

# Uit de burn-out

Therapiegroep werkstresshantering

informatie

Albert Schweitzer ziekenhuis  
mei 2009  
pavo 0202



## Inleiding

Als u last heeft van een burn-out door stress op het werk kunt u de therapiegroep werkstresshantering volgen. In deze folder leest u meer over de therapiegroep.

## Burn-out

De therapie is bedoeld voor mensen met een burn-out of met klachten die daar sterk op wijzen. Vaak hangen de klachten samen met veel stress op het werk. We spreken van een burn-out als er meerdere klachten zijn, zoals:

- Ernstige vermoeidheid
- Concentratieverlies
- Slaapstoornissen
- Somberheid
- Spanningsklachten en daarmee vaak gepaard gaande lichamelijke klachten als: hoofdpijn, spierpijn, rugklachten, trillingen, etc.

Veel mensen met een burn-out hebben een groot verantwoordelijkheidsgevoel. Ze willen alles perfect doen en hebben moeite om nee te zeggen. Dat betekent dat mensen te veel van zichzelf eisen. Het gevolg is dat zij meer doen dan dat ze aankunnen.

## Doel van de therapie

Met deze therapie leert u met ander gedrag evenwicht te brengen tussen wat u kunt en wat u doet. U leert hoe u uw draagkracht groter kunt maken en de draaglast kleiner. Daarmee kunt u in de toekomst anders omgaan met stress op uw werk.

# informatie

U kunt uw draagkracht vergroten door:

- Samen te werken èn rekening te houden met de grenzen van uzelf en anderen.
- Een positiever zelfbeeld te ontwikkelen.
- Voldoende zelfvertrouwen te ontwikkelen om de juiste prioriteiten te kunnen stellen.
- Eigen emoties effectiever te hanteren.

U kunt uw draaglast verminderen door:

- Te leren om zo efficiënt mogelijk om te gaan met uw beschikbare tijd (timemanagement).
- Te leren ontspannen.

In de therapiegroep wordt gebruik gemaakt van kennis uit de cognitieve therapie.

## Het programma

De therapie duurt tien weken en is opgebouwd uit drie onderdelen. Deze onderdelen volgt u op verschillende dagen. Ongeveer twee weken voordat de training begint, ontvangt u het programma. Er kunnen maximaal acht mensen aan de therapie meedoen.

De verschillende onderdelen worden begeleidt door een psycholoog, een verpleegkundige en een vaktherapeut.

U bepaalt samen met de therapeuten wat u precies in de therapie wilt leren. Die doelen kunnen dus voor iedere deelnemer anders zijn. Voorbeelden van doelen zijn: leren ontspannen, leren nee zeggen en grenzen herkennen en leren stellen.

Deze doelen staan centraal in de therapie. Bij alles wat u doet, wordt gekeken of dit aansluit bij uw doelen. In de therapiegroep krijgt u de gelegenheid om hiermee te oefenen.

# informatie

### **Cognitieve gedragstherapie**

Bij de cognitieve therapie zijn de problemen waar u op dat moment last van heeft het uitgangspunt. De manier waarop we denken heeft veel invloed op onze stemming en hoe we ons voelen. U vertelt uw huidige situatie, uw gevoelens en de gedachten die u daarbij heeft. Bij sommige problemen blijken bepaalde gedachten steeds terug te komen. Deze worden ook wel kerngedachten of kerncognities genoemd. U leert onder leiding van een psycholoog deze gedachten te herkennen en er anders mee om te gaan. Hierdoor kunt u op andere en meer positieve gedachten komen. Een positieve gedachte leidt tot een beter gevoel en ook tot handiger gedrag.

### **Sociale vaardigheidstraining**

Tijdens de sociale vaardigheidstraining oefent u vooral veel met de andere deelnemers. Dat gebeurt met rollenspellen. U oefent onder andere om een goede manier kritiek te geven, kritiek te ontvangen, uw mening te geven en een verzoek te doen. U kunt met actuele situaties vanuit uw werk oefenen. Terugkeer naar uw werk (reïntegratie) is onderdeel van de training.

