

Waarom raakt het de een niet en de ander wel, en soms zelfs twee keer? Het heeft van alles te maken met je omstandigheden, je persoonlijkheid, je genen, je omgeving en je normen en waarden. Het is dus niet zo dat je van alleen hard werken een burnout krijgt. Er spelen een hoop extra factoren mee die hieronder worden uitgeschreven.

Vink voor jezelf die oorzaken aan die in jouw situatie van toepassing zijn.

Oorzaken burnout

Grenzen aangeven.

Wanneer je moeite hebt met grenzen aangeven heb je altijd een overvolle agenda en geen tijd meer om te ontspannen. Als je bovendien graag geaccepteerd wilt worden door je omgeving, doe je er goed aan een cursus assertiviteit te volgen. Geen 'nee' durven zeggen is een zeer grote reden van veel burnout gevallen

Onzekerheid.

Onzeker zijn en twijfelen aan je eigen vermogens en vaardigheden zorgt er voor dat je het gevoel krijgt dat je altijd beter moet en dat alles wat je doet toch niet goed genoeg is. Het gevaar is dat je altijd maar harder gaat om gelijk te willen presteren als een ander. Bedenk dat geen mens en daarmee omstandigheden, gelijk zijn. Onzekerheid is een grote oorzaak is van burnout. Daarom besteden we hier veel tijd aan bij het coachingstraject. Deze is (preventief) van grote waarde.

Hoge lat

Hoewel het niet gezegd is dat mensen die een burnout krijgen vanzelfsprekend de lat heel hoog leggen, kan dit wel een kenmerk zijn. Streven naar het aller aller beste op school, op het werk, in een thuissituatie of in familie, kan leiden tot een burnout

Parentificatie

Parentificatie, oftewel een ongezonde zorg voor ouders ontwikkelt zich vaak al heel vroeg. Kinderen krijgen het gevoel dat ze, om welke reden dan ook, voor hun ouder moeten zorgen waardoor er een ongezonde ouder-kind relatie ontstaat. Hoewel deze kinderen emotioneel sterk lijken komt het gebrek aan het kind zijn op jonge leeftijd, als adolescent weer terug. De pijn en de ijver om dit recht te trekken kan lijden tot een burnout

Omgeving

De omgeving waarin je je begeeft, bepaalt vaak hoe je je voelt. Stel je bent heel mager en je begeeft je onder wielrenners die de tour de France fietsen. Voel je je dan anders? Of als je je begeeft in een gemiddelde fastfoodketen in Amerika hoe voel je je dan? Evenals een zeer stimulerende omgeving waarin je gepusht wordt om te presteren. Als je niet wenst te presteren tot over het maximale ben je anders.

Door het niet kunnen accepteren van het anders zijn dan de omgeving krijgen mensen een burnout. Mensen krijgen een burnout als ze zichzelf spiegelen met hun omgeving en zich daar vervolgens op gaan aanpassen.

Uit handen geven

Als je niks uit handen kunt geven omdat je bang bent dat het niet goed genoeg, of snel genoeg gebeurt, komt je eigen bordje steeds voller en voller te liggen. Delegeren van niet belangrijke taken zonder urgentie is een eerste stap naar effectief delegeren.

Antidepressiva

Hoewel we zeer voorzichtig zijn in onze uitlatingen over antidepressiva, is antidepressiva geen middel dat je helpt om een depressie of angstgevoelens op te lossen. Het zorgt ervoor dat je het tijdelijk niet meer voelt. Op het moment dat je hiermee stopt, keren de klachten terug. Antidepressiva kunnen zorgen voor grotere angst en depressieklachten. Hierbij ligt een burnout op de loer. Gebruik dus alleen antidepressiva als het echt niet meer wil, maar laat het je niet zomaar voorschrijven.

Faalangst

Angst om te falen is een grote boosdoener in het krijgen van een burnout. Het zorgt er voor dat je dermate hard je best gaat doen om niet te falen dat je compleet jezelf verliest. Als je hier geen last van hebt, maar wel last van een andere angst (bijvoorbeeld hoogtevrees) kun je je voorstellen dat je op een hele hoge ladder staat die beweegt in de wind. Je klemt je handen stijf om de sporten en je wilt zo snel mogelijk weer naar beneden. Zo is het ook met faalangst: de angst om het fout te doen kan je helemaal uithollen.

