



* ALS DE SNELHEID TE HOOG IS, MOETEN WE REMMEN!

STRESS en BURN-OUT - Sinds drie jaar kan je je in ons ziekenhuis laten begeleiden wanneer je kampt met stress- en burn-outklachten. MARIE ging in gesprek met Johnny Wuestenraed, bezieler van C-time en sinds enkele jaren onze vaste coach. Al snel blijkt dat er over dit thema, en dan specifiek voor de zorgsector, heel wat te vertellen valt.



Hoe nodig vind jij het om mensen via hun werkgever te begeleiden als het gaat over stress en burn-out?

Het verhoogde stresslevel en de vele burn-outs vinden hun oorsprong zowel op maatschappelijk-, organisatie- en op individueel niveau. Maatschappij en organisatie doen hun uiterste best om op alle vlak veiligheid te garanderen voor mensen maar dat vraagt ook een inspanning. We willen ons allemaal veilig en vrij voelen. Maar de werkdruk en de verwachtingen worden daardoor hoger. De werknemer doet zijn uiterste best om hiermee om te gaan maar de oude gedachtenpatronen willen soms niet mee. Stress neemt het soms over.

Curatief hebben dus alle partijen hun verantwoordelijkheid te nemen. Organisaties hebben naast een verantwoordelijkheid om haalbaar en gezond werk aan bieden, ook een taak om te zorgen voor het psychosociaal welzijn. Het is dus fantastisch dat het ziekenhuis coaching organiseert. Ze beseffen maar al te goed dat ze veel verwachten van hun personeelsleden maar ook dat de werkcultuur van vroeger verleden tijd is. De wereld draait 24/24 uur en 7/7 dagen. We moeten onze werknemers begeleiden in deze gedachten.

Vele zien daarbij de noodzaak van coaching nog niet in. Terwijl het veel zou kunnen opleveren. Coachen is onbekend of ze zien het als een beetje 'praten waar ze geld voor moeten betalen' of als een teken van zwakte. Het gevaar is dan natuurlijk dat ze maar doorgaan en doorgaan en straks in een crisis komen te zitten die een grote impact heeft op hun persoonlijk en professioneel leven. Doordat het ziekenhuis coaching gratis aanbiedt maakt het laagdrempelig en kunnen ze komen ervaren wat coaching met hun doet.

Wat valt je vooral op als het gaat over burn-out in de zorgsector?

Zorgverleners behoren tot de risicogroep. Hulpverleners hebben een groot hart maar dit is ook hun valkuil. Willen helpen, geven, gediensig zijn, empathisch en ook wel perfectionistisch zijn, zijn allemaal mooie eigenschappen maar een 'teveel' hiervan zuigt heel je energie weg. Ook wordt het limbisch brein (emotiecentrum) bij hulpverleners extra geprikkeld door de vele emotionele ervaringen. Patiënten met kanker, het sterven van ouderen, zieke kinderen, zware verkeersongevallen en noem maar op. Het zien en in aanwezigheid zijn van voortdurend lijden is erg belastend voor ons limbisch brein waardoor stresshormonen worden aangemaakt. Hierdoor zijn verpleegkundigen, artsen, therapeuten en andere eerstelijns gezondheidshelpers gevoeliger dan bijvoorbeeld een boekhouder.

Daarnaast werken we in de zorgsector met mensen. Voortdurend geconcentreerd luisteren, gepast reageren, omgaan met de emoties van

familieleden en patiënten vraagt een grote focus en zelfcontrole. En dat kan heel wat energie kosten.

Ben je tevreden over de outcome van wat je bij ons doet?

Heel tevreden. Omdat ik merk dat ik een impact heb. De meeste dagen dat ik hier ben zijn volzet. Er komen 3 groepen van medewerkers naar me toe. De eerste groep komt voor informatie. Ze hebben van alles gehoord over burn-out en ze willen er het fijne van weten. De tweede groep heeft echt diverse klachten en voelt dat het hen te veel is. Zij willen concrete tips afgestemd op hun werk. Moesten ze niet naar de coaching komen ben ik er zeker van dat ze in een burn-out terecht zouden zijn gekomen. En de laatste groep zijn medewerkers die al in de burn-out fase zijn. Hen probeer ik bewust te maken van het belang van rust en wat de gevaren en gevolgen kunnen zijn van blijven doorgaan.

Is er nog een te groot taboe rond burn-out?

Meer en meer mensen durven er gelukkig voor uit te komen dat ze ooit een burn-out hebben gehad. Het is trouwens geen teken van zwakte. Integendeel, het is een teken dat iemand gedreven was, gepassioneerd was of zich met volle overgave op een project heeft gestort. En dat is mooi. Sommige organisaties kijken bij het aanwerven van nieuwe medewerkers zelfs op een positieve manier naar mensen die een burn-out hebben gehad. Zij hebben zichzelf beter leren kennen, zijn gegroeid, ontwikkeld, en doen hun best om niet opnieuw een burn-out te krijgen. Ze zorgen daardoor vaak beter voor zichzelf en daar kan een organisatie alleen maar blij mee zijn.

