

Uitgeblutst

Burn-out en depressie, anders bekeken

Uitgegebluutst
Uitgegebluutst
Uitgegebluutst
Uitgegebluutst
Uitgegebluutst
Uitgegebluutst
Uitgegebluutst
Uitgegebluutst
Uitgegebluutst
Uitgegebluutst

Luc Wachtelaer

Robbe, Wannes, Jeff en Jules ♥

VOORWOORD

Steven Laureys 9

Otto-Jan Ham 11

HOE HET ALLEMAAL BEGON 13

Geen ochtendmens 14

Studeren zonder faalangst 15

Werk combineren met een gezin ... 16

De eerste stap naar een behandeling van burn-out 17

Het zorgtraject op de rails 18

1. BURN-OUT IS GEEN FALEN 21

Wat is het dan wel? 21

Welke systemen in ons lichaam moeten we van dichterbij bekijken? 22

De informatieverwerking in onze hersenen 22

Stresshormonen in ons lichaam 26

De overprikkeling van onze hersencellen 37

2. DE AANPAK CONCREET 39

De aanpak van systeem 1: informatieverwerking 40

De informatieverwerking herstellen met positieve psychologie 40

De juiste match 42

Teamwerk 43

De aanpak van systeem 2: stresshormonen 45

Twee vormen van bewegingstherapie 48

De aanpak van systeem 3: de overprikkeling van onze hersencellen	50
De kracht van meditatie	51
Aan het werk: de jobcoach	53
De rol van huisartsen	54
De kosten en de baten	55
3. EEN PLEK VOOR IEDEREEN	57
Kwetsbaarheden, krachten	59
De juiste biotoop	60
Het viooltje	62
Onveilig gehecht	63
Jezelf (her)ontdekken	65
De zonnebloem	68
Rots in de branding	69
Trager kan ook	70
Rust en ruimte	71
De rododendron	74
Presteren, presteren, presteren	75
De juiste plek	76
De clematis	78
Mrs. Usain Bolt	79
Een beetje zachter	79
De lavendel	82
Tekort, niet enkel teveel	82
Een evenwicht tussen onmacht en controle	84
Ervaringsdeskundige en medewerker aan het woord	87
Op zoek naar erkenning	88
Nooit alleen	89
Droomleven	89

4. PERSOONLIJKHEIDSKENMERKEN EN BURN-OUTKLACHTEN	91
Neurodiversiteit	91
Autismespectrumstoornis	92
Aandachtstekortstoornis	95
Dyslexie en dyscalculie	98
Tot slot	98
Uniek karakter	100
Blijf dicht bij jezelf	101
Een veilige haven	103
5. AANBEVELINGEN VOOR WERKGEVERS EN LEIDINGGEVENDEN	105
<i>Sara De Gieter</i>	
Inleiding	105
Burn-out en de verantwoordelijkheid van de werkgever	106
Bevindingen van het MCT-traject	108
Welbevinden	108
Het traject	109
Re-integratie	109
Aanbevelingen voor werkgevers en leidinggevenden	110
Voordat een medewerker uitvalt	110
Tijdens de afwezigheid	112
Ondersteuning bij de terugkeer	115
Preventief werken	118
NAWOORD	121
DANKWOORD	123
LEESLIJST	127

VOORWOORD

Steven Laureys

Langdurige stress, zowel op het werk (met mogelijke burn-out) als in de privésfeer, heeft een impact op ons functioneren, op ons zijn. Die impact is groot, zowel op ons brein, lichaam, immuunsysteem als op ons mentaal functioneren.

In dit boek legt collega huisarts, Dr. Wachtelaer, op een duidelijke en eenvoudige manier uit welke systemen in ons lichaam betrokken zijn bij het omgaan met stress. Van de veranderende processen in onze hersenen tot de werking van onze bijnieren, tot de overprikkeling van onze hersencellen. Hij verklaart welke effecten deze processen in de hersenen hebben op ons functioneren en doet uit de doeken waar concentratiestoornissen, geheugenproblemen, piekeren en mentale vermoeidheid vandaan komen en welk effect ze kunnen hebben.

Hij verklaart ook welke effecten de hormonen cortisol en adrenaline op ons lichaam kunnen hebben. Slapeloosheid, spierpijn, rugpijn, hoofdpijn, versnelde hartslag, versnelde ademhaling, fysieke vermoeidheid en prikkelbaarheid staan allemaal in relatie tot deze hormonen.

