

## **AFLEVERING 3: HERSTELLEN**

***Welkom bij de derde en voorlopig laatste 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. In deze aflevering zoom ik samen met mijn drie gasten in op het herstellen van een burn-out.***

***Welkom:***

- 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:**

**Dagny, een tijdje geleden werd je geconfronteerd met een burn-out. Hoe is het herstel bij jou verlopen?**

**Dagny Ros:**

Je kan pas herstellen als je de situatie aanvaard hebt. Als je beseft dat je aan jezelf moet werken. Voor mij was dat moment het begin van de coronapandemie. Ik weet nog dat ik in mijn keuken stond en op de radio hoorde dat alle evenementen en projecten afgelast werden. Ik ben letterlijk ingestort en beginnen wenen. Mijn man vroeg wat er was. “Ik mag niet meer werken”, zei ik. “Ik mag eindelijk rust nemen. Ik mag nee zeggen tegen iedereen en ja zeggen tegen mijn lichaam.” Toen pas kon mijn herstel starten. Ik heb lang overlegd met mijn familie over wat ik nu precies zou doen, want door corona kon ik niet in therapie. Uiteindelijk gaf mijn man me één taak. Ik moest elke dag buiten gaan wandelen met de hond. Dat was het enige. En dat heeft me toen ook echt deugd gedaan.

**Hanne Decoutere:**

**Dat wandelen is dan eigenlijk iets waar je op kan terugvallen als het wat minder gaat. Zijn er nog andere dingen die je helpen als je een slechte dag hebt?**

**Dagny Ros:**

Ik heb mijn hele levensstijl omgegooid. Ik ga elke ochtend wandelen met mijn hond. Al de rest plan ik daarrond. Zo heeft mijn leven meer structuur. Ik ben namelijk nogal chaotisch. In het begin schreef ik ook drie dingen op die ik de volgende dag moest doen. Als ik ze alle drie kon doen, dan was dat fantastisch. Maar eentje was ook goed. Nu ben ik op het punt gekomen dat ik vijf dingen opschrijf. Maar ik moet ze nog altijd niet allemaal doen. Daarnaast heb ik mijn werk veranderd: ik doe alleen nog dingen die ik graag doe en ik deleger wat meer.

**Hanne Decoutere:**

**Lode, hoe verloopt het herstel van een burn-out vanuit jouw expertise?**

**Lode Godderis:**

Als een burn-out zich acuut voordoet, zoals bij Dagny, kan je niet meer werken. Je moet dan absoluut rusten. Maar dat betekent niet dat je dan dagen in de zetel moet gaan liggen. Dat herstel is een actief proces, waar je best ook hulp voor inschakelt. Je hebt iemand nodig die je helpt om tot rust te komen. Ook als je niet goed weet hoe je in deze situatie bent terechtgekomen, is het goed om iemand te hebben die samen met jou op zoek gaat naar antwoorden.

# HET PAUZE- PRAATJE

Wandelen kan zeker bijdragen aan het herstel. Je kan dat doen op je eigen ritme en het helpt om je mentale en fysieke thermostaat te resetten. De lichte fysieke inspanning zorgt er namelijk voor dat een aantal stressgerelateerde hormonen verdwijnen. Bovendien heeft het contact met de natuur een erg rustgevend effect. In de eerste fase moet je eigenlijk vooral dingen doen die je energie geven. Dat is soms moeilijk, omdat mensen je dan al eens negatief bekijken. Ze verwachten dat je met een burn-out thuis blijft. Maar als je graag naar de film gaat, dan moet je naar de film gaan. Spreek je liever met iemand af voor een koffie? Doe dat dan. In de volgende fase moet je dan nadenken over wat jou energie geeft. Zo kan je je leven herorganiseren. En beginnen nadenken over de terugkeer naar je werk en hoe je de dingen daar wil aanpakken.

**Hanne Decoutere:**

**Die terugkeer naar het werk is niet alleen de verantwoordelijkheid van de werknemer. Elke, wat kunnen een werkgever en eventueel ook de collega's doen om die terugkeer succesvol te maken?**

**Elke Van Roy:**

Het is heel belangrijk dat werknemers effectief de kans krijgen om op de pauzeknop te drukken als het even niet meer gaat. Zonder daar een schuldgevoel aan over te houden. Het klinkt misschien vreemd, maar de reactie van de werkgever kan bepalend zijn voor het herstelproces en voor de terugkeer naar het werk. Natuurlijk wil je als werkgever wel contact houden tijdens die afwezigheid. Het beste dat je kan doen, is daar duidelijke afspraken over maken.

**Hanne Decoutere:**

**Hoe pakken jullie dat aan bij Colruyt Group?**

**Elke Van Roy:**

We hebben eigenlijk twee pistes. Enerzijds moedigen we leidinggevenden aan om contact te leggen met de medewerker en te bekijken wat het best werkt voor hen beiden. Anderzijds hebben we 'De Schakel'. De medewerkers op deze dienst bieden eerstelijns hulp bij werkgerelateerde en privéproblemen. Ze bellen ook medewerkers op vanaf dat die een maand afwezig zijn, om het contact te onderhouden. Ze checken dan of we iets voor hen kunnen doen en of ze de juiste ondersteuning krijgen. Soms verwijzen ze ook door naar hulp buiten de organisatie.