Anderzijds is er zeker nog een taboe. Ik kom ook in organisaties die ronduit zeggen dat ze geen medewerkers met een burn-out hebben. En dat ze het niet in de picture willen brengen uit angst dat er misbruik van gemaakt wordt. Dit is een teken dat het niet mag bestaan en dus een taboe is. Vaak hoor ik nog verhalen dat mensen met een burn-out 'lui zijn' of 'niet willen werken...'. Dit zijn uitspraken van mensen die niet weten waarover ze praten. Helaas durven mensen daardoor niet toegeven dat ze het moeilijk hebben en gaan ze maar door.

Als we zelf deze gedachten hebben, durven we helemaal niet om hulp vragen. En zo komt het dat sommige medewerkers zich schamen en het niet bespreekbaar maken. Gedurende de 3 jaar dat ik nu hier begeleiding doe, zijn er een aantal geweest die volledig in de anonimiteit een gesprek met mij wilden. Ik heb daar alle respect voor. Ik heb veel liever dat ze komen in anonimiteit dan dat ze niet komen. Tijden veranderen en er komt wel een moment dat dit meer en meer bespreekbaar zal worden. Trouwens 1 op 7 medewerkers heeft alle kenmerken van een burn-out en bijna 66% bevindt zich in de alarmfase. We zullen verplicht worden om er meer over te praten.

Waarom is preventie zo belangrijk?

Het is niet in te schatten welke impact het heeft op jezelf, je familie en de werkcontext. Je leeg voelen, de schaamte, het schuldgevoel en noem maar op. De vermoeidheid die maanden tot jaren kan aanslepen, de angst van ooit nog terug te kunnen werken enz... hakken in op je zelfvertrouwen en zelfbeeld. Het duurt soms jaren voor mensen weer in hun kracht staan. En wie droomt daar nu van? Niemand denk ik. Vandaar dat voorkomen nog steeds beter is dan genezen.



Op welke symptomen moet men letten?

Het is een kwestie van gezond verstand. Er dienen zich heel veel signalen aan maar we zijn meester in het negeren ervan. Allereerst ontstaan er lichamelijke klachten, vervolgens klachten op denkniveau, dan gedragsniveau en als laatste op emotioneel niveau. Het is vaak pas in de laatste fase dat men aan de bel trekt. Maar dan is men al ver. Alert blijven voor de hoofdpijnen, spierspanningen, maag-darmklachten, slaapproblemen, vermoeidheid, frequente griepklachten enzovoort. We nemen snel een pilletje maar hierdoor onderdrukken we de oorzaak. Klachten zijn een signaal dat er iets aan de hand is. Ze ontstaan niet zomaar: ze willen je iets zeggen.

Hoe kan je iemand ondersteunen bij wie je symptomen ziet?

Uit je bezorgdheid en wees empathisch. Toon bewondering voor wat hij/zij allemaal deed en doet. En maak duidelijk dat het nu tijd is om wat gas terug te nemen. We hebben allemaal erkenning nodig. Vaak gaan mensen in overdrive omdat ze erkenning en bevestiging zoeken. Iedereen wil zijn werk trouwens heel goed doen. Geef die erkenning en zeg dat het nu hoog tijd is om op de rem te gaan staan. Als de snelheid te hoog is moeten we remmen, niet? Dus dit hebben wij ook te doen. Vele durven niet op de rem te staan omdat ze bang zijn voor het oordeel van de collega's. Maar dit is de grootste fout die je kunt maken. Als je zelf niet op de rem trapt dan crash je straks en dan ben je een hele tijd uit.

Welk do's en dont's kan je onze medewerkers meegeven?

Alles begint bij goede zelfzorg. Zorgen voor voldoende beweging, een gezond voedingspatroon en voldoende slapen. Het klinkt cliché maar dit zijn echt de basisbouwstenen. Wandelen, fietsen, zwemmen of dansen zorgt ervoor dat je gelukshormonen aanmaakt en er meer rust ontstaat in de hersenen. Zorg dat je ongeveer 8 uur kan slapen en zet je TV, laptop, tablet of smartphone een uur voor het slapen uit. Zo wordt er meer melatonine aangemaakt en kan je rustiger slapen. Draag ook veel zorg voor je familie en vrienden. Doe leuke dingen samen. Vaak moeten zij boeten omdat jij het te druk hebt en dat klopt niet. Toon je dankbaarheid en verwen ze. Want zij zijn je steunpilaren in moeilijke tijden.

Volg ook eens een opleiding, een lezing, lees eens iets over het thema, durf eens een paar sessies mindfulness of breintraining te volgen. Wacht niet tot je er last van heb maar wapen je vooraf. Durf ook kritisch kijken naar je eigen gedrag. We weten zelf wel of we goed bezig zijn of niet. Laat je niet opjagen door collega's of door je eigen drang naar perfectie. Geef je grenzen aan en praat, praat, praat... met je leidinggevende, een vertrouwenspersoon of de psycholoog van het ziekenhuis of kom tot bij mij.

Heb jij vragen over stress en/of burn-out en wil je meer weten over het coachingsprogramma? Contacteer dan Karen Vandenboer (T. 6437 of kvandenboer@mznl.be).