

Burn-out

Een burn-out is het eindstadium van een langdurige periode van stress en (over)spanning. Hierdoor krijg je last van zowel lichamelijke als geestelijke uitputting. Je voelt je letterlijk 'opgebrand'. Een burn-out is dus niet alleen een psychisch probleem, maar ook duidelijk te voelen in je lichaam.

Een burn-out krijg je niet alleen door werkstress, maar ontstaat ook door spanningen in de privésfeer. Vaak is het de combinatie van die twee dat je te veel wordt. Niet alleen volwassenen kunnen een burn-out krijgen, maar jongeren ook.



Bij een burn-out zijn vaak zowel je fysieke als mentale energiereserves volledig 'opgebrand'. Je merkt dat je in het begin hier vaak nog wel mee om kunt gaan. Je werkt bijvoorbeeld door de vermoeidheid heen. Na een tijdje lukt dat niet meer en zijn zelfs de meest alledaagse taken een immense opgave. Als je dit ervaart maar hier niks mee doet, dan verandert jouw situatie ook niet. Dit is ook moeilijk. Daarom helpen onze psychologen jou hierbij. Heb jij geen last van overbelasting, maar word je juist onder belast en ervaar je wel dezelfde soort klachten als bij een burn-out? Misschien herken jij jezelf in het beeld van een bore-out.

Wat zijn de oorzaken van een burn-out?

Je krijgt een burn-out door langdurige overbelasting, stress waar je niet goed mee kan omgaan en te weinig herstel. Er zijn verschillende oorzaken voor het krijgen van een burn-out en

langdurige spanning/stress. Verschillende oorzaken van een burn-out zijn:

- werkstress
- perfectionisme
- leefomstandigheden
- persoonlijke eigenschappen
- omgeving
- overmatige fysieke inspanning
- sociale problemen
- chronische ziekte
- onzekerheid
- negatief zelfbeeld

Als je weet wat bij jou de oorzaken zijn, kan dit je helpen om (ergere) klachten te voorkomen of vroegtijdig te herkennen. Hieronder leggen we de verschillende oorzaken uit.

Door werk

Een burn-out wordt vaak vooral geassocieerd met werkstress. De constante druk die je ervaart over een langere periode op je werk word je op een gegeven moment te veel. Doordat je er op dat moment niet meer goed mee om kunt gaan, beland je in een negatieve spiraal. Doordat je minder energie hebt voor de leuke dingen, doe je ze ook minder. De focus ligt zo nog meer op je werk, terwijl daar de druk juist vandaag komt. Zo raak je nog meer uitgeput. En als dit te lang duurt, raak je 'burned-out'.

Tip: een burn-out behandeling wordt niet vergoed vanuit de basisverzekering en moet je vaak zelf betalen. Vaak is er wel een vergoeding mogelijk via je werkgever, zeker als klachten te maken hebben met werk, of van invloed zijn op je werk. [Lees hier hoe dit werkt.](#)

Door perfectionisme

Verschillende persoonlijke eigenschappen die je hebt dragen

ook bij aan het ontwikkelen van een burn-out. Ben je bijvoorbeeld erg perfectionistisch en/of sub-assertief? Dan is het risico op een burn-out hoger. Het kost je namelijk veel energie om deze eigenschappen in stand te houden en om jouw standaarden na te leven. Daarnaast heb je steeds het gevoel te falen, omdat je moeite hebt om die (veel te hoge) verwachtingen waar te maken. Je stopt er daarom veel tijd en energie in om dit wel mogelijk te maken. Dit kan je op een gegeven moment gaan opbreken.

Door het ouderschap

Als ouder sta je vaak onder een grote druk en heb je alle ballen in de lucht te houden. Daarbij vraagt een kind veel geduld en blijft er soms weinig tijd voor jezelf over. Misschien voel je je zelfs wel vaker een taxibedrijf dan jezelf. Het ouderschap kan dus ook voor langdurige stress en/of spanning zorgen. Een extra factor hierbij is het mogelijke slaapgebrek door de gebroken nachten. Hierdoor herstel je te weinig. Als dit vervolgens uitloopt op een burn-out, spreken we van een parentale burn-out.

Andere redenen

Behalve werkstress, perfectionisme en het ouderschap zijn er ook andere bronnen van overbelasting: leefomstandigheden, persoonlijke eigenschappen en je omgeving. Ook overmatige fysieke inspanning, sociale problemen, chronische ziekte, onzekerheid en een negatief zelfbeeld zijn oorzaken van een burn-out. Vaak is er niet één aanwijsbare reden, maar zorgen de duur en opstapeling van jouw omstandigheden ervoor dat je 'burned-out' raakt.

Wat zijn de symptomen van een

burn-out?

Op het moment dat je vermoedt een burn-out, is het goed om te weten wat het precies inhoudt. **Hoe herken je een burn-out?** De symptomen en klachten van een burn-out verschillen per persoon en er is geen eenduidig ziekteverloop. Bij een burn-out nemen de spanningsklachten langzaam toe. Uiteindelijk is de zogeheten 'accu' leeg; je bent emotioneel en fysiek uitgeput.

Als je de symptomen van een burn-out op tijd herkent kun je voorkomen dat jouw klachten uitmonden in een burn-out. De klachten die je ervaart lijken misschien onschuldig, maar zijn ook symptomen van overspannenheid en burn-out. Het is belangrijk om deze klachten serieus te nemen. Misschien denk je of hoop je dat je klachten vanzelf overgaan, maar dit waait niet vanzelf over. Als je een burn-out symptoom herkent, dan is dit voor jou hét moment om te voorkomen dat dit erger wordt. De symptomen van een burn-out kun je verdelen in psychische symptomen en lichamelijke symptomen.

Psychische symptomen

Herken jij deze psychische symptomen van een burn-out:

- geheugenproblemen
- besluiteloosheid
- onzekerheid
- laag zelfbeeld
- neerslachtig
- opgejaagd voelen
- wantrouwend zijn
- angst- en panieklachten
- cynisch reageren en afstand voelen tot je werk of gezin
- makkelijk huilen
- prikkelbaar: snel ergeren, boos worden of een kort lontje
- concentratieproblemen

Lichamelijke symptomen

De lichamelijke symptomen van een burn-out zijn:

- uitputting
- hoofdpijn
- spierpijn
- misselijkheid
- buikpijn
- hartkloppingen
- hyperventilatie
- hoge bloeddruk
- benauwdheid
- slapeloosheid
- vermoeidheid
- snel grieperig

's Morgens uit bed komen kan voor jou soms al als een te zware stap voelen. Het kan ook zo zijn dat je als zeer sportief persoon opeens de kracht niet meer hebt om een rondje te wandelen.

*Wil je weten of jouw klachten op een burn-out wijzen? Doe hier onze gratis **burn-out test**.*

Hoe worden de klachten van een burn-out behandeld?

Onze psychologen zijn gespecialiseerd in burn-out klachten en kunnen je helpen om de stress en spanning die je ervaart te verminderen. *Komende week zelfs nog.* Wil je weten hoe we hier samen aan gaan werken? Bekijk dan onze burn-out behandeling pagina. Hier lees je alles over de behandeling en het herstel.

Doe de burn-out test

Twijfel je of je een burn-out hebt? Onze burn-out zelftest geeft je inzicht in je klachten en een bijpassend advies om je klachten te verminderen. Maar, dat je klachten ervaart is al reden genoeg om hulp te zoeken.

(Bron en meer informatie: Psychologen Nederland (PsyNed))