



## Verschil tussen stress en burnout

### Verschil tussen stress en burnout

Het kenmerkende verschil tussen burn-out en stress is dat je bij stress kan herstellen als de oorzaak weggenomen wordt.

Bij burn-out blijven de verschijnselen bestaan en kun je de balans niet terug vinden.

### Kenmerken van **gezonde stress** zijn:

- ✓ het is van tijdelijke aard (van enkele minuten tot enkele dagen)
- ✓ je bent in staat om je na de stressperiode te ontspannen
- ✓ er is sprake van een verhoogd energieniveau
- ✓ er is sprake van verhoogde alertheid
- ✓ goede concentratie
- ✓ je kunt het inzetten om betere prestaties te leveren
- ✓ kan je in een 'flow' van lekker actief zijn brengen
- ✓ helpt je te motiveren ( onder druk tot activiteit komen)

### Kenmerken van **ongezonde stress** zijn:

- ✓ duurt langer dan goed voor je is
- ✓ kost te veel energie
- ✓ productiviteit neemt af
- ✓ te grote betrokkenheid
- ✓ overactieve emoties
- ✓ gevoel van "moeten" in plaats van "willen"
- ✓



**Kenmerken van *Burnout* zijn :**

- ✓ psychosomatische klachten ( lichamelijke klachten met een psychische oorzaak).
- ✓ er is sprake van aanhoudende (ca. 6 mnd) vermoeidheid of een gevoel van verhoogde vermoeidheid in relatie tot de arbeid.
- ✓ veelal is het werkgerelateerd, echter grote druk vanuit de privé situatie kan ook leiden tot burnout klachten.
- ✓ ontstaat meestal door een opeenstapeling van stressoren en frustraties over een lange termijn, meestal over jaren.
- ✓ tevens is er bij een burn-out sprake van een verlaagd energieniveau: je voelt je moe, uitgeblust en opgebrand.