



[www.DirectieveTherapie.nl](http://www.DirectieveTherapie.nl)

## Dank voor uw download

U kunt er natuurlijk uit citeren, graag zelfs, maar dan wel met bronvermelding. U mag dit artikel ook ruimhartig verspreiden mits het niet voor commerciële doeleinden is. In die gevallen pas na onze schriftelijke toestemming.

Opname in bloemlezingen en readers moedigen wij aan, maar wel graag eerst even overleggen.

Alle rechten van de artikelen liggen bij  
**de Stichting Cognitie en Psychose.**

Voor alle vragen:  
[info@gedachtenuitpluizen.nl](mailto:info@gedachtenuitpluizen.nl)

## ‘Analyseer met een glimlach wat er mis ging en leer ervan’

**Marisa Donner-Quanjer en Chrisje van Gogh. *Met burnout aan het werk: gids voor succesvol herstel*. Den Haag: Pasmans Offsetdrukkerij BV, 2006, 67 blz. Prijs € 9,40 (incl. verzendkosten); te bestellen via [metburnoutaanhetwerk@gmail.com](mailto:metburnoutaanhetwerk@gmail.com).**

Hanneke Buis\*

Burnout is een populair onderwerp binnen de zelfhulp literatuur. Het is een veelvoorkomend probleem, waar mensen vaak niet op eigen kracht een oplossing voor weten te vinden. In *Met burnout aan het werk* wordt burnout gedefinieerd als geestelijke en lichamelijke uitputting, veroorzaakt door een verstoorde energiehuishouding vanwege chronische overbelasting of roofofbouw in de werksituatie. De behandeling die in het boek wordt voorgesteld is gericht op het herstellen van de energiebalans en het terugkrijgen van de regie over het leven.

Het boek is helder geschreven en kan mensen met burnout-klachten veel informatie geven waarmee ze voor zichzelf kunnen bepalen wat er bij hen voor heeft gezorgd dat ze zijn vastgelopen in hun werk en verdere leven. Ook worden er veel ideeën aangedragen die het herstel kunnen bevorderen en biedt het boek zo een methode om een (beginnende) burnout het hoofd te bieden en een nieuwe start te maken in de werksituatie. Als de klachten zo ver gevorderd zijn dat cliënten er zelf niet meer uitkomen, ook niet met behulp van het boek, bieden de auteurs informatie over behandelmogelijkheden.

Voor behandelaars lijkt het boek minder interessant om te lezen. Het overgrote deel van de informatie die wordt gegeven, kan als bekend worden verondersteld. Het hoofdstuk *Werken aan herstel, een mix van behandeling en training* kan voor hen wel van nut zijn. Het biedt een redelijk gedetailleerde beschrijving van de behandeling die de auteurs voorstaan en in de praktijk vaak toepassen. De toevoeging van een voorbeeldbehandeling had voor de lezer nog iets kunnen toevoegen aan de praktische uitvoerbaarheid van de behandeling. Deze ontbreekt helaas.

De behandeling die de auteurs voorstaan, bestaat uit de volgende onderdelen. Allereerst richt men zich op het aanpakken van de uitputting door middel van het inventariseren en implementeren van energiegevers en energienemers. Dan komt de fase van de cognitieve therapie met behulp van G-schema's, waarbij ook gebruik wordt gemaakt van aandachtgerichte meditatieoefeningen. De derde fase draait om vaardigheidstraining, waarbij gewerkt wordt aan punten als 'nee' zeggen en het hanteren van een conflict. Tot slot gaat het om de terugkeer naar het werk, op een manier die de cliënt zijn of haar werkplezier en motivatie teruggeeft.

De behandeling duurt in totaal 15 weken met elke week een zitting. Van degenen die de behandeling volgen, is aan het eind 80% ten minste vergevorderd met het

---

\* H.L. BUIS MSc is post-doctoraal stagiaire, ambulatorium programmagroep Klinische Psychologie, Universiteit van Amsterdam. E-mail: [hbuis@interapy.nl](mailto:hbuis@interapy.nl).

reïntegreren. Na de behandeling dienen de cliënten te blijven monitoren hoe het gaat, eventueel met behulp van een 'intervisiegroep voor ex-burnouters', zoals een van de patiënten voorstelt. Als mensen bezig blijven met wat ze tijdens de behandeling geleerd hebben, denk ik dat dit zeker een effectieve behandeling zal zijn. Een interessant punt voor onderzoek is daarom om follow-upgegevens te verzamelen.