Moeten

'ik moet nog zoveel' hoor je vaak. Hoewel dit lijkt op geen grenzen kunnen aangeven, heeft het een andere motivatie. Grenzen aangeven is van buitenaf, waarbij moeten vaak onrust van binnen uit is. De was moet opgehangen worden, het werk moet gedaan worden, de kinderen moeten van school, het huiswerk moet af, etc. etc. De kans is groot dat er geen tijd overblijft tussen alles wat moet voor ontspanning.

Onthecht zijn

Onthecht zijn van jezelf raak je door lange tijd anders te doen, dan dat je daadwerkelijk bent. Dit vreet ongelooflijk veel energie. Eenmaal een ander keurslijf aangemeten is de weg terug erg lastig. Vaak raak je onthecht door een diep gewortelde onzekerheid. Wees jezelf, wees authentiek. Je kunt niet veranderen, je kunt alleen maar nieuwe dingen aanleren en oude dingen afleren.

Gedrevenheid

Vrijwel iedereen die een burnout heeft (of heeft gehad) bevat een grote mate van gedrevenheid. Ga maar na: anders was het nooit gelukt een burnout te krijgen. Je moet toch wel gek zijn jezelf zover te pushen dat je er bij neervalt? (Ik heb het zelf ook gedaan hoor ;)) Zeer waarschijnlijk vind iemand die vlak voor een burnout zit zichzelf niet gedreven en na een burnout een beetje gedreven. Juist deze niet reële kijk op eigen gedrevenheid zorgt voor een burnout

Driehoeksverhouding

Een driehoeksverhouding komt vaker voor dan je denkt. Het kost bakken energie om het 2 personen naar het zin te maken. Het heeft zo zijn prijs: een burnout door een driehoeksverhouding komt vaker voor dan dat je denkt!

Thuis komen te zitten

Als je merkt dat het al lange tijd niet goed met je gaat, zorg er dan voor dat je niet volledig thuis komt te zitten. Juist hierdoor val je in een zwart gat en gaan negatieve gedachten overheersen. Bij ontslag: zoek een alternatieve vorm om aan de gang te blijven. Veel vrijwilligerswerk is geschikt.

Te weinig beweging

Het stresshormoon wordt afgebroken door stofjes die tijdens bewegen (en nog liever: sporten) vrijkomen. Vaak wordt er daarom een rustig gevoel ervaren na een stukje hardlopen (moe maar voldaan) Dit gaat echter niet op als je probeert zo hard mogelijk je vertrouwde rondje te lopen. Evenwicht en balans is dus belangrijk. Bedenk dat het feit dat je er loopt al veel beter is dan dat je thuis op de bank was blijven zitten. Bewegen is overigens de enige manier om de hormoonhuishouding weer op orde te krijgen. Een instabiele hormoonhuishouding is een kenmerk van een burnout. Hierom gebruiken we beweging bij het herstelproces

Slechte voeding

Slechte voeding, met als gevolg een slecht gestel, maakt het lichaam zwak. Het is niet meer opgewassen om goed te herstellen van inspanningen (zowel mentaal als fysiek) Als je een topprestatie wilt leveren (als moeder, als medewerker, als student) zorg er dan voor dat je ook top voeding binnen krijgt. Maar ook hier in: overdrijf niet: eet gewoon gezond, een keertje een patatje is niet erg, maar eet voldoende groente, koolhydraten en juiste vetten.

Te weinig slaap

Tijdens je slaap herstel je niet alleen lichamelijk, maar ook hormonale processen vinden plaats tijdens je slaap. Als je slecht inslaapt, tussentijds wakker wordt, of juist heel vroeg wakker wordt, krijg je een slaapschuld .

Verantwoordelijkheidsgevoel

Een te groot gevoel van verantwoordelijkheid maakt je kwetsbaar voor een burnout. Een gezonde mate van verantwoordelijkheid moedigen we aan. Maar een ongezonde mate waarin de verantwoordelijkheid wordt genomen voor iets wat niet iemands pakkie-an is, ontmoedigen we. Blijf bij je leest!

Hoogbegaafdheid

Mensen die hoogbegaafd zijn (IQ 130+), hebben een grotere kans op een burnout. Doordat ze zich anders voelen dan de normale mensen om hun heen, gaan ze zich te veel aanpassen waardoor er geen balans is tussen geven en nemen.

