

'ONS BREIN WORDT OVERBELAST'

Het aantal burn-outs neemt explosief toe. Maar hoe ontsnap je eraan? Met een combinatie van mentale veerkracht en gezond verstand, zeggen Elke Geraerts en Luc Swinnen, allebei expert en coach als het over burn-out gaat.



Luc Swinnen en Elke Geraerts: 'Een burn-out voorkomen, kun je door je eigen leven in handen te nemen en het goed te managen.'

In een maatschappij die almaar sneller draait, wordt de druk om 'mee' te zijn zwaarder. Té zwaar voor een groeiende groep. Het aantal depressies en burn-outs stijgt. Volgens cijfers van het RIZIV is er in vijf jaar tijd bijna een verdubbeling van het aantal werknemers, die wegens een burn-out meer dan een jaar arbeidsongeschikt thuis zitten. In 2010 waren dat 4574 loontrekkenden. In 2015 waren het er al 7653. Zelfstandigen of personen die voor een kortere periode uitvallen, zijn niet in deze cijfers opgenomen.

Waarom weegt die snel veranderende maatschappij zo zwaar door op ons mentale welzijn?

Luc Swinnen: Door die versnelling moet je veel wendbaarder zijn. Vandaag ben je bezig, morgen kun je ontslagen zijn. Het leven is vluchtiger. De onzekerheid is overal en dat zorgt voor angst. In die nieuwe wereld moet je meedraaien, dat wordt beloond. Als je niet mee bent, word je afgestraft.

Is de mens daar wel voor gemaakt? Als een steeds grotere groep mensen met een burn-out moet afhaken, staan die maatschappelijke en technologische ontwikkelingen dan nog wel ten dienste van de mens?

Elke Geraerts: Ik denk dat de technologie maatschappelijk gezien absoluut een nuttige evolutie is, maar dat de mens moet leren om er goed mee om te gaan. Tegenwoordig laten we ons continu overprikken en we vinden het nog fijn ook. We zijn eraan verslaafd geraakt. Die prikkels zorgen ervoor dat je lichaam meer dopamine aanmaakt – het gelukshormoon – en dat maakt je afhankelijk. De hele tijd met dat scherm bezig zijn: we moeten leren om daar een begrenzing op te zetten om ons brein rust te gunnen. Je brein is als een spier: je kunt die sterker maken, maar ook overstrekken. Het gevolg daarvan is burn-out.

Swinnen: Je wordt wakker en hebt via je tablet al vijf kranten die je het nieuws voorschotelen. Vroeger las je er één. Je bent nog half aan het slapen en je hersenen worden al gebombardeerd met een vloedgolf aan info, nuttige én onnuttige.

Luc Swinnen

is arts, bedrijfsconsulent en coach rond stressmanagement en burn-out. Hij schreef onder meer *Burn-out. Boordevol tips om opnieuw plezier te beleven aan je werk, Geef burn-out geen kans. 100 manieren om uit de knoop te raken* en *101 antwoorden op stress en burn-out*.

Elke Geraerts

is doctor in de neuropsychologie en samen met Pia Buysse zaakvoerder van het consultancybedrijf Better Minds at Work. Ze focust op mentale weerbaarheid van medewerkers en schreef *Mentale kapitaal* en *Het nieuwe mentaal*.

Bovendien is al dat blauwe licht van die schermen ook nog eens schadelijk voor je gezondheid: het verstoort je slaappatroon, zodat je hersenen nog minder rust krijgen.

'Het is een zware verantwoordelijkheid van iedereen die met burn-out bezig is om daar geen containerbegrip van te maken.'

Die schermverslaving is één ding, maar er is toch meer aan de hand?

Geraerts: Heel wat dingen die vroeger in ons brein zaten, hebben we nu aan apparaten toevertrouwd. Telefoonnummers ken je niet meer uit je hoofd, die zitten in je adresboek. We outsourcen, maar we doen niet aan insourcen: we oefenen dat niet meer. Ons brein wordt minder sterk. Voor je langetermijngeheugen, zeg maar je opslagplaats, valt dat nog mee. Maar voor het werkgeheugen in je frontale cortex is dat niet goed, dat is niet fit. We kunnen nog maar heel weinig aan. Die evolutie zorgt ervoor dat we onze stress minder kunnen beheersen en ook minder empathisch worden. Zélf bepalen wanneer je die prikkels toelaat, je eigen grenzen stellen, maakt je weerbaarder. Af en toe een digital detox is goed voor je brein.

Swinnen: Een burn-out voorkomen, kun je volgens mij vooral met gezond verstand, door je eigen leven in handen

te nemen en goed te managen. Niet alleen de dictatuur van de telefoons en de mails en de sociale media niet toelaten in je leven, maar ook genoeg slapen, zorgen dat je beweging krijgt, gezond eten, tijd besteden aan je relatie, je vrienden geregeld opzoeken. Als je leven in balans is, zal een burn-out niet zo snel toeslaan.

