

AFLEVERING 2: HERKENNEN

Welkom bij de tweede aflevering van Het PauzePraatje, de podcastreeks waarin we even op de pauzeknop drukken om stil te staan bij mentaal welzijn op het werk. Hoe kan je jouw welzijn op de werkvloer verbeteren? Hoe pak je dit als organisatie aan? Met experts, bekende Belgen en werkgevers willen we jou hiermee in drie afleveringen helpen. Met je eigen welzijn of met dat van je medewerkers. In deze tweede aflevering zoomen we in op hoe je signalen van een burn-out kan herkennen, zodat je tijdig kan ingrijpen en erger kan voorkomen.

Vandaag verwelkom ik:

- **Dagny Ros, tv-kok en auteur van verschillende kookboeken**
- **Lode Godderis, professor arbeidsgeneeskunde aan KU Leuven en Algemeen directeur van groep IDEWE**
- **Elke Van Roy, Preventieadviseur psychosociale aspecten bij Colruyt Group**

Hanne Decoutere:

Vandaag gaan we het hebben over hoe je een burn-out kan herkennen. Dagny, ik mag jou een ervaringsdeskundige noemen. Wanneer beseftte je dat het niet goed met je ging?

Dagny Ros:

Ik was op vakantie in IJsland. Ik luister graag naar muziek, maar toen kon ik die plots niet meer verdragen. Ik kon ook geen mensen meer verdragen. Eigenlijk kon ik niks meer aan. Ik kon niet eens meer gaan wandelen met mijn hond. Toen wist ik dat er iets mis was.

Hanne Decoutere:

Waren er ook lichamelijke dingen waaraan je merkte dat het niet meer ging?

Dagny Ros:

Ik voelde precies de hele tijd bulten op mijn hoofd. Bovendien was mijn stem weg en ervaarde ik wrijving op de klieren in mijn keel. Ik had ook slaapproblemen en zat veel op de wc. Ik heb meermaals gedacht: "Wat gebeurt er met mij?"

Hanne Decoutere:

Je lichaam gaf dus duidelijke signalen, iets dat typisch is voor stressvolle situaties. Maar Lode, wat is dat juist, stress?

Lode Godderis:

Stress is eigenlijk een normale reactie van ons lichaam, zodat we kunnen reageren op prikkels in de omgeving. Het zorgt ervoor dat we kunnen vechten en vluchten. Het helpt ons concentreren en maakt ons fysiek en mentaal alerter. Maar dat is alleen in gezonde situaties. Als stress blijft aanslepen, leef je in een soort van overdrive. En dan kom je in een fase van overspanning. Dagny geeft bijvoorbeeld aan dat ze spanning voelde in haar spieren en dat ze niet kon ademen. Maar ook hoofdpijn, slaapproblemen, niet helder kunnen denken en heftige emotionele reacties zijn gevolgen van die overspanning. Vaak weten mensen ook niet waarom ze zo emotioneel reageren. Dan zitten ze al dicht bij een burn-out.

HET PAUZE- PRAATJE

Hanne Decoutere:

Er zijn dus veel emotionele en fysieke symptomen. Elke, kom je die ook tegen bij jullie op de werkvloer?

Elke Van Roy:

Ja, Dagny's verhaal en de symptomen die Lode beschrijft zijn heel herkenbaar. In de praktijk zien we dat mensen zich pas echt bewust worden van die signalen wanneer ze er echt niet meer om heen kunnen. Wanneer ze zichzelf niet meer herkennen. Maar zoals Lode zegt, zit je dan eigenlijk al ver in et rood. We zien ook vaak leidinggevenden die contact met ons opnemen omdat een van hun medewerkers erg veranderd is, zonder duidelijke reden.

Hanne Decoutere:

De omgeving merkt het dus misschien sneller dan de persoon zelf. Maar dan moet je wel nog tot die persoon kunnen doordringen.

Elke Van Roy:

Inderdaad. Mensen die bijna of effectief uitgevallen zijn, zeggen vaak dat hun omgeving hen eerder al gewaarschuwd had. Maar hun reactie is dan meestal: "*No way*, ik val niet uit en al helemaal niet door een burn-out." Dus het is zeker moeilijk om als omgeving, of als werkgever, tot iemand door te dringen.

Hanne Decoutere:

En stress is ook iets heel persoonlijk natuurlijk.

Elke Van Roy:

Absoluut! We zien dat ook op bepaalde diensten. Stel dat er iemand uitvalt met een burn-out. Dan zijn er vaak 9 andere collega's die niet uitvallen, terwijl ze toch bijna dezelfde werkcontext hebben. Stress is dus inderdaad heel persoonlijk.

Hanne Decoutere:

Mensen vinden het vaak moeilijk om toe te geven dat ze stress hebben en dat ze misschien overwerkt zijn. Is het dan toch nog een taboe? Wat denk jij, Dagny?

