

Op vrijdag 14 mei 2011 heeft prof. J.J.L. Derksen, al circa vijftien jaar adviseur van Winnock, tweemaal een lezing "Burn-out bij bedrijfsartsen" gegeven in het kader van de NCAB-dagen in Papendal. De zaal was beide keren overvol en de feedback was lovend!

Hieronder een kort verslag, zoals genoteerd door René Rinck, marketing manager Winnock Voorburg.

De bedrijfsarts bevindt zich in een complexe positie; aan de ene kant druk vanuit de opdrachtgever, die snelheid en efficiency wenst, aan de andere kant druk vanuit de, veranderende, eigen organisatie. Daarnaast ook nog vaak werknemers met een passieve coping.

Burn-out is een begrip dat stamt uit de arbeidspsychologie en niet in de huidige DSM terug te vinden is. In de praktijk is er nog al eens een combinatie met een stemmingsstoornis. Opmerkelijk is dat er vaak een cynische houding is ten opzichte van het werk, men heeft er een hekel aan gekregen zonder dat men dat zelf in de gaten heeft. Dit is voornamelijk een onbewust proces.

Bij het opstarten van een dag werkt het bewustzijn als monitor. Eerst klikt het autonome zenuwstelsel aan en pas daarna de stemming. In het kader van **burn-out preventie** is het van belang om te monitoren wat voor **stemming** er 's ochtends uitrolt. Een negatieve stemming kan een indicatie zijn van psychologische kwetsbaarheid. Gaat men direct na het ontwaken tot actie over, dan is er geen contact geweest met de stemming.

Burn-out patiënten staan vaak niet open voor dit contact maken met de stemming vanwege een zwak ontwikkeld zelfbewustzijn (er is bijvoorbeeld geen contact met de eigen wensen en strevingen). Zij zijn geneigd om niet uit te gaan zoeken welk gevoel achter een bepaald symptoom (klacht) ligt, maar willen liever dit symptoom "managen".

Burn-out patiënten zijn vaak ook slechte beslissers: de beslissingen worden met het hoofd gemaakt en niet met het gevoel. Beslissen gaat gepaard met veel wikken en wegen en leidt vaker tot teleurstellingen en frustraties.

Om een burn-out te voorkomen is het van belang dat men er tegen kan als niet alles uitkomt wat men zou willen. Tegenslagen en verlies moeten kunnen worden genomen. Een beetje narcistisch zijn is daarbij overigens best ok. De trots die er bij past kan namelijk erg prettig zijn. Mannen kunnen vanuit dit perspectief makkelijker met tegenslagen omgaan dan vrouwen, deze hebben de neiging om bij tegenslag te voelen dat zij niet voldoen. Mannen externaliseren: "ik kan er niets aan doen", de oorzaak van de tegenslag wordt buiten henzelf gelegd.

Om psychologisch gezond te blijven is het van belang om regelmatig een update te maken van de eigen gevoelens! In de huidige maatschappij (dus ook in het leven van de moderne bedrijfsarts) gaat alles echter steeds maar sneller: we zijn psychologisch zeer actief. Het is echter van belang voldoende momenten van **psychologische passiviteit** in te bouwen, dé preventie van burn-out!

Belangrijke vraag die daarbij gesteld kan worden is "kunt u niksen?"

Niksen is iets waar pubers soms uitermate goed in zijn, iets waar volwassenen nog een voorbeeld aan kunnen nemen. Niksen kan wel leiden tot het bovenkomen van allerlei narigheid. De vraag is of men dat kan verdragen: somberheid en angst zijn gevoelens waar dan contact mee gemaakt wordt. Valkuil is om bij het bovenkomen van deze gevoelens in de actie te gaan!

NB Pubers zijn vaak psychisch zwaar belast met allerlei processen zoals hechting en narcisme. Tip aan ouders is dan ook om ze lekker niks te laten doen! Wel is van belang om structuur aan te brengen en de autonomie te ondersteunen. Het lijkt overigens of pubers ook terwijl ze aan het multitasken zijn (sms, Hyves, Facebook) psychologisch passief kunnen zijn!!

Een mooie tool om psychologische passiviteit in te bouwen en een burn-out te voorkomen is **Mindfulness**; er wordt contact gemaakt met de binnenwereld. Om in contact met het bewustzijn te blijven kan men zich elk uur gedurende vijf minuten afvragen: "Geniet ik? Vind ik dit wel leuk? Hoe voel ik me? Haal ik hier energie uit? Etc."

Bij Winnock heeft Mindfulness inmiddels een vaste plek gevonden; wilt u meer informatie of bent u geïnteresseerd in een nascholing? Laat het ons weten! Klik hier voor een overzicht van contactpersonen.

Zo... ik ga even niksen!