



50-plussers kwetsbaar voor burn-out

Alsof je vier dagen aan één stuk niet hebt geslapen. Leeg. Uitgeput. Het zijn de woorden van mensen die ooit een burn-out doormaakten. De aandoening wordt wel eens verward met een depressie, maar er zijn duidelijke verschillen.

Sinds 1 september legt een nieuwe wet onder meer de verantwoordelijkheid voor het voorkomen van burn-out bij de werkgever. We zochten psychologe Elke Geraerts op, gespecialiseerd in de preventie en behandeling van burn-out. Ze richtte samen met collega Pia Buysse *Better Minds at Work* op, dat werkgevers helpt dit fenomeen te bestrijden.

Wat is een burn-out precies?

Elke Geraerts: "Letterlijk betekent het opbranden. Zowel mentaal als fysiek is je energievoorraad uitgeput. Daar gaat een langdurig lichamenlijk

De signalen van burn-out

1. Je gaat je sociale contacten afbouwen. Afspreken met vrienden, familie... daarvoor heb je geen tijd en energie meer over.
 2. Je wordt ziek op de eerste dagen van je vakantie. Je lichaam staat onder enorme spanning tijdens je werkperiode. Zodra je wat ontspant, wordt je immuunsysteem ineens veel vatbaarder voor infecties.
 3. Je krijgt weekendhoofdpijn als reactie op overmatige stress. Je kan ook last krijgen van je rug, nek of schouders.
 4. Je kampt met slapeloosheid, je bent soms snel geïrriteerd of boos.
- Heel veel van deze signalen worden wel herkend maar mensen schrijven ze dan toe aan andere oorzaken in plaats van te denken aan een burn-out die op de loer ligt.

proces van overbelasting op het werk aan vooraf. Burn-out ontstaat vooral doordat mensen hun grenzen niet voelen en die daardoor blijven overschrijden. Tegen elke nieuwe opdracht zeggen ze ja. Wie constant zijn grenzen voorbijraast, voelt dat niet meer. Daardoor lijkt een burn-out voor de betrokkenen plots te komen. Op een ochtend kunnen ze ineens niet meer opstaan. Alledaagse routinelussen, zijn dan teveel gevraagd. Het lichaam functioneert niet meer."

met te hard werken?

Elke Geraerts: "Het zijn veeleer de werkomstandigheden die de doorslag geven. Zoals onvoldoende waardering voelen, slechte communicatie met collega's, werk doen waar je niet geschikt voor bent, of moeten switchen van job. Iemand die altijd met zijn handen heeft gewerkt en nu plots een team moet aansturen. Ook een bore-out, wanneer je werk je nauwelijks uitdaagt, komt voor."

Het hangt dus niet zozeer samen

Overheidsmanager Frank Van Massenhove, die het zelf meemaakte, zegt dat het mensen treft die heel graag werken.

Elke Geraerts: "Mensen die erg loyaal zijn aan hun bedrijf zijn kwetsbaar. Vaak zijn het ook perfectionisten die te lang aan een opdracht blijven doorzwoegen. Maar evenzeer mensen die hun job niet meer graag doen en dat vaak jarenlang volhouden tot het ineens niet meer lukt. Ook 50-plussers lopen meer risico om getroffen te worden door een burn-out."

Wat maakt 50-plussers kwetsbaar?

Elke Geraerts: "Dat heeft met verschillende zaken te maken. In hun job worden ze geconfronteerd met een jongere generatie die behendiger is met technologie. Jongeren zijn →



Elke Geraerts

→ daarmee opgegroeid en veel vijftigers voelen zich onder druk gezet om hen op dat vlak bij te benen. Dat valt niet altijd vlot te combineren met de manier waarop ze al jaren gewend zijn om hun werk te doen.

In heel wat bedrijven staan vijftigers, door hun leeftijd, het dichtst bij de uitgang wanneer een reorganisatie dreigt. Dat verhoogt de stress, waardoor ze niet ontspannen naar hun werk trekken. Sommigen gaan daarvoor zelfs onderpresteren. Voor vijftigers die in zo'n werksituatie verzeilen is het belangrijk om te focussen op hun sterktes en hun ervaring in plaats van in een spiraal van negatieve gedachten (ik voel me waardeloos) te blijven hangen.

Op privévlak staat de sandwichgeneratie onder stress. Ze combineert de zorg voor studerende kinderen en hulpbehoevende ouders.

