

“Help, ik denk dat ik een burn-out heb! Wat moet ik doen?”

Vandaag om 13:32 door Thierry Goeman



Foto: Flip Franssen/Hollandse Hoogte

Onderzoek aan de K.U.Leuven heeft uitgewezen dat niet leeftijd of sector waarin je werkt de belangrijkste oorzaken zijn van een burn-out maar wel de sfeer op het werk en de hoge eisen die de baas stelt of die je jezelf oplegt. Dokter Luc Swinnen, expert in burn-outs, vindt het te gemakkelijk om de baas de schuld te geven. Wat is een burn-out?

Burn-out is een langdurig aanhoudende vorm van stress. “Op zich is er niets fout met stress. Omdat het de mensen ook vooruit duwt. Maar als het te lang duurt, raakt alle energie in je lichaam opgebrand en is het alsof je hersenen beginnen koken”, zegt dokter Swinnen.

Wat brengt je zo ver?

“Stress is een belangrijke factor. Maar ook de storm aan informatie die we dagelijks over ons heen krijgen. Van ’s ochtends tot ’s avonds zijn we bereikbaar via gsm. Daarnaast heeft iedereen een iPod, een laptop en noem maar op. De informatie die we binnenkrijgen stopt gewoon niet en bezorgt ons veel meer stress dan we beseffen. Uit onderzoek blijkt dat we op vakantie dertig procent van de tijd doorbrengen met het beluisteren of lezen van sms-berichten, mails of het lezen en beantwoorden van Facebookberichten.”

Wat zijn de signalen dat je dicht bij een burn-out zit?

“Het begint bij lichamelijke klachten die blijven aanhouden: nekpijn, hoofdpijn, hartkloppingen, pijn in de borststreek, slechte spijsvertering. Dat is nog geen burn-out, maar wel een alarmsignaal dat je best niet negeert. In een volgende fase ontsporen je emoties. Je gaat abnormaal agressief reageren of bent angstig. Je begint ook fouten te maken op het werk, piekert vaak en begint je sociaal te isoleren.”

Wanneer heb je dan echt een burn-out?

“Je bent op. Hebt geen energie meer. Geraakt bij wijze van spreken niet meer over de drempel van je huis en kan amper je bed nog uit. Je twijfelt ook aan jezelf en aan het feit of je ooit nog beter zal worden. Er zal ook een zekere vorm van cynisme optreden. De wereld trekt op niets, alles is fout, vrienden zijn toch niet zo'n echte vrienden, heeft het zin om zo verder te doen? Als je op dat punt gekomen bent, zit je al in een ernstig stadion”, zegt dokter Swinnen.

Wie is er het meest vatbaar voor?

“Iedereen. Maar vooral perfectionisten die de lat voor zichzelf te hoog leggen. En hypergevoelige mensen die zich alles aantrekken en erg gevoelig zijn voor negatieve commentaar. Maar ook mensen die alles uitstellen of wat wij noemen de 'nice guys of girls'. Mensen die te vriendelijk zijn voor anderen. Die te veel taken van anderen overnemen om goed te doen. Of die zich de problemen van anderen te veel aantrekken. Op de duur kunnen ze dat allemaal zelf niet meer verwerken en raken ze overspannen.”

Waar zoek je hulp?

“Eerst en vooral bij je huisarts. Een uitvoerig bloedonderzoek zal al veel duidelijk maken. Vermoeidheid kan bijvoorbeeld ook veroorzaakt worden door een slecht werkende schildklier of door hartproblemen. Dat moet eerst uitgesloten worden. Ligt daar het probleem niet, zal de arts je wel doorverwijzen naar gespecialiseerde hulp.”

Hoe verloopt de behandeling?

Swinnen zegt dat er op verschillende punten wordt gewerkt. Het begint met het trainen van je reptielenbrein. Veel wandelen, ontspannen en rusten, buiten zijn. Pas na een maand of twee kan je weer beginnen opbouwen.

“Mensen verliezen nu status, die moet weer opgebouwd worden. Mensen met een burn-out voelen zich ook vaak onzeker. Daarom brengen we hun talenten in kaart. Meestal zien we ook dat ze te weinig autonomie hadden in hun job. De baas of zelfs collega's beslisten te veel in hun plaats. Ik vergelijk dat altijd met een bord soep dat ze je voorschotelen. De baas geeft je een lepel en zegt wanneer je de lepel mag vastpakken, de leper in de soep mag steken, soep mag eten, de lepel terug naar je bord brengen, enzovoort. Die soep smaakt niet meer. Het is net zo bij het werken. Als een ander alles voor je beslist, is het werk niet meer leuk. Ook daar wordt op gewerkt tijdens de behandeling. Een goede relatie met je collega's en chefs is belangrijk, daar wordt op gedrukt. Als de relatie met je oversten zo verziekt is, verander je best van werk. Omdat het anders vroeg of laat toch weer fout loopt.”

Hoe vertel je je werkgever dat je een burn-out hebt?

“Wees eerlijk en vertel hem of haar wat er aan de hand is en zeg dat je wellicht voor lange tijd afwezig zal zijn. Niets is zo frustrerend voor een werkgever dan dat je elke week een nieuw ziektebriefje binnenbrengt. Speel liever open kaart.”

Kan je ontslagen worden omdat je een burn-out hebt?

“Wettelijk gezien kan je werkgever je niet ontslagen omdat je ziek bent. In de praktijk gebeurt het wel. Ik heb ooit een patiënt gehad die hier bij mij zat toen ze een sms van haar werkgever kreeg dat ze niet meer moest komen. Voor sommigen is dat de doodsteek. Maar je kan het ook positief bekijken. Het kan het begin zijn van iets nieuws. Een nieuwe job waarin je je veel beter voelt.”

Wat doe je best tijdens je ziekteverlof?

“De eerste twee maanden doe je best zo weinig mogelijk. Rusten, rusten en nog eens rusten. Om opnieuw zo veel mogelijk energie op te doen. Veel buiten gaan en je vooral niets aantrekken van wat anderen van je denken. Daarna neem je je leven weer geleidelijk aan op.”

Hoe lang duurt een behandeling?

“Gemiddeld zes maanden. Maar dat is een statistisch gemiddelde natuurlijk. Daarna volgen we de patiënt meestal nog twee jaar op. Een week of twee thuisblijven van je werk, is geen oplossing.”

Hoe reageer je als partner of familie?

“Neem het probleem ernstig. Documenteer je wat er aan de hand. Er zullen sowieso ook een aantal huishoudelijke taken moeten herverdeeld worden. Want wie met een serieuze burn-out kampt, functioneert niet meer zoals vroeger”, waarschuwt dokter Swinnen.



Bespaar uw nabestaanden de zorgen van uw uitvaart. Doe de berekening.

U bent niet onsterfelijk...



Uw Upkot in Gent vanaf €100.000 all-in! Klik hier en ontvang uw folder.

Studentenvastgoed in Gent



Binnen 1 dag 3 offertes. Trapliften Van Topmerken. Bespaar tot 30%!

Trapliften Prijzen