HEFBOMEN VAN VEERKRACHT

Dat zijn goede preventie-adviezen, maar wat als je met een burn-out zit?

Swinnen: Als mensen vermoeid zijn of zich slecht in hun vel voelen, wordt al snel geroepen dat het een burn-out is. Als arts zeg ik: 'Laat eerst checken of er fysiek niets mis is.' In 10 tot 20 procent van de gevallen vinden we effectief een schildklierandoening, bijnierproblemen, kwaadaardige ziektes of een andere aandoening. Het is een zware verantwoordelijkheid van iedereen die met burn-out bezig is om daar geen containerbegrip van te maken. En dat zien we nogal eens.

Geraerts: Bij een burn-out zie ik één rode draad: je hebt te maken met iemand die de uitdagingen die gesteld worden, niet aankan. Je mentale veerkracht is op, je brein kan niets meer aan. Om eruit te raken, help je hulp nodig. Hulp om je brein opnieuw te trainen.

Swinnen: Da's één aspect, maar ik denk ook dat autonomie – zelf je werk of je leven kunnen inrichten – een belangrijk aspect is. Zelfs de illusie van autonomie zorgt er al voor dat werknemers geluk- ➤

Burn-out

► kiger zijn en beter kunnen produceren. Een tweede belangrijke factor is eerlijkheid. Als je baas zegt dat iedereen voortaan met de fiets moet komen omdat klimaatneutraal zijn een van de doelstellingen is van het bedrijf en hij vervolgens zelf met een dikke auto de parking opdraait, dan voel je je als werknemer bekocht. Dat vreet aan je motivatie. Fairness is essentieel.

Geraerts: Dat zijn dan adviezen voor collectieve veerkracht binnen een bedrijf, maar als individu kan je ook veel zélf doen. In mijn boek *Mentaal kapitaal* beschrijf ik hefboomen van veerkracht waar je zélf iets aan kunt doen. Een eerste hefboom is bijvoorbeeld je bewuster worden van je eigen brein. Het is belangrijk om nieuwsgierig te zijn naar je eigen gedachten. Vaak zijn die negatiever dan je zelf beseft. Dat heeft te maken met het primitieve gedeelte van ons brein dat daar nog zit.

Die kan je omdenken, positief ombuigen. Dat beschermt je tegen de negatieve spiraal naar een burn-out. Daarnaast is het ook belangrijk om meer zelfcontrole te leren: je stresserende gedachten opzij

3 kenmerken van een burn-out

1. Vermoeidheid

Je voelt je uitgeput, fysiek en mentaal.

2. Negatieve emoties

Negatieve emoties als angst en agressie overheersen. Je wordt cynisch, je kijkt naar de wereld vanop een afstand, je hoort er niet meer bij.

3. Niet competent

Je voelt je niet competent, je ervaart problemen als onoplosbaar. Dat zorgt ervoor dat uit een burn-out geraken niet evident is.

Burn-out of depressie?

Het onderscheid tussen een burn-out en een depressie wordt niet altijd gemaakt. Toch zijn het twee heel verschillende aandoeningen.

Typisch aan een burn-out is dat je wel wilt deelnemen aan het leven, je wilt wel werken, je wilt wel zorgen, maar je kunt niet. Dat is meteen het grote verschil met een depressie: alles is donker en zwart, je wilt niet(s) meer. Niet eten, niet slapen, geen seks... Een depressie kan behandeld worden met medicatie in combinatie met psychologische begeleiding of therapie. Voor een burn-out bestaat geen medicamenteuze behandeling. Antidepressiva nemen tegen een burn-out heeft geen enkele zin, integendeel. Psychologische begeleiding en coaching kunnen je helpen om je leven weer in handen te nemen en je burn-out te bestrijden.

‘Mensen denken vaak dat hun burn-out door hun job komt. Maar er is een reden waarom jij die burn-out krijgt en je collega, die hetzelfde werk doet, niet.’



kunnen zetten en je focussen op wat je aan het doen bent. Een taak afwerken in plaats van je luie reptielenbrein de overhand te laten nemen, zodat je weer aan het koffieapparaat staat.

‘Het nieuwe werken’, is dat een remedie tegen burn-out? Flexwerkplekken met poefjes en comfy sofa’s, stilte-bubbles en pingpongtafels op het werk: helpen de nieuwe hippe kantoren tegen een burn-out? Of gaat het om een verkapte verlaagdekostenoperatie: minder vierkante meters betalen per werknemer?

Geraerts: Bedrijven denken hoe langer hoe meer na over hoe mensen meer focus kunnen hebben. Bij de inrichting van nieuwe kantoorlandschappen wordt

‘De technologische evolutie is nuttig, maar de mens moet leren er goed mee om te gaan.’



