



**BURN-
OUT?**
BLIJF NIET BINNEN

Iemand met een burn-out kan zich totaal uitgeput voelen. Toch is 'slapen en nog eens slapen' niet het beste antwoord. Maar wat dan wel?

TEKST: ISABELLE ROSSAERT

Er compleet door zitten op je werk: het overkomt alsmaar meer mensen. Niet verwonderlijk, in deze tijd waar steeds meer en meer gevraagd wordt van werkenden. Het was de Amerikaanse psychologe Christina Maslach die voor het fenomeen de term burn-out ontwikkelde: opgebrand zijn. Zo'n burn-out herken je aan drie belangrijke kenmerken: je voelt je mentaal totaal uitgeput, je hebt het gevoel niet meer jezelf te zijn en je begint plots hard aan jezelf en je vaardigheden te twijfelen.

“Burn-out komt het vaakst voor bij mensen die werken met andere mensen, zoals hulpverleners of leerkrachten”, legt psychiater Philippe Persoons van UPC KU Leuven uit. “Ze hebben het gevoel overbevraagd te zijn, merken dat ze zich niet meer echt betrokken voelen bij hun leerlingen of patiënten en ze worden cynisch. Vaak blijven ze erg geëngageerd en gefocust, want het zijn meestal toegewijde personen, maar hun werk geeft hen niet meer de voldoening van vroeger. Mensen die altijd vertrouwen hadden in hun eigen vaardigheden, beginnen plots te twijfelen aan zichzelf en hebben het gevoel dat ze niet meer kunnen presteren zoals het hoort. Vaak komen er ook lichamelijke klachten bij: vermoeidheid, spierpijn, maagpijn, buikpijn, een gevoel van ademnood, snel uitgeput zijn. Met de huidige meetmethoden kunnen we nochtans geen lichamelijke oorzaak voor die symptomen vinden. Een burn-out is niet iets wat je door bijvoorbeeld een bloedanalyse of een hersenscan kan vaststellen.”

DEFECT

Toch is er wel degelijk iets aan de hand. “Bij een burn-out is het stress-responsstelsel uit evenwicht”, legt professor Persoons uit. “Ons lichaam beschikt over complexe mechanismen om met stress om te gaan én om na de acute stress de gevolgen daarvan op ons lichaam opnieuw te temperen. Die mechanismen zijn bij een burn-out als gevolg van langdurige dagdagelijkse stress ontregeld geraakt.”

Een goede balans tussen je werk en ontspanning behouden, is natuurlijk de beste manier om je te beschermen tegen een burn-out. Maar dat is niet altijd evident. De eerste signalen dat er iets misloopt kunnen overdreven prikkelbaarheid zijn, vermoeidheid die maar niet overgaat, ook niet na voldoende nachtrust, gebrek aan concentratie, *down* zijn zonder goed te weten waarom. “Het probleem is dat mensen die signalen meestal negeren. Vaak heeft je omgeving sneller dan jij door dat er iets niet in de haak is. Door die symptomen te negeren kom je echter in een negatieve spiraal terecht.”

Kalmeerpillen nemen als je eronderdoor dreigt te gaan, is geen goed idee. “Daarmee onderdruk je de symptomen. Je voelt je even wat beter waardoor je voort kan doen. Maar het is zoals een sporter met een verzwikte voet die een pijnstiller neemt en verder sport: zo maak je het alleen maar erger. Het is ook belangrijk om op zo'n moment geen impulsieve beslissingen te nemen. Je ontslag indienen of je baas 'eens goed de waarheid vertellen' doe je beter niet. Neem wat afstand van de situatie en onderzoek door welke factoren je in een burn-out bent terechtgekomen. Het is heel belangrijk om daarbij hulp te zoeken. Je huisarts of bedrijfsarts is daarvoor de beste keuze.”

TELEFOONLIJNEN IN DE HERSENEN

Burn-out zit ook in het hoofd, en wel heel erg letterlijk. Uit recent neurobiologisch onderzoek blijkt namelijk dat de functionele connectiviteit in de hersenen beïnvloed wordt door chronische werkstress. “Waar onderzoekers al langer inzicht proberen te krijgen in de verschillende hersenzones en hun functies, gaat de laatste jaren veel aandacht naar het in kaart brengen van het connectoom”, legt psychiater Philippe Persoons uit. “Dat zijn de neuronale of wittestofverbindingen, een soort telefoonlijnen zeg maar, tussen de verschillende hersenzones. Normaal gezien hebben we een vrij goede controle over onze emoties en onze reactie op stress. Nu blijkt uit nieuwe studies dat bij mensen bij wie burn-out is vastgesteld, de functionele verbinding tussen de prefrontale cortex en ons angstcentrum verzwakt is. Het lijkt erop dat mensen met burn-out meer vanuit een stressrespons reageren en dat hun emotieregulatie beïnvloed is. Dat toont aan dat chronische werkstress een impact heeft op de hersenfunctie en dat burn-out een neurobiologische basis heeft.”