Dit onderdeel wordt begeleidt door een verpleegkundige.

### **Vaktherapie**

Bij de vaktherapie doet u praktijkoefeningen over een thema.

Thema's kunnen bijvoorbeeld zijn: ontspannen, delegeren, samenwerken, leidinggeven, omgaan met conflicten, zelfvertrouwen en realiseren van toekomstverwachtingen. Uw persoonlijke doelen vormen het uitgangspunt voor de oefeningen.

Dit onderdeel wordt begeleidt door een vaktherapeut.

### **Partnerbijeenkomst**

In de derde week van de therapie wordt u samen met uw partner of een naaste uitgenodigd. Tijdens deze bijeenkomst leggen de therapeuten uit wat een burn-out is. Daarnaast geven zij tips en adviezen hoe uw partner of naaste u in de thuissituatie kan steunen. Ook is er tijdens deze bijeenkomst gelegenheid tot het stellen van vragen.

# informatie



### **Terugkombijeenkomst**

Ongeveer drie maanden na de laatste bijeenkomst, is er een terugkombijeenkomst. De groep komt dan voor een laatste keer bij elkaar. Er wordt besproken hoe iedereen het programma heeft ervaren en hoe het nu met u gaat.

## **Aanmelding**

Uw huisarts of bedrijfsarts kan u aanmelden voor deze therapie. U heeft vervolgens een intakegesprek met een psycholoog. Tijdens het intakegesprek bepaalt u samen met de psycholoog of deze therapie geschikt is voor u.

De kosten voor deze therapie worden vergoed door uw zorgverzekeraar.

## **Tot slot**

Als u na het lezen van de folder nog vragen heeft dan kunt u tijdens kantooruren bellen met de polikliniek Psychiatrie, tel. (078) 654 17 19.

# informatie



## ***Ervaringen van een cursist***

*Na een lange periode van vage gezondheidsklachten kwam ik terecht bij de Arbo-unie. De reactie van de verzuimcoördinator was: "Burn-out verschijnselen. Zou je jezelf niet eens een tijdje ziek melden?" Mijn reactie: "Neen, natuurlijk niet. Het is druk op het werk en het werk moet af. Bovendien: ik een burn-out? Onmogelijk!" Psychische problemen heb ik niet. Ik heb alleen wat hulpmiddelen nodig.*

*Uiteindelijk heb ik toch besloten de training Werkstresshantering bij het Albert Schweitzer ziekenhuis te overwegen. Na de intake heb ik besloten aan de training deel te nemen, ook al schaamde ik me er, vooral in het begin, best voor (wat zullen anderen wel niet van me denken?).*

*De cursus was intensief en heftig. Zowel qua tijd als qua herinneringen en gevoelens die naar boven kwamen. De weken zijn omgevlogen.*

*Samengevat: het afgelopen jaar ben ik door een diep dal gegaan. Dankzij de training ben ik er weer bovenop gekomen en kan ik het leven weer aan. Regelmatig zal ik nog wel een dip hebben, maar dan probeer ik terug te denken aan de training. De toekomst glimlacht me gelukkig weer toe. Mede dankzij de gesprekken met lotgenoten en verkregen adviezen voel ik me weer een gelukkig mens en kan ik het werk weer c.q. nog steeds aan. M'n ziekte-verzuim ligt overigens nog steeds dicht bij de nul procent. Daar ben ik heel blij mee want als perfectionist blijft mijn werk immers toch een soort hobby van me ...*

*In de cursus heb ik veel geleerd. Ontdekt is wellicht een betere term. Met technieken en tactieken leerde je jezelf als het ware in een spiegel bekijken. Mijn jarenlange negatieve gedachten en negatieve reacties richting mij (althans, dat was mijn indruk), begon ik daardoor te begrijpen. Toen dat eindelijk tot me doordrong is mijn levenshouding ongekend veel positiever geworden, resulterend in positieve reacties van mijn omgeving. Heel fijn en bijzonder om te mogen ervaren dat je weer meetelt.*

# informatie

