

Geef niet toe aan het 'drama van de dag'

Zeg nooit, mij zal het niet overkomen, want burn-out kan iedereen treffen. De uitputting nabij? 'Doe eens niets', zegt expert burn-out professor Elke Van Hoof.

> TEKST: CHRIS VAN HAUWAERT

Burn-out is geen modewoord

Burn-out is een fenomeen dat verbonden leek met een vorderende carrière, maar het treft even goed jonge mannen en vrouwen. 'Iedereen die te lang in een verkeerde omgeving zit, kan ermee te maken krijgen', zegt Elke Van Hoof. 'Burn-out is een energiestoornis die het resultaat is van een misgelopen interactie tussen het individu en de omgeving.'

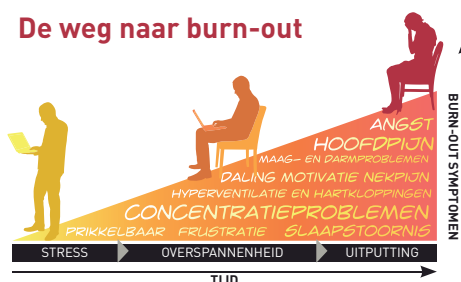
Leren van stress

Ja, burn-out heeft te maken met stress. 'Nochtans hoeft stress niet negatief te zijn', zegt Elke Van Hoof. 'Via stress leren we veel, vinden we nieuwe dingen. Maar van te veel stress word je overspannen. Je krijgt lange tenen, slaapt moeilijk. Je focust alleen nog op wat misgaat. Op kritiek reageer je buiten proportie. Geraak je in de uitputtingsfase, dan daalt je weerstand. Je lichaam herstelt zich niet langer. Je recupereert niet meer van slaap en op den duur kun je niet meer zelf tot een oplossing komen. Op het werk slaag je niet meer in de dingen die je vroeger zonder problemen rond kreeg.'

Burn-out of depressie?

Burn-out is een energiestoornis. Er is chaos in het stresssysteem. Elke Van Hoof: 'Depressie daarentegen is een stemmingsstoornis die te maken heeft met een tekort aan serotonine in de hersenen. Iemand die depressief is, zal zeggen: ik zie er het nut niet van in maar fysiek kan ik het wel aan. Iemand met burn-out wil wel maar kan

De weg naar burn-out



Naarmate de klachten vaker en intensiever voorkomen, ben je verder op weg naar burn-out.

niet. Laat je mensen met depressie een inspanningsproef doen, dan behalen ze 24 uur later hetzelfde resultaat. Mensen met burn-out slagen daar niet in.'

Dé stresskip of stresshaan bestaat niet

Zijn stresskippen of stresshanen het meest vatbaar voor burn-out? 'Was het maar zo makkelijk', zucht Elke Van Hoof. 'Er zijn inderdaad mensen die meer of minder vatbaar zijn voor burn-out, maar het is een complex gegeven. We kunnen niet zeggen dat één persoonlijkheidskenmerk alleen een verhoogd risico meebrengt. Een klasisieke gedachte is dat een perfectionist meer risico zou lopen. Nochtans zie je dat niet bij alle mensen die van bij de geboorte perfectionist zijn. Sommigen zijn perfectionist in een bepaald domein zoals cijfers en letters of kleur, vorm en schoonheid en riskeren geen burn-out. Je hebt ook mensen die gaandeweg perfectionistisch ge-

drag ontwikkelen uit controledrang. Dat staat wel in verband met stress. Zo iemand is snel geïrriteerd en neemt elke kritiek op zijn werk persoonlijk.'

Harde tijden?

Burn-out lijkt een fenomeen van deze tijd. 'Is ook zo', zegt Elke Van Hoof. 'In vergelijking met vroeger zijn er meer problemen die met stress verband houden. Hoeveel periodes hebben we nog zonder prikkels? Van als we opstaan, worden we overspoeld door het drama van de dag: onze mailbox overspoelt ons met vragen die we onmiddellijk moeten beantwoorden. Of dat denken we toch. Alles is prioritair. Onze maatschappij verwacht dat je de rol van werknemer, ouder, partner, vriend en noem maar op succesvol kunt combineren. We zijn vergeten dat het leven een proces is van vallen en opstaan. Jobonzekerheid verhoogt het spanningsniveau. Lawaai en smartphones achtervolgen ons tot in bed. En we verwachten dat we dan onze ogen dicht kunnen doen en meteen zullen slapen. Zo werkt dat niet. Zelfzorg, zoals een goede slaaphygiëne, verliezen we uit het oog. Dat gebrek aan zelfzorg maakt iedereen kwetsbaar.'

Daar is het knipperlicht

De hamvraag is dan wanneer je over de schreef gaat. 'Stel je bij jezelf de combinatie vast van slaapproblemen, irritatie en gevoelens van uitputting, dan moet er een lichtje branden', zegt Elke Van Hoof. 'Dan is het hoog tijd dat je rust



Elke Van Hoof: 'Bouw elke dag een moment van rust in.'

inbouwt. Neemt het probleem toe, dan gaat het zelfinzicht verloren. Slaag je er niet in om je probleem te verhelpen, dan moet je bij de huisarts langs. Huisartsen herkennen de signalen van burn-out. Dat moet zo vroeg mogelijk.'

Doe eens niets

Het recept om burn-out te voorkomen is vrij eenvoudig: zelfzorg. 'Met dit recept voor een gezond leven, kun je burn-out voorkomen', zegt Elke Van Hoof: 'Zorg voor je slaaphygiëne, kies voor gezonde voeding en beweeg voldoende. Elke dag moeten er momenten van rust zijn. Dagdromen helpt, of doe eens enkele minuten niets. Dat heb je nodig om te recupereren.'

Blinkende oogjes

Toch gevelde door burn-out? Hoe moet het dan met de job als alle energie is opgebruikt? 'Vraag je af wat je oogjes nog doet blinken', zegt Elke Van Hoof. 'Mensen met de juiste talenten moeten op de juiste plaats terechtkomen. Als je dan goed voor jezelf zorgt, kun je burn-out voorkomen.'

Signalen herkennen

In heel Vlaanderen organiseert de dienst Gezondheids promotie van CM avonden, workshops en cursussen om signalen van stress en burn-out te leren herkennen. Deelnemers krijgen er oefeningen en tips om een burn-out aan te pakken of te voorkomen.



.....
Info over het aanbod www.cm.be/burn-out. Klik rechts op de pagina bij Download 'infosessies en cursussen'
.....