Dagny Ros:

Het is zeker een taboe. En dat is jammer, want in deze situatie herken je jezelf gewoon niet meer. Je begint te huilen omdat Bambi sterft. Je merkt dat je familieleden raar doen wanneer ze in je buurt zijn. En dan begin je je echt af te vragen of je gek aan het worden bent. Het voelde alsof ik in 100 stukken uiteengespat was en ik mezelf terug moest samenstellen. En dat is een heel lang proces. Ik ben er nu nog altijd mee bezig.

HET PAUZE- PRAATJE

Hanne Decoutere:

Heb je het ook gehad over dat taboe? Die schaamte?

Dagny Ros:

Ik ben van Scandinavische afkomst: we zijn heel flamboyant en direct. In België is iedereen precies beleefder en wordt er minder over gevoelens gesproken. Ik vind dat niet erg, maar ik merkte dat mijn vrienden en familie er niet altijd even goed mee om konden als ik er wel over sprak. Daardoor voelde ik me geïsoleerd. Maar je wordt slimmer met de tijd. Een burn-out begint met ontkenning. Daarna word je kwaad en geef je iedereen de schuld. Je voelt je een slachtoffer. Maar uiteindelijk aanvaard je je lot en begin je aan jezelf te werken. Dat hele proces duurde bij mij drie jaar.

Hanne Decoutere:

Elke, jij hebt waarschijnlijk ook wel al collega's over de vloer gehad die aangaven dat het niet goed met hen ging. Hoe help je hen dan verder?

Elke Van Roy:

Het begint altijd met luisteren. Luisteren naar de mensen, hen laten vertellen en vragen stellen. Zo kunnen we erachter komen waar in het proces ze zitten. We gaan ook na of ze zich bewust zijn van de signalen. Herkennen ze die en linken ze die aan stress? Vaak komt daar wat psycho-educatie bij kijken. We leren mensen dan waar die signalen vandaan komen. Zo krijgen ze ook een verklaring.

Hanne Decoutere:

Luisteren, bewustwording en aanvaarding dus. Is er dan nog een volgende stap?

Elke Van Roy:

Dat hangt af van waar iemand in het proces zit. Soms zegt iemand: "Het gaat wel weer, ik kan terug verder." Dan moet je ook niet pushen. Die aanvaarding moet vanuit de persoon zelf komen. Daarna pas kan je samen bekijken wat die persoon energie geeft en wat hem energie kost. Als iemand al ver in het proces zit, merk je dat die heel emotioneel is. Dan wordt er bijvoorbeeld al eens geweend op het werk, zonder duidelijke reden. Rust is dan het enige dat helpt.

Hanne Decoutere:

Lode, welke symptomen zijn volgens jou nog belangrijk? Waar moeten we op letten als we ons mentaal welzijn willen beschermen?

Lode Godderis:

De ochtend is cruciaal. Sta je op met veel goesting? Dan moet je je niet te veel zorgen maken. Sta je op met tegenzin? Dan is dat een signaal dat je niet mag negeren. Eigenlijk moet je jezelf de vraag stellen: doe ik graag wat ik elke dag moet doen? Kan ik om met mijn dagelijkse omgeving? Merk ik veranderingen bij mezelf? Natuurlijk is het normaal om stress te hebben in moeilijke periodes. Daardoor ben je meer gefocust, maar heb je misschien ook minder aandacht voor je omgeving. Dat is niet erg, zolang die periodes afgewisseld worden met periodes waarin je wel weer aandacht besteedt aan jezelf en aan anderen.

HET PAUZE- PRAATJE

Hanne Decoutere:

Elke, wat zijn jouw tips om een burn-out sneller te herkennen?

Elke Van Roy:

Ik sluit me aan bij wat Lode zegt. Je moet vooral jezelf kennen. Daarvoor kan je ook de hulp van je omgeving inschakelen. Waaraan merken zij dat het goed met je gaat? Of net niet? En als een collega of leidinggevende merkt dat je gestresseerd bent en ernaar vraagt, sta daar dan voor open. Je mag dat toegeven. We leven nu eenmaal in een maatschappij die veel van ons vraagt.

Hanne Decoutere:

Als we dat nu ook allemaal zouden beseffen ...

Elke Van Roy:

Precies. Je mag een beetje mild zijn voor jezelf. Je hoeft niet altijd sterk te zijn. Je mag al eens rusten. Daarnaast is dat energiegebruik superbelangrijk. Wat doe ik graag? Wat ontspant mij? Een bad nemen, met de hond gaan wandelen, het kan van alles zijn. Dat zijn alvast goede kortetermijnoplossingen. Op lange termijn moet je vooral werken aan je zelfkennis. Wat vind jij belangrijk in je privéleven en op je werk? Als je dat weet, kan je ook veranderingen beginnen doorvoeren.

Hanne Decoutere:

Zo, dit was het voor de tweede aflevering van Het PauzePraatje. Vandaag focusten we op de signalen van burn-out, hoe je ze herkent, hoe je kan ingrijpen én voorkomen. Bedankt Dagny Ros, Lode Godderis en Elke Van Roy. We zien jullie terug in de volgende aflevering waarin we inzoomen op de herstelfase, en hoe je weer houvast krijgt voor je terugkeert naar de werkvloer.