



Onze visie op en gedachten over stress en burnout

“Burnout is primair een ontregeling van je stress-systeem”. Een quote van het CSR[®] Centrum die wij volledig onderschrijven.

We worden er mee overspoeld. Iedere dag weer is er wat nieuws te lezen over burnout. Het lijkt wel of bijna iedereen, van heel jong tot oud, het heeft als je de media mag geloven. Je lijkt wel gek of op zijn minst afwijkend te zijn als je het niet hebt (gehad). En diezelfde media buitelen over elkaar heen over aan wie en wat het allemaal zou liggen. Nuance en werkelijk verdiepen in zaken is steeds verder te zoeken. Met als gevolg dat we nauwelijks nog weten wat er aan de hand is, elkaar napraten, en net doen als of we het allemaal over hetzelfde hebben.

Burnout duurt het langst van alle werk gerelateerde psychische klachten. Opvallend is ook de grote spreiding in duur van burnout: van drie maanden tot meer dan een jaar. Waarom duurt het herstel soms zo lang? Patiënten ogen niet ziek, maar kunnen maanden, soms jaren niet normaal functioneren. Thuis of in de werkomgeving snapt men dat niet, de artsen en therapeuten begrijpen het vaak niet en de patiënt zelf ook niet. Het enige wat je als patiënt zeker weet, is dat je niks (aan) kunt en nergens meer tegen kunt.

Chronische stress en burnout zijn niet louter werk gerelateerd. Integendeel. Het is een mix van grofweg 3 oorzaken: Biologisch, Psychologisch en Sociaal.

Die stressoren, ook wel “de hofleveranciers van stress” genoemd, zijn overal aanwezig. Werk, privé. Buiten en binnen de mens. Dat vraagt om de oprechte bereidheid daar als geheel naar te kijken.

Van (te) hard werken krijg je niet per definitie een burnout. Het zit hem enerzijds in de balans tussen inspanning/actie en rust/herstel. Als die balans niet juist is, ontstaat er een zogenaamd hersteltekort. Doorgaan op dezelfde weg kan leiden tot een steeds maar groeiend hersteltekort.

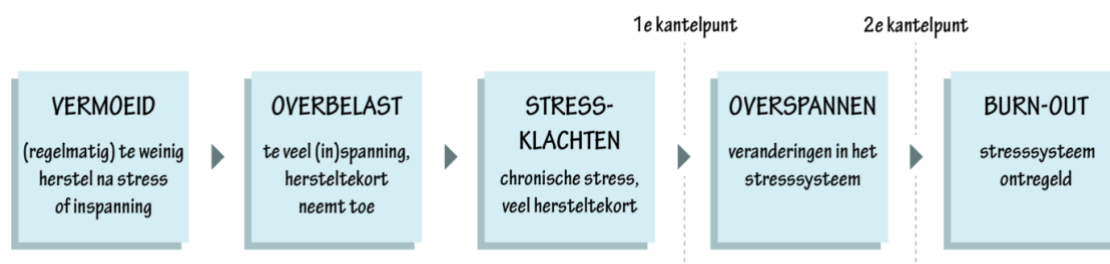
Anderzijds: Er is niks mis met hard werken, zolang je gezondheid er maar niet onder leidt. Niet iedereen is hetzelfde, en kan even hard werken en top performen. Toch wordt dat als norm genomen waar iedereen in wordt gedrukt. Dat zorgt voor teleurstelling, stress en dus ook uitval.

Stress is niet altijd slecht. Sterker nog, we hebben het ook nodig om de kunnen (over-)leven. Maar te veel, en langdurige stress is bijzonder schadelijk en gevaarlijk. Dat geldt overigens evengoed voor te weinig stress.

Ziek *worden*, dus ook de gevolgen van chronische stress, is een proces. De kunst is de signalen tijdig op te pikken, serieus te nemen, en de juiste interventies te plegen om erger te voorkomen. Dan

moet je het natuurlijk wel willen en kunnen zien, en accepteren. Het is een gezamenlijk verantwoordelijkheid van werkgever en medewerker.

Het proces van burnout raken is *primair een lichamelijke proces*, onder invloed van lichamelijke en psychologische stressoren, een groeiend hersteltekort en een chronische stressconditie. Het proces verloopt geleidelijk. Aanvankelijk is het gemakkelijk te stoppen en te keren door simpelweg *de oorzaken* weg te nemen: door de overbelasting/stressoren drastisch te verminderen en het herstel te verhogen. Maar er zijn twee belangrijke kantelpunten waar de aard van het proces verandert en de symptomen van een burnout toenemen. Bij verwaarlozing van de eerste signalen treedt *een eerste kantelpunt* op, waarbij veranderingen in fysiologische systemen optreden die het lichaam herkent als de nieuwe 'normaalwaarden'. Er is een autonoom voortschrijdend proces ontstaan dat zichzelf gaande houdt: een vicieuze cirkel. De klachten en symptomen van een burn-out nemen toe, de energie neemt verder af. (CSR® Centrum)



Omgeving, in de ruimste zin van het woord, is veel bepalend als het gaat om wel of niet een voedingsbodem zijn voor stress. Hoe prettiger, gezonder de omgeving, hoe minder kans op stress. Je kunt de omgeving vergelijken met een ecosysteem. Zo'n ecosysteem is voorwaardenscheppend voor het welzijn en de ontwikkeling van een mens.

Iedereen zit verschillend in elkaar, en reageert dus anders op omgeving en factoren. Dat betekent dat dat wat voor de ene mens op een zeker moment stressvol is, voor de andere weer niet. We kunnen dus niet generaliseren als het gaat om wat wel of niet en in welke mate stress veroorzaakt. Iedere situatie vraagt dan ook om specifiek aandacht en analyse. Van mens en omgeving. Om vervolgens een aanpak op maat te maken.

We zijn in onze maatschappij helaas nog steeds vooral druk met curatie, genezing. En vergeten dat we veel leed kunnen voorkomen als we zorgen voor een gezonde organisatie en preventie als we de eerste signalen opvangen. Zodra we ons bezig moeten gaan houden met genezing zijn we eigenlijk veel te laat, en moeten we onnodig veel inspanning verrichten. Dat kost tijd en brengt enorm hoge kosten met zich mee. We offeren met andere woorden de lange termijn op aan de korte.

Onze [aanpak](#), gebaseerd op 4 pijlers, draagt bij aan het creëren van duurzame inzetbaarheid en een zogenaamde "Vital Workforce". Dit wordt meer en meer een onderscheidend vermogen, en is cruciaal voor innovatie.

Last but not least levert het terugdringen, en beter nog voorkomen, van langdurig ziekteverzuim als gevolg van chronische stress en burnout een enorme kostenbesparing, en vermindering van druk op de zorg op. Als je weet dat een uitgevallen medewerker €250 tot €400 per dag kost, nog los van de tijd, energie en kosten van alle betrokkenen en eventuele inhuur van een vervanger, is de rekensom gauw gemaakt.

