

# Burn-out Infographic

Uit recent onderzoek van TNO blijkt dat het ontwikkelen van burn-outklachten voornamelijk samen lijkt te hangen met de **opeenstapeling of combinatie van verschillende factoren**.

Deze verschillende factoren hangen samen met **het werk**, **de persoon** en **de maatschappij**. Ze worden in deze infographic benoemd en verder uitgelicht.

Zowel (1) de organisatie als geheel en (2) de leidinggevende in het bijzonder als (3) de werknemer zelf hebben een belangrijke rol bij zowel het (a) signaleren van burn-outklachten, (b) het aanpakken van de oorzaken en (c) het stimuleren van het herstel hiervan.

## De persoon

- Gebrek aan veerkracht
- Sterke leeroriëntatie
- Laag zelfvertrouwen
- Slechte financiële situatie
- Perfectionisme
- Privé situatie
- Psychiatrische problematiek/psychopathologie aanwezig

## Het werk

- Veel werkeisen
- Hoge emotionele werkbelasting
- Geringe sociale steun leidinggevende
- Ontevreden met salaris
- Ontevreden over werk-privé balans
- Personeelstekort
- Pestgedrag collega's
- Arbeidsconflict
- Geen goede aansluiting tussen werk en ervaring

## De maatschappij

- Digitalisering
- Toenemende concurrentie uit het buitenland
- Minder (tijd voor) contacten met klanten/patiënten
- Conjunctuur
- Remmend effect vrijwilligerswerk

Maatschappij

Werk

Persoon