Kantoorlandschap. 'Bedrijven denken almaar meer na over hoe mensen meer focus kunnen hebben.'

rekening gehouden met het feit dat je concentratievermogen in pieken en dalen loopt. Daarom worden er op de werkplek ruimtes ingericht waar je ongestoord geconcentreerd kan werken. Daarnaast zijn er ook zones waar je even kunt ontspannen of met collega's overleggen of taken doen die minder concentratie vragen. Gemiddeld genomen is je concentratie tot 11 uur 's morgens het hoogste, dan krijg je een dip. Na de middag piekt dat concentratievermogen

Stress-signalen

Hoe merk je dat je tegen je eigen grenzen aan loopt? Deze signalen geven aan dat je mentale weerbaarheid afneemt en dat je in de gevarenzone komt voor een burn-out.

- Lichamelijke pijnklachten: ruggpijn, hoofdpijn, buikpijn...
- Spijsverteringsstoornissen.
- Emotionele problemen als angst of agressie.
- Een verandering in je denkpatroon: je merkt dat positieve gedachten meer en meer plaatsmaken voor negatieve.
- Een verandering van gewoonte: je ging bijvoorbeeld altijd met plezier vroeg werken en nu niet meer.
- Het gevoel dat je zelf je leven niet (meer) in handen hebt en een gebrek aan focus.

5 tips om mentaal weerbaarder te worden

- **Probeer de helft van je vrije tijd echt vrij door te brengen. Ga de haag snoeien, muziek spelen, zelfs strijken... Het zijn activiteiten die je brein tot rust brengen, omdat je maar met één ding bezig bent.**
- **Daag jezelf geregeld uit om een uurtje te single-tasken op je werk, om weer focus te leren. Hou je niet bezig met time-management, maar met attention-management.**
- **Leer je aandachtspieken en -dalen kennen en deel je dag daarnaar in, dat maakt je veel productiever. Zet de taken die je volledige focus vragen op je pieken. Vergaderingen, mailtjes en telefoontjes reserveer je voor de dalmomenten. Plan creatieve klussen op de momenten dat je het meest vermoeid bent.**
- **Hou zelf de controle over je mails en telefoontjes. Zet je meldingen af, durf je telefoon op stil te zetten en beantwoord die oproepen op een moment dat het in jouw verkindeling past.**
- **Laat je zin in je werk niet onderuithalen door negatieve opmerkingen van een collega. Zo'n rotte appel in je team kan nefast zijn voor je motivatie. Het is veel belangrijker dat je voor jezelf positief kunt invullen waarom jij deze job doet.**

en tegen een uur of 15 krijg je de grootste dip van de dag. Dat is een goed moment om je mails af te handelen. Organiseer je in de namiddag, als mensen vermoeider zijn, een meeting om creatieve ideeën te bedenken? Prima, want dan is dat creatieve denken sterker omdat de remmingen in die frontale cortex een beetje wegvallen. Door daar rekening mee te houden, kan je je effectiviteit – én de kans op een burn-out – sterk verkleinen. Termen als 'time-management' en 'multitasken' zijn zo vorige eeuw, die helpen echt niet tegen de stress. Zonder aandacht is tijd waardeloos. Een werkgever betaalt je niet meer voor je tijd, wel voor je focus en je aandacht.

LOYAAL MAAR NIET AAN JEZELF

Zijn sommige mensen gevoeliger voor een burn-out dan anderen?

Swinnen: Veerkracht wordt deels bepaald door erfelijkheid en er zijn een aantal persoonlijkheidskenmerken die je gevoeliger maken voor een burn-out. Perfectionistisch zijn is er eentje, te vriendelijk en te meegaand zijn ook. Wil je burn-out aanpakken, dan bestaat er geen wonderpil. Je kunt zelf veel doen, maar dat is werken. Een heel leven lang.

Geraerts: Als je jezelf moeilijk een schouderklopje kunt geven, nooit een voldaan gevoel hebt over iets wat je hebt gepresteerd, dan zal je sneller opbranden. Mensen die geen nee kunnen zeggen, die inderdaad té vriendelijk zijn: dat zijn loyale werknemers, maar ze zijn niet loyaal aan zichzelf, waardoor ze hun limieten niet herkennen. Mensen denken vaak dat die burn-out te maken heeft met hun job. Maar er is een reden waarom jij juist die burn-out krijgt en je collega, die identiek hetzelfde werk doet, niet. Als je van werk verandert, neem je nog altijd je eigen persoonlijkheid mee. Daarom is het zo belangrijk om die signalen te leren kennen en te werken aan je eigen veerkracht. Je moet jezelf geregeld de waaromvraag blijven stellen: waarom doe je wat je doet? Je 'waarom' zegt alles over je waarden, wat jou energie geeft. Door jezelf geregeld die waaromvraag te stellen, blijf je dicht bij je intrinsieke motivatie. ■