

Home > Persoonlijke vaardigheden > Time- & stressmanagement > "Gedreven mensen hebben groter risico op burn-out"

"Gedreven mensen hebben groter risico op burn-out"

Online sinds 23/09/2019



ARTIKEL

2897

★★★★★

burn-out stress stressvrij

Wat zijn de symptomen van een burn-out, wanneer moet je ingrijpen en hoe doe je dat? We vroegen het aan burn-outcoach Griet Deca.

Griet Deca is stress- en burn-outcoach bij Tryangle bvba.

De burn-outcijfers in ons land pieken en daar wil Griet Deca met Tryangle iets aan doen. Met persoonlijke coaching en opleidingen voor bedrijven zet ze in op het welzijn van werknemers. "Daarbij laten we mensen vooral doen en ervaren", legt Griet uit. "Mindful werken, yoga aan je bureau ... we brengen het lichaam voorzichtig in beweging, zodat ook de geest in beweging - of soms juist tot stilstand - komt."

Hoe komt het volgens jou dat zo veel mensen vandaag met stress en burn-out kampen?

"Na de crisis in 2008 is de workload op veel werkvloeren gestegen: er moet meer werk verzet worden met minder mensen. Bovendien staan we tegenwoordig constant 'aan', we zijn altijd bereikbaar via onze laptop, tablet of smartphone. Niet altijd omdat onze werkgever dat vraagt, vaak ook omdat we zelf geen 9-to-5-mentaliteit willen hebben. Bovendien combineren veel mensen een veeleisende job met een gezin: ze hollen van de ochtendrush naar het werk om 's avonds terug te racen om de kinderen op te halen. Het gevolg is dat hun cortisol- en adrenalinegehalte blijft pieken, het lichaam heeft niet de kans om die stoffen af te breken. Dat leidt tot slaapproblemen, stress, en - als je niet luistert naar kleine stresssignalen - tot een burn-out."

Waarom ben jij je op de problematiek gaan toeleggen?

"Ik werkte jaren als zelfstandig taaltrainer Frans. Het was hard werken maar ik was ervan overtuigd dat ik gelukkig was. Tot ik geconfronteerd werd met allerlei lichamelijke problemen. Ik was al rugpatiënt en toen raakte ook mijn enkel geblokkeerd. Tot een echte burn-out kwam het niet, maar ik belandde op een gegeven moment even in een rolstoel. Toen zag ik dat als een grote ramp, achteraf bekeken is dat het beste dat me kon overkomen. Want het heeft me doen nadenken: "wat wil ik eigenlijk?" Zo ben ik me gaan toeleggen op stress en burn-out. Mijn eigen ervaring geef ik nu graag mee aan anderen: je ziekte is ook de start van je genezingsproces."

Iedereen heeft weleens stress, maar wanneer kom je echt in de gevarezone?

"De eerste signalen zijn vaak echo's uit je directe omgeving, bijvoorbeeld je partner die opmerkt dat je vaak slecht gezind bent. Ook je lichaam begint te protesteren: je hebt hoofdpijn, je schouders zitten vast, je hebt last van je gewrichten, je onderrug ... Ook een gebrek aan concentratie of snel afgeleid zijn, kan een teken aan de wand zijn. Om burn-out vast te stellen werken we met een subjectieve bevraging: hoe kom je 's avonds thuis, heb je nog energie? Belangrijk is om het onderscheid te maken tussen een depressie en een burn-out. In het laatste geval is het een kwestie van 'ik wil wel, maar ik kan niet meer', in het eerste geval wil je niet meer. Je huisarts kan bovendien met een bloedonderzoek de hoeveelheid stresshormonen in je lichaam nagaan."

Wat kan je doen om erger te voorkomen als je die eerste signalen opmerkt?

"Je kan burn-out een halt toeroepen in elke fase, maar hoe sneller je erbij bent, hoe makkelijker je eruit zal raken. Bij een echte burn-out sterven je zenuwuiteinden af en het kan vier maanden tot twee jaar duren voor je daarvan gerecupereerd bent. Stel je kleinere stresssignalen vast, dan is dat het moment om aan introspectie te doen. Wat loopt er fout en wat kan je veranderen om je beter te voelen: meer tijd voor jezelf nemen, je gsm uitschakelen, meer bewegen ... Ook ademhalings- en meditatie technieken kunnen helpen om je batterijen weer op te laden."

Zijn bepaalde beroepscategorieën gevoeliger voor stress en burn-out dan andere?

"Sommige profielen zijn er wel vatbaarder voor, met name mensen met een heel gedreven en zorgend karakter. Vaak hebben ze een subassertieve communicatiestijl: ze vergeten grenzen te stellen, nemen te veel hooi op hun vork en cijferen zichzelf weg ten voordele van anderen. Het duurt vaak lang voor ze hulp durven te vragen, en als ze dat toch doen, krijgen ze die niet omdat anderen denken dat ze het zelf wel kunnen klaarspelen. Het hangt dus niet zozeer af van je beroep, wel van je persoonlijkheid en de mate waarin die past bij het werk dat je doet."

Kan je ons nu al enkele tips meegeven, een soort toolkit tegen stress en burn-out?

"Algemeen zijn er vier basispijlers die belangrijk zijn voor je welzijn: slapen, gezond eten, bewust ademen en voldoende bewegen. Het is niet egoïstisch om daar aandacht voor te hebben, om voor jezelf te zorgen. Vergelijk het met de veiligheidsinstructies in een vliegtuig: zet eerst je eigen zuurstofmasker op, daarna kan je pas voor anderen zorgen.

Daarnaast kan je een aantal concrete tips toepassen, zoals ademhalingsoefeningen. Adem diep in door je neus en adem zo langzaam mogelijk weer uit, zodat je hart tot rust komt. Evenwichtsoefeningen helpen stress te verminderen, net als huppelen: daar word je vanzelf vrolijk van. Of misschien zijn aandachtsoefeningen meer iets voor jou. Focus bijvoorbeeld eens op je zintuigen: wat zie je, voel je, ruik je? Ga na wat voor jou werkt, en pas dat toe in je leven."

Ben je benieuwd naar nog meer informatie over hoe jij kan werken aan jouw werkgeeluk? Volg dan zeker [het webinar](#) van Griet deze week.

Boeiend artikel? Deel het met vrienden.