Elke Geraerts: "Burn-out wordt dan wel veroorzaakt door werkomstandigheden maar we zien inderdaad vaak een interactie met het privéle-

ven. Wanneer de thuissituatie wankel is en je minder steun krijgt, kan dat je veerkracht verder ondermijnen en burn-out in de hand werken."

Hoe voorkom je een sluipende burn-out?

Elke Geraerts: "Mensen op de rand van een burn-out hebben negatieve gedachten die ze onbewust blijven herhalen en ook voor waarheid zien. Ze zijn de zelfcontrole over hun denken kwijt en gedragen zich naar die negatieve overtuigingen. Na een poos wordt alles op het werk slecht geïnterpreteerd. Dat kan je doorbreken door aan introspectie te doen en bewust stil te staan bij wat je denkt. Die verantwoordelijkheid heb je helemaal zelf in handen.

Denken we dan vaak onbewust?

Elke Geraerts: "Wanneer ik mensen vraag welke gedachten er bij hen opkomen op weg naar hun werk, krijg ik verbaasde blikken. De meesten hebben er geen idee van, maar als ze doordenken, stellen ze vast dat ze over hun job piekeren. Het komt

Wat kan je doen als collega/partner?

De collega's en de partner zien de signalen meestal sneller. Praat er als collega over als je merkt dat iemand tekenen van burn-out vertoont. Ook de rol van de partner is cruciaal. Mensen die een relatie hebben, lopen minder kans op een burn-out of raken er sneller weer uit.

erop aan je bewust te worden van deze gedachten zodat je kan ingrijpen. Voor sommigen is dat een revelatie, voor de meesten is het lastig om niet in die gewoonte te hervallen."

Hoe train ik mijn brein?

Elke Geraerts: "Via speciale breintrainingsoefeningen. Die leren je bijvoorbeeld om beter te switchen tussen verschillende taken of om de enorme toevloed aan informatie correct in te schatten. Daardoor kan je niet relevante zaken sneller uit je werkgeheugen filteren. Het werkgeheugen gebruiken we om actief en sociaal te handelen. Het helpt ons te focussen op de juiste dingen en remt informatie af die op dat moment niet relevant is.

Een voorbeeld: wij praten nu over burn-out maar misschien denk jij intussen aan een klus die je dit weekend te wachten staat. Dan zal je werkgeheugen die informatie blokkeren omdat die op dit moment niet van toepassing is. Het maakt je mentaal sterker om afleidingen te weerstaan. Iemand op de rand van een burn-out zal hier moeilijk in slagen, waardoor de capaciteit van zijn werkgeheugen na een poos overvol raakt met niet relevante en vaak negatieve informatie.

Stop ook met multitasken. Dat is niet efficiënt. Veel bedrijven denken dat het zo hoort dat werknemers drie of vier taken tegelijk uitvoeren. In

werkelijkheid springen ze van het ene project op het andere en gaat niets echt vooruit. Uit onderzoek blijkt dat deze manier van werken gelijkstaat aan een IQ-daling van 10 punten. Niet elke mail moet meteen gelezen en beantwoord worden. Als je gsm overgaat is het zelden om te melden dat je huis afbrandt.

Het is moeilijk om te weerstaan aan die lokroep. Iemand heeft aan je gedacht en dat wil je meteen lezen. Dat heeft te maken met de beloningssystemen in onze hersenen. Die geven stoffen vrij die ons even een fijn gevoel geven. Het is een soort verslaving maar het maakt je brein lui als je op elke informatieprikkel inpikt. Door bewust om te gaan met dat soort triggers, kan je veel geconcentreerder werken. Singletasken, maar dan volledig gefocust, is beter voor ons brein. Zo kan je een burn-out voorkomen. Eens de burn-out zich manifesteert, duurt het veel langer – gemiddeld 189 werkdagen – voor iemand herstelt.

Hoe behandel je een burn-out?

Elke Geraerts: "Dat vergt een brede aanpak. Zoals kijken wat er op het werk kan veranderen om het weer werkbaar te maken. De persoonlijkheid speelt een rol: hoe structureer je je dag, hoe combineer je werk en pri-

Robert (72)

"Kan je hier ooit volledig van herstellen?"

