

Voorkomen van burnout

Als u alle artikelen hebt gelezen, die in onze nieuwsbrief over (werk)stress en burnout staan, dan hebt u heel veel informatie gezien, maar het belangrijkste onderwerp ontbrak nog: het voorkómen van overspannenheid en burnout.

Beperken van stress

Het voorkomen van overspannenheid en burnout begint bij het beperken van stress. Stress en stressvolle situaties horen bij het leven, dus stress is onvermijdelijk. Maar de mate van stress die we ervaren en de duur van de periode waarin we (overmatige) stress ervaren, zijn van belang voor het ontstaan van overspannenheid en burnout.

De kruik gaat zolang te water tot hij barst Ieder mens kan overspannen raken, als de stress maar hoog genoeg is en lang genoeg duurt.

Het is dus van belang om stress binnen aanvaardbare proporties te houden. Omdat er drie hoofditems aan te wijzen zijn die stress veroorzaken, kunnen we dus ook drie hoofditems aanwijzen waarbinnen de stress beperkt kan worden:

- Persoonlijke eigenschappen (of houding)
- Werksituatie
- Maatschappelijke factoren

Persoonlijke eigenschappen

In het artikel over overspannenheid en burnout, stond dat bepaalde persoonlijke eigenschappen ervoor zorgen dat de ene persoon eerder of meer stress ervaart dan de ander. Natuurlijk is niemand hetzelfde, maar het kan helpen als u beseft dat u altijd de keuze hebt om anders te reageren dan u altijd gedaan hebt. Het is nooit te laat om te veranderen.

Voorbeelden:

- Als iemand die u lief is, overlijdt, dan is het normaal dat u een poosje verdrietig bent en 'lamgeslagen'. Maar er komt een moment dat u weer verder moet met uw leven. Het gemis blijft en het verdriet ook, maar het feit dat u uw leven weer oppakt is geen verraad aan de overledene!
- Als er op uw werk dingen gebeuren, waarover u zich vreselijk opwindt, dan kunt u dit allemaal voor u houden, maar u kunt ook proberen om er op een positieve manier iets aan te doen. Hetzij door het onderwerp bespreekbaar te maken, hetzij door de situatie te (helpen) veranderen.
- Als u zich ergert aan de 'wereld om u heen' dan kunt u zich (al dan niet stilletjes) blijven ergeren en zo uzelf aan stress helpen, maar u kunt ook samen met anderen (buurtbewoners, een (milieu)organisatie) actie ondernemen om een verbetering, hoe klein ook, tot stand te brengen.

Als u geen behoefte hebt om actie te ondernemen, en daarover heel tevreden bent, geldt dat uw persoonlijkheid uw tevredenheid toch in de weg kan zitten. Ook hiervoor geldt een simpele remedie: accepteer dat u bent wie u bent, met alle plus- en minpunten!

Dat is overigens voor heel veel mensen gemakkelijker gezegd dan gedaan. Toch is het essentieel voor uw zelfvertrouwen en dus voor een assertieve houding en het verminderen van (sociale) stress. Als het u niet lukt om uzelf te accepteren zoals u bent, dan zijn er genoeg boeken, trainingen, enzovoort om hiermee aan de slag te gaan en in ernstige gevallen kunt u terecht bij een hulpverlener (dominee/pastoor, huisarts, bedrijfsmaatschappelijk werker, therapeut).

Er is vaak zoveel om tevreden over te zijn maar het lijkt wel alsof mensen dat niet meer zien. Alsof iedereen alleen nog maar bezig is met het najagen van meer, groter en beter (en alleen maar materiële zaken).

Begin simpelweg eens met het tellen van uw zegeningen Ben ik gezond? Zijn mijn gezins-/familieleden gezond? Heb ik vrienden en kennissen? Gaat het met iedereen (afgezien van de normale ups en downs) goed? Heb ik geen (grote) financiële zorgen? Heb ik een baan of andere levensbesteding waarmee ik tevreden ben?

Overige aandachtspunten:

- Zorg goed voor uzelf door een goed evenwicht tussen inspanning en ontspanning na te streven.
- Zorg voor leuke dingen/gebeurtenissen in uw leven en in uw werk, er zijn mensen die beweren dat "een dag niet gelachen, een dag niet geleefd" is, en daar zouden ze weleens gelijk in kunnen hebben (lachen is sowieso goed voor een mens).
- Zorg dat u grip hebt op uw leven en op uw werk. Sommige mensen voelen zich geleefd door hun baan. Een goede planning van uw werk en organisatie van uw werkplek (grip op uw situatie), kan helpen.

Werksituatie

Als u een baan hebt, waarin u zich doodongelukkig voelt, doe er dan iets aan! Dat is (met name in economisch mindere tijden) vaak makkelijker gezegd dan gedaan.

