

1. Burn-out: de beleving van de cliënt

Over stress en burn-out in de media; wat merkt, hoort en ziet de mens met burn-out?
Dit artikel is het eerste in een reeks van 3, alle te vinden op deze website.

Stel, je krijgt een cliënt in je praktijk die de diagnose burn-out heeft gekregen; van de werkgever, een arts, de sociale omgeving of zichzelf. Of die herstellende is van een burn-out. Op het moment dat de cliënt komt, is er vaak al heel veel gebeurd. In dit artikel laten we zien wat zoal, en waarop je als therapeut zou kunnen aanhaken. Onder het motto: hoe meer de therapeut weet, des te beter hij/zij kan ondersteunen.

'Ik kon niks meer'

Naar aanleiding van de Arbobalans 2018 van TNO, waarin duidelijk wordt dat psychosociale arbeidsbelasting en burn-outklachten blijven toenemen, laat RTL Nieuws begin 2019 zien en horen hoe een burn-out eruit ziet. Burn-out is in Nederland officieel een beroepsziekte, maar uit [dit filmpje](#) wordt duidelijk dat ook privé-factoren kunnen bijdragen aan het krijgen ervan.

Wat zegt de huisarts?

In [Tijd voor MAX uit 2014](#) geeft oud-huisarts Ted van Essen aan hoe een huisarts patiënten met burn-outklachten diagnosticeert en adviseert. Volgens Van Essen *'leiden altijd verschillende oorzaken tot een burn-out. Met een week of twee uitrusten, dan op zoek te gaan naar oorzaken en oplossingen en die vervolgens uit te voeren, zijn na 7 weken tot 3 maanden de klachten meestal wel weer over.'* Het spreekt natuurlijk voor zich dat de ene huisarts anders reageert dan de andere. En dit filmpje is 5 jaar oud en de ontwikkelingen gaan soms snel. De precieze behandelwijze van burn-out door eerstelijns behandelaren zoals huisartsen, is overigens beschreven in de [LESA](#). Je kunt stellen dat dit de reguliere behandelwijze van burn-out is.

Wat biedt de televisie?

Ook op de televisie kunnen mensen met burn-out van alles te zien krijgen. Je kunt je voorstellen dat dit je interesseert als je te maken hebt met burn-outklachten. BNN-presentatrice Sophie Hilbrand ging vorig jaar bijvoorbeeld op zoek naar de 'andere' kijk op de aandoening. Ze ontmoette columnist Max Pam die zich afvroeg of *'burn-out misschien een modeziekte is? Hij meende dat de klachten wel reëel zijn, maar dat mensen met een burn-out lijden aan een illusie. Zijn oplossing: 'Breng je leven op orde, en de burn-out is dan waarschijnlijk zo verdwenen!'* Hmm, gemakkelijker gezegd dan gedaan, lijkt ons. Hoe dan, Max?

Neuropsycholoog en psychiater Marten Klaver keek anders en stelde dat *'burn-out ontstaat door stress, die op zijn beurt weer ontstaat door verdrongen emoties. Onze diepste negatieve emoties krijgen vaak geen aandacht, we stoppen ze liever weg. Het emotiegebied zit vooraan in de hersenen. Rondom dit gebied zitten hersendelen die allerlei andere functies aansturen. Als emoties niet kunnen doorstromen naar het bewustzijn, kan dit storing veroorzaken in alle gebieden eromheen, en zo klachten. De reden dat nu zoveel mensen juist een burn-out hebben, is dat er veel aandacht voor is, het 'in de lucht hangt'. Het onderbewuste gaat daarin mee. Wáár stress toeslaat, is, zo bekeken, inderdaad tijdsafhankelijk.'* En dáár kunnen wij als reflexzonetherapeuten een ingang voor een behandeling hebben.

Kunnen mensen met burn-out niet met stress omgaan?

Het bedrijf Jamzone uit Leeuwarden nuanceerde in hetzelfde programma de puur negatieve kijk op stress, gebaseerd op onderzoek uit Amerika. *'Stress maakt namelijk óók dat je dingen voor elkaar krijgt. Alleen te lánng gestresst doorgaan, kan je ziek maken. Hoe lang dat is, is van mens tot mens verschillend.'* En psychosomatisch fysiotherapeut Pieter Holtland meende *'dat het bij stress belangrijk*

is de signalen van je lichaam te kennen en je lichaamsreacties te kunnen reguleren. Na stress hoort altijd ontspanning te volgen.' Daar zit dus een sleutel tot herstel en preventie.

Bekijk hier de hele uitzending van [Sophie in de Mentale Kreukels, aflevering 4, 2018](#).

Hoe zit het met de kosten van burn-outbehandelingen?

Zoals gezegd, valt burn-out onder de arbeidsgeneeskunde. Dit is erkend en vastgelegd in de Arbowet. Dat wil overigens niet zeggen dat burn-out alleen onder de werkende bevolking van Nederland voorkomt. Maar voor de mensen bij wie de burn-out arbeidsgerelateerd is, en waarvan dat ook onomstoten vaststaat, geldt dat de werkgever de kosten moet vergoeden die gepaard gaan met het herstel. Niet de ziektekostenverzekeraar. Werkgevers kunnen zich hiervoor verzekeren. Het aantonen van de relatie met (uitsluitend) het werk, kan soms lastig zijn. Zie daarvoor <http://www.wetrecht.nl/beroepsziekte/> en <https://www.arbeidsrechter.nl/werkgever-aansprakelijk-voor-schade-die-werknemer-lijdt>. Je kunt je ook voorstellen dat het belang van de werkgever en dat van de (zieke) werknemer hierbij niet overeenkomen. Dat dit spanningen kan opleveren tussen de werkgever, de bedrijfsarts die de link tussen werkgever en werknemer vormt, en de werknemer, ligt voor de hand. Zie ook <https://www.rendement.nl/nieuws/id17000-bedrijfsarts-voelt-druk-werkgever-bij-burn-out.html> Het is goed je ook dit te realiseren in het behandeltraject.

Tot slot

Door de beschikbare kennis kan er bij burn-outklachten van alles aan herstel en preventie gedaan kan worden. Er is voor elk wat wils, werknemers én werkgevers. En natuurlijk kunnen ook wij reflexzonetherapeuten onze kennis en ervaring en brede kijk inzetten bij de ondersteuning van mensen met een burn-out naar blijvend herstel.

April 2019, Commissie Onderzoek en Ontwikkeling VNRT