

## Burnout signalen

De onderstaande top 50 van waarschuwingssignalen voor burnout is een verzameling klachten waarvan iedereen weleens last heeft. Meestal zijn ze het gevolg van een kortdurende onevenwichtigheid. Wanneer die spannende of drukke tijd voorbij is, herstelt de balans zich vanzelf en verdwijnen de symptomen. Echter, bij aanhoudende stress wordt het van kwaad tot erger.

Bijvoorbeeld: vermoeidheid (1) en concentratiestoornissen (2) geven het gevoel niet (voldoende) berekend te zijn op een taak.

Deze gevoelens van onzekerheid (22) leiden er vaak toe dat mensen extra hun best gaan doen.

Dit kan spanningen (7) tot gevolg hebben en problemen met slapen (4), wat weer een extra voedingsbodem voor vermoeidheid is.

Moeheid maakt prikkelbaar (3) en vergeetachtig (12), wat het gevoel van incompetentie kan voeden.

En incompetentie maakt angstig (11) of geeft aanleiding tot piekeren (17).

Zo ontstaat een zichzelf versterkend proces dat de effectiviteit van mensen ondermijnt. Aanvankelijk gaat dit afglijden langzaam maar naarmate het aantal symptomen groeit, wordt het steeds moeilijker om weer in balans te komen en de weg terug te vinden. Op een kwade dag is er een 'point of no return' gepasseerd. Daarna maken mensen, als een kat in het nauw, steeds raardere sprongen om toch zo normaal mogelijk te functioneren. Ze doen zichzelf steeds meer geweld aan, raken uitgeput en zijn op een zeker moment volledig uitgevloerd.

### Top 50 burnout signalen

1. Constant of (te) vaak last van vermoeidheid
2. Vaak last van concentratiestoornissen
3. Vaak last van prikkelbaarheid
4. Problemen met slapen
5. (Constant) gevoel van lusteloosheid
6. Regelmatig last van gevoelens van depressiviteit/somberheid
7. Regelmatig last van spanningen
8. Vaker/heftiger dan normaal last van hoofdpijn
9. Gevoelens van onrust
10. Pijn/stijfheid in nek, schouders en/of rug
11. Last van (onberedeneerbare) angsten
12. Vaker dan normaal last van vergeetachtigheid
13. Vaker dan normaal last van te emotioneel reageren
14. Regelmatig last van hartkloppingen en/of hartklachten
15. Jezelf terugtrekken (afsluiten voor sociale contacten)
16. Regelmatig last van duizeligheid
17. Vaker dan normaal last van piekeren

18. Vaak/altijd met tegenzin naar je werk gaan
19. Vaker dan normaal huilerig zijn of jezelf huilerig voelen
20. Het gevoel van controleverlies (over jezelf of situaties buiten jezelf)
21. Algehele lichamelijke klachten ('malaise')
22. Gevoelens van onzekerheid
23. Regelmatig last van woede aanvallen
24. Maag-, darm- en/of spijsverteringsklachten
25. Regelmatig last van hyperventilatie / constant of vaak 'hoog' ademen
26. Regelmatig last van overmatig zweten, zweetaanvallen
27. Regelmatig last van griep/verkouden/keelpijn
28. Niets (meer) kunnen afronden
29. Niet meer kunnen relativiseren
30. Meer (alcohol) drinken dan normaal
31. Oogproblemen (pijnlijke of prikkende ogen, ontstekingen)
32. Regelmatig last van infecties
33. Alleen nog op de automatische piloot functioneren
34. Eet- en gewichtsproblemen
35. Vaak last van cynisme
36. Last van eczeem e.d.
37. Last van hoge bloeddruk
38. Regelmatig last van misselijkheid
39. Regelmatig last van gewrichtspijnen
40. Meer roken dan normaal
41. RSI-klachten
42. Regelmatig last van trillen(de handen)
43. Moeite hebben met praten of jezelf 'normaal' uit te drukken
44. Niet meer tegen drukte kunnen
45. Behoeftes hebben aan seksuele uitpattingen
46. Steeds in de verdediging gaan
47. Moeite hebben met sporten (fysieke inspanning)
48. Algemeen: op allerlei fronten het gevoel van 'vastlopen'
49. Er ongezond (bleek) uitzien en/of 'kringen' onder of om de ogen hebben
50. Jezelf niet meer (her)kennen