



Burn out: reïntegreren zonder deskundige externe burnoutherstelinterventie gaat niet

Sommigen, doorgaans met weinig ervaring in burnout, denken dat bij burnout reïntegratie kan zonder externe burnoutherstelinterventie. Dat gaat echter fout: de werknemer valt binnen korte termijn weer uit. Bekend zijn de 'draaideurreïntegratievoorstellen' van sommige bedrijfsartsen: om de twee maanden werkhervatting voorschrijven (wat eigenlijk de werkgever moet doen), en dan opnieuw uitvallen, met als resultaat na 2 jaar ziek (of na einde contract): 12 keer herstart 12 keer mislukt.

Dat werkhervatting zonder deskundige externe burnoutherstelinterventie mislukt is niet zo gek.

Neem de volgende vergelijking: u kocht ooit wandelschoenen, ging wandelen en in het begin was alles prima. Echter, na verloop van tijd, ging met name één schoen knellen. En wel zoveel pijn doen dat u het wandelen moest staken.

Stel dat iemand nu zegt: 'Gewoon wat rust nemen, dan weer herbeginnen' dan vindt u dat hoogstwaarschijnlijk gek.

- Is er een goede probleemanalyse door een schoenen-expert en fysiotherapeut?
- Kan er geen verandering worden aangebracht aan uw schoenen?
- Kunt u niet op een andere manier leren lopen?
- Is de wandeluitdaging de u koos wel de juiste?

Zonder deze vier vragen te beantwoorden, mislukt de 'wandelinghervatting' gegarandeerd.

Wellicht zat er een kiezelsteen in een schoen, waren uw sokken te dun geworden, was de verende zool versleten, doet u uw voetafwikkeling niet goed etc.

Bij burnout zie je regelmatig dat een goede analyse van het probleem ontbreekt. Er komt een A4 (of meer) met erboven de titel 'probleemanalyse', maar waarin bijna niets staat, en niets wordt geanalyseerd. Chronische stressoren worden niet opgesomd, en wat omgeving zowel werknemer eraan kan doen wordt niet genoemd.

Bij burnout is het ZEKER dat:

- chronische stressoren u burnout hebben gemaakt in de loop van de tijd. Zonder na te gaan welke dat zijn is elke werkhervatting gedoemd te mislukken - er wordt geen enkele les geleerd
- u emotioneel uitgeput bent geraakt. Dat duidt op niet vervulde behoeften van u. Welke zijn dat? En waardoor werden deze behoeften gefrustreerd? Ook op de werkplek hebt u behoeften, alle privébehoeften verbannen naar de vrije tijd werkt niet



- u hebt zich in laten halen door de ziekte. Dat betekent dat u bepaalde waarschuwingssignalen en gevoelens onderdrukt hebt. Uw emotionele gewaarzijn was niet zo goed, de signalen kwamen u niet uit. Welke signalen waren dat? En hoe zorgt u ervoor dat uw emotionele gewaarzijn weer zo goed wordt dat u niet opnieuw burnout wordt?

Ons insziens kunnen bovenstaande vragen het best beantwoord worden in een extern burnouthersteltraject, met een burnoutpsycholoog. Het zou op zich ook met een arts kunnen, maar de ervaring leert dat artsen doorgaans weinig belangstelling hebben voor, en geduld hebben met 'psychologie en emoties'. Dat is ook logisch, want zij hebben gekozen voor een studie waarin het fysieke ('somatische') en anatomie overheerst, niet: psychologie.

Wilt u een 'draaideurreintegratie' met 12x opnieuw starten en nog zwaardere teleurstellingen en een diepere burnout? Of wilt u met deskundige externe begeleiding (psycholoog met veel kennis van burnout en een goede, wetenschappelijk verantwoorde burnoutherstelmethode zoals die van Stichting Burnout) LEREN van uw burnout, om:

- op de werkplek dingen en verhoudingen met medemensen te veranderen (dit kan gaan tot en met: andere werkomgeving zoeken, nu u uzelf en uw behoeften beter kent)
- te leren wat u burnout maakt
- te leren hoe u met dergelijke stress in de toekomst ANDERS kunt omgaan
- te leren hoe u uw energieën bijtijds kunt 'bijtanken'
- te leren hoe u de gebleken stress in de toekomst kunt VERMIJDEN?

Kies dan voor een deskundige externe burnoutherstelbegeleiding.

Het 'springen naar een volgende baan zonder burnoutherstelinterventie' raden wij af:

- u leert de lessen niet
- u weet daardoor ook niet goed te definiëren welke arbeidsomgeving u NIET burnout maakt
- uw zelfvertrouwen blijft laag (zolang er geen inzicht is waarom het mis ging, blijft het zelfvertrouwen laag)
- u zit boordevol spanning vanwege het verzwijgen van de burnout bij de sollicitatie, en het mogelijk ontdekken van de burnout door de nieuwe werkgever, in uw proeftijd of erna, waarna ontslag op staande voet kan volgen (meestal gaat het zo: de nieuwe werkgever merkt gedurende de proeftijd dat u niet helemaal gezond reageert, gaat dan 'rechercheren' en u bevragen, en komt er dan achter). Een nieuwe werksituatie vergt bovendien veel energie en is op zich al spannend, de spanning van een verzwegen burnout kunt u er vaak niet nog eens bij hebben.