Dankzij deze inzichten én de heldere manier waarop ze in dit boek uiteengezet worden, kunnen we beter begrijpen wat er gebeurt in het geval van een burn-out of depressie. Lezers leren bij zichzelf en bij hun geliefden en collega's de risico's inschatten. Zowel de patiënt als zijn omgeving zal dankzij dit boek beter kunnen aanvaarden wat er gebeurt.

De patiënt kan hierdoor ook veel beter begrijpen welke therapieën noodzakelijk zijn en waarom een multidisciplinaire behandeling met huisarts, specialist, psycholoog, bewegingstherapeut

en relaxatietherapeut zo nuttig en complementair is in het herstelproces. De jobcoach zorgt er op het einde van deze behandeling voor dat de patiënt zijn sterktes en valkuilen leert kennen en leert hoe hij of zij er mee kan omgaan. Het is uiteraard van belang dat het herstel duurzaam is en dat de patiënt niet hervalt in dezelfde patronen.

Dit boek is zeker een aanrader voor iedereen die te maken krijgt met langdurige stress en risico heeft op burn-out, vanuit professionele hoek, als patiënt of als naaste van een patiënt.

Professor Steven Laureys is neuroloog, conferencier en auteur van onder andere *Het no-nonsense meditatieboek*, *Het no-nonsense slaapboek* en *Breinbreker*.

VOORWOORD

Otto-Jan Ham

Het gaat uitstekend met mij. Niet dat u het zich net afvroeg – of het zou mij ten zeerste verbazen – maar toch geef ik het graag even mee: met mij gaat het helemaal goed. ‘Uitstekend’ is wellicht iets te ferm uitgedrukt, eerder ‘vrij prima’. Gezien de omstandigheden dan. Ik mag niet klagen. De ene dag al wat beter dan de andere. Hoe dan ook: de kans dat deze jongen op korte termijn met een burn-out naar huis komt is eerder aan de kleine kant.

Ik bof natuurlijk: ik heb een goede job, een stabiele relatie, drie kerngezonde kinderen en mijn ouders stellen het nog altijd naar behoren. ‘Dat kan nooit goed blijven gaan’, hoor ik u denken en waarschijnlijk hebt u een punt. Maar wanneer de pleuris uitbreekt (en uitbreken zal ze, want zo werkt het hele concept nu eenmaal), denk ik dat ik het allemaal wel de baas moet kunnen zijn.

Want ook hier bof ik; dankzij een wrede speling van het lot ben ik op vrij jonge leeftijd al met wat onheil en misfortuin geconfronteerd. Genoeg ellende om aan een lang traject van mentaal herstel te beginnen en dat uiteindelijk ook zelfs af te ronden.

Ik ga u hier niet vermoeien met mijn hele geschiedenis, want dat is voer voor psychologen en die hebben het al zo druk.

Kern van de zaak: ik ben ervan overtuigd dat elk mens vroeg of laat de rekening van het bestaan krijgt gepresenteerd. *There's no such thing as a free lunch*. We moeten allemaal eens tegen de muur botsen. Een akelige ervaring, zeker wanneer je ze niet voelt aankomen.

Mensen zoals ik herkennen de muur al vanop een afstand. ‘Daar komt er weer eentje!’ En ook al blijft de botsing vaak onafwendbaar, wij hebben geleerd om onze koers voldoende af te buigen zodat we de muur in het beste geval gewoon wat schampen. Het frontale werk, daar kijken wij wel voor uit.

Dat is het mooie van de zaak. Elke botsing is het volgens mij meer dan waard. Een huizenhoog cliché, maar ik ken weinig mensen die achteraf ‘spijt’ hebben van de depressie, de burn-out, de dip die ze hebben doorgemaakt. Het is geen lachertje, maar het is eindig en op lange termijn zelfs bijna een zege.

