



## BURN-OUT

Het werk van psychologen omvat emotioneel belastende taken, waardoor zij vatbaar zijn voor het krijgen van een burn-out. Studies wijzen uit dat een minderheid van de psychologen een lage tot gemiddelde mate van burn-out of beroepsstress ervaart en dat meer dan de helft van de onderzochte psychologen een matige tot hoge beroepsstress ervaart. Deze laatste groep psychologen loopt daarmee een verhoogd risico op een mindere kwaliteit van leven, met meer kans op psychische problemen, verzuim en een verminderde praktijkomzet. Tussen psychologen zijn individuele verschillen aan te wijzen die de kans op een burn-out verhogen, zo blijkt uit een recente meta-analyse.<sup>1</sup> Burn-out is een staat van chronische stress, met drie kenmerken: (1) emotionele uitputting, (2) depersonalisatie en (3) verminderde persoonlijke prestaties. Bij psychologen werd de burn-outgerelateerde stress met name veroorzaakt door emotionele uitputting. Uit de studie blijkt ook dat het vooral jonge psychologen zijn die meer kans maken op het krijgen van een burn-out. De auteurs geven hiervoor als reden dat jonge psychologen minder copingstrategieën hebben om met de problemen van cliënten om te kunnen gaan. Ook verwachten ze vaak te veel van de behandeling, waardoor ze regelmatig teleurgesteld raken. Ook wanneer een psycholoog te veel emotioneel betrokken is bij cliënten, verhoogt dat het risico op een burn-out.

1. Simionato, G.K. & Simpson S. Personal risk factors associated with burnout among psychotherapists: a systematic review of the literature. *Journal of Clinical Psychology*, 2018.

Anita Elke Kuiper is ervaringswerker bij GGZ Drenthe



## Comfortzone

Begin deze maand was ik bij de Dag van de Ervaringsdeskundige. Deze dag was in Groningen, dus voor mij een thuiswedstrijd. Er waren presentaties, workshops, een lekkere lunch en natuurlijk collega's uit alle windstreken. Ons beroep heeft intussen een eigen dag. Een mooie ontwikkeling, want dit betekent dat de ervaringsdeskundige meer en meer zijn rol krijgt in de samenleving. De grote opkomst staft deze bewering.

Ik luisterde naar inspirerende sprekers – bekende en onbekende Nederlanders – en was vooral onder de indruk van het verhaal van een jonge man die vertelde hoe hij vroeger op straat leefde, verslaafd was en diefstallen pleegde om zijn verslaving te bekostigen. In zijn woorden was hij een echte *'pain in the ass'*. Dit was zijn wereld en hoewel onveilig, lastig en moeilijk, voelde hij zich er tegelijkertijd mee vertrouwd. Zo was zijn leven, zijn comfortzone. Hmm, klinkt bekend. Niet het verslaafd zijn en het straatleven, maar wel het blijven hangen in het bekende, hoe klote het ook is. Niet omdat je er bewust voor kiest, maar gewoon omdat het op een rottige manier toch vertrouwd voelt. Het lukte hem om eruit te stappen en nu vertelt hij zijn verhaal op symposia, tv en vandaag ook op deze dag. Comfortzone. Het woord blijft hangen, alsof iemand me steeds zachtjes in de rug prikt. Klinkt bekend. Hoewel ik dat pas goed in de gaten kreeg op het moment dat ik me buiten die zone waagde. Het schuren en wrijven, de angst en de wanhoop die als *pop-ups* tevoorschijn sprongen. Desondanks ging ik nieuwe dingen uitproberen. Nu nog kan ik het hoogverraad voelen, toen ik schoorvoetend de luiken op een kiertje wilde zetten om mezelf te laten kennen. Dit gevoel heeft mij jarenlang tegengehouden. Ik durfde niet vertellen hoe ik me voelde, want ik wist zeker dat niemand mij dan nog zou mogen. Twee mensen uit mijn omgeving hebben mij hun vertrouwen gegeven. Genoeg om te durven doorzetten, ook nu nog. Uiteindelijk was mijn comfortzone toch niet comfortabel genoeg. ●