STAP VOOR STAP

Als mensen crashen is de balans tussen wat energie geeft en wat energie vraagt uit evenwicht. “Na zo’n crash is je draagkracht veel kleiner. Veel mensen denken dat ze dan vooral moeten rusten, maar dat is geen goed idee. Daardoor gaat je conditie erop achteruit en riskeer je in een vicieuze cirkel van chronische vermoeidheid en andere klachten terecht te komen. Vergelijk het met een sporter die een blessure heeft: die probeert ook zijn conditie op peil te houden. Je kan best snel werk maken van een goed begeleide reïntegratie. Onderzoek wijst uit dat hoe langer het ziekenverlof duurt, hoe moeilijker het is om terug te keren naar je werk.”

Waar het op aankomt, is dat je beetje bij beetje je draagkracht weer vergroot. “Zeker als je merkt dat je er niet meer in slaagt om nog positieve gevoelens te ervaren, is professionele hulp aangewezen. Relaxatietherapie, voor mentale en lichamelijke relaxatie, helpt je om je algemene stressniveau te verlagen. Cognitieve gedrags-therapie helpt je op zoek te gaan naar realistische doelen. En het werkt zeer goed tegen de angst die met een burn-out gepaard gaat.”



“Hoe langer het ziekenverlof, hoe moeilijker om terug te keren naar je werk”

prof. dr. Philippe Persoons

GOED GEVOEL

Je goed in je vel voelen, in het vakjargon ‘positief affect’ genoemd, is de beschermende factor bij uitstek tegen een burn-out. “Zo’n positief affect kan betekenen dat je beseft dat iedereen weleens een slechte dag heeft. Je ziet stressvolle situaties als een uitdaging in plaats van een bedreiging. En gelukkig is dat iets wat je kunt leren.” Zit je met een burn-out, dan is een van de uitdagingen om dat positieve gevoel terug te vinden. Professor Persoons: “Mensen durven dikwijls niet buiten te komen als ze met een burn-out thuis zitten. Ze zijn bang dat anderen hen als profiteurs gaan beschouwen. Ik maak soms voorschriften met ‘naar de kapper gaan’ of ‘naar een wellness-centrum gaan’, om mensen ervan te overtuigen dat het belangrijk is dingen op te zoeken die hen een goed gevoel geven.”

De federale overheid erkent vanaf 2016 burn-out officieel als een werkgerelateerde ziekte.

Voor een vermoeden van burn-out kun je terecht op de consultatie ‘angst en depressie’: www.upckuleuven.be

Contacteer ons voor al uw medisch vervoer van/of naar Groot-Leuven

Aanvragen ziekenvervoer 24/24u:
dispatching@ambulancedienst-leuven.be
 016 23 24 12 - 0492 23 24 12
www.ambulancedienst-leuven.be

 **Ambulancedienst Het Vlaamse Kruis** vzw
 Afdeling Leuven

- Liggend vervoer
- Rollend vervoer
- Kwaliteitsvol ziekenvervoer





Voor wie het leven belangrijk vindt.



Blijf dichtbij

VERBLIJF VOOR FAMILIE

Als uw partner of familielid in het ziekenhuis moet overnachten, wilt u soms dicht in de buurt blijven. Dat kan met een verblijf in UZ Leuven campus Sint-Pieter. Het ziekenhuis biedt eenvoudig ingerichte een- of tweepersoonskamers met ontbijt aan, voor 20 of 10 euro per persoon per overnachting.

In het verblijf voor familie zijn op vaste tijdstippen vrijwilligers aanwezig: zij zorgen ervoor dat u zich kunt thuis voelen, ook in moeilijke momenten.

UZ Leuven campus Sint-Pieter | Brusselsestraat 69 | 3000 Leuven
Reservatie | tel. 016 33 70 04 tussen 9 - 12 uur en 16.30 - 19.30 uur
 Informatie | tel. 016 33 73 20 | www.uzleuven.be/familieverblijf

