

Over burn-out: de oorzaak, de symptomen en je werk

Mentaal gezond aan het werk

Bijna acht op de tien zorgmedewerkers uit ons ledenpanelonderzoek 'Burn-out en werken in de zorg' geven aan klachten te hebben (gehad) die bij een burn-out passen. En meer dan de helft kent wel een collega die last heeft of had van een burn-out. Niet vreemd, want TNO concludeerde al eerder dat je in de zorg extra risico loopt op opbranden. Hoe blijf je mentaal gezond aan het werk? En hoe kan je team daarbij helpen?

Hoe herken je een burn-out?

Burn-out betekent letterlijk 'opgebrand'. Je voelt je extreem moe en hebt minder controle over je emoties en gedachten. Mentaal neem je afstand van je werk. Puur om verdere uitputting te voorkomen.

Veel voorkomende beginnende klachten zijn:

- Constante moeheid
- Sneller geïrriteerd
- Hoge ademhaling
- Innerlijke onrust
- Onzekerheid
- Wantrouwen
- Geheugenproblemen
- Concentratieproblemen
- Darm- en maagproblemen
- Nek- en schouderpijn
- Geen of weinig zin in seks
- Angst- en panieklachten

Burn-out is vooral werkgerelateerd

Veel burn-out klachten zijn makkelijk te verwarren met depressie, overspannenheid of overgang. Het is daarom belangrijk om op zoek te gaan naar de oorzaak van je klachten. Van het IZZ ledenpanel wijt 40% de klachten vooral aan het werk, ruim een kwart schrijft het toe aan persoonlijkheid en karakter.

Invloed op je werk

Burn-out klachten kunnen ertoe leiden dat je tijdelijk minder goed functioneert, minder gaat werken, je ziek meldt of zelfs ontslag neemt.

Volgens de deelnemers van het ledenpanelonderzoek 'Burn-out en werken in de zorg' openbaren de klachten op het werk zich als:

- een grotere kans op fouten door concentratieproblemen en vermoeidheid
- minder vertrouwen in het eigen functioneren
- een gevoel van controleverlies en gebrek aan overzicht
- minder passie / betrokkenheid bij het werk

Maak het bespreekbaar op je werk

Het ledenpanel geeft aan dat bespreken en gehoord worden, acceptatie, begrip en erkenning het meest helpt bij het omgaan met klachten. Als redenen om er niet over te praten worden genoemd: geen behoefte, schaamte en geen luisterend oor (denken te) vinden.

Ons ledenpanel over burn-out (klachten):

50%
kent een collega die een burn-out heeft of had

43%
praat met collega's

26%
bespreekt de klachten met leidinggevende

37%
heeft een burn-out (gehad)

14%
bespreekt de klachten met bedrijfs- of arbeids

ca. 80%
heeft klachten (gehad) die passen bij een burn-out

10%
zegt helemaal niets op het werk



Burn-out: wees er op tijd bij

Dit
kun je zelf
doen!

(1) (H)erken je klachten?

Veel voorkomende burn-out klachten in de zorg zijn:

- Extreme vermoeidheid
- Controleverlies
- Moedeloos gevoel
- Moeite met concentreren

Ga op zoek naar de oorzaak van je klachten

Hebben je klachten vooral te maken met je werk? Dan is de kans groot dat je te maken hebt met burn-out.

(2) Maak je klachten bespreekbaar

Omdat de oorzaak van burn-out vooral op het werk ligt, is het belangrijk erover te praten met je team en gehoord te worden. Ga samen op zoek naar oplossingen en ondersteuning binnen het team. Zet bijvoorbeeld werkdruk als vast punt op de agenda. Of ga in gesprek met je leidinggevende als je takenpakket structureel te groot is.

Met InDialoog van IZZ kun je gevoelige onderwerpen bespreekbaar maken. Zoals de thema's die vaak bijdragen aan klachten van burn-out: agressie, geweld, regedruk of werkdruk. (www.izz.nl/leden/indialoog)

(3) Zoek hulp voor je herstel

Als je klachten blijven aanhouden, ga dan altijd naar je huisarts. Hij kan een diagnose stellen (burn-out of een andere diagnose) en je op basis daarvan verder helpen of doorverwijzen.



- 1) Heb je een burn-out, ga dan het gesprek aan met je leidinggevende of de vertrouwenspersoon, want een burn-out is vooral werkgerelateerd.
- 2) Deze is gespecialiseerd in werkgerelateerde klachten en kan je werkgever hierop aanspreken. Als je dat wilt kun je ook anoniem met je bedrijfsarts praten.

Domino-effect

Burn-out zorgt in een team vaak voor een domino-effect: valt een collega uit, dan loopt de werkdruk voor teamgenoten op. Dus wees alert op klachten van burn-out bij je collega's, en praat erover. Ook (juist!) als je collega het zelf niet doet of niet (meer) kan..

(4) Blijf gezond!

Eenmaal in herstel en aan het werk, is het belangrijk om zelf de regie te houden. Durf dat te doen. Het is niet alleen goed voor je re-integratie, het werkt ook preventief. Blijf bovendien in gesprek met je team.

En zorg goed voor jezelf: gezond eten | voldoende beweging en ontspanning | voldoende rust en ruimte voor jezelf | yoga en mindfulness.

Tip!

Mindfulness bij burn-out wordt vergoed binnen het aanvullende Zorg voor de Zorg-pakket van de IZZ Zorgverzekering.



Handige links & tools

- Burn-out in de zorg forum: voor het uitwisselen van tips en ervaringen (www.community.izz.nl)
- IZZ-ledenvoordeel: online zelfhulp Werkstress & burn-out (www.izz.nl/ledenvoordeel)

Stichting IZZ is een ledencollectief van mensen in de zorg. Wij bestaan al meer dan 40 jaar. IZZ is opgericht door werkgevers en werknemers in de zorg om de gezondheid en inzetbaarheid van de mensen die in de zorg werken te verbeteren. Dat doen wij met de IZZ Zorgverzekering en het Gezond werken in de zorg programma. Wij weten als geen ander wat mensen in de zorg drijft. De inzichten en kennis die we opdoen en ontwikkelen rond Gezond werken in de zorg, delen we met zorgorganisaties, partners en onze leden. IZZ heeft ruim 417.000 leden.

Bronnen

De cijfers en gegevens in deze factsheet komen uit:
- IZZ Ledenpanelonderzoek 'Burn-out en werken in de zorg'
- IZZ Monitor Gezond werken in de zorg
- TNO, Arbobalans 2018