Maar genoeg psychologie van de koude grond. Hoor mij eens bezig. Wat weet ik er ook van? Als ik al ergens in gespecialiseerd ben, dan is het in zeer licht entertainment. Ik ben volstrekt niet gekwalificeerd om u wat dan ook op de mouw te spelden. Maar neemt u het van mij aan, vanaf nu komt er een échte dokter aan het woord. Ik weet dat, want ik heb hem al regelmatig met een stethoscoop bezig gezien. Ik bedoel: de man heeft mijn bloed getrokken. Al meermaals. Dat doe je niet als je niet heel goed weet waarmee je bezig bent. En vooral: Luc heeft al vaak naar mij geluisterd. Goed geluisterd. Mij advies gegeven, mij gerustgesteld en mij wakker geschud. Een huisarts naar mijn hart. En mijn brein.

Otto-Jan Ham is radio- en tv-presentator.

HOE HET ALLEMAAL BEGON

‘Als kind droomde ik van een job als brandweerman en piloot, maar uiteindelijk nam ik de passie van mijn mama over.’

Ik moet een jaar of zestien geweest zijn toen ik besloot om geneeskunde te studeren. Daarvoor wilde ik brandweerman worden, en dan piloot, zoals zoveel kleine jongens. Later verkende ik, dankzij een inspirerende leraar geschiedenis en een gepassioneerde lerares Latijn, het pad naar archeologie. Maar nadat mijn strenge doch verstandige vader me had verteld dat daar in België weinig jobs voor waren en me met beide benen op de grond zette wat betreft het romantische ideaalbeeld dat ik ervan koesterde, nam ik prompt de passie van mijn mama over.

Zij was een van de eerste zelfstandige verpleegsters en zorgde van 's morgens vroeg tot 's avonds laat, zeven op zeven, voor haar patiënten. Zoals elk kind het op de een of andere manier beter wil doen dan zijn of haar ouders, besloot ik om dokter te worden. Dat was niet naar de zin van het toenmalige PMS (het huidige CLB), die me eerder iets als informatica zagen studeren. Maar ik bleef volharden.

GEEN OCHTENDMENS

“Als jij je eerste jaar geneeskunde haalt, neem ik ontslag,” zei mijn lerares scheikunde. Ik kon haar geen ongelijk geven, maar ik ging de uitdaging aan.’

Mijn ouders waren katholiek, maar mijn vader besloot dat mijn slaagkansen aanzienlijk zouden stijgen wanneer ik enigszins onder zijn vleugels zou blijven en zodoende niet zou verleid worden door een liederlijk studentenleven in het Leuvense. Bijgevolg trok ik naar de Vrije Universiteit Brussel in Etterbeek.

‘Als jij je eerste jaar geneeskunde haalt, neem ik gelijk ontslag,’ had mijn lerares scheikunde op het einde van het secundair onderwijs gezegd. Ik kon haar geen ongelijk geven, maar wilde de uitdaging aangaan. Ik startte met een voorbereidende cursus chemie en fysica. Voor wiskunde voelde ik me voldoende voorbereid, dankzij meneer Muylaert, mijn wiskundeleraar. Ik wil hem absoluut bij naam vermelden, omdat hij erin slaagde om me de kneepjes van het vak te leren en me op weg heeft gezet door me in mezelf te doen geloven – iets wat hij ook voor veel andere leerlingen heeft gedaan. Eindeloos respect.

Ik was al geen ochtendmens en nu moest ik elke dag om zes uur op, om een dik half uur later op de trein te springen om net op tijd (of net te laat) in de les scheikunde aan te komen. De enige chemische reactie die ik toendertijd begreep, was wat cola met de zuurtegraad van mijn maag deed. Ook fysica deed me weinig, hoewel ik nu begrijp dat al onze lichamelijke processen op chemische reacties gebaseerd zijn en dat we, om ons bewegingsstelsel ten volle te begrijpen, fysica echt wel onder de knie moeten hebben. Maar toen stonden beide vakken helaas mijlenver van de geneeskunde die me interesseerde.

STUDEREN ZONDER FAALANGST

'Tijdens de les tekende ik cursussen vol droedels. Het hielp me om bij de les te blijven. Tijdens lange vergaderingen kan je me daar nog op betrappen.'

Ik merkte dat het voor mij heel moeilijk was om geconcentreerd te blijven, mijn brein schoot werkelijk alle kanten op. Nu, zoveel jaar later, weet ik dat ik een zogenaamd *monkey mind* heb, typisch voor mensen met ADHD of Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Ik ontdekte manieren die me hielpen om bij de les te blijven, om te blijven luisteren en leerstof te verwerken. Tekenen, bijvoorbeeld. Cursussen vol droedels. Tijdens lange vergaderingen kan je me daar nog op betrappen.