**Hanne Decoutere:**

**Moet je volledig hersteld zijn om terug te keren naar het werk?**

**Elke Van Roy:**

Veel werknemers en werkgevers denken inderdaad dat je volledig hersteld moet zijn. In de praktijk hebben mensen die herstellen van een burn-out net veel over zichzelf geleerd, maar wel buiten de werkcontext. Wanneer ze terugkeren naar het werk, moeten ze die nieuwe kennis daar eerst leren toepassen. En dat vraagt veel energie. Volgens mij is het werk dus eigenlijk de laatste stap in het herstel.

# HET PAUZE- PRAATJE

**Hanne Decoutere:**

**Het werk draagt dus bij aan het herstel. Dagny, in welke mate is dat herstel je eigen verantwoordelijkheid? En wanneer moet je professionele hulp zoeken?**

**Dagny Ros:**

Ik ben nu al twee jaar aan het herstellen. Ik vind professionele hulp een goed idee, maar als zelfstandige draai je wel zelf op voor de kosten. Dat vind ik een beetje moeilijk. Uiteindelijk ben ik wel bij een groep van mensen met burn-out en langdurige ziekte gegaan. Daar heb ik geleerd dat je voor elke twee stappen vooruit ook weer een stap achteruitzet. Dat valt niet te onderschatten. Je moet sterk zijn om daarmee om te kunnen. Want jij moet wel degelijk het werk doen. Jij moet omgaan met je trauma's en je stress. Misschien moet je zelfs je leven veranderen. Dat is toch wat ik gedaan heb.

**Hanne Decoutere:**

**Je zit dus zelf aan het stuur van je herstel, maar je kan wel hulp invoeren. Elke, bij welke contactpunten kan je terecht in een bedrijf? En hoe kunnen zij je verder helpen?**

**Elke Van Roy:**

Sowieso de leidinggevende. Dat is iemand om mee in contact te blijven, zeker wanneer de terugkeer naar het werk in zicht is. Uiteraard speelt ook de arbeidsarts daar een belangrijke rol in. Eigenlijk hebben we verschillende kanalen in onze organisatie die helpen om die terugkeer zo vlot mogelijk te laten verlopen.

**Hanne Decoutere:**

**Lode, hoe moeten we volgens jou de brug maken van de werkomgeving naar extra therapeutische coaching?**

**Lode Godderis:**

Ik wil eerst even toevoegen dat ook de collega's een cruciale factor zijn bij de terugkeer naar het werk. Want je kan wel afspraken maken met je leidinggevende, maar uiteindelijk zal het werk herverdeeld worden onder de collega's. Zij moeten dus zeker ook mee zijn met het verhaal.

In de werkomgeving kan je vaak rekenen op de preventiedienst om samen met jou externe hulp te zoeken. Dat is wel niet altijd even gemakkelijk: het is een complexe sector en je moet voor elke persoon de juiste vorm van begeleiding vinden. Wat werkt voor de een, werkt soms helemaal niet voor de ander. Wat ik vooral belangrijk vind, is dat we het werk van in het begin meenemen in de behandeling.

**Hanne Decoutere:**

**Ik zie Dagny knikken. Hoe heb jij dat aangepakt? En hoe werk je nu?**

**Dagny Ros:**

Ik doe veel aan mindfulness. Ik begin mijn dag met een paar minuten van positieve gedachten. En die positiviteit wil ik ook hier meegeven. Iedereen spreekt altijd over het negatieve van een burn-out. Maar er is licht aan het eind van de tunnel. Ik ben nu veel gelukkiger.

# HET PAUZE- PRAATJE

Omdat ik veel over mezelf heb geleerd en nu dus weet waar ik blij van word.

**Hanne Decoutere:**

**Je hebt ook verteld dat je nu wat minder werkt. Elke, is dat iets wat jij ook herkent op de werkvloer? Dat mensen op een andere manier in het leven staan en op een andere manier komen werken?**

**Elke Van Roy:**

Ja, hoor. Het klinkt tegenstrijdig, maar veel mensen noemen hun burn-out een cadeau. Ze zijn blij dat ze tijd voor zichzelf hebben mogen nemen. Ze hebben ook meer evenwicht in hun leven, omdat ze nagedacht hebben over wat voor hen belangrijk is. Zowel privé als professioneel. We zien die dankbaarheid vooral bij mensen die begeleiding gehad hebben. Ik wil hiermee natuurlijk niet zeggen dat een burn-out een mooi cadeau is. Maar het toont wel het belang van die preventie. Geef mensen de kans om zichzelf te leren kennen, zonder dat ze daarvoor eerst over hun grenzen moeten gaan.

**Hanne Decoutere:**

**Na een burn-out gaan veel mensen niet meteen weer voltijds werken, maar eerder deeltijds. Lode, is dat volgens jou een goed idee?**

**Lode Godderis:**

Ik denk het wel. Op die manier kan je stapsgewijs weer opbouwen, net zoals een wielrenner opnieuw moet opbouwen na een zware valpartij. Die begint ook niet meteen met de Ronde van Vlaanderen. Eerst traint hij en rijdt hij enkele kleinere wedstrijden. Pas daarna is hij terug klaar voor de klassiekers. Een progressieve terugkeer is dus zeker een goede oplossing.

**Hanne Decoutere:**

***Zo, dit was de derde en voorlopig laatste aflevering van het PauzePraatje. We hopen dat je hiermee sterker in je schoenen staat om zorg te dragen voor je mentale welzijn en/of wat geleerd hebt over hoe je zorg kan dragen voor het welzijn van je werknemers. Bedankt voor de verhelderende gesprekken Dagny Ros, Lode Godderis en Elke Van Roy. Heel veel succes nog met wat jullie doen en misschien tot binnenkort!***