



Bent u een Burn-outtype?

Het grote vooroordeel is dat burn-out iets is voor zwakkelingen. Dat is helemaal niet het geval. Juist mensen die heel erg betrokken zijn bij hun werk en een groot doorzettingsvermogen en verantwoordelijkheidsgevoel bezitten, lopen meer risico op overspannenheid of een burn-out.

Inmiddels is duidelijk welke typen mensen het meeste risico lopen.

Hieronder staan een aantal veelvoorkomende typen beschreven. Herkent u zich in één van de beschrijvingen? Of zijn er zelfs meerdere beschrijvingen die u vanzelf herkent?

- ✓ De redder
- ✓ De perfectionist
- ✓ De man op de sokkel
- ✓ De idealist
- ✓ De trouwe hond

De redder

De redder is erg betrokken bij zijn medemensen en investeert veel tijd en energie in hen. Hij beleeft zichzelf over het algemeen als competent en is ook optimistisch over de mogelijkheden van anderen. Heeft veel geduld met mensen die problematisch functioneren. Valkuilen: niet meer aan eigen behoeftes toekomen. Als de energie die in anderen gestoken is niets oplevert, uiteindelijk verbitterd en cynisch worden. De redder kan dan veranderen in een aanklager of een slachtoffer.

De perfectionist

De perfectionist stelt hoge eisen aan zichzelf en anderen, is erg zorgvuldig in procedures en regels. Functioneert goed als kwaliteit geprefereerd wordt boven kwantiteit. Als dit andersom is, nemen de spanning en gevoelens van onbehagen toe. Flexibiliteit en snel beslissingen nemen, kan de perfectionist niet goed aan. Hij heeft de neiging om genomen beslissingen steeds opnieuw te evalueren en loopt op die manier vast. Ook is het voor de perfectionist vaak moeilijk om met anderen samen te werken, omdat anderen zelden aan de eisen voldoen die de perfectionist stelt. Dit levert wederzijdse irritaties op.



De man op de sokkel

Innemende harde werker die bereid is veel in anderen te investeren. Zolang de inspanningen gewaardeerd worden, kan hij veel aan. Valt de waardering weg of blijft deze uit, dan verdwijnt de motivatie en spelen gevoelens van onzekerheid en soms ook boosheid en depressie op.

De idealist

De idealist heeft sterke overtuigingen, is principieel en streeft hoge doelen na. Hij stelt daarom hoge eisen aan zichzelf maar ook aan anderen. Als een ander niet zo principieel is, kan de idealist reageren met verontwaardiging. De idealist kan enerzijds veel bewondering oproepen, anderzijds veel irritatie als hij de ander het gevoel geeft 'fout' te zijn. De idealist roept zodoende nogal eens wat weerstand op bij anderen. Op deze tegenwerking reageert de idealist doorgaans door er nog meer energie in te steken. Als dat uiteindelijk nog niets oplevert, kan dat omslaan in verbittering.

De trouwe hond

De trouwe hond is loyaal aan zijn bedrijf en verwacht daarvoor loyaliteit terug. Als dit zo is en zeker als de trouwe hond af en toe waardering krijgt, gaat dit goed. Is dit niet zo, dan ontstaat er verbittering. Bij de trouwe hond gaat loyaliteit voor eigenbelang. Hierdoor doet hij zichzelf nogal eens te kort.

Als u zich in een of meerdere van de beschrijvingen herkent, bedenk dan dat u er iets aan kunt veranderen als u dat wilt. Veel van de beschreven houdingen en manieren zijn aangeleerd.

Bron

De genoemde typeringen zijn gebaseerd op de Burn-outtypes beschreven door psycholoog-psycho-therapeut A. van Dam. Hij is werkzaam binnen GGZ Westelijk Noord-Brabant en bij AM&E Stresspreventie, advies- en trainingsbureau voor psychische arbeids-gerelateerde problematiek.