Zowel de Spartaanse opvoeding van mijn vader als de eerder non-chalante aanpak van mijn moeder hebben me geholpen. Aan de ene kant zette ik door en ging ik uitdagingen niet uit de weg, maar wat was ik blij dat ik geen perfectionist was. Als ik de leerstof niet voor de volle honderd procent kon verwerken, kon ik dat loslaten. Had ik dat niet gekund, dan had ik het nooit gehaald. Veel studenten, intelligenter dan ik, werden overmand door faalangst en slaagden daardoor niet voor de eerste examens. Ik wel. Met de hakken over de sloot en compleet uitgeput, maar ik heb het gehaald. En toen werd het (gelukkig) makkelijker. Ik was vertrokken.

De VUB bleek een geschikte universiteit voor mij. De combinatie van kleine groepen en veel praktijk was me op het lijf geschreven. Proffen, studenten, residenten: we stonden allemaal vrij dicht bij elkaar. Kennis en ervaring delen, leren van elkaar, rond en met de patiënt, jezelf blijven in vraag stellen en op een veilige manier

bij elkaar terecht kunnen: het was en blijft voor mij de enige goede manier om blijvend, blij en efficiënt te groeien.

Connectie met de mensen rondom je maakt je sterker en zorgt er bijna altijd voor dat je oplossingen vindt, zelfs voor de meest complexe vraagstukken en uitdagingen. We zijn niets zonder de ander, samen wordt alles zoveel makkelijker.

‘We zijn niets zonder de ander, samen wordt alles
zoveel makkelijker.’

WERK COMBINEREN MET EEN GEZIN...

‘Mijn *monkey mind* vond het geweldig om van het ene project op het andere te springen en was nooit eerder zo gelukkig.’

In 1995 startte ik met huisartsgeneeskunde. Na de opleiding kon ik door een kleine toevalligheid al snel een solopraktijk overnemen en kende ik een vliegende start. Nu ja, vliegend? Huisartsen waren toen nog 24/7 beschikbaar. Enkel op zaterdag en zondag was er een wachtdienst voorzien. Ik werkte heel hard.

Niet veel later ging ik samenwerken met een vrouwelijke collega. De vervrouwelijking van het beroep was een zegen. Doordat ons werk moeilijk te combineren was met een gezin met jonge kinderen, werd de weekwacht ingevoerd. Dagen met meer dan twaalf uren aan consultaties behoorden al gauw tot het verleden. Ook de patiënten hadden daar begrip voor.

Toch droomde ik nog van een grotere verandering. Ik was namelijk vrij gevoelig en leefde erg mee met mijn patiënten. Ik kon het

allemaal niet zo gemakkelijk loslaten. Als ik thuis bij mijn gezin was, was ik er vaak tegelijk ook niet. Ik was mentaal afwezig, kon maar moeilijk tot rust komen en genieten van mooie momenten. Ik kon het ook niet onder woorden brengen. Ik werd soms erg zwaar-
moedig en was tegen het weekend stevast uitgeteld. Op een informele manier met collega's kunnen omgaan, ontladen en loslaten, leek me daarvoor een goede oplossing.

Werk dan wat minder, hoor ik je denken. Maar ik voelde me net beter door meer en andere verantwoordelijkheden op mij te nemen. Energieker en scherper. Ik werd schepen van Jeugd en Cultuur van mijn geliefde gemeente Ternat. De connectie met jongeren, kunstenaars en cultuur, het creatieve en het mooie, deed me weer helemaal opbloeien. Mijn *monkey mind* vond het helemaal geweldig om van het ene project op het andere te springen en was nooit eerder zo gelukkig.

DE EERSTE STAP NAAR EEN BEHANDELING VAN BURN-OUT

Het monotone was duidelijk nefast voor mij. Ik droomde al lang van een nauwe samenwerking met andere hulpverleners en specialisten rond de patiënt. Samen overleggen rond de patiënt, in een directe communicatie tussen alle zorgverleners, van specialist tot verpleegkundige, daar droom ik nog steeds van. Ik nam de tijd om naar mijn patiënt te luisteren. Dat deed ik graag. Maar ik merkte dat mij dit bij psychologische aandoeningen weinig vooruitgang opleverde. Dat moest anders kunnen. Ik wilde de juiste zorg naar de patiënt brengen in plaats van hem of haar ernaar te helpen zoeken.

