



VERBORGEN SIGNALLEN VAN EEN BURN-OUT

Verborgen signalen van een burn-out

Een burn-out komt vaak sluipend. Naast extreme vermoeidheid en cynisme zijn er ook subtiele signalen die je makkelijk over het hoofd ziet:

1. Verlies van plezier in kleine dingen

Activiteiten waar je normaal van geniet (zoals hobby's, sociale contacten of sport) voelen als een last.

2. Prikkelbaarheid of kort lontje

Je merkt dat je sneller geïrriteerd raakt door kleine dingen waar je je normaal nauwelijks aan stoort.

3. Aanhoudende lichamelijke klachten

Zoals hoofdpijn, spierpijn, maagklachten of een verlaagde weerstand, zonder duidelijke medische oorzaak.

4. Moeite met concentratie of vergeetachtigheid

Taken die normaal gemakkelijk waren, kosten nu veel moeite of je vergeet regelmatig dingen.

5. Afzondering

Je trekt je steeds meer terug, zowel sociaal als emotioneel, omdat alles al snel als “te veel” aanvoelt.

6. Perfectionisme of controlebehoefte

Je stelt hoge eisen aan jezelf en raakt gestrest als dingen niet lopen zoals gepland.

7. Slaapproblemen

Moeite met inslapen, doorslapen, of juist niet uitgerust wakker worden ondanks voldoende slaap.

