

Adviezen bij (signalen van een dreigende) burnout

(Uit het Nieuwsblad van 10 mei '19)

Mensen met een burn-out moeten dezelfde behandeling krijgen als slachtoffers van een aanslag of auto-ongeval. Dat zegt professor Elke Van Hoof, expert van de Brusselse universiteit VUB. Zij bedacht een nieuwe aanpak die opgebrachte werknemers dubbel zo snel weer aan het werk kan krijgen. Maar hoe werkt die aanpak precies? En is die wel betaalbaar?

Hoezo, een burn-out lijkt op een trauma?

Een burn-out is het gevolg van chronische stress. Vaak zitten mensen al maanden op hun tandvlees vooraleer ze écht uitvallen. Een aanslag of auto-ongeval is dan weer iets zeer plots en heftigs. “Toch vertoont de chaos in de hersenen van slachtoffers grote gelijkenissen”, zegt professor Van Hoof. “Bij beide groepen is het evenwicht zoek tussen logisch redeneren en emoties.”

Concreet: wie met een burn-out zit, is net als wie een trauma heeft opgelopen ‘hyper-waakzaam’. Die anticipeert voortdurend op een dreiging die er niet meer is, met grote angst en onzekerheid tot gevolg. “Ze weten dat ze het rustig aan moeten doen om te herstellen, maar toch schiet hun lichaam voortdurend in een kramp.”

Hoe werkt die nieuwe behandeling?

Professor Van Hoof, ook zaakvoester van de praktijk Huis voor Veerkracht, gebruikt bij mensen met een burn-out de EMDR-techniek. “We vragen mensen te praten over wat wél nog goed gaat in hun leven. Tegelijk leiden we hun hersenen af.” Dat gebeurt door met de ogen de vingers van de therapeut te volgen, of tijdens het spreken een balletje op te gooien. “Door die afleiding raken positieve gedachten niet meteen overwoekerd door negatieve. Zo komen mensen sneller tot rust en krijgen ze meer zelfvertrouwen.”

De nieuwe aanpak, die *insourcing* heet, stuurt mensen zo snel mogelijk terug naar het werk. “Je kan niet herstellen zonder je opnieuw nuttig te voelen”, zegt Van Hoof. De werkgever heeft daarin een belangrijke rol. Als die niet bereid is aanpassingen te doen, bemoeilijkt dat de terugkeer en vergroot het risico op herval.

Waarom is dit zo belangrijk?

Burn-outs zijn een groot en snel groeiend maatschappelijk probleem. Eind 2017 zaten bijna 140.000 Belgen meer dan een jaar thuis door psychische problemen. Die “epidemie” kost de samenleving veel geld en veroorzaakt veel leed bij de betrokkenen. Tegelijk staat de diagnose en behandeling in ons land helemaal niet op punt. Net omdat zo veel mensen uitvallen, ruiken veel zelfverklaarde therapeuten geld. Ze behandelen mensen zonder de juiste vaardigheden of diploma’s. Gedegen psychologische hulp ontbreekt vaak.

Een balletje opgooien: is dat niet al te simpel?

Het lijkt allemaal te mooi om waar te zijn, maar de nieuwe techniek bewees eerder al zijn nut bij traumaverwerking. Ook bij de behandeling van een burn-out zijn de eerste resultaten erg goed. Op honderd werknemers raakten er zeventig weer aan het werk, zo blijkt uit een analyse van professor Van Hoof zelf. “Dat zijn er een pak meer dan bij de klassieke aanpak. De

werkhervatting gebeurt gemiddeld al na drie maanden (92 dagen,*nvdr.*), in plaats van dik 180 dagen.”

De VUB bereidt nog een grotere analyse voor van de resultaten, bij in totaal 400 werknemers. Maar er staat intussen al een groep opgeleide psychologen klaar om mensen met een burn-out op de nieuwe manier te helpen.

