



Burn-outverschijnselen: herkennen en voorkomen



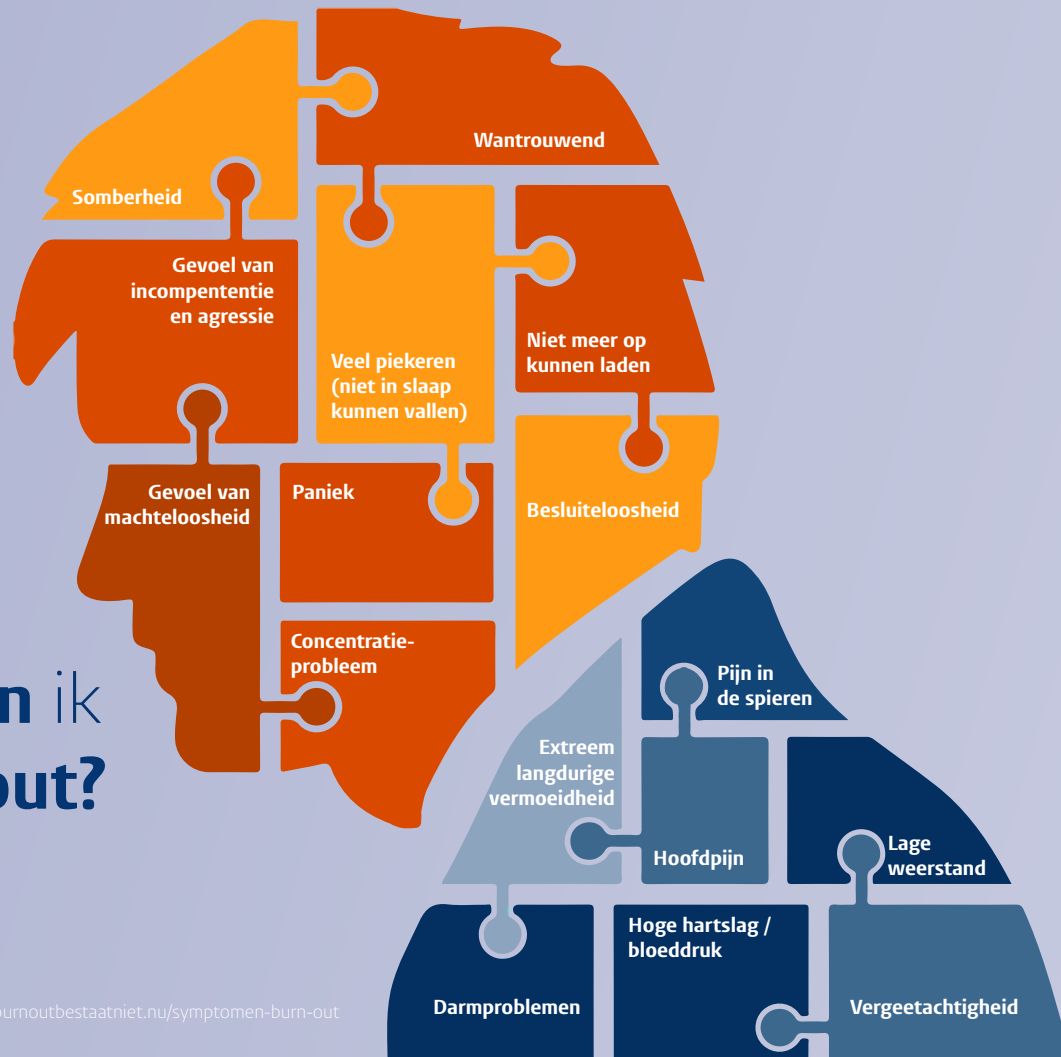
Universiteit
Leiden

Burn-out verschijnselen: herkennen en voorkomen

Je bent leidinggevende en je ziet iemand achteruit gaan. Goed bedoelde opmerkingen om de medewerker wat rustiger aan te laten doen, worden in de wind geslagen of zelfs afgesnauwd. Maar dan komt het langverwachte telefoontje: de medewerker is ziek. Wellicht volgen er wat opevingen in de vorm van een paar dagen beter, weer ziek, etc. Tot het moment dat de medewerker een week, twee weken en langer wegblijft. De medewerker heeft een burn-out.

