

TOENAME BURN-OUT DOOR CRISIS?

27/11/2012

Dinsdag, 20 november 2012 pakte de NOS een bericht op van het CBS. Het CBS meldde dat 1 op de 8 werknemers last heeft van een burn-out. Radio 6 Soul & Jazz vroeg mij hierop in het programma 'Mijkes Middag' te reageren. Dit was natuurlijk erg leuk om te doen. Het bracht mij ertoe mijn visie hierop te delen.

Glijbaan

Kom je in een burn-out terecht, dan gaat het licht écht even uit! Je weet werkelijk niet meer hoe je simpele dingen voor elkaar moet krijgen, laat staan complexere zaken. Als je later terugblijkt, merk je dat je eigenlijk al een langere periode niet meer jezelf was, dat er eerder al veel onrust was. De veranderingen gaan zo geleidelijk dat je het bijna niet in de gaten hebt. Je glijdt er als het ware in. Terwijl het moment dat het werkelijk niet meer gaat, je overvalt.

Oorzaken

Hoe komt het dat er zoveel mensen kampen met burn-out-verschijnselen, was de vraag van Radio 6. Komt het door de economische crisis? Zelf denk ik dat je het wat breder moet zien. We leven in een tijd waarin er veel staat te veranderen en aan het veranderen is. Het is echt een tijd van bakens verzetten. De groei van de economie kwam tot stilstand. Hoe meer hoe beter, werkt niet meer. De ratio is lang sturend geweest. Daarin zijn we doorgeslagen.

In de werkomgeving is er duidelijk een toename van werkdruk en baanonzekerheid als gevolg van inkrimping en reorganisatie. We zien ook nieuwe werkvormen verschijnen, zoals het Nieuwe Werken. Dat vraagt om nieuw leiderschap en nieuw werknemersgedrag. Ook neemt de flexibilisering van arbeid toe. Er komen steeds meer tijdelijke contracten en aan het ontslagrecht wordt getornd.

Of al deze ontwikkelingen positief zijn is nog maar de vraag. Feit is wel dat we, als maatschappij en mensheid, op zoek naar een nieuw evenwicht. Ons zoeken naar nieuw evenwicht gaat niet zonder slag of stoot. Het is nu eenmaal zo dat als we naar iets nieuws willen, we ons ook losmaken van het oude. En dat is lastig! In het oude weet je wat je hebt of hoe het is. Het nieuwe roept onzekerheid op.

Effecten

Baanonzekerheid, koerswijziging van het bedrijf, veranderingen in de vorm van samenwerken, de functie of taken brengen voor de individuele werknemer onzekerheid mee. Er wordt geknabbeld aan de bestaanszekerheid. Kan ik straks mijn hypotheek nog wel betalen? Kan ik

wel aan de nieuwe eisen voldoen? Vind ik het dan nog wel leuk? Er komt angst voor het nieuwe en de toekomst. Angst vernauwt echter het blikveld, je durft je niet meer uit te spreken over de inhoud van je werk. Het werkplezier verdwijnt naar de achtergrond. Werk wordt overleven in plaats van leven.

Ben je al meer dan gemiddeld geneigd tot presteren, tot perfectionisme of ben je meer dan gemiddeld betrokken, dan ga je op deze fronten nog harder je best doen. Het evenwicht raakt zoek. Het werkplezier reduceert zich tot 0. De eigen behoeftes worden ingeleverd. Je 'vergeet' te sporten, waardoor de stroming in je lijf stagneert. Terwijl je gedachten een maalstroom worden. De burn-out wacht geduldig op je.

**LUISTER NAAR JE GEVOELEN WANT,
DE BURN-OUT WACHT GEDULDIG OP JE!**

Positief

We leven in een tijd waarin we met één been in het oude staan en met de andere op weg zijn naar het nieuwe. In het nieuwe zijn we als mensen weer meer op zoek naar zingeving, naar verdiepende sociale contacten en naar het horen van onze innerlijke stem. Daar sluit een burn-out op aan. Een burn-out is ook een levensles. Het is een krachtig signaal om het in het vervolg anders te doen. Zo kan het niet meer! Alles wat je doet kost energie, terwijl het niets meer oplevert.

Met de juiste begeleiding kun jij de weg naar (werk-)plezier weer maken. Ontdek waar je op vastgelopen bent, blaas je eigen behoeften en interesses weer nieuw leven in en leer anders omgaan met druk. Zodat je in het werk weer weet hebt van energiegevend taken en een zingevende omgeving.

Voorkomen

Iedereen dan maar een burn-out? Nee, dat lijkt mij niet! Voorkomen is natuurlijk altijd prettiger. Daarom: Leer te luisteren naar je eigen gevoelens en neem ze serieus. Vind balans tussen angst en vertrouwen. Vanuit vertrouwen ben je veel beter in staat te handelen en te reageren. Wees alert op het - structureel – skippen van ontspanning. Wees alert op zorgen maken en piekeren. Luister als anderen zeggen dat je kritisch of bozig bent. Bespreek je zorgen met anderen, niet alleen thuis maar ook op het werk. Schenk aandacht aan je werkplezier. Wees pro-actief. Vraag je af hoe jij met jouw talent kunt bijdragen aan de veranderingen binnen het bedrijf. Heb regelmatig een expertgesprek met de leidinggevende of een externe coach over je talenten en je werkplezier.

Voor **werkgevers en leidinggevenden** geldt: Voer talentgesprekken met uw medewerkers,

ga een creatieve dialoog aan. Wees duidelijk over veranderingen en de consequenties. Betrek uw medewerkers bij veranderingen, gebruik hun talent en wijsheid. Heb aandacht voor de gevoelens die veranderingen nu eenmaal oproepen. Juist in deze tijd gaat het over verbinden. Want, realiseer u dat de gezondheid van de uw werknemers iets zegt over de vitaliteit van uw organisatie!

Alphen aan den Rijn, 27 november 2012

drs. Connie van der Zwan

levens-loop-baancoach

Eigenaar van MACON loopbaancoaching een bureau dat zich richt op het versterken van Persoonlijk Leiderschap.