



Met opmerkingen [IA1]: Zo

### **Wat houdt een burnout 'herstelinterventie' in – inhoudelijk?**

Burnout herstel omvat mogelijk alle volgende factoren:

1. Objectivering in de vorm van testresultaten: 4DKL, Ubos, SCL-90 en BBTI
2. Emotioneel accepteren van testuitslagen en huidige burnout-toestand
3. Tot rust komen, uit de 'fight flight freeze' modus komen
4. bewustwording van stressoren
5. bewustwording van emotioneel gevolg van stressoren over de tijd
6. bewustwording van waar grenzen zijn overschreden (grenzen die bij chronische overschrijding hebben geleid tot burnout, hoofdkenmerk: emotionele uitputting)
7. bewustwording van wat is veranderd in de loop van de tijd, tussen 'aanname op functie toen alles nog goed was' en 'nu' (zowel functie, functionaros als omgeving kunnen veranderd zijn)
8. distantie van werkvloer waar de stress en strain is opgedaan (minstens 6 weken, zie burnout richtlijn)
9. in veilige omgeving huilen, emotioneel uiting geven aan verdriet en teleurstelling
10. herstel van het traumatische aspect
11. herstel van zelfvertrouwen, o.a. door energie-gevende, vertrouwen-herstellende activiteiten
12. het terugvinden van een dagelijks ritme ZONDER het werk, waarbij geoefend wordt met nauwkeurig 'monitoren' waar de eigen energiegrenzen en vreugde- dan wel stress-grenzen zitten
13. heroriëntatie in normen en waarden, bewust worden wat men wel en niet belangrijk vindt
14. oefenen in coping, weten wat men in de toekomst bij de oude stressoren gaat doen om nieuwe grensoverschrijdingen te voorkomen
15. bedenken welke langdurige veranderingen bij werkgever nodig zijn, zodat langdurig gezond en gelukkig functioneren mogelijk zijn
16. gewaarwording van mogelijke mismatch(es) jobinhoud vs. Persoon
17. gewaarwording van stress en energie in de beroepsrol jegens diverse collega's, leidinggevendenden, ondergeschikten, klanten en bedrijfsmissie
18. het volledig doorgewerkt hebben van BBTI, alle stress factoren die geleid hebben tot burnout, en op elke stress factor, en gebrek aan energiegever, een antwoord weten voor de toekomst
19. het losgelaten hebben van valse beelden, valse doelen – qua doelen die er innerlijk werkelijk om doen, weer op koers zitten. Het gevaar beseffen van uiterlijke doelen die 'gewaarzijn van het innerlijke gevoelsleven overrulen'
20. het weer kunnen vertrouwen op het 'innerlijke (emotionele) kompas', de 'innerlijke dialoog herstellen', d.w.z. in nauwe afstemming zijn met de eigen gevoelens (die weinig te maken hebben met ratio; gevoelens hebben een eigen weg, logica, die de ratio niet kent)

21. het zien zitten van het aangaan van de 'uiterlijke dialoog' (inclusief assertiviteit) als verlengde van de innerlijke dialoog omtrent wat men voelt in elke werksituatie. Uiterlijke dialoog: het aangaan van gesprekken met leidinggevende en andere figuren in de werkomgeving om een in ander meer in harmonie te laten zijn met eigen normen, waarden, gevoelens, behoeften en capaciteiten. Hiervoor is belangrijk dat e.e.a. 'bespreekbaar' is bij de werkgever, en dat de werkgever zich het welzijn van de burnoute medewerker aantrekt.

22. Pas NA het voorgaande: eventuele werkHERVATTING eventueel besluit voor tweede spoor. Anders blijft de burnout ONVERWERKT en leidt deze tot blijvende grotere emotionele uitputting, lager zelfvertrouwing, blijvende cognitieve beperkingen....en gaat de burnout meestal over in cvs, chronisch vermoeidheidssyndroom. Als medewerker noch arbeidssituatie zijn veranderd, leidt hervatting tot snelle weder-uitval en verdieping van de burnout. Dat zijn de typische gevallen waar door gebrek aan goede burnoutherstelinterventie de medewerker 2 jaar ziek blijft en gekeurd moet worden.

6 februari 2017, Stichting Burnout, Dr ir J Philippe Blankert MA