



Het typische 'burnout moment' (c)

(Ir J Philippe Blankert PhD 23 sep 2015 1.0)

In de literatuur is het nog weinig beschreven, maar veel klanten hebben in het ziekteverloop wel een tekenend moment van 'vallen', 'falling ill', 'falling burnout' zou je ook kunnen zeggen. Het Engels is hier mooier dan het Nederlands.

In de periode voor de burnout ben je steeds meer gespannen. Je wilt bepaalde doelen halen, het kost steeds meer moeite. Je hebt minder plezier in het leven, veel dingen irriteren je. Je bent zelden of nooit meer ontspannen, in de zin dat je grapjes maakt, schaterlacht of je je erg ontspannen voelt.

Dan volgt nog meer 'volhouden', maar komen de eerste 'concentratiefoutjes': attachments bij de mail vergeten, taken en collega's mijden, 'paniek dat je niet ziek mag worden'.

'Afwegen of je je ziek zult melden'

Dan komt, toch op een onverwacht moment, al hing het voor jou of anderen al 'langer in de lucht': HET burnout moment. Bij verschillende mensen uit het zich verschillend, maar het ligt wel in de lijn van plotselinge onderstaande plotselinge extra symptomen:

- Je staart naar een volle mail box en kunt eigenlijk niets zinnigs meer doen
- Je wilt de auto of het OV nemen naar je werk....maar je krijgt het niet voor elkaar!
- Je krijgt NIETS meer voor elkaar. Je wilt helemaal 'weg' met je geest en emotie
- Je bent emotioneel plotseling erg labiel.
- Je moet huilen: er komen bepaalde zaken, waarden naar boven die je lief zijn, en waar je om moet huilen omdat je die een lange tijd gemist hebt
- Je vraagt je af OF er wat is met je, en WAT er dan mis is met jezelf, en gaat acuut op zoek naar veel diagnose/leesstof over burnout....

Dus: plotselinge inzakking van concentratie en cognitieve vermogens, met acute emotionele labiliteit, huilen, en angst voor de werkgever en/of werkplek.