



*De mensen kunnen geen afscheid  
meer nemen. Ze zeggen voor het laatst hallo*

*Les Murray*

## Burn-out

### Definitie

Burn-out is het geheel van medische en/of psychische klachten die het gevolg zijn van langdurige stress ten gevolge van een grote permanente druk tot het leveren van prestaties.

Burn-out wordt gekenmerkt door gevoelens van uitputting van lichaam, geest en ziel.

### Omschrijving

Burn-out is een noodkreet vanuit de diepte om tot inkeer te komen en onze innerlijke uitholling onder ogen te zien, zodat we ons opnieuw kunnen verbinden met wat ons ten diepste bezielt, we naar onze innerlijke stem gaan luisteren en we eindelijk onszelf durven zijn. Burn-out is vaak gerelateerd aan onvoldoende verwerkt verlies. Het kan hier om verschillende soorten van verlies gaan. Om het verlies niet te hoeven voelen, wordt afleiding gezocht in bijvoorbeeld harder en langer werken. Waar het verlorene niet aangenomen wordt, kan ook wat belangrijk en nodig is niet aangenomen worden, het een saboteert het ander.

### Symptomen van burn-out

- grote vermoeidheid die niet samenhangt met de hoeveelheid slaap, doodmoe opstaan
- slaapproblemen
- verplichtingen voelen loodzwaar aan, tegen grote en kleine taken opzien
- elke inspanning is teveel
- stemmingswisselingen
- gejaagd lichaam en dwangmatig piekeren
- je kunt je niet meer ontspannen of je kunt je juist niet meer inspannen
- concentratiestoornissen
- toenemende bezorgdheid
- verlies van idealen en betrokkenheid
- vervreemding, onthechting
- motivatieproblemen
- energieverlies
- versterkte neiging tot verslavingen of het gebruik van medicijnen in de hoop je prettiger te gaan voelen
- gevoelens van waardeloosheid, falen, schuldgevoelens of angsten
- lichamelijke klachten van vermoeidheid en vage klachten tot vaak ziek zijn
- rolverwarring, identiteitsverlies.

### Belangrijkste oorzaken, onder andere:

- perfectionisme
- controle moeten houden
- overdreven loyaliteit
- te groot verantwoordelijkheidsgevoel
- onverwerkte emoties en gevoelens
- niet aangenomen verlies
- spanningen en conflicten
- verlies van veiligheid
- minder functioneel tijdsbesef
- gebrek aan assertiviteit en leiderschap

Burn-out wordt ten onrechte vaak aan werk gerelateerd. De oorzaken moeten echter in de diepte van je eigen wezen gevonden worden.