Stilaan groeide het idee om een medisch centrum op te richten waar we precies dat zouden kunnen doen: de nodige zorg rond

de patiënt verzamelen, zowel naar preventie als chronische zorg toe. Huisartsgeneeskunde moest meer zijn dan enkel acute zaken als griepjes en verkoudheden aanpakken, medicatie voorschrijven en dossiers invullen. En dus legde ik mijn ideeën voor aan (veel) collega's en kennissen.

Ik begon mijn ideeën vorm te geven door deze manier van werken in de praktijk te brengen, in eerste instantie voor psychische klachten. Ik ging op zoek naar de juiste therapieën voor de behandeling van psychosomatische klachten, stuk voor stuk gebaseerd op wetenschappelijke inzichten. Ik stelde een team samen, dat tweewekelijks samenkwam om casus per casus te overlopen en zo onze multidisciplinaire aanpak te verbeteren. Therapieën werden geschrapt en toegevoegd. Op dit moment kreeg onze behandeling rond burn-out en depressie echt vorm.

HET ZORGTRAJECT OP DE RAILS

Niet veel later werd ons team gevraagd om over onze inzichten rond de behandeling van burn-out te spreken op een sportcongres – in de sportwereld komt burn-out vaak voor – in Gent, waar ook UNIZO en het VBO (Het Verbond van Belgische Ondernemingen) present tekenden. Ze waren onder de indruk van onze aanpak en inzichten. De bal ging aan het rollen. Ik had het geluk om mijn ideeën te kunnen bespreken met Peter Degadt, een kennis van mijn vader en gedelegeerd bestuurder van Zorgnet Vlaanderen. Hij vertelde me dat mijn verhaal sterk aanleunde bij de strategie van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) rond hyperspecialisatie (niet alle ziekenhuizen moeten alle zorg aanbieden) en decentralisatie (de zorg komt dicht bij de mensen). Ik was net op tijd, zei hij, en

ik kon er maar beter meteen mee starten. Hij bracht me – net zoals wijlen Paul De Knop, rector van de VUB – in contact met de juiste mensen binnen zijn netwerk. Ik kreeg de kans om gesprekken aan te gaan met Marc Noppen, algemeen directeur van het UZ Jette, Eric Wyffels van de Raad van Beheer van het OLV Aalst en Elke Haest, medisch directeur van het AZ Sint-Maria in Halle.

Mijn ideeën werden positief onthaald en ik besloot om de grote sprong te wagen. Met financiële steun van mijn schoonouders en voormalige echtgenote, de familie Denon, kocht ik een pand waar ik alles begon uit te werken. Ideeën bedenken is één ding, ze realiseren een ander paar mouwen: sommige trajecten liepen sneller dan verwacht, andere langzamer. Het was de uitspraak van Warren Buffet die me rustig hield: *‘No matter how great the talent or efforts, some things just take time. You can't produce a baby in one month by getting nine women pregnant.’* Ik zie mijn projecten als baby's, die veel zorg en tijd nodig hebben om veilig te groeien en open te bloeien. Dat is iets wat je niet kan forceren.

Zodra alles op de rails stond, scheerde ons zorgtraject rond burn-out en depressie al snel hoge toppen. Ondertussen hebben we honderden patiënten behandeld. In dit boek schrijf ik de inzichten neer die we daarbij hebben opgedaan, ook binnen de samenwerking met al onze top hulpverleners. Opdat het kan dienen als bron van informatie voor patiënten, hun naasten, leidinggevenden en werkgevers, maar ook voor iedereen binnen de eerstelijnszorg. Leidinggevenden en werkgevers? Ja, want een gezonde werkomgeving betekent minder uitval en een betere re-integratie na uitval. Dit boek kan je helpen bij het (h)erkennen en begrijpen van een burn-out, bij het herstel, en om je beter te voelen dan ooit tevoren. *Never waste a good crisis.* Elke crisis is een kans.

1. BURN-OUT IS GEEN FALEN

'Only with tears in our eyes
we can have a rainbow in our heart.'

(Jane Morris-Goodall)

WAT IS HET DAN WEL?

