

STRESS, OVERSPANNEN ZIJN, BURN-OUT ...

Stress, overspannen zijn en burn-out zijn termen die we vaak door elkaar gebruiken. Toch gaat het hier niet om éénzelfde verschijnsel maar om verschillende fasen van uitputting.

Kenmerkend is een vaag klachtenbeeld van oververmoeidheid, onrust, hoofdpijn, maagpijn, moeite zich te concentreren, vergeetachtigheid en prikkelbaarheid. Het woord 'burn-out' verwijst naar uitputting en energieverlies. Het zijn veel voorkomende psychosociale risico's in de arbeidscontext die dikwijls leiden tot een langdurige arbeidsongeschiktheid of ziekteverzuim. Soms is het moeilijk psychosociale risico's op het werk te herkennen. Soms speelt ook de persoonlijke situatie een beïnvloedende rol.

Als je niets doet, kunnen jouw klachten erger worden. Het belangrijkste is dat je voor jezelf aanvaardt dat er een probleem is en dat je beseft dat je er iets wilt aan veranderen. Je hoeft je dan ook zeker niet te schamen of je klachten te verzwijgen. Open zijn over jouw problemen helpt je juist om je klachten te kunnen plaatsen en ze te verminderen. Praten over je probleem, ervaring en gevoelens is heel dikwijls een eerste stap in de richting van een oplossing.

Als toonaangevend adviescentrum voor welzijnszorg ontwikkelde POBOS samen met de psycholoog Michael Portzky¹ de "POBOS BURNOUT SCAN". Het is een vragenlijst die laagdrempelig en vrij ter beschikking wordt gesteld als een screening tool om een zelfbeoordeling te kunnen doen van het risico op burn-out. Deze test stelt geen diagnose, maar geeft wel informatie of je al dan niet blootgesteld bent aan stress, overspannen zijn of burn-out en laat je toe de eerste tekenen te herkennen. Het is een tool die dan ook kan helpen bij het herkennen van de problemen (diagnosestelling) en die kan bijdragen tot hulp op maat (therapeutische tool).

Via deze [link](#) vind je de 'POBOS Burnout Scan'-vragenlijst waarmee je kunt nagaan of en in hoeverre je in een risicozone bevindt voor burn-out. Er zijn 30 vragen met telkens een verschillende situatie. Er is geen juist of fout antwoord. Geef spontaan het antwoord dat op dit moment het meest beantwoordt aan de situatie waarin je je nu bevindt. Lees nadien ook goed de tips en adviezen die op je scherm verschijnen en tracht deze op te volgen.

Hoogstwaarschijnlijk kun je via POBOS (www.pobos.be) beroep doen op professionele hulp en de steun vinden die je nodig hebt. Je kunt je uiteraard ook steeds wenden tot je huisarts, die je eventueel kan doorverwijzen en kan meehelpen zoeken naar een oplossing voor je probleem.

Door de mogelijkheid van latere metingen (je kan de 'POBOS Burnout Scan' meerdere keren invullen) kan je meten of er al merkbare veranderingen opgetreden zijn. De basismeting en de metingen kunnen afgeprint worden waardoor je deze kan bespreken tijdens de therapeutische opvolging bij een hulpverlener. Het is dan ook een tool die kan bijdragen tot hulp op maat van het individu.

**POBOS
BURNOUT
SCAN** 

¹ ontwikkelaar van 'Veerkrachtschaal Plus' (VK+) en 'Portzky's Palliatieve Palletschaal' (P3)