Bij een internationale herstructurering moest ik de helft van mijn medewerkers ontslaan. Het voelde alsof ik de helft van mijn kinderen de deur moest wijzen. Dat was de druppel waardoor ik in een burn-out belandde en later een depressie kreeg. Achteraf bekeken had de stress zich al geruime tijd opgestapeld. Ik stond aan het hoofd van een designteam, de druk werd alsmaar groter, ik voelde me uitgeperst als een citroen, mijn hoofd raakte leeg. Ik ben enkele maanden thuis geweest en keerde dan terug naar hetzelfde bedrijf. Ik kreeg zelfs promotie. Eruit stappen was geen optie, ik had een gezin te onderhouden. Met de hulp van een arts ben ik erin geslaagd mijn eigen denkproces weer op te bouwen. De rest van mijn carrière heb ik overleefd door toneel te spelen. Ik presteerde het absolute minimum, probeerde veel te delegeren en bedwong mijn drang naar perfectionisme. Het is onbegrijpelijk dat bedrijven zo weinig aan dit groeiende probleem doen. Preventie is nodig, want eens je dit meemaakt, is herstellen lastig. Ik vraag me af hoeveel mensen er echt in slagen om hun energiepeil en motivatie terug te vinden. Mij is het (nog) niet gelukt.

vé. De eerste weken is totale rust aangewezen, nadien kan er langzaam opgebouwd worden. Eigenschappen als perfectionisme en loyaliteit kan je niet veranderen. We leren deze mensen wel om te kiezen welke zaken echt perfect moeten, en voor welke gewoon goed ook volstaat.

Kan je na een burn-out terug naar dezelfde job?

Elke Geraerts: "Dat kan maar er is natuurlijk altijd een reden waarom het is fout gelopen. Dan moet er zeker gekeken worden of de job niet anders kan worden ingevuld zoals 80% gaan werken, leren delegeren,... Gewoon de draad weer oppikken zoals na een gebroken been? Neen. ■

Nog meer getuigenissen lees je op www.plusmagazine.be/burnout.

Martine (60)

"Zelfs de vaat kon ik niet meer doen"

Toen ik gepromoveerd werd tot afdelingshoofd van een administratie is het helemaal fout gelopen. Als vrouw moest ik leiding geven aan oudere mannelijke collega's. Ik wilde voor iedereen goed doen en was enorm gedreven om als vrouw in die mannenwereld te slagen. Ik besepte toen niet dat ik mezelf helemaal onderuithaalde. Op weg naar een vergadering, ben ik met mijn auto aan de kant moeten gaan staan. Daar ben ik ingestort. Van het ene moment op het andere kon ik niets meer. Alleen nog huilen. Ruim negen maanden ben ik thuis geweest. Ik zag 's ochtends de vaat staan maar ik kon er niet aan beginnen. Het enige wat lukte, was wandelen met de hond. Sporten, adviseerde de arbeidspsycholoog, maar ik voelde me al doodop na ontspanningsoefeningen. De terugkeer naar mijn oude job was heel confronterend. Mijn nieuwe collega's reageerden met veel onbegrip. Burn-out was in hun ogen een teken van zwakte. Na een carrière van 34 jaar ben ik aan de deur gezet. Vandaag help ik als vrijwilliger mensen met dementie. Maar ik moet mezelf nog altijd goed in de gaten houden. Mijn energievoorraad raakt snel uitgeput.

Burn-out, depressie of overspannen?

1. Depressie is een stemmings- of emotionele stoornis. Een burn-out is een energiestoornis. Overspannen zijn is dat ook maar is van tijdelijke aard, wanneer op het werk bijvoorbeeld teveel wordt geëist gedurende enkele maanden om een deadline te halen. Bij overspannen zijn volstaat vaak een herstelperiode van enkele weken om weer je evenwicht te vinden.
2. Iemand met een depressie kan wel maar wil niet. Iemand met een burn-out wil wel maar kan niet meer door een totaal gebrek aan energie. Een burn-out kan soms tot een depressie leiden.
3. Bij burn-out voel je je geestelijk en lichamelijk uitgeput. Wanneer je overspannen bent, is er sprake van gejaagdheid en sterke stemmingswisselingen. Bij een depressie overheersen sombere gevoelens, schuldgevoelens, stemmingsschommelingen, een gevoel van waardeloosheid, suïcidale gedachten...
4. Een depressie heeft betrekking op alle aspecten van het leven. Een burn-out beperkt zich tot het domein waar het is misgelopen: het werk. Iemand met een burn-out kan zich wel nog blij voelen om een privégebeurtenis.
5. Overspannen zijn en een burn-out kunnen worden behandeld met rust en therapie om weer vat te krijgen op je leven. Bij langdurige ernstige depressie zijn antidepressiva aan de orde in combinatie met psychotherapie.