Een belangrijk punt dat in het kader van de behandeling genoemd wordt, is dat het goed is om de omgeving van de burnout-patiënt hierbij te betrekken. Zo wordt wederom gepleit voor de bekende werkwijze uit onder andere *Gedragsverandering in gezinnen* van Lange (2006): betrek de omgeving bij de behandeling, ook bij 'individuele' problematiek. Zo kweek je meer steun en begrip bij de betrokkenen en gebruik je hun hulpmiddelen optimaal. Ook kan op deze manier eventueel instandhoudend of anderszins beïnvloedend gedrag onder de loep worden genomen.

Behalve voor het betrekken van de gezinleden van de patiënt pleit *Met burnout aan het werk* ook voor het betrekken van de werkgever bij het herstelproces. Dit lijkt mij een goede zaak. Hierdoor blijven werknemer en werkgever bij elkaar betrokken, waardoor de drempel om weer (geleidelijk) te gaan werken laag blijft en de herstart met minder problemen gepaard gaat. Dit mede doordat de werkgever meer begrip voor de werknemer ontwikkelt en beiden meer mogelijkheden krijgen om de werksituatie zo aan te passen dat de kans op terugval geminimaliseerd wordt. Dit vereist uiteraard wel een werkzame relatie tussen werknemer en werkgever, en eventueel overige betrokken collega's. Het komt nogal eens voor dat werkgevers weinig begrip kunnen opbrengen voor mensen met burnout, wat de mogelijkheden om hen te betrekken bij de behandeling beperkt. Wellicht is het bij ernstige 'relatieproblemen' op dit vlak eerder aan te raden om een andere werkplek te vinden dan om koste wat het kost te proberen je op je oude plek te manoeuvreren. In het boek wordt voorgesteld om in dergelijke gevallen te denken aan 'mediation' (conflictbemiddeling). Wat mij betreft zal de cliënt voor deze keuze moeten kijken welke optie hem of haar het minst zwaar lijkt en uiteindelijk de beste nieuwe werksituatie zou kunnen opleveren.

Ik kan me goed voorstellen dat bepaalde cliënten tijdens het lezen weerstand voelen. Dit zou het geval kunnen zijn bij cliënten met weerstand tegen het idee dat ze zelf een aandeel hebben in hun problematiek, zoals de man met narcistische trekken en burnout-klachten die wordt opgevoerd in een hoofdstuk van Lange en Scheijde (2007) over persoonlijkheidsproblematiek en de behandeling van As-I-stoornissen via het internet. De aanbevelingen die in dit hoofdstuk over speciale motiveringstechnieken bij 'moeilijke mensen' worden gedaan, lijken mij overigens ook geldig bij face-to-face behandelingen in het algemeen.

Citaten die de toon van het boek illustreren zijn: 'Leef ritmisch, laat spanning en ontspanning elkaar afwisselen', 'Denk aan de natuur: eb en vloed, dag en nacht' en 'Analyseer met een glimlach wat er mis ging en leer ervan'. Dit is op zich een aardige boodschap, maar verpakt op een manier die op weerstand kan stuiten. Misschien wel in het bijzonder bij perfectionistische, hardwerkende mensen met een 'niet-zeuren-mentaliteit', persoonlijkheidstrekken die volgens het boek juist bij mensen met risico op burnout-klachten voorkomen. Deze mensen zouden zich ook kunnen storen aan de toon waarop de auteurs de inhoud van de behandeling in het boek beschrijven. Er is geen voorbeeldbehandeling in het boek beschreven, wel hebben de auteurs de algemene behandeling beschreven (een soort format).

Behandelaars zouden kortom bij het aanbevelen van *Met burnout aan het werk* en bij het uitvoeren van de behandeling voorzichtig moeten zijn en goed moeten inschatten wat voor hun cliënt de meest geschikte toon zou zijn. In dat geval kunnen het boek en de behandeling zeker een goed effect sorteren.

## Referenties

- Lange, A. & Scheijde, R. (2007). Persoonlijkheidsstoornissen en het internet. In: R. Verheul & J.H. Kamphuis (Eds.). *De toekomst van persoonlijkheidsstoornissen* (pp. 101-113). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Lange, A. (2006). *Gedragsverandering in gezinnen: cognitieve gedrags- en systeemtherapie*. Groningen: Wolters-Noordhoff.