

## Hoe overtuig ik mijn baas om een training te vergoeden?

### Wat is de diagnose van mijn klachten?

Een onafhankelijk diagnoserapport heeft aangetoond dat er sprake is van burn-out. Het rapport is opgesteld door de Stichting Burn-out, een toonaangevende kennisinstelling in Nederland op het gebied van overspannenheid en burn-out. Burn-out is een chronische vermoeidheid, waardoor iemand niet meer in staat is normaal te functioneren. Het is het gevolg van een langdurige periode waarin de match tussen het individu en zijn of haar omgevingen beter kan. Burn-out is niet vaag, het is gewoon meetbaar. Volgens de Landelijke Eerstelijns Samenwerkings Afspraak tussen huisartsen, bedrijfsartsen en eerstelijns psychologen (LESA, 2011) dient de diagnose te worden gesteld door het afnemen van wetenschappelijk geaccepteerde testen. Dat is inmiddels gebeurd en het resultaat voeg ik als bijlage toe.

### Wat heb ik nu nodig?

Alleen een tijdje niet werken en uitrusten is niet voldoende. Werkhervatting zonder interventies heeft ook geen zin. Voor een snel en duurzaam herstel is meer nodig. Het is de verantwoordelijkheid van de persoon zelf om structurele veranderingen door te voeren bij zichzelf of in de omgevingen. Maar daar is hulp bij nodig omdat men zelf niet weet wat de oorzaken zijn, anders was deze situatie namelijk niet ontstaan. Elke burn-out is uniek, het optimale herstel een mix van verschillende interventies, maatwerk! Zonder enige vorm van begeleiding, duurt het verzuim maanden langer met zelfs het risico dat men "ziek uit dienst" gaat. De gevolgen van de wet BeZaVa kunnen voor werkgevers oplopen tot onverwacht hoge boetes van tonnen euro's. Het is rendabel om externe hulp in te schakelen om zo de kosten en risico's van verzuim te beheersen.

### Welke partijen bieden herstel na burn-out?

In Nederland zijn grofweg 3 groepen te onderscheiden, die actief zijn op het gebied van burn-out herstel.

1. Volgens de richtlijn van de NVAB verwijzen huisartsen door naar de praktijkondersteuner of een eerstelijns psycholoog. Inmiddels zijn er in Nederland gespecialiseerde centra ontstaan, waarin bv. psychologen en fysiotherapeuten samenwerken (HSK of Ciran). Zij bieden alle psychologische zorg en zien burn-out veelal als een somatoforme stoornis. Een beperkte kijk op de problematiek.
2. Daarnaast zijn er talloze experts en behandelingen die claimen een rol te kunnen spelen bij het herstel na burn-out. Als je gaat googlen, dan zie je door de bomen het bos niet meer. In deze groep lijkt echt the sky the limit (boomknuffelen, paardencoaching, spiritueel dansen, psychosynthese, chakra's, etc etc). De vraag is welke wetenschappelijke onderbouwing er is voor dergelijke behandelingen.
3. Dan is er de Stichting Burn-out en haar consultants. Zij houden zich sinds 2006 uitsluitend bezig met burn-out, publiceren wetenschappelijke artikelen over de effectiviteit van hun programma's, hebben al meer dan 1.000 mensen genezen van burn-out en hebben een uitstekende naam opgebouwd bij het UWV (deskundigenoordeel/ loonsancties). Veel van de consultants zijn ervaringsdeskundig, hebben zelf burn-out overwonnen. Dat maakt een verschil.

### Waarom kiezen voor een hersteltraining van Stichting Burn-out?

De Stichting Burn-out beschikt over (aantal) zelfstandig werkende consultants, die elk een regio in Nederland bedienen. De consultant is volledig gespecialiseerd in burn-out. Ons hersteltraject gaat uit van het verbeteren van de match tussen het individu en zijn of haar werk- en leefomgeving. Onze aanpak is veel breder dan die van een psycholoog, die slechts 1 bepaalde therapie toepast (cognitieve gedragstherapie), terwijl andere interventies veel meer effect kunnen hebben. Soms plannen wij wel 2 tot 3 sessies per week, indien dat nodig mocht zijn. Wij kunnen -na diagnose- zelfs vooraf een garantie geven op herstel. Onze hersteltraining zorgt ervoor dat de kosten en risico's van verzuim voor werkgevers aanzienlijk worden verminderd.

### Waarom vergoeden de werkgever de kosten van een hersteltraining?

Een hersteltraining kost geld en de kosten worden niet vergoed door een zorgverzekeraar, gewoonweg omdat de diagnosecode "burn-out" niet bestaat. Als de hersteltraining het verzuim met wel 3 tot 6 maanden verkort, dan is er sprake van een investering met een hoog rendement. De voordelen zijn dus:

- de verzuimkosten worden aanzienlijk minder.
- minder werkdruk bij collega's van de uitgevallen werknemer.
- de financiële risico's op basis van de wet BeZaVa worden nihil.
- geen premieverhoging van de arbeidsongeschiktheidsverzekering voor de jaren die gaan komen.
- geen oplopend arbeidsconflict, geen slepende juridische procedures.
- een sterker imago als goed werkgever, dat stimuleert de aantrekkingskracht op nieuwe medewerkers.