Signalen

- 's Nachts wakker worden omdat je piekert. Of vrienden die zeggen “dat je altijd maar werkt.” De eerste signalen van burn-out zijn klein, maar één op de zes Belgen zit in de gevarenzone. Toch kan je, door kleine aanpassingen in je leven, voorkomen dat je onderuit gaat. “Maar je moet wel beginnen als het vijf voor twaalf is. Niet wachten tot half één.” Heeft het zin om minder te werken, hoe praat je met je baas en wat mag je vooral niet doen? Dit is het advies van experts.
- “Een tandje bijsteken, daarmee begint het vaak”, zegt professor arbeidsgeneeskunde Lode Godderis (KUL). “Het kan zeker geen kwaad om eens een extra inspanning te doen op het werk. Maar het gevaar zit in tandjes blijven bijsteken en te weinig tijd nemen om te ontspannen. Dan kan het binnen de drie tot zes maanden escaleren tot een burn-out”.
- Als je hoofd niet mee wil, moet je je lichaam verzorgen. “Negatieve stress gaat bepaalde gebieden in je hersenen dominantier maken”, zegt psychologe en burn-outexperte Elke Van Hoof (VUB). “Door te bewegen of iets met je handen te doen, breng je die hersengebieden weer in evenwicht. Je activeert de prefrontale cortex, waarmee je organiseert en emoties onder controle houdt.”
Dat kan door elke dag een half uur matig intensief te bewegen, zoals wandelen - liefst buiten, zodat je een frisse neus haalt.
- Wat ook helpt, is naar muziek luisteren, of nog beter: zelf een instrument bespelen. Of even echt ‘spelen’, zoals toen je kind was: waar staat die doos met gezelschapsspelletjes alweer?
- “Ademen is heel belangrijk: een goede ademhaling is een buikademhaling, waarvan je buik en ribben naar omlaag gaan en je longen groot worden,” zegt Van Hoof. Haar trucje: stel elke 45 min een alarm in. Op dat moment neem je de tijd om goed te ademen, een glas water te halen, even te wandelen. Dat noemt men ‘micropauzes’ en ze helpen om tijdens de dag al te recupereren. “Het zijn zulke kleine dingen die echt een grote verandering kunnen brengen”, zegt Van Hoof.
- Blijf leuke dingen doen.
“Als mensen stress hebben, laten ze vaak de leuke dingen eerst vallen”, zegt de Nederlandse psychotherapeute Carien Karsten. “Ze werken te lang en gaan daarna uitgeblust televisie kijken.” Terwijl het zo belangrijk is om net wél positieve prikkels te krijgen. “Maak tijd om af te spreken met vrienden, om te sporten, om naar een concert of een film te gaan”.
- Volgens Godderis heb je elke dag twee uur nodig om te recupereren met dingen die je graag doet. “Dat hoeft geen individuele activiteit te zijn: als je energie krijgt van koken of met je kinderen spelen, is dat ook goed. Maar neem die tijd voor jezelf, plan hem desnoods in je agenda zoals je een werkafspraak zou inplannen”.
- Zeker vrienden zien, is belangrijk: “Je goed en veilig voelen in een groep, is een beschermende factor tegen negatieve energie”, zegt Van Hoof.
- “Het is geen populair advies, maar stop even met alcohol drinken”, zegt Karsten. “In een stresserende periode zit je lichaam al vol adrenaline en cortisol, en alcohol doet er nog een schepje bovenop.”
Gevolg: je denkt dat je ontspant, maar je slaapt net slechter, en je hebt nog minder energie. “Het klinkt banaal, maar goed eten en drinken is belangrijk als je door een stresserende periode gaat.”
- Of je na het werk je mails nog checkt, hangt af van je job en van jezelf. “Ik geloof niet in werknemers verbieden om na 18 uur naar hun gsm te kijken: zo'n extern opgelegde maatregel veroorzaakt ook stress”, zegt Godderis.

