

Overspannen of burnout?

De termen overspannen en burnout worden naast en door elkaar gebruikt. Burnout is de Amerikaanse term voor overspannenheid, een term die in Nederland steeds vaker wordt gebruikt voor een zware vorm van overspannenheid. Er zijn namelijk diverse gradaties van overspannenheid.

Van stress naar burnout

Als stress te lang aanhoudt, en de oorzaak ervan niet verdwijnt, kan iemand overspannen raken. Overspannen mensen raken na verloop van tijd zowel lichamelijk als emotioneel uitgeput, burnout dus.

Overspannen raken is een geleidelijk proces. De stress neemt toe - in het begin bijna onopgemerkt - en is van steeds meer invloed op het dagelijks handelen. Iemand die overspannen is, gaat zich minder dan anders inzetten en voelt zich nauwelijks meer betrokken.

Uiteindelijk kan de persoon in kwestie het niet meer aan, omdat er niet meer kan worden voldaan aan de eisen die de omgeving stelt maar vaak ook omdat men teveel van zichzelf eist.

In deze situatie ontstaat uiteindelijk een (steeds groter) gevoel van falen. De stress grijpt als het ware om zich heen. Op steeds meer gebieden is de stress merkbaar. Het geestelijk en lichamelijk welzijn wordt aangetast. De persoon in kwestie raakt letterlijk uitgeput en kan steeds minder verzetten. Dat heeft natuurlijk zijn weerslag op zijn sociaal-maatschappelijk leven, wat het gevoel van falen nog groter kan maken.

Oorzaken burnout

Zowel persoonlijke eigenschappen, de werksituatie als maatschappelijke factoren kunnen ervoor zorgen dat iemand overspannen kan raken. Vaak is sprake van een combinatie van probleemgebieden en is de manier waarop iemand ermee omgaat (of eigenlijk: er niet mee om kan gaan) de doorslaggevende factor.

Persoonlijke eigenschappen

Iemand met een groot plichtsbesef, strenge normen en waarden en een hoge motivatie is gevoeliger voor stress, omdat hij erg streng is voor zichzelf.

Mensen die gevoelig zijn voor rolconflicten en rolverwarring (onduidelijkheid over taken, verantwoordelijkheden en bevoegdheden), kunnen in dergelijke situaties met onzeker en angstig gedrag reageren en daardoor gevoelig zijn voor stress.

Gedreven, ongeduldige en gehaaste mensen kunnen met hun gedrag voor zichzelf en voor hun omgeving een bron van stress zijn.

Introverte types, die de neiging hebben zich af te sluiten en alles zelf op te lossen, kunnen zodanig gaan 'malen' dat ze te maken krijgen met stress.

Andere persoonlijke factoren die van invloed kunnen zijn:

- onverwerkte persoonlijke ervaringen
- gebrek aan grip op het werk
- te hoge verwachtingen koesteren
- al zeer jong zijn gaan werken
- grote angst voor het overspannen raken

Werksituatie

Natuurlijk is het niet alleen de "persoonlijkheid" die bepaalt of iemand overspannen raakt. Zoals reeds gemeld, ontstaat stress vaak in de werksituatie.

De situatie op het werk kan op verschillende manieren stress veroorzaken: Hoe is de situatie in het bedrijf? Stelt het bedrijf hoge eisen, hoe gaat het om met het personeel, welke rechten heeft de werknemer? Kunnen werknemers voldoende tot hun recht komen? Zijn er voldoende ontplooiingsmogelijkheden? Is de sfeer/communicatie open? Is er ruimte voor vernieuwing? Zijn er reorganisaties, zijn er financiële problemen, is er kans op ontslag?

Al deze zaken, of een combinatie hiervan, kunnen zo stressvol zijn dat iemand met steeds meer tegenzin naar het werk gaat.

Maatschappelijke factoren

En dan de invloed van de maatschappij: Hoe is de arbeidsmarkt, welke beroepsgroepen/opleidingen zijn gewild? Zijn er kansen voor ieder individu in deze snel veranderende en op jonge mensen gerichte samenleving? Welke eisen worden er aan mensen gesteld (privé en zakelijk)?

Als iemand het gevoel heeft dat hij niet past in de huidige maatschappij, dan brengt dit soms stress met zich mee.

