

---

# Stress – Overspannenheid - Burn-out

---

**Stress:** een verstoord evenwicht tussen de (individuele) draagkracht van de persoon en zijn/haar draaglast. Wanneer men een teveel aan stress voor een langere tijd ondervindt, en er is geen tijd voor herstel, kan men hiervan ziek worden.

**Waarschuwings-signalen:**

- Ø Concentratieproblemen;
- Ø Toename van vergeetachtigheid;
- Ø Emotionaliteit; grote schommelingen in stemmingen;
- Ø Besluiteloosheid; het wordt moeilijk om hoofd- van bijzaken te onderscheiden;
- Ø Slaapproblemen; inslaap- en/of doorslaap problemen;
- Ø Lusteloosheid;
- Ø Cynisme; afzetten en onverschilligheid naar je werk en in de privé situatie;
- Ø Toenemende onzekerheid;
- Ø Seksuele problemen; geen zin en/of impotentie.

Enkele andere psychische en/of lichamelijke klachten en gedragsverandering zijn:

- Veranderingen in gedrag; in energie, in sociaal opzicht en in openheid.
- Veranderingen in wijze van praten; in tempo en samenhang.
- Versmalling; storten in diepte en beperking in breedte, je stort je nog meer op je taak en vergeet hierdoor aandacht te geven aan andere zaken (sociale contacten, hobby's etc.).
- Verminderde lichamelijke conditie; snel moe zijn, vaak verkouden, grieperig of hoofdpijn.
- Vermeerdering aantal werkuren; nog meer tijd besteden aan je werk om de opgelopen achterstand door slecht functioneren in te halen.

Op basis van de mate, ernst en duur van bovengenoemde symptomen kan men tot de volgende indeling komen:

**1. Spanningsklachten;** er zijn geen zodanige beperkingen in sociaal of beroepsmatig functioneren dat betrokkene rollen (zoals de werkrol) laat vallen (er kunnen wel functioneringssymptomen zijn zoals concentratieverlies).

**2. Overspanning;** de betrokkene heeft niet het niveau van controle kunnen handhaven om zijn of haar sociale rollen te blijven invullen; er zijn beperkingen in sociaal of beroepsmatig functioneren. Vrijwel altijd heeft de betrokkene de werkrol laten vallen.

**3. Burn-out;** men moet alert zijn op dit beeld bij een relatief lange voorgeschiedenis van blootstelling aan stressfactoren (1 jaar of langer) en een chronisch klachtenbeloop. De betrokkene is emotioneel uitgeput en heeft bovendien een grote distantie ten opzichte van het werk en/of een verminderd gevoel van competentie.

Het onderscheid tussen spanningsklachten enerzijds en overspanning en Burn-out anderzijds ligt dus niet primair op klachtniveau (in de beperkte zin van psychische of lichamelijke klachten) maar op functioneringsniveau.

Het onderscheid ligt op het niveau van ervaren controle op de situatie en functioneren. Het onderscheid tussen overspanning en Burn-out is gelegen in de duur waarin dit controleverlies is opgebouwd: de voorgeschiedenis van blootstelling aan stressoren en functioneringsverlies bij overspanning is korter dan 3 maanden. Bij Burn-out is deze periode langer. Bovendien wordt het begrip Burn-out vooral gebruikt als de werksituatie een belangrijke rol speelt in de ontwikkeling van de klachten.