

Burn-out Behandeling, Symptomen en Oorzaken van Burn-out

Wat is een burn-out?

Burn-out wordt gezien als een uitputtingsreactie van lichaam en geest ten gevolge van werkstress. Mensen met een burn-out omschrijven dit vaak als het leeg raken van de accu, het voortdurend in een te hoge versnelling staan of het zover uitrekken van een elastiek totdat deze knapt.

Oorzaken van een burn-out

Werkstress ontstaat wanneer er geen goede afstemming is tussen de capaciteiten en/of behoeften van de persoon enerzijds en de aard van het werk en/of het team anderzijds. Deze slechte afstemming kan verschillende oorzaken hebben, waaronder:

- Persoonlijke eigenschappen; zoals de lat hoog leggen voor zichzelf en anderen, geen 'nee' kunnen zeggen, gebrekkige planningsvaardigheden of een slechte balans tussen werk en privé.
- Inhoud van het werk; voorbeelden hiervan zijn onduidelijke taken, onduidelijke verantwoordelijkheden of voortdurende druk om te presteren.
- Eigenschappen van het team waarin gewerkt wordt; zoals conflicten, slechte sfeer, getreiter, slecht doorspreken van afspraken, meerdere functies met strijdige belangen, weinig waardering.
- Kenmerken van de organisatie; deze sluit niet goed aan bij de kenmerken van de persoon. Bijvoorbeeld een innovatieve organisatie, terwijl er bij de werknemer behoefte is aan stabiliteit.

Het zijn vaak de doorzetters, de harde werkers, die uiteindelijk vastlopen en burn-out raken. Een burn-out ontstaat niet plotseling, maar geleidelijk. In een vroeg stadium zijn er vaak al signalen. Iemand is zowel voor als na zijn werk moe, heeft geen zin om te gaan werken, is vergeetachtig, prikkelbaar en kan zich slecht concentreren.

Vaak heeft de partner al een keer de opmerking gemaakt dat iemand alleen nog maar met zijn werk bezig is. Deze vroege signalen worden veelal genegeerd en iemand blijft op de oude voet verder gaan, tot het moment dat er wel gestopt moet worden, omdat het echt niet meer gaat. Dat is het moment dat iemand daadwerkelijk uitgeput is en dan spreken we van een burn-out.

Symptomen van een burn-out

De meest voorkomende klachten bij een burn-out zijn lichamelijke uitputting, niet meer op kunnen laden, concentratie- en geheugenklachten, gevoelens van incompetentie en kwaadheid, gevoel van falen, slaapproblemen, piekeren, gespannen zijn en nergens meer toe kunnen komen.

Daarnaast zijn er ook pijnklachten zoals hoofdpijn, maagpijn en/of spierpijn. Mensen met een burn-out wachten vaak pas tot dit moment met het vragen om hulp, vaak is er een gevoel van schaamte en falen.

Behandeling van burn-out

Burn-out blijkt goed te behandelen met cognitief gedragstherapeutische interventies. Dat is een hele mond vol, maar zelf praat ik liever over cognitieve gedragstraining en interventies. Cognitie is een ander woord voor gedachten, ideeën en beelden.

Een behandeling bestaat doorgaans uit verschillende fasen. In de eerste fase van de behandeling is klachten reductie het doel. De conditie verbetert en lichamelijke klachten nemen af. De andere twee fasen bestaan uit het aanleren van vaardigheden en het onderzoeken van disfunctionele gedachten die de symptomen in stand houden. Deze fasen worden in willekeurige volgorde doorlopen.

Bij het aanleren van vaardigheden kunt u denken aan het vergroten van assertiviteit, verbeteren van timemanagement of verbeteren van conflicthantering. De disfunctionele gedachten hebben vaak betrekking op de gedachten die u hebt over uw eigen rol als werknemer, over uw collega's of over de organisatie waar u voor werkt. Deze gedachten zijn disfunctioneel, wanneer het leidt tot niet-helpend gedrag en de symptomen in stand houdt.

Trainen- en oefenen van vaardigheden betekent dus ook dat u bereid bent om uw eigen gedachten en gedrag te onderzoeken en waar nodig te veranderen. Daarnaast komt het voor dat mensen na het volgen van deze coaching sessies kiezen voor verandering van functie of werkplek.

Coaching en training bij Jos Borsboom , AdviesDevies

De behandeling van burn-out bij de AdviesDevies richt zich op een aantal componenten, namelijk;

- trainen van de ademhaling, stressreductie (lichamelijke component),
- het versterken van vaardigheden waarmee de symptomen kunnen worden teruggedrongen (gedragscomponent),
- en het onderzoeken van interne belemmerende factoren die de symptomen in stand houden (gedachten component).

Dit laatste gebeurt door middel van cognitieve training- en oefening waarin u geleerd wordt om meer bewust te worden van de eigen, vaak negatieve, automatische gedachten die bepaalde klachten in stand houden. Het werken aan deze componenten heeft als doel dat u vaardigheden aanleert waardoor u beter met uw klachten kan omgaan en hierdoor ook uw zelfvertrouwen toe zal nemen.

Zoals uit de informatie bij 'oorzaken' al blijkt kunnen er verschillende factoren een rol spelen bij het ontstaan van een burn-out, zowel persoonlijke factoren als meer werk gerelateerd. Bij de coaching zal er dan ook specifiek worden gekeken welke factoren er in uw geval toe hebben geleid dat de klachten zijn ontstaan en zal de behandeling hier verder op worden afgestemd.

De relatie tussen coach en cliënt is zo open en gelijkwaardig mogelijk. Bij de cognitieve training stelt de coach zich tamelijk actief op bij de behandeling en zoekt met de cliënt naar knelpunten en nieuwe manieren om het probleem op te lossen. De nadruk kan daarbij liggen op kritisch onderzoek van gedachten of op het veranderen van gedrag. De coach geeft adviezen en richtlijnen en maakt huiswerkafspraken met de cliënt. De 'oefentijd' tussen de coaching sessies door, is minstens zo belangrijk als de sessies zelf. Het is aan te bevelen géén drukke afspraken te maken na deze sessies.

NB: Vanaf 1 januari 2012 valt burn-out niet langer onder de ziektekostenverzekering. Medisch gezien (DSM IV) valt burn-out onder de aanpassingsstoornissen, en juist die worden vanaf 1 januari 2012 niet meer vergoed. U dient de behandeling voor burn-out dan ook zelf te bekostigen. Mogelijk is de werkgevers bereid (mee) te betalen.

Indien u aanhoudende klachten heeft (langer dan 6 maanden) wordt de behandeling wel vergoed vanuit de basisverzekering. De verwijsbrief van uw (huis)arts dient aan te geven dat het om aanhoudende klachten gaat die al langer dan 6 maanden duren.