

**ARTIKEL DOOR HARM STERK MSc****BURN-OUT****DIE STAAT NIET****OP MIJN****TO-DO-LIJSTJE**  
Platform 1445  
6801 SA Amstelveen  
www.1445.nl

Eerst even wat cijfers:

Je bent niet alleen!

Ik begin hier bewust mee omdat veel mensen zich eenzaam en bijzonder/apart/anders voelen.

Kijkende naar de burn-out cijfers in Nederland

**1 op de 6** werknemers heeft burn-out gerelateerde klachten.  
**1.400.000** mensen ervaren burn-out verschijnselen in 2019 in Nederland (TNO)  
**8.300.000** mensen bestaat de beroepsbevolking dus maar liefst  
**16%** heeft last van burn-out klachten en symptomen  
**10%** burn-out het laagste percentage in landbouw  
**33,3%** burn-out het hoogste percentage in het onderwijs

Burn-out wordt onterecht nog steeds als een zwakte gezien en om die reden als taboe niet of amper in het privé- of zakelijk leven bespreekbaar gemaakt. Mensen voelen vaak niet de ruimte of het vertrouwen om hun gevoelens/emoties c.q. klachten te delen.

Dit is dan ook de reden waarom veel mensen in een burn-out verzanden omdat ze de symptomen in het voorstadium van een burn-out negeren. Naast schaamte zijn er ook andere redenen zoals; carrière druk, financiële verantwoordelijkheden of de welbekende

**SiS Talent Match**

Victorialaan 15, gebouw C, 5213 JG 's-Hertogenbosch

T 0031 73 7519 547/548 of 0031 6 1867 8082

E harmsterk@sistalentmatch.nl / www.sistalentmatch.nl

KvK nr.17276660 / Rabobank NL48RABO 0147 735 041 / SIS Training

'social media pressure'. Voor vermoeidheid, lusteloosheid, of opgebrand voelen is simpelweg geen ruimte in het leven van deze snelle 'perfecte' maatschappij. Echter het lichaam kan zich lang verzetten maar op lange termijn bezwijk je onder deze last. Je moet het zien als een batterij in een afstandsbediening die langzaam opraakt. In het begin hapert de afstandsbediening maar uiteindelijk werkt de afstandsbediening niet meer.

### **Symptomen Burn-out**

Het is moeilijk wat te zeggen over de symptomen omdat deze per persoon enorm uiteen kunnen lopen. Er is dan ook geen ziekteverloop die voor eenieder hetzelfde is. Wat je vaak ziet is dat een burn outs/spanningsklachten geleidelijk ontstaan. Hierdoor worden ze door bovenstaande redenen vaak genegeerd maar ook omdat ze er erg langzaam in kunnen sluipen.

### **Onderscheid in psychische – en lichamelijke klachten**

Algehele psychische klachten die je veel ziet zijn;

- Overmatig gevoel van moeheid ( meer dan voor jouw gebruikelijk is).
- Slecht slapen
- Veel piekeren
- Verminderd concentratie vermogen
- Lusteloosheid
- Depersonalisatie ( vervreemding van jezelf)
- Negatieve en cynische houding in omgeving
- Minder kunnen functioneren
- Emotionele en fysieke uitputting
- Geheugenproblemen
- Korter lontje, prikkelbaar
- Neerslachtig, depressiviteit
- Angstig en panieklachten

Algehele lichamelijke klachten die je veel ziet zijn;

- Hoofdpijn
- Spierpijn
- Misselijkheid
- Buikpijn
- Hartkloppingen
- Hyperventilatie

#### **SiS Talent Match**

Victorialaan 15, gebouw C, 5213 JG 's-Hertogenbosch

T 0031 73 7519 547/548 of 0031 6 1867 8082

E [harmsterk@sistalentmatch.nl](mailto:harmsterk@sistalentmatch.nl) / [www.sistalentmatch.nl](http://www.sistalentmatch.nl)

KvK nr.17276660 / Rabobank NL48RABO 0147 735 041 / SIS Training

- Hoge bloeddruk
- Benauwdheid
- Slapeloosheid
- Vermoeidheid
- Snel grieperig

Note; je hoeft niet ALLE bovenstaande symptomen te hebben om burn-out klachten te ervaren. Dat maakt ook dat veel mensen burn-out en depressie met elkaar verwarren. Er is wel degelijk veel overlap tussen beiden. Het grootste verschil is dat je bij een burn-out vaak nog wel iets wilt maar simpelweg niet KUNT door een lege batterij en bij een depressie zou je het wel kunnen maar WIL je dit niet.

### **Test**

Wil je weten of je last hebt van burn-out klachten? Kun je hieronder een betrouwbare test doen:

<https://www.psynd.nl/zelftest/burnout-test/>

Laatste woord ; schaam je niet voor wie je bent dus ook niet wat je voelt. Huisartsen, psychologen en psychiaters zijn door de wol geveerd hoe om te gaan met dit soort problematiek. Neem het serieus en negeer het niet. Door het te negeren nemen de klachten namelijk zeker niet af. Dit kan alleen door rust en de stressoren die ervoor zorgen dat je deze klachten ervaart te verminderen.

Succes en met warme groet,

Harm Sterk

### **SiS Talent Match**

Victorialaan 15, gebouw C, 5213 JG 's-Hertogenbosch

T 0031 73 7519 547/548 of 0031 6 1867 8082

E [harmsterk@sistalentmatch.nl](mailto:harmsterk@sistalentmatch.nl) / [www.sistalentmatch.nl](http://www.sistalentmatch.nl)

KvK nr.17276660 / Rabobank NL48RABO 0147 735 041 / SIS Training