

De fasen en kantelpunten van burn-out

Er zijn verschillende fasen te onderscheiden voordat een persoon uiteindelijk een burn-out heeft. Deze fasen gaan van uitgerust naar vermoeid, overbelast, overspannen en uiteindelijk een burn-out.

Vaak glijden personen ongemerkt van de ene in de andere fase. In de eerste fasen is de reactie vaak om nog harder te werken en nog beter te willen presteren. Dit omdat ze er niemand mee willen of durven lastig te vallen. Dit zorgt voor een negatieve spiraal die moeilijk te doorbreken is en vaak veel te laat herkend wordt. Pas in de allerlaatste fase wordt om hulp gevraagd of hulp geaccepteerd; op het moment dat de ze er zelf niet meer uitkomen. Vanaf dit punt kan het herstel maanden duren.

De werkgroep burn-out van het Nederlands Instituut van Psychologen (NIP) heeft een model ontwikkeld om de fasen en relevante kantelpunten in kaart te brengen.



Uitgerust



Vermoeid



Overbelast



Overspannen



Burn-out

Gezond werkklimaat

In alle fasen is het belangrijk dat iemand een gezond en veilig werkklimaat ervaart. Niet alleen in de laatste fasen, maar zeker ook als ze nog uitgerust zijn, om klachten te voorkomen in de toekomst.

Belangrijke onderdelen van een psychologisch gezond en veilig werkklimaat:

- Acceptatie van onvolkomenheden;
- Vergroten van zelfleiderschap;
- Grenzen voelen, herkennen, aangeven en bewaken;
- Energievreter en -gevers herkennen

Bron <https://www.psynip.nl/secties/arbeid-organisatie/over-de-sectie-ao/ao-projectgroepen/werkgroep-burn-out/>

De fasen en kantelpunten van burn-out

Uitgerust



- Lichamelijk** Herstellende slaap, 's morgens fit wakker worden, kunnen doen wat gevraagd wordt.
- Emotioneel** Kunnen omgaan met normale tegenslagen, veerkracht ervaren, vitaal voelen, met plezier de dag beginnen.
- Cognitief** Helder kunnen denken, analyseren, plannen maken en uitvoeren.
- Gedrag** Zelfleiderschap tonen: acties uitzetten, goed voor jezelf zorgen, goede balans in- en ontspanning.



1e kantelpunt

Aanpak om kanteling te voorkomen: aandacht voor slaap en rustmomenten over de dag inbouwen.

Herstel kost dagen

Vermoeid



- Lichamelijk** Moeilijk uit bed komen.
- Emotioneel** Wat somber, humeurig, gevoel van vermoeidheid en gejaagdheid.
- Cognitief** Minder overzicht.
- Gedrag** Bij een normale werkweek: 's avonds vermoeid, eerste weekenddag nog (een beetje)vermoeid.

..... Gedeeltelijke overgang

Overbelast



- Lichamelijk** Normale rust en slaap zijn niet meer voldoende. Na (een week) vakantie weer op peil.
- Emotioneel** Gevoel dat alles wat erbij komt te veel is, stressklachten.
- Cognitief** Toename herstel-behoefte, opeengestapeld hersteltekort, vermoeid hoofd, het lukt allemaal nog net, lijstjes nodig om alles bij te houden en te onthouden.
- Gedrag** Dingen afzeggen die juist energie kunnen opleveren (avond met vrienden, partner, kunst, sport), klagerig, veel op de ander schuiven of juist in je eentje stug hard doorwerken.



2e kantelpunt

Aanpak om kanteling te voorkomen: even stoppen met werk, er kan (snel) weer met werk begonnen worden. Sporten op een lagere intensiteit, minder vaak per week. Minstens één slaapmoment (20-30 min.) overdag. Ruimte voor herstel afdwingen door hierover ook in gesprek te gaan met de werkgever.

Herstel kost weken

Overspannen



- Lichamelijk** Slaapproblemen worden chronisch, (bijna) alle nachten te weinig slaap, gejaagd en/of moe, moe wakker worden, maar de motor kan weer aangezet worden.
- Emotioneel** Voor de werkweek begint al gevoel van spanning voor de komende week, negatieve attitude, cynisme, meer in zichzelf gekeerd, echt contact of samenwerking is lastig.
- Cognitief** Vooral leven en werken vanuit de valkuil dan vanuit kwaliteit, bijvoorbeeld perfectionistisch i.p.v. netjes en op kwaliteit gericht, een aantal cognitieve taken worden lastig, zoals overzicht houden, plannen maken en uitvoeren, besluiten nemen en langer doen over het werk dan in het uitgeruste verleden.
- Gedrag** Alle leuke dingen worden 'moet'-dingen: 'ik moet naar een verjaardag', vooral behoefte aan rust, niets, kinderen en partner zijn te veel, collega's vermijden.



3e kantelpunt

Aanpak wanneer kanteling heeft plaatsgevonden: maanden herstel, heel rustig starten. Rustig bewegen, bijvoorbeeld: half uur op, half uur af. Eén of twee langere rustmomenten per dag.

Herstel kost maanden

Burn-out



- Lichamelijk** Slapen zonder te herstellen, het gevoel hebben uitgeput te zijn, extreem vermoeid, simpele dingen zijn te veel, na een half uur lichte inspanning uitgeput, vaak stevige lichamelijke klachten die de opgaande lijn belemmeren.
- Emotioneel** Moe, somber, lusteloos, ziet geen uitweg meer, geen interesse in anderen, mogelijk angst om weer aan het werk te gaan of anderen te spreken.
- Cognitief** Onmogelijk om boek of tijdschrift te lezen, allerlei cognitieve operaties zijn onuitvoerbaar, organiserend vermogen is slecht, vooral hak op de tak denken, mentaal afstand nemen van uitputtingsbron.
- Gedrag** Niets doen, nergens zin in, niets op kunnen of willen pakken, taken niet goed uitvoeren.