

Herken jij de verschillende fasen in een burn-outproces?

Geplaatst: 26 juli 2011

Een burn-out komt niet plotseling uit het niets opduiken, maar ontstaat vanuit een langzaam sluipend proces. Een burn-out bouw je op en ontstaat na langdurige (een of meerdere jaren) overbelasting. Een burn-out is altijd werkgerelateerde overbelasting. De balans tussen de medewerker en de werksituatie is niet meer goed op elkaar afgestemd.

Het burn-outproces verloopt in fases. Wat aanvankelijk begint met enthousiasme, betrokkenheid en ambitie slaat om in voortdurende stress, overbelasting en uiteindelijk uitputting. Het is een sluipend proces wat langzaam gaat en daardoor heb je het niet snel in de gaten hebt.

Hoe eerder je ingrijpt, hoe makkelijker je iets kunt doen tegen de burn-out. Hoe langer je doorgaat, hoe langer het genezingsproces duurt en hoe noodzakelijker professionele hulp wordt voor herstel. Je kunt elk ogenblik uit het burn-outproces stappen, als je je maar bewust wordt van waar je zit en welke kant je op koerst.

Hoe verder het burn-outproces vordert, hoe meer levenskwaliteit je als persoon inlevert, hoe meer kosten er zijn voor het bedrijf en hoe noodzakelijker professionele hulp wordt. Dit zegt natuurlijk iets over de noodzaak van preventief en tijdig ingrijpen.

Wil je kosten en leed voorkomen en wil je preventief ingrijpen, dan is het dus van belang de fasen en het verloop hiervan te kennen en te herkennen. Het belang van preventie wordt steeds groter, want ziekteverzuim door stress en burn-out neemt nog steeds toe.

Er zijn verschillende uiteenzettingen over het verloop van het burn-outproces, fases, beschreven. Er is een rode draad in al die uiteenzettingen en die zal ik hieronder beschrijven. Het maakt voor mijn gevoel niet uit, hoeveel fases het zijn of hoe je deze fases noemt. Het gaat over het verloop en wat er gebeurt met jezelf en je houding ten opzichte van je werksituatie.

Houd er wel rekening mee dat de fases niet strikt gescheiden kunnen worden. Daarbij hoeven de fases niet allemaal op te treden of in precies deze volgorde te verlopen. Ieder mens is uniek en heeft zijn /haar eigen proces, dus houd je niet te vast aan de fasen.

Het verloop van een burn-outproces:

1. Volledige prestatie en inzet.

Je bent enthousiast, zet je helemaal in omdat je je verantwoordelijk voelt en "goed werk" wilt leveren. Je stelt hoge eisen aan jezelf en werkt regelmatig over. Je stopt veel energie in je werk, bent erg betrokken en vind alles leuk. Je

ervaart wel werkdruk, maar je doet het gewoon en zet jezelf op zij. Je wilt aardig gevonden worden en bekend staan als een goede werknemer. Je bent plichtsgetrouw.

2. Langzaam ga je inleveren, je geeft te veel. Je bent steeds meer met je werk bezig, kunt thuis steeds moeilijker het werk van je afzetten en merkt dat je steeds drukker bent in je hoofd. Je piekert veel en kunt dat piekeren niet stoppen. Je hebt behoefte aan rust en ontspanning maar dat negeer je, want je vindt: "het werk moet toch gedaan worden". Maar je begint wel moe te worden, dus je zoekt de oplossing door je sociale contacten en hobby's aan banden te leggen. Zo kun 's avonds bij komen. Maar slapen (in slapen of doorslapen) wordt wel steeds moeilijker.

3. Je verhoogt je inzet, je geeft nog meer. Je gaat harder werken, want je merkt dat je het anders niet meer redt. Daarbij wil je wel dat alles verloopt zoals jij dat plant. Je wordt steeds vermoeider, raakt gefrustreerd en je krijgt een kort lontje. Je merkt, tot je eigen ergernis, dat je af en toe steken laat vallen. Je probeert greep te houden op je werk, maar je merkt dat het je veel moeite en energie kost. Je krijgt allerlei vage lichamelijke klachten zoals hoofdpijn, stramme spieren, maar die klachten stop je weg. De contacten met collega's en de sociale contacten thuis worden nu als hinderlijk en lastig ervaren. Ze willen iets van je en daar heb je geen zin in, want daar heb je geen ruimte meer voor. 's Avonds lig je op de uitgeblust op de bank en zapt voor de TV, meer kun je nu niet meer opbrengen.

4. Je zelfbeeld daalt neerwaarts en je hebt niet veel meer te geven. Je vervreemd steeds verder van jezelf. Je vaart op je wil en sleept je voort. En dat heb je zelf nauwelijks in de gaten, want je wilt en kunt jezelf niet meer voelen. Je loopt op je tandvlees, voelt je ongelukkig, want alles gaat steeds meer energie vragen en die heb je niet meer. Alles voelt als "moeten" en verplichtingen. Je lichaam geeft zwaardere klachten aan zoals maag en darmklachten, vage pijnen, hyperventilatie, stramme spieren en deze klachten belemmeren je functioneren. Je komt in een negatieve spiraal naar beneden terecht en denkt steeds negatiever over jezelf. Maar je gaat door, want "kop op...je bent toch geen watje!" zeg je tegen jezelf.

5. Innerlijke leegte, er is niks meer te geven. Het is op! Je voelt je een robot, leeg, uitgehold ... het leven wordt als zinloos en nutteloos ervaren. "Wie ben ik nou en wat heb ik nu te bieden aan de wereld?" Complimenten komen niet meer binnen, want je wijst jezelf af en leuke dingen bestaan niet meer voor je. Het leven wordt een opgave. Je kunt je bed nog amper uit en een depressie staat dreigend voor de deur. Naast lichamelijke klachten krijg je last van paniekaanvallen en angststoornissen.

6. Totale instorting, je lichaam neemt het over. En dan op een dag grijpt je lichaam in en neemt het over. Verhalen uit de praktijk: "Op eens kon ik niet meer lopen, ontzettende rugpijn legde me plat, mijn lichaam wilde niet". "Ik kon niet meer naar mijn werk, want wist niet meer hoe ik moest auto rijden. Ik stond te huilen als een klein kind". "Ik kon geen letter meer lezen, het was abracadabra geworden. Ik werd ontzettend bang". Jij zorgt niet goed voor

jezelf, dus beslist je lichaam dat je er mee moet stoppen. Je lichaam neemt de controle van je over. Dit is een overlevingsmechanisme van je lichaam, want als het lichaam dat niet zou doen...hoe lang zou jij dan nog door gaan!

Je hebt langzaam steeds meer van jezelf ingeleverd en niet naar jezelf geluisterd, niet goed voor jezelf gezorgd. Je hebt niet gekeken naar je behoefte, zodat jij ook gevoed werd. Je hebt je eigenheid weggedrukt en uiteindelijk jezelf geestelijk, lichamelijk en emotioneel uitgeput. Wat de achterliggende redenen ook zijn, het is belangrijk dat je herstelt, weer energie opbouwt en leert voor jezelf te zorgen.

Heb je na het lezen van deze informatie en behoefte aan een gesprek, omdat je wilt weten hoe jij er nu voor staat? Kijk verder bij (link naar tab Coaching) of bel: 06-30490391.

© 2011 Nell van de Ligt / www.ligtpunt.nl.

Vraag het gratis e-boek "7 tips om ziekteverzuim door stress en burn-out te voorkomen" aan op www.ligtpunt.nl