

Wat is een burn-out ?

Veel mensen hebben het druk op hun werk.
Ze hebben stapels werk op hun bureau liggen.
En ze hebben veel afspraken.
Sommige mensen hebben het zo druk dat ze een burn-out krijgen.
Ze zijn dan zo moe dat ze niets meer kunnen doen.



Opgebrand

Burn-out is het Engelse woord voor opgebrand zijn.
Je hebt geen energie meer.
Je bent moe in hoofd en in je lichaam.
Je kunt je niet meer concentreren.
En al ben je nog zo moe, toch slaap je slecht.
Ook interesseer je je niet meer voor je werk.
En ook niet voor je collega's.

Werk

Ongeveer 1 op de 10 Nederlanders heeft last van een burn-out.
Een burn-out krijg je vooral door je werk.
Bijvoorbeeld omdat je te veel moet doen.
Of omdat het niet gezellig is met je collega's.
Of omdat je vindt dat je niet genoeg verdient.

Contact

Niet iedereen heeft evenveel kans op een burn-out.
Vooral mensen die in het onderwijs werken, kunnen een burn-out krijgen.
Zoals leerkrachten.
Maar ook verpleegkundigen of artsen.
En managers van een bedrijf.
Bij deze beroepen ga je veel met andere mensen om.
Dat kan heel zwaar zijn.

Eigenschappen

Maar een burn-out heeft ook te maken met hoe je zelf bent.
De een voelt zich bijvoorbeeld sneller moe dan de ander.
Of trekt zich dingen meer aan.
Deze mensen hebben meer kans op een burn-out.
Vrouwen krijgen vaker een burn-out dan mannen.
En mensen met een hoge opleiding krijgen eerder een burn-out dan mensen met een lage opleiding.

Hulp

Een burn-out gaat niet vanzelf over.
Mensen met een burn-out hebben hulp nodig,
Bijvoorbeeld van een psycholoog.
Er zijn speciale trainingen voor mensen met een burn-out.
Verder is het belangrijk dat je genoeg rust neemt.
En dat je nadenkt over hoe je hebt gekregen.
En wat je wilt veranderen in je leven?

Maanden

Een burn-out kan soms wel maanden duren.
Na een burn-out ga je niet meteen 5 dagen per week werken.
Je begint vaak met een paar uur in de week.
En daarna ga je steeds meer werken.

(uit: Start!-krant december 2005)