Maar toch is het belangrijk je brein af en toe even 'offline te zetten', zoals Karsten het noemt. "Zit 's avonds niet de hele tijd op die telefoon, maar doe andere dingen. Kijk niet naar je mails tijdens het eten, kijk geen filmpjes net voor het slapengaan."

- Ga niet zomaar vier vijfde werken. De val van het vier vijfde werken is dat je de taken van een voltijdse baan op vier dagen gaat afwerken. Weer stress dus. "Overweeg het alleen als ook je takenpakket aangepast wordt", zegt Godderis.
- Wat wel helpt: af en toe een dag thuis werken. "Je hoeft niet van en naar je werk te rijden, dus je hebt meer tijd om te herstellen", zegt Van Hoof. "Maar je kan ook geconcentreerder werken: op de meeste bureaus is er lawaai, we raken daar overprikkeld. Lukt thuiswerken niet, vraag dan aan je baas of je drie keer per dag 45 minuten in een ruimte mag werken waar je compleet met rust gelaten wordt. Of koop een geluiddichte koptelefoon om dat te kunnen doen, ook als je die zelf moet betalen. Het heet toch zelfzorg, nietwaar?"
- Praat eerst met een collega, dan met je baas.
Verdrink je in het werk en wil je het er met je baas over hebben? "Weet dan wat je wil delen, waarom, en wat je wil bekomen", zegt Van Hoof. "Praat eerst met een collega of een vriend: die gesprekken kunnen helpen om voor jezelf duidelijk te maken welke interventies zouden helpen. Dat kan een extra thuiswerkdag zijn, een collega die tijdelijk wat taken overneemt, ..."
- Godderis raadt aan om op te lijsten wat je allemaal doet op je werk. Zet de dingen die je graag doet in het groen. De rode zijn de taken die je niet graag doet, de energievreters. "Ga daarover een open gesprek aan met je baas. Zeg niet 'het is me allemaal te veel', maar geef aan welke groene dingen je graag meer zou doen, bespreek welke rode dingen een collega kan doen. We denken vaak dat iedereen in een ploeg dezelfde dingen graag doet, maar uit onderzoek blijkt dat dat niet zo is. Bestaat je job enkel uit 'rode dingen'? Dan moet je misschien eens met een jobcoach gaan praten."
- Neem een grote vakantie.
Af en toe een dagje vrij nemen, kan helpen om de stress de baas te kunnen, maar een keertje per jaar moet je er echt helemaal uit. "Drie à vier weken vakantie, zodat je echt even helemaal kan loskomen van het werk. En ga in die periode dan niet je huis renoveren, maar neem echt tijd voor ontspanning", zegt Van Hoof.
- Wanneer hulp zoeken?
"Als je drie keer geprobeerd hebt jezelf op de rails te krijgen, raden we doorgaans professionele hulp aan", zegt Van Hoof. "Maar wacht niet tot het zover is. Maak tijd om te recupereren, te ademen, te bewegen als het vijf voor twaalf is, niet als het half één is. Het is zoals bij diëten: we beginnen pas als onze broek al te klein is, terwijl we eigenlijk altijd gezond zouden moeten eten."
- Geef jezelf een score.
Een oefening van Elke van Hoof: geef jezelf aan het begin van elke maand een score op elk van deze vijf domeinen. Als je op twee van de vijf domeinen een bruuske verandering merkt, is je stressniveau in de war en is het tijd om weer te gaan zoeken naar een beter evenwicht werk-privé, focus en beweging.
 - **A - Appearance:** hoe zie ik eruit, heb ik mezelf goed verzorgd, zie ik er moe uit?
 - **P- Performance:** heb ik overgepresteerd of ondergepresteerd op het werk?
 - **G- Growth:** hoe groot is mijn vermogen en bereidheid om nieuwe informatie op te nemen?
 - **A- Affect:** heb ik mijn emoties onder controle, was ik snel gefrustreerd?
 - **R - Relations:** hoe ga ik om met collega's, vrienden, familie