliggen en zullen de arbodienst inschakelen. Als zij je niet kunnen bieden wat je zoekt, ga dan zelf op zoek naar een coach. 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 (perfectionisme, overdreven loyaliteit, slecht kunnen plannen etc.) 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.