Vrouekeur

JOU KEUSE ELKE WEEK

FRANCOIS & ELIZABETH FOURIE
blaai deur hul troualbum en deel onthoutye

UITGEBRAND ... VOOR 30!
Dis nie meer vreemd nie

Jy & jou kind
- Wanneer is noodleuens 'n probleem?
- Keer só dat jou tiener knak
- Kyk na hul dieet

AS KIND GEMOLESTEER
Hoekom vir 25 jaar stilbly?
'Omdat niemand my wou glo nie'

HULLE KEN VAN UITHOU & AANHOU
Hy maak sibbe alleen groot en help nou ander
Hy rap, rolstoel en al

Pawpaw vir my darling se
DEON & DEIRDRE
KEN MEKAAR SE GEITE

BLITSIGE TOLLETJIE-BREI

POEDING OF TERT?
Maak dit met Cremora

CARIN KRAHTZ
PRAAT OOR ELTON AMPER FAMOUS APRIL

ISSN 0256048 8
16002
9 770256 048002
8 JANUARIE 2016
R15,00 (BTW ingesluit)
Ander lande R13,16 (sonder belasting)

UITGEBRAND ... voor 30!

Strydig met wat algemeen geglo word, loop werknemers in die beginjare van hul loopbaan die grootste risiko om uit te brand

Deur JACKIE PIENAAR-BRINK

Jy is in die fleur van jou lewe, maar by die werk voel jy afgemat en bykans emosieloos. Jy sukkel om besluite te neem en behoorlik te konsentreer. Jy staan moeg op en gaan slaap moeg.

Daar is 'n wesenlike gevaar dat jy op 'n jong ouderdom reeds uitgebrand is of op pad is soontoe, sê **prof Ina Rothman** (55) van die Noordwes-Universiteit op Potchefstroom se WorkWell-navorsingseenheid.

Ina weet waarvan sy praat. Sy staan aan die hoof van 'n uitgebreide, landwye studie waar daar na werkswelstand gekyk word. Daar is bevind dat 'n kommerwekkende 17% van werknemers tussen die ouderdom van 20 en 29 'n hoë uitbrandingsrisiko het. Dié risiko neem in die daaropvolgende dekades geleidelik af.

Hoewel daar nog nie 'n gender-analise gedoen is nie, is Ina se ervaring dat daar min verskil tussen jonger mans en vroue is as dit by uitbranding kom. "Dit bekruip 'n mens soos 'n dief in die nag. Omdat dit 'n geleidelike proses is, kom 'n mens dit nie agter nie tot jy op 'n dag stilstaan en voel jy ken jouself nie meer nie en verstaan nie jou optrede nie."

Volgens Ina is uitbranding 'n werkverwante toestand wat nou met mense se werkvereistes verbind word. Tipies loop mense wat baie insit, maar min uitkry, of voel dat hulle nie na waarde geskat word nie, 'n hoë risiko. "Dink maar aan versorgers soos verpleegkundiges of mense wat palliatiewe sorg verskaf."

As jy jonk is en jy werk in 'n administratiewe hoedanigheid, by 'n inbelsentrum of as 'n sekretaresse, is jou risiko vir uitbranding ook hoër.

Daar is baie spesifieke redes. "As 'n sekretaresse of 'n inbelsentrumoperateur het jy baie keer min beheer oor jou werk. Jy werk gereeld met onverwagse onderbrekings en kan nie jou dag beplan nie. Jy is ook die eerste kontakpunt en moet dikwels moeilike mense en situasies hanteer, wat emosioneel uitputtend is."

Werknemers in 'n administratiewe omgewing doen herhalende werk teen 'n hoë pas sonder veel waardering. Hulle bevraagteken hul betekenisvolheid in die werksplek. Baie administratiewe personeellede voel ook dat hulle nie werklik 'n loopbaanpad het nie, wat sake natuurlik vererger."

Ook kommerwekkend is dat 53% van mense in professionele beroepe soos in die gesondheids-, ingenieurs- en rekenkundige omgewing, 'n hoë risiko vir uitbranding toon.

As jong mense reeds in hul intreewerkfase uitgebrand raak, hoe gaan hulle op 40 lyk, wil Ina weet. Hand aan hand met uitbranding loop fisieke toestande soos metaboliese sindroom, diabetes, hartvatsiektes, cholesterol, angsversteurings en depressie.

Uitbranding lei derhalwe tot groot uitgawes vir mediese fondse. "Ons het bevind dat mense met 'n hoë risiko vir uitbranding 2,2 keer meer van mediese fondse eis as ander mense," sê Ina. "Dit het weer 'n baie groot impak op gesondheidsinflasie. Dit sou dalk 'n goeie idee wees as mediese fondse hul lede se uitbrandingsrisiko's meet en dit proaktief behandel."

Gallo Images/iStock

Ina glo een rede hoekom uitbranding onder 'n jong werkerskorps voorkom, is dat daar nie genoeg gedoen word om jongmense in die werksplek te integreer nie.

"Ons aanvaar net dat jongmense vinnig in die werksomgewing kan aanpas en neem nie in ag dat daar 'n groot gaping tussen skool/universiteit en die werksplek is nie. Jongmense het mentors in die werksplek nodig om hul integrasie tot produktiewe werknemers optimaal te bestuur.

"Ons grootste bate in Afrika is ons mense," benadruk Ina, wat in 1998 'n doktorsgraad in farmasiepraktyk verwerf het. Wat haar betref, kan 'n goed bestuurde, gebalanseerde en ondersteunende werksomgewing veel meer tot die voorkoming van uitbranding as vaardigheidsontwikkeling in stresvlakbestuur bydra."