Je staat erbij en je kijkt ernaar. Je kunt niks doen, toch? Toch wel: deze folder kan je helpen om beter om te gaan met een werknemer met burn-out.

Hoe **herken** ik een **burn-out**?



Hoe herken ik een burn-out?

Niemand brandt zomaar op. Veelal lijkt het erop dat de medewerker die altijd sterk leek, opeens ziek thuis zit met een burn-out. Dit lijkt snel te gaan, maar er is altijd een proces aan vooraf gegaan. Zie je dat één van je medewerkers geprikkeld is, vaak moe, concentratieproblemen heeft of één van de andere verschijnselen die op de afbeelding hiervoor worden genoemd? Dan kan er sprake zijn van overspanning of zelfs een beginnende burn-out. Bij een burn-out krijg je last van zowel lichamelijke als geestelijke uitputting. Een burn-out kun je niet alleen krijgen door stress op je werk, maar ook door spanningen in de privésfeer. Vaak is het een combinatie van die twee.

Wanneer het je opvalt dat iemand zich anders gedraagt, kunnen de volgende verschijnselen een signaal zijn van een burn-out:

- ▶ verslonzing van zichzelf of van het werk
- ▶ een kort lontje, gebrek aan humor, creativiteit en flexibiliteit
- ▶ vaker thuiswerken, contact via de mail in plaats van fysiek of telefonisch
- ▶ te laat komen en vroeg weggaan
- ▶ verminderde productiviteit, deadlines niet halen

Jouw rol als leidinggevende

Wanneer je het gevoel hebt dat een van je medewerkers gebukt gaat onder teveel stress, is het belangrijk om het gesprek hierover aan te gaan. Maar de vraag is of iemand met bovengenoemde klachten of signalen wel door heeft dat het niet zo goed met hem gaat. Laat staan dat hij/zij uit zichzelf hiermee bij je aanklopt. Vraag jezelf eens af: zou jij in vergelijkbare situatie bij je leidinggevende of directeur aan de bel (durven) trekken? Vaak voelt dit toch als een teken van zwakte of als ongewenste bemoeienis.



Hieronder een paar praktische handvatten om mee te nemen wanneer je het gesprek met een overbelaste medewerker aangaat:

- ▶ Trek iemand niet abrupt van zijn werkplek, maar geef aan dat je hem graag wil spreken en check wanneer het hem past.
- ▶ Zoek een plek waar je elkaar ongestoord kan spreken of stel een voor dit al wandelend te doen.
- ▶ Noteer vooraf enkele feiten die jij persoonlijk waarneemt.
- ▶ Benoem de feiten vanuit de ik-vorm, dus niet: 'jij doet dit' en 'jij bent moe', maar: 'ik zie', of 'ik merk'.
- ▶ Geef hierbij ook aan wat het met jou doet, bijvoorbeeld dat je je zorgen maakt of dat je in verwarring bent omdat je dit gedrag niet kent van degene. Wees hier eerlijk in. Je vraagt iemand in een kwetsbare situatie naar een gevoelig onderwerp (die ander voelt echt wel dat het niet goed gaat). Door te benoemen wat de situatie met jou doet laat je als het ware jouw brughelpt zakken.
- ▶ Geef daarna ook aan wat je graag van de ander wilt weten:
 - 'Herken je dit?'
 - 'Sinds wanneer speelt dit?'
 - 'Enig idee waardoor dit komt?'
- ▶ Geef bovenal als leidinggevende het gevoel dat je achter je werknemer staat en het instituut de werknemer zal helpen er weer bovenop te komen.

Kortom: uitspreken, afspreken, aanspreken. dichtbij blijven, vinger aan de pols houden, beschikbaar zijn en initiatief nemen.

De HR-adviseur kan jou hierin adviseren. Over hoe je zo'n gesprek ingaat en ook wat de mogelijkheden zijn om iemand te helpen, zoals doorverwijzing naar de bedrijfsarts of aanbieden van coaching.

Handige links:

- ▶ Burn-out herkennen
- ▶ Eerste symptomen burn-out
- ▶ Specifiek voor promovendi
- ▶ Overspanning / burnout als beroepsziekte
- ▶ Intranetpagina P&O



**Universiteit
Leiden**

Bij ons leer je de wereld kennen