Hoogbegaafden ervaren overprikkelingen op een aantal gebieden (Dabrowski 1949). Dit zorgt voor een hoge werklust en een hoog tempo. Als dit gecombineerd wordt met onder het niveau werken leidt dit vaak tot een burnout. De emotionele overprikkeling kan ook leiden tot angsten.

Privé problemen

Problemen in de privé omgeving kan leiden tot een burnout als er niet voldoende tijd wordt genomen voor rust en ontspanning. Als deze ontspanning omslaat door inspanning (door ziekte, ruzies, lichamelijke ongemakken) De basis van herstel ligt thuis. In de 'buitenwereld' moet immers gepresteerd worden.

Succesvol zijn

Wanneer je zeer succesvol bent en alles wat je wilt ook lukt, maak je kans op een burnout. Als het succes met je aan de haal gaat en de sky de limit lijkt, is het tijd om op te gaan passen. Hoe succesvol je ook bent: succesvol zijn betekent altijd een investering. Met zitten en afwachten gaat het je niet lukken. Vaak wordt je door je succes gewaardeerd door je omgeving. Het verlangen naar deze waardering en de inspanningen die succesvol zijn van je vergen, kunnen je uithollen.

Niets doen/ verveling

Niet doen, heel de dag op de bank hangen en niets moeten is net zo erg als continue overbelasting. Ook in het nietsdoen ligt een hormonale ontwrichting op de loer. Opmerkelijk is dat dit ook kan gebeuren als iemand ver onder zijn kunnen werkt. De klachten zijn hetzelfde.

Financiële problemen

Langdurige financiële problemen vragen een continue inspanning. Je merkt het bij haast alles wat je doet: als je tankt, boodschappen doet, een prijzige studie wilt volgen, etc. Het hangt als een molensteen om je nek en het zorgt er voor dat alles zwaarder wordt.

De wens tot controle

Als je alles onder controle wilt houden, zorgt dit uiteindelijk voor een beangstigende beklemming. Je durft uiteindelijk geen stap meer te zetten omdat je zeker wilt zijn van alles wat je doet. Helaas is niks in het leven zeker en leidt de controle willen hebben over onzekerheid tot chronische stress of burnout.

Posttraumatische stress

Wanneer er in het verleden iets ergs is gebeurd wat je nog altijd bij je draagt en waarvan je nog dagelijks last hebt, is het goed hier professionele hulp bij te zoeken. Het verwaarlozen van posttraumatische stress en van jezelf verwachten dat je er wel mee om kunt gaat leidt tot een burnout

Schuldgevoel

Schuldgevoel wordt erg ongezond op het moment dat je je schuldig voelt om iets wat je niet fout hebt gedaan, maar toch gaat proberen een fout te herstellen, of voortaan te vermijden.

Te veel sporten

Hoewel sporten gezond is, leidt te veel sporten tot overtraindheid. Bij overtraindheid is er dermate slecht hersteld dat het lichaam compleet uitgeput is. Overtraindheid heeft dezelfde kenmerken en oorzaken als een burnout en wordt daarom als gelijk gezien.

Negativiteit / depressie

Een negatieve inslag door gebeurtenissen of genen kunnen leiden tot een burnout wanneer negatieve gedachten uitzichtloos worden. Er ontstaat een negatief zelfbeeld, waardoor er meer en meer van een lichaam en geest gevergd wordt. Ook andersom kan het geval zijn: je kunt ook depressieve gevoelens bij een burnout krijgen

Geen zekerheid

Iedereen heeft een mate van behoefte aan zekerheid. Wanneer er geen zekerheid is door bijvoorbeeld kans op verliezen van een baan, huis, partner etc. Helaas hoort deze onzekerheid bij het leven.

Te veel hooi op de vork

Iedereen wil graag een mooi huis, een fantastisch gezin, financiële ruimte, prachtige vakanties, een bloeiende carrière of onafhankelijkheid. Maar helaas kun je niet alles tegelijk. Succes vraagt om keuzes, maar elke keuze vraagt om een offer. Als je bijvoorbeeld een succesvolle carrière wilt, gaat dit ten koste van een fantastische gezin. Door te willen presteren op elk front, maak je extra kans op een burnout.

Verslaving

Nicotine, alcohol, drugs, stimulerende middelen, cafeïne, zorgen ervoor dat je lichaam verzwakt. Een verzwakt lichaam gaat minder goed om met stress en weet hiervan slechter te herstellen. Chronische stress of bijnieruitputting ligt zo op de loer en resulteert uiteindelijk in een burnout