Misschien weet u niet wat beter bij u past, dan kunnen anderen u helpen om dit te bepalen. En soms hebt u een opleiding nodig, voordat u kunt gaan doen wat u wel leuk vindt. Ook dat hoeft geen probleem te zijn. Als u echt iets wilt, dan komt u meestal een heel eind

Hebt u een leuke baan? Maar is deze zo stressvol, dat u daarvan doodmoe of ongelukkig wordt. Wees assertief en bespreek dit met uw leidinggevende, zorg ervoor dat u training of coaching ontvangt waardoor u meer grip krijgt op uw werk. En als men niet wil meewerken, dan kunt u misschien beter eenzelfde (soort) baan zoeken bij een ander bedrijf.

Niets doen, levert in ieder geval niets op (behalve stress door ontevredenheid). Dus: doe iets, u bent het waard om gelukkig te zijn!

Maatschappelijke factoren

“Verbeter de wereld, begin bij jezelf”, “De maatschappij dat ben jij ...”

De maatschappij wordt gevormd door miljoenen individuen en daarvan ben je er zelf maar een. Je invloed is dus beperkt maar in je eigen kleine kring, kun je zeker invloed uitoefenen. Bijvoorbeeld door mensen aan te spreken op asociaal gedrag of door zeer consequent het goede voorbeeld te geven in houding en gedrag.

De makkelijkste houding is ‘de maatschappij’ te accepteren zoals deze is en te beseffen dat je invloed hierop beperkt is. Maar als je je niet kunt neerleggen bij de maatschappij zoals deze nu is, ga dan aan de slag. Ga werken als vrijwilliger (vrijwilligerswerk is er in heel veel vormen en bij veel soorten organisaties), sluit je aan bij een (milieu) vereniging

Accepteer de wereld zoals deze is of doe er (op kleine schaal) iets aan!

Algemene conclusie

De voornaamste conclusie is dat het belangrijk is om het vermogen te hebben uw eigen situatie te veranderen. Niet bij de pakken neerzitten maar actie ondernemen.

Niemand is perfect en iedereen heeft het recht om ontevreden te zijn over zijn eigen situatie (werk of privé). Het is een uitdaging om daar zelf wat aan te doen en het verhoogt in ieder geval uw geestelijke weerbaarheid.

Voorkomen van burnout

Voorkomen is beter dan genezen, dat weten we allemaal. Het zal duidelijk zijn dat het voorkomen van overspannenheid en burnout begint bij het verminderen van stress, zowel zakelijk als privé.

Maar ook als iemand al (lichtelijk) overspannen is, kan erger worden voorkomen. Simpelweg door de situatie en de ernst ervan te onderkennen en maatregelen te nemen: de problemen bespreken en de stress (al dan niet met de hulp van anderen) verminderen.

Indien iemand vroegtijdig aan de slag gaat met het aanpakken van zijn problemen, dan is de kans op succes groter en zal de benodigde herstelperiode korter zijn.

Als iemand eenmaal burnout is, echt en volledig opgebrand, dan zal niet alleen de herstelperiode heel lang duren, maar kan het zelfs gebeuren dat hij nooit helemaal herstelt. Het kan zelfs zo zijn dat hij permanent arbeidsongeschikt raakt.

Het is dus heel belangrijk om overmatige stress en overspannenheid zo snel mogelijk te onderkennen en te verminderen!

Herstellen van burnout

De herstelperiode van overspannenheid kan enkele weken duren in geval van lichte overspannenheid, tot meerdere maanden (of meer dan een jaar) wanneer iemand volledig opgebrand is (burnout).

Het mag duidelijk zijn dat, hoe eerder iemand beseft dat hij ziek is en aan herstel begint 'te werken', des te eerder hij hersteld is.

Gedurende de herstelperiode is iemand met burnout in eerste instantie vaak niet in staat iets te doen of zelfs maar logisch na te denken. Hij moet eerst uitrusten en wat energie opdoen.

Zodra er weer wat energie terug is, zou het (echte) herstel moeten beginnen met het opmaken van de balans. De centrale vraag in de herstelperiode is:

"Wat zal er moeten veranderen om weer (zonder overmatige stress) aan de slag te kunnen?"

En dat gaat dan niet alleen over het werk maar ook over het hervatten van privé aangelegenheden en sociale contacten.

Het antwoord op deze centrale vraag, bevat meestal een verandering op de werkvloer (soms een verandering van functie of zelfs van werkgever) en een verandering van de houding van de persoon zelf. Therapie (gesprekken) kan onderdeel zijn van het hersteltraject, al dan niet gecombineerd met een beroepskeuzetest en/of outplacement traject.

Als de persoon in kwestie na verloop van tijd weer start in zijn 'oude' functie, dan is dit meestal parttime en wordt het aantal uren dat per dag gewerkt wordt, langzaam opgebouwd.

Voor een goed en spoedig herstel is het heel belangrijk, dat de mensen in de omgeving van de betreffende persoon (zakelijk en privé) begrip tonen en hem niet onder druk zetten.

Mensen met burnout motiveren en enthousiasmeren mag, maar helpen bewaken van zijn grenzen, dat moet!