

Burn-out, wat nu?



Inhoud reader:

Inleiding

De huisarts, bedrijfsarts en psycholoog

Wat u zelf kunt doen

Behandelprogramma

Inleiding

Deze reader is een vervolg op de reader “*Werkstress, overspannenheid en burn-out*”. In deze reader kunt u lezen wat de rol is van de betrokken partijen en wat u zelf kunt doen.

De reader is geschreven voor cliënten die te maken hebben met burn-out en voor geïnteresseerden.

De huisarts, bedrijfsarts en psycholoog

Bij het opstellen van de onderstaande tekst heb ik de Landelijke Eerstelijns Samenwerkings Afspraak (LESA) “Overspanning en Burn-out”, aangehouden.

Mensen die klachten ervaren zoals uitputting, spanningen, concentratieproblemen, vergeetachtigheid, duizeligheid, verminderde competentie en piekeren, komen in eerste instantie vaak terecht bij de huisarts of bedrijfsarts, die een diagnose zal stellen.

Als er sprake is van overspannenheid of burn-out, heeft men vaak zelf op allerlei manieren geprobeerd om zo lang mogelijk door te zetten. Vaak is werken in dit stadium niet meer mogelijk.

In zo’n situatie zijn de werkgever en werknemer volgens de *Wet Verbetering Poortwachter* beide verantwoordelijk voor reïntegratie. De bedrijfsarts heeft hierin een adviserende rol aangaande de beperkingen en mogelijkheden tot reïntegratie. De bedrijfsarts stelt binnen zes weken na de eerste verzuimdag een probleemanalyse met een reïntegratieadvies op.

De bedrijfsarts zal burn-out kenmerken als een psychische aandoening. Ook zal hij in veel gevallen verwijzen naar een psycholoog. De bedrijfsarts en de psycholoog kunnen beiden de behandeling opstarten. In de regel zal deze binnen enkele weken na de diagnose beginnen.

De rolverdeling is als volgt:

De psycholoog handelt vanuit zijn kennis op psychologisch gebied binnen de sociale omstandigheden, context van het gezin, werk, opleidingssituatie en woonomgeving van de cliënt.

De bedrijfsarts handelt vanuit zijn kennis over arbeids- en beroepsgerelateerde aandoeningen, zijn kennis van het bedrijf en de specifieke werkomstandigheden.

Naast de behandeling van de bedrijfsarts en de psycholoog kunt u, als er sprake is van overspannenheid of burn-out, zelf meteen een aantal dingen doen die bijdragen aan uw herstel. Dit leest u hieronder.

Wat u zelf kunt doen

Ga niet te lang door. Vaak proberen mensen met overspannenheid of burn-out in een niet- of onvoldoende veranderde situatie toch nog door te zetten. Hoe langer men hiermee doorgaat, hoe langer de weg naar herstel zal zijn. Als u te ver doorgaat terwijl uw energiereserves zo goed als uitgeput zijn, zullen uw klachten alleen maar verergeren. De stap om naar de bedrijfsarts te gaan of u ziek te melden, kan enorm groot zijn. Vaak ervaren mensen dan gevoelens van schaamte en tekortkoming. Alsof men gefaald heeft. Toch is dit een eerste stap richting herstel. De situatie moet veranderen, u mag herstellen. *Wees assertief.*

Het is van groot belang dat u zonder oordeel kijkt naar het ontstaan van werkstress, overspannenheid en burn-out. Er zijn immers vele factoren die complex samenhangen en uw stressklachten of chronische stress als gevolg hebben. (Zie voor meer informatie hierover de reader “werkstress, overspannenheid en burn-out.”) Het is niet goed of fout dat u wellicht werkstress ervaart, of dat er overspannenheid of burn-out is gediagnosticeerd. *Het is zo.* Maak het uzelf niet moeilijker door negatief over uzelf te oordelen en neem rust, zoek hulp.

