

Recordaantal werkenden zit al langer dan een jaar thuis

Van burn-out naar de invaliditeit

Het aantal Belgen dat al meer dan een jaar thuiszit met een burn-out is in vijf jaar tijd met liefst 66 procent gestegen. In één jaar kwamen er ruim duizend mensen bij. Heel slecht nieuws, zeggen experts. "Hoe langer het duurt voor iemand terug aan het werk gaat, hoe groter de kans dat het nooit meer lukt."

JONAS MAYEUR

Tijdelijk buiten strijd. Dat is vaak de conclusie als iemand opgebrand moet afhaken. Toch duurt het voor een grote groep patiënten meer dan een jaar voor ze weer aan de slag kunnen. Exact 8.208 Belgische werkenden zaten eind 2015 al langer dan twaalf maanden thuis met een burn-out. Dat blijkt uit cijfers van het Riziv die onze krant kon inkijken.

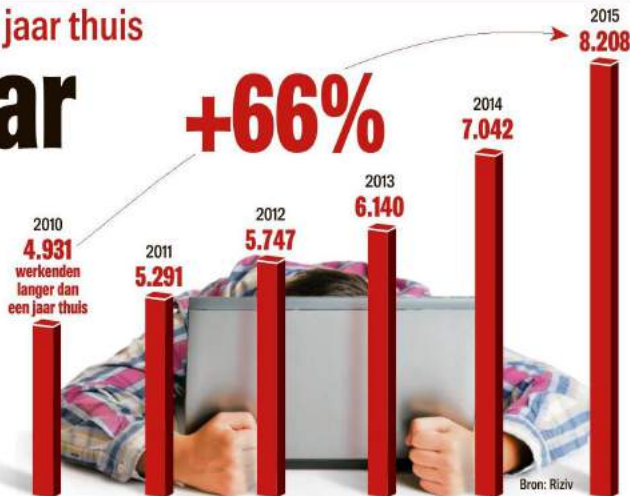
Wie langer dan een jaar arbeidsongeschikt is, wordt door de ziekteverzekering als invalide beschouwd. In vijf jaar tijd is er een stijging met twee derde (zie grafiek).

"We slagen er in België vaak niet in wie uitvalt binnen een redelijke termijn weer aan het werk te krijgen", zegt Lode

Godderis, professor arbeidsgeneeskunde aan de KU Leuven. "Daardoor stijgt de kans dat we ze voorgoed kwijtraan."

De reïntegratie van werknemers met een burn-out gaat volgens Godderis niet snel genoeg en vaak ook niet op de juiste manier. "In het ideale geval keert iemand binnen de drie maanden terug. Daarna is de angst dat je het werk verlerd bent, of de schrik voor reacties van collega's zo groot dat het een pak lastiger wordt. Hoe langer je thuiszit, hoe groter ook de kans dat er een vervanger komt."

In een eerste fase moet iemand met een burn-out rusten. "Er zijn zes weken nodig om te vermijden dat iemand uit



zichzelf hervalt", zegt Godderis. "Maar psychologische begeleiding volstaat niet. Het werk is een deel van de oorzaak. Wie een burn-out had, moet andere taken krijgen. De werkgever moet daar mee over nadenken. Dat gebeurt vaak niet."

"Werkgevers zijn niet per se van slechte wil. Ze willen vooral duidelijkheid over de beste aanpak", zegt professor Elke Van Hoof, stressexpert van de VUB. "Als een collega uitvalt, zijn we verrast.

We mogen niet blijven steken in die eerste reactie en als het ware wachten tot iemand vanzelf uit zijn zetel komt."

"Wie uitvalt, moet zo snel mogelijk worden opgepikt. Drie maanden lukt niet voor iedereen, maar werken kan ook als nog niet alle klachten verdwenen zijn. Het kan zelfs helpen om er sneller bovenop te raken. Nu ligt iemand in de lappenmand tot er geen enkele klacht meer is. Dat kunnen we ons niet meer permitteren."

LODE GODDERIS

PROFESSOR ARBEIDSGENEESKUNDE

"In het ideale geval keert iemand binnen de drie maanden terug naar kantoor"