

## Hoe komen al die zorgprofessionals aan een burn-out?

---

Het is je afgelopen november vast niet ontgaan, al die media-aandacht voor werkstress en burn-out. Aanleiding was de landelijke Week van de Werkstress, die jaarlijks in november plaatsvindt. Geen overbodige luxe, nu 42% van alle ziektemeldingen een psychische oorzaak heeft (bron: Nationale Beroepsziekteregistratie van het Nederlands Centrum voor Beroepsziekten). Het gaat daarbij vooral om overspannenheid en burn-out. Wat de cijfers in de zorg zijn durf ik niet te zeggen, maar zorg en onderwijs staan om hun psychische belasting bekend. Stel je voor wat een uitval van mensen achter deze kille cijfers schuilgaat! Wat een persoonlijke drama's, vergroting van werkdruk voor de collega's en ... financiële kosten.

Hoe kan het toch dat zoveel mensen – waaronder ook veel jonge zorgprofessionals, soms nog in opleiding – psychische klachten krijgen? Ik zie enkele belangrijke boosdoeners.

### 1: Gebrek aan rust en kalmte

We worden continu geprikkeld, zijn altijd bereikbaar, werk en privé lopen door elkaar heen. Niks doen, kalmte, even voor je uit filosoferen, scharreltijd wordt niet meer op zijn waarde geschat. Waardering is er voor productief zijn, hard werken, niet piepen. Soms door de werkomgeving, soms door wat mensen zichzelf vertellen. Hoe dan ook: zonder hersteltijd gaat het ooit mis.

### 2: Veeleisendheid

Door de bank genomen eisen zorgprofessionals, zeker ook de jongere, veel van zichzelf. De generatie van twintigers en dertigers is opgegroeid in een tijd van onbegrensde mogelijkheden. Als je iets wilt bereiken, kun je het ook bereiken, als je er maar genoeg je best voor doet, is het idee. Als je faalt, is dat je eigen schuld.

Die veeleisendheid doet zich op allerlei vlakken voor: uiterlijk, relaties, ouderschap, werk. Wie zich op Facebook met anderen vergelijkt, voert de druk nog verder op. Veeleisendheid zie ik vaak in combinatie met zelfkritiek (het is nooit goed genoeg, en 'straks val ik door de mand') en perfectionisme. Dat hangt samen met het volgende punt.

### 3: Behoefte aan controle

Dit komt veel voor bij hoogopgeleiden met verantwoordelijke banen, zoals artsen. Door deze behoefte aan controle gaan ze bijvoorbeeld van alles controleren wat anderen of zichzelf hebben gedaan en leggen ze de lat hoog om fouten te voorkomen. Want stel je voor dat een

patiënt een klacht indient, je ook nog voor het tuchtcollege moet verschijnen en je naam in de pers komt? Zoals een arts tegen me zei: „Dan kun je me wel wegdragen.” En wat als jouw medische fout diep ingrijpt in iemands persoonlijke leven of zelfs tot de dood leidt? Deze behoefte aan controle is zo diep in de poriën van onze samenleving doorgedrongen (overheid, zorgverzekeraars, inspectie, etc.) dat je gerust kunt concluderen dat volledig voorbij wordt gegaan aan het feit dat in leven en werk veel meer níét dan wél onder controle is. Dat je een kras op je ziel krijgt, daar ontkom je niet aan. Wie meer durft los te laten en durft te accepteren dat risico's inherent zijn aan het leven, wapent zich op een gezonde manier tegen een burn-out. Niet de meest eenvoudige weg, maar wel één met impact!

**TEKST: [Sandra Sanders](#), COACH EN TRAINER OP HET GEBIED VAN STRESS- EN BURN-OUTKLACHTEN.**

*Gepubliceerd in december 2017.*

Wil je meer weten over chronische stress, burn-out preventie en/of begeleiding?

Neem contact met ons op via [info@touch-coaching.nl](mailto:info@touch-coaching.nl) .



Dit document is eigendom van Touch, training en coaching. Vond je het een waardevol artikel? En wil je het graag gebruiken of delen? Graag, uiteraard wel met bronvermelding! Wij delen graag onze kennis.