Zoek na uw eventuele ziekmelding of uw consult bij de bedrijfsarts, een psycholoog met wie u een ‘klik’ hebt. Er zijn veel soorten psychologen, coaches en therapeuten. Wat hierbij van belang is, is dat u zichzelf goed voelt bij de uitstraling en werkwijze van deze ‘hulpverlener’. In het proces dat zal volgen is het namelijk nodig dat u zich dusdanig op uw gemak zult voelen, dat u zich zult openstellen voor de behandeling. Uw behandeling zal gepaard gaan met het ontdekken van knelpunten en het aanleren van nieuw gedrag. U zult emoties ervaren en deze uiten. Dat is niet altijd makkelijk. Uiteindelijk is het de *relatie* die een effectieve samenwerking tussen u en uw behandelaar tot stand kan brengen en uw herstel zal bevorderen. Het moet van twee kanten komen, naast de hulpverlener bent u ook bepalend voor de effectiviteit van de behandeling. Geef - eenmaal een keuze gemaakt - de hulpverlener een kans en stel u open voor diens mening en werkwijze.

Let op de *specialisaties* van uw hulpverlener. Om een passende hulpverlener te vinden is het, naast dat u een goed gevoel hebt bij deze persoon, aan te bevelen dat u een keuze maakt op basis van de specialisaties van deze hulpverlener. Er zijn heel veel hulpverleners die u van dienst kunnen zijn, maar niet iedere hulpverlener heeft evenveel kennis en kunde paraat om u met uw specifieke klachten doeltreffend te helpen. Veel hulpverleners hebben zich gespecialiseerd in een vakgebied, vaak omdat zij hier speciale interesse in hebben. Een in burn-out gespecialiseerde hulpverlener zal uw klachten herkennen en u goed kunnen helpen.

Luister naar uzelf. In uw situatie zult u herhaaldelijk door uw collega’s, werkgever en de bedrijfsarts bevroegd worden over uw inschattingen ten aanzien van herstel en belastbaarheid. Misschien hebt u zelf ook nog eens de wil om snel, veel te kunnen. Luister naar uw lichaam en gun uw lichaam de rust die het nodig heeft om niet alleen even bij te tanken, maar te gaan genezen. Om op de lange termijn genezing te bewerkstelligen zal er echt iets moeten veranderen, even bijkomen is onvoldoende. Vanaf het begin is het goed om niet geheel te stoppen met het ondernemen van activiteiten en juist te gaan leren voelen wat uw lichaam aankan en wat (nog) niet. Hiermee legt u de basis van uw verdere carrière en leven, waarbij u leert om uw grenzen tijdig te herkennen en hierop in te spelen. Ga weer genieten, voel wat u energie en ontspanning geeft en besteed hier tijd aan. *Beweeg met mate, rust tussendoor.*

Let op uw *levensstijl*. Goede en natuurlijke voeding (vers en zonder chemische toevoegingen), regelmaat, goede nachtrust en afzien van bijvoorbeeld alcohol, energiedrankjes en koffie, zullen uw herstel bespoedigen. Het lichaam wordt dagelijks belast met allerlei vervuilende stoffen, uw lichaam moet daarnaast ook nog eens herstellen. Uw lichaam zal hiertoe beter in staat zijn u een gezonde leefstijl hebt. U zult zich ook een stuk beter voelen door het eten van verse voeding. *Pas indien nodig uw levensstijl aan.*

Houd de relatie met uw werkgever goed. Vaak gaat het proces van burn-out gepaard met het ervaren van heftige emoties. U kunt deze emoties naar uw werkgever uiten zonder dat u de relatie verstoort. Vertel wat uw emoties zijn, uw zorgen en uw wensen. *Leg uit* wat u bedoelt, hoe u zich voelt en wat u doet aan uw herstel.

U en uw werkgever willen beiden dat u gaat herstellen. Laat zien dat u dit ook wilt en zoek de overeenkomsten. Blijf in gesprek met uw werkgever. Het is erg vervelend als de relatie verstoord raakt en u zich hierover ook nog eens zorgen gaat maken. Maak geen drastische keuzes, wacht even totdat u zich beter voelt. Richt u eerst op uw herstel.

