

Burn-out pak je aan als auto-ongeluk

N Het Nieuwsblad - 08 Mei. 2019
Pagina 10

* Het Nieuwsblad : Aan Gent gebonden, Brugge-Oostkust, Dender, Roeselare-Tielt-Izegem, Kempen, Waasland, Mechelen-Lier, Leuven-Hageland, Meetjesland - Leiestreek, Pajottenland, Brussel-Noordrand, Limburg, Kortrijk-Waregem-Menen, Vlaamse Ardennen - Gentse Rand, Antwerpen, Oostende-Westhoek

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 opgebrande 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 staan de diagnose en behandeling in ons land helemaal niet op punt. Net omdat zo veel mensen uitvallen, ruiken veel zelfverkleerde 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.

Hoeveel mag dat kosten?

De nieuwe behandeling is duur. Gespreid over verschillende maanden kost ze vier- à vijfduizend euro. Een terugbetaling door de ziekteverzekering is er niet. "Werkgevers zouden meer moeten investeren in het herstel van werknemers met een burn-out", vindt Van Hoof. "Het zijn de bedrijven die financieel het meeste te winnen hebben bij een snelle werkhervatting." Per uitgevallen werknemer zou er tot 100.000 euro bespaard kunnen worden op directe kosten (zoals gewaarborgd loon) en indirecte kosten (voor bijvoorbeeld een tijdelijke vervanging).

Jonas Mayeur