Werkstress

Veel mensen hebben last van stressverschijnselen op het werk. Volgens onderzoek (zie laatste pagina) heeft maar liefst één op de tien werkenden vaak het gevoel uitgeput of opgebrand te zijn door het werk. Dat is ruim 10% van de werkende bevolking. Een op de zeven werknemers denkt mogelijk arbeidsongeschikt te worden door de stress op het werk.

Zowel vrouwen als mannen kunnen last hebben van werkstress. Mannen en vrouwen ervaren evenveel stress, maar de achterliggende oorzaak is over het algemeen verschillend.

Vrouwen hebben meer last van ongewenste intimiteiten, lastige klanten en onvoldoende inspraak over de werktijden. Ook hebben zij vaak minder verantwoordelijkheid op de werkvloer dan zij zouden willen hebben. Daarnaast hebben vrouwen vaak een dubbele taak, die van moeder en werknemer. Vrouwen blijken ook de huishoudelijke taken voor het grootste deel op hun schouders te nemen. Zelfs als de verdeling tussen beide partners meer evenredig verdeeld is, voelen vrouwen zich nog verantwoordelijk voor de praktische gang van zaken in huis.

Bij mannen liggen de oorzaken van werkstress vaak op een ander vlak. Bij hen leiden gevaarlijke werksituaties, onregelmatige werktijden, hoge werkdruk en conflicten vaak tot stress.

Cijfers van het CBS

Ongeveer een op de tien werkenden heeft last van burnoutklachten. Bij een werkzame beroepsbevolking van rond de 7 miljoen, gaat het dus om ongeveer 700.000 mensen die opgebrand zijn of zich opgebrand voelen.

Het aandeel werkenden dat met burnoutklachten kampt, is de afgelopen jaren licht gestegen. Het percentage mannen met burnoutklachten is ongeveer even hoog als het percentage onder vrouwen.

| Percentage | 1998 | 1999 | 2000 | 2001 | 2002 | 2003 | 2004 |
|------------|------|------|------|------|------|------|------|
| Mannen | 8 | 9 | 8 | 9 | 10 | 10 | 10 |
| Vrouwen | 8 | 10 | 8 | 10 | 9 | 10 | 11 |

Het aantal mensen met burnoutklachten varieert per leeftijdsgroep. Werkenden in de leeftijd van 25-34 jaar melden de minste klachten. Opvallend is dat het percentage werkenden met burnoutklachten het hoogst is onder jongeren tussen 15-24 jaar en werkenden tussen 45-54 jaar.

De kans op burnout blijkt ook samen te hangen met het opleidings- en het beroepsniveau. Werkenden met alleen basisonderwijs rapporteren ruim anderhalf keer zo vaak burnoutklachten als hoger opgeleiden. Van de mensen die werkzaam zijn in elementaire beroepen, kampt ruim 15% met burnoutklachten, tegenover 9% van de mensen in middelbare, hogere en wetenschappelijke beroepen.

De kans op burnoutklachten door het werk, wordt verhoogd door de volgende factoren:

- Hoge werkdruk 3,4 keer zoveel kans
- Beperkte ontplooiingsmogelijkheden 2,7 keer zoveel kans
- Geringe zeggenschap over eigen werkzaamheden 1,7 keer zoveel kans

Herkennen van werkstress

Voor collega's en leidinggevenden is het belangrijk om mensen te herkennen, die een hoge mate van werkstress ervaren.

In eerste instantie is er bij betrokkene een overmaat aan betrokkenheid bij het werk. Na verloop van tijd neemt de tegenzin om te gaan werken toe. Er ontstaan conflicten en de medewerker is regelmatig een korte periode ziek.

Symptomen van vermoeidheid worden stelselmatig genegeerd. Lichamelijke klachten zoals hoofd- en nekpijn nemen toe. Hij slaapt slecht en krijgt minder zin in eten.

Vervolgens verliest hij de betrokkenheid bij het werk, krijgt last van vermijdingsgedrag en wordt depressief. Hij heeft last van schuldgevoelens en is snel uit zijn evenwicht.

Pas als iemand stopt met werken, of soms zelfs pas lang daarna, wordt het ziek-zijn door de betrokkene aanvaard.