Hoewel burn-out vaak als een soort defect gezien wordt of iets wat niet hoort, is het eigenlijk een exacte en correcte werking van ons wonderlijke systeem. Dit systeem leren kennen en zo begrijpen wat er met ons gebeurt wanneer we langdurig aan stress worden blootgesteld, zal ervoor zorgen dat we het beter kunnen aanvaarden en onszelf in al onze mooie facetten leren kennen.

Ik denk ook dat we een onderscheid moeten maken tussen 'langdurige uitval door stress' en 'burn-out'. In het eerste geval ligt een combinatie van stressoren in zowel de privé- als in de werksfeer aan de basis. In het geval van een burn-out gaat het per definitie om stressoren binnen de werksfeer.

Laat ons eerst definiëren wat stress is. De Amerikaanse neuro-endocrinoloog Dr. Bruce McEwen, een onderzoeker die in de jaren zestig veel onderzoek naar stress heeft verricht, omschrijft het zo: ‘Stress is een echte of als echt gepercipieerde bedreiging van de fysiologische of psychische integriteit.’

Met andere woorden: stress is een bedreiging voor ons lichaam (aanval, ziekte, ongeval, misbruik) of voor ons gevoel (pesten, onder druk gezet worden, niet kunnen handelen volgens eigen waarden en principes, respectloos behandeld worden ...). We ervaren dus een gevaar.

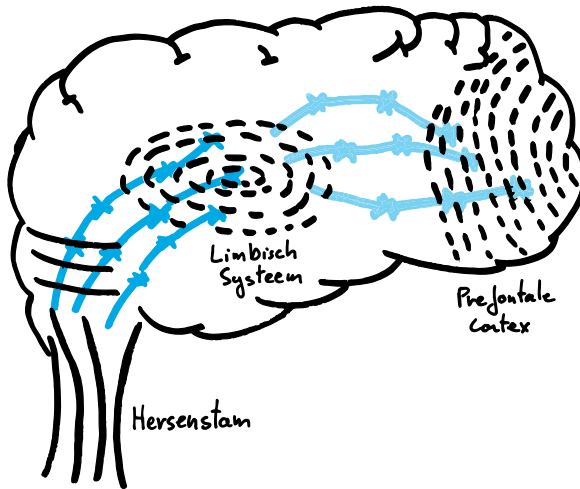
WELKE SYSTEMEN IN ONS LICHAAM MOETEN WE VAN DICHTERBIJ BEKIJKEN?

We hebben gemerkt dat er **drie systemen** zijn die we van dichterbij moeten bekijken om volledig te kunnen begrijpen wat er met ons gebeurt wanneer we een bedreiging of een gevaar ervaren.

DE INFORMATIEVERWERKING IN ONZE HERSENEN

Onze informatie komt binnen via onze hersenstam, ook wel het reptielenbrein genoemd: het deel van onze hersenen dat geprogrammeerd is om te overleven en ons voort te planten. Vandaar gaat de informatie naar ons limbisch systeem, waar al onze emoties zitten, en vandaar gaat de informatiestroom verder naar onze prefrontale cortex, het gedeelte van onze hersenen dat zich achter ons

voorhoofd bevindt. Informatie verspreidt zich van de ene hersencel naar de andere via elektrische prikkels.



De prefrontale cortex is ons analysecentrum, de plek waar we alle binnengekomen informatie analyseren. We vinden er de antwoorden op al onze vragen: wat gaan we eten, hoe gaan we dat voorstel presenteren, hoe beantwoorden we die mail, wat wordt er van mij verwacht? Zulke dingen. We bepalen er zelfs of we gelukkig zijn of niet en wat we daaraan gaan doen.

Wanneer alle problemen geanalyseerd en alle antwoorden gevonden zijn, sturen we dit door naar de temporale kwab van onze hersenen, aan de zijkant van ons hoofd. Daar bevindt zich tachtig procent van ons geheugen. Hoe beter en veiliger we ons voelen, hoe beter de omgeving waarin we ons bevinden, hoe sneller de informatie van het ene deel naar het andere gaat, hoe sneller we beslissingen nemen, hoe sneller we analyses maken en antwoorden vinden, hoe sneller we nieuwe dingen aanleren, met andere woorden: hoe efficiënter we worden.