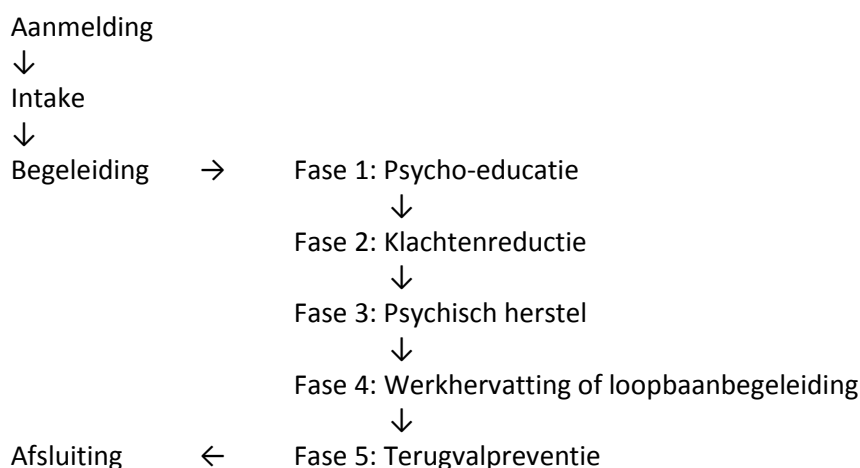
Denk positief. Doordat u nu op dit punt bent aangekomen, hebt u (eindelijk) de mogelijkheid de last die u met zich mee heeft gedragen, af te leggen. Als u de bovenstaande activiteiten onderneemt, zal uw situatie ten positieve veranderen. U hebt nu de kans om in uw werk en privé veranderingen aan te brengen die in positieve zin bepalend zijn voor de rest van uw leven. Kleine veranderingen kunnen veel positieve impact hebben en u tevens effectiever laten werken. U kunt bijvoorbeeld gaan leren hoe u werk en privé meer in balans kunt brengen. U kunt ruimte maken voor ontspanning en beweging. U kunt dingen doen die u misschien wel altijd graag had willen doen, maar waar het nooit van is gekomen. U kunt aan uw relaties werken. U kunt uw carrière zodanig vormgeven dat u er plezier en voldoening door ervaart. U kunt weer gaan dromen. Wat past bij u, wat vindt u écht belangrijk in het leven? Waar u uw aandacht op richt, groeit. *Wees optimistisch.*

Behandelprogramma

Het behandelprogramma dat ik gebruik, heb ik op basis van een uitgebreid literatuuronderzoek en praktijkervaring opgesteld. Bij het volgen van dit programma komen vele relevante (psychologische) onderwerpen en oefeningen aan bod. Deze zijn aan de hand van wetenschappelijk onderzoek ontworpen en in de praktijk herhaaldelijk effectief gebleken. Het behandelprogramma bevat diverse modules. We zullen ons richten op de onderdelen die voor u belangrijk zijn. Wat u niet nodig hebt, laten we achterwege. Wat u het meest nodig hebt, kunnen we naar voren halen. De behandeling heeft een positief karakter en is gericht op kansen en oplossingen. U leert zelf uw doelen te behalen.

Hieronder treft u een schematische weergave van het behandelprogramma aan. De verschillende fasen bestaan uit diverse modules en zijn gericht op het vergroten van uw kennis, het reduceren van uw klachten, uw herstel, uw terugkeer naar werk (of loopbaanbegeleiding) en het voorkomen van herhaling.

Schematische weergave van het behandelprogramma:



Geraadpleegde literatuur:

Burgh, J. van der & Reijnen, H. (2007). *Opgebrand*. Zaltbommel: Thema.

Dam, A. van & Leeuw, F. de (2004). *Uit de Brand*. Amsterdam: Harcourt Assessment BV.

Hoogduin, C.A.L., Schaufeli, W.B., Schaap, C.P.D.R. & Bakker, A.B. (2002). *Behandelingsstrategieën bij Burnout*. Houten/Diegem: Bohn Stafleu van Loghum.

Nederlandse Vereniging voor Arbeids- en Bedrijfsgeneeskunde (2011). *LESA Overspanning en Burnout*. LVE, NHG, NVAB. (<http://nvab.artsennet.nl>)

Karsten, C. (2004). *Omgaan met burnout*. Rijswijk: Elmar BV.

Schaufeli, W. & Bakker, A. (2007). *De Psychologie van Arbeid en Gezondheid*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Opgesteld door: Wouter-Jan van Keulen, toegepast psycholoog en coach.

Deze reader is het vervolg op de reader: "**werkstress, overspanning en burn-out.**" Zie ook de reader "**burn-out preventie.**" Deze zijn via de website te downloaden.

www.praktijkvoorzelfmanagement.nl

De inhoud van deze reader is ter informatie en kan een advies niet vervangen. Raadpleeg bij lichamelijke klachten altijd uw huisarts en bij psychische klachten een psycholoog.