Sy verduidelik dat die WorkWell-navorsingseenheid van die NWU se fakulteit ekonomiese en bestuurswetenskappe reeds in 1998 met navorsing oor werkwelstand begin het.

In 2005 is dit gekommersialiseer met die doelwit om werknemers en werksplekke op die doeltreffendste manier te benut. Dis hoe Afriforte ("sterk Afrika") met haar aan die hoof tot stand gekom het.

Die navorsingseenheid werk ook nou met oorsese navorsers en veral met die universiteit van Tilburg in Nederland saam.

Een van die doelwitte van die navorsing was om kultuursensitiwiteit in die meting van uitbranding vir Suid-Afrika te verseker.

By sekere kulturele groepe moet byvoorbeeld in gedagte gehou word dat dit tradisioneel as 'n swakheid beskou word as 'n man sou aandui dat hy sielkundig swaar trek.

Verskillende faktore word gemeet om vas te stel of mense optimaal funksioneer.

"Ons kyk nie net na uitbranding nie, maar ook na werksbetrokkenheid, korporatiewe burgerskap en die werksklimaat. Dit gaan oor die balans tussen werkseise en hulpbronne sodat ons uiteindelik aan die bestuurder kan sê wat die bydraende faktore tot uitbranding in die werksplek is en hoekom 'n werknemer wil bedank," sê Ina.

Leer om 'nee' te sê. 'n Mens kan nie almal tevrede stel nie

Dit stel bestuurders dan in staat om hierdie risikofaktore in die werksplek proaktief te bestuur.

'n Kenner op die gebied, **prof Wilmar Schaufeli** van die Universiteit van Utrecht in Nederland, het op 'n plaaslike kongres daarop gewys dat dit tot vier jaar kan duur om van kliniese uitbranding te herstel.

Die slegte nuus is dat 'n mens se persoonlike weerstand teen uitbranding dan reeds permanente skade opgedoen het.

Ina verduidelik: "Jou uitbranding-weerstandsvlakke is nooit weer dieselfde nie. 'n Mens is dan meer 'vatbaar' vir uitbranding in die toekoms."

WAT IS DIE OPLOSSING?

Ina glo aan primêre intervensies, waar voorkomend opgetree word op dieselfde manier as inenting vir kinders teen masels. Die betrokke bestuurder moet 'n diagnose oor die werksklimaat maak, uitvind wat uitbranding veroorsaak en sake regstel.

"Die fout kan byvoorbeeld by verhoudings in 'n werksplek lê of die feit dat daar nie behoorlik gekommunikeer word nie. Of dat 'n werknemer 'n onrealistiese werkslading het.

"Dis ongelooflik belangrik dat ons jonger mense se integrering in die werksplek monitor en ondersteuning verskaf as hulle sukkel om aan te pas."

Het sy raad vir jongmense wat deur uitbranding in die gesig gestaar word?

"Jy is vir jou eie gesondheid verantwoordelik. Jy behoort behoorlik te rus, veral in die week, en nie meer soos 'n student laat uit te bly nie. Eet reg en doen genoeg oefening."

Digitale detoksifisering is wat haar betref ook belangrik. "Partykeer moet 'n mens die foon en rekenaar afsit en net leef. Ek dink die feit dat ons drie, vier goed gelyk doen, speel 'n baie groot rol."

"Jy is dalk die een wat altyd daar is vir almal, wat te veel vir te baie mense probeer doen sonder veel ondersteuning. Dit verhoog die uitbrandingsrisiko."

Laat toets gereeld jou bloeddruk, bloedsuiker en cholesterol, voeg sy by. En leer om 'nee' te sê. "'n Mens kan nie almal tevrede stel nie."

WAT IS UITBRANDING?

Baie mense verstaan nie die verskil tussen stres en uitbranding, of tussen depressie en uitbranding nie, benadruk Ina.

"Die pad na uitbranding begin met stres. As daar 'n stresvolle gebeurtenis is, raak 'n mens erg gespanne. Mense wat gestres is, raak hiperaktief en voel as hulle net beheer kan kry, sal hulle oukei wees. Hulle is bewus van die feit dat hulle gestres is. As dit nie opklaar nie en nóg stresvolle gebeurtenisse volg, gaan dit in uitputting en risiko's vir uitbranding oor.

"Dit," sê Ina, "beteken dat jy fisiek en emosioneel uitgeput raak en emosionele afstomping beleef. Baie mense voel dan dat hulle byvoorbeeld net op 'n vliegtuig wil klim en verdwyn.

"Hulle sukkel om empatie of simpatie vir ander te hê, is geneig om geselskap te vermy en raak baie gou geïrriteerd met mense en situasies."

En as dít nie hanteer word nie, begin risiko's vir depressie ontwikkel.

"Vanuit 'n fisiologiese oogpunt skei 'n mens tydens stres adrenalien af – die veg-of-vlug-reaksie. As die stres nie opklaar nie en 'n mens na chroniese stres en uitbranding beweeg, begin jou liggaam kortisol afskei. En as dit nie hanteer word nie, begin veranderinge in dopamien- en serotonienvlakke plaasvind, wat dan tot depressie kan lei," verduidelik Ina.

"Laastens, uitbranding kom nie algemener teen die einde van die jaar voor, soos baie mense glo nie, juis omdat dit 'n proses is. Daar is wel aan die einde van die jaar meer stres en eise, wat iemand wat reeds uitgebrand is as intenser kan beleef en wat op die duur tot uitbranding kan bydra." Vk