

Burn-out “bullshit”= ‘Je herstelt het best als je thuis gaat uitzieken’

Op de bank liggen en wachten tot je je energie weer terug hebt lijkt dé manier om herstellen van een burn-out. Maar dat is het niet, zeggen experts. Sterker nog: ‘Het is vaak de aller slechtste optie.’

‘Het lijkt zo prettig’, zegt Toon Taris, hoogleraar arbeids- en organisatiepsychologie aan de Universiteit Utrecht en zich gespecialiseerd op het gebied van burn-out.

Thuis zitten is niet bevorderlijk voor het herstel

‘Als je na veel stress op je werk uiteindelijk tegen een burn-out bent aangelopen, wat is er dan natuurlijker dan even niets meer met je werk te maken willen hebben, lekker thuis weer de batterij opladen en de dingen rustig op een rijtje zetten? Maar hoe fijn het ook klinkt, dat is niet bevorderlijk voor je herstel. Uit onderzoek blijkt dat mensen die vrij snel weer (op therapeutische basis) beginnen met werken, veel sneller herstellen dan diegenen die thuis afwachten tot de burn-out helemaal over is.’



Dat bevestigt Klaran van 't Vlie, arbeids- en organisatiepsycholoog en eigenaar van Burnout Amsterdam. ‘Vroeger werden mensen met een burn-out inderdaad naar huis gestuurd: ga maar uitrusten op de bank. Maar dan verandert er niets in de patronen van mensen. Wie een burn-out heeft, moet leren om dingen anders te doen. Dat gebeurt tijdens begeleiding, die uiteraard in het begin wel gecombineerd wordt met rust. Maar als hun energie weer op zo'n 50 of 60 procent is, dan is het goed om weer een paar uur per week te beginnen met taken die weinig tijdsdruk hebben en weinig verantwoordelijkheid met zich meebrengen. Op die manier kunnen ze hun nieuwe patronen ook rustig aanleren op hun werk.’

Door een te lange afwezigheid wordt de drempel tot terugkeer hoger

Naast het aanleren van die patronen is er nog een reden waarom het goed is om niet te lang te wachten om weer aan het werk te gaan. Taris: ‘Het idee is dat diegenen die snel weer aan het werk gaan, geen grote afstand tot de arbeidsmarkt opbouwen.

De drempel om weer aan het werk te gaan is veel hoger als je – zeg – zes maanden thuis hebt gezeten dan wanneer je met enige regelmaat weer dingen op je werk doet.’ Dat bevestigt Van 't Vlie: ‘Hoe langer je wegblijft van je werk, hoe meer je ertegen opziet om weer te beginnen. Je leven is dan heel anders. Dat vergroot de kans op nog langere uitval.’

Een bepaald “rust” periode met ondersteuning is nodig

‘Het is natuurlijk niet de bedoeling dat mensen bij wie een burn-out is geconstateerd binnen twee weken weer volledig aan de slag zijn’, verduidelijkt Taris. ‘En ook als iemand weer een paar uur per week werkt, dan zal diegene natuurlijk onder behandeling blijven voor de burn-out. Soms gaat het wat beter, soms zal het ook wat minder snel gaan met het herstel. Maar honderd procent thuiszitten tot het over is, is vaak de aller slechtste optie.’



Burnout begeleiding:

www.VitaliteitsGroep.nl

www.bureau-schippers.nl