

Cognitieve gedragstherapie bij burn-out



Burn-out is een uitputtingsreactie van lichaam en geest op een lange periode van stressvolle (werk)omstandigheden. Mensen kunnen niet meer goed functioneren door aanhoudende vermoeidheid.

Hoe herken je burn-out?



Cliënten voelen zich uitgeput en overbelast. Relatief lichte inspanning leidt al tot lichamelijke en geestelijke vermoeidheid.



Cliënten tonen zich labiel en prikkelbaar en kunnen alledaagse problemen niet meer aan.



Cliënten kunnen zich moeilijk ontspannen, wat tot uiting komt in onder andere slaapproblemen, lichamelijke pijn of rusteloosheid.



Mentale oververmoeidheid uit zich vaak in cognitieve problemen zoals moeite met concentreren, herinneren, plannen en organiseren.



Mensen met een burn-out melden zich vaak met specifieke of lichamelijke klachten bij de huisarts.



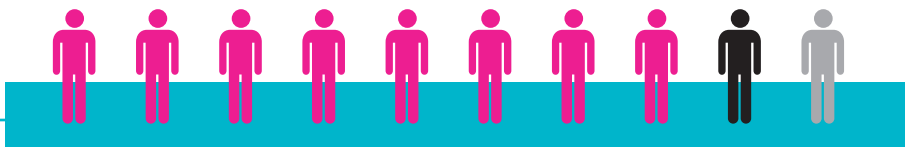
De klachten kennen een lange aanloopperiode en houden langer dan zes maanden aan.



Cognitieve gedragstherapie (cgt) bij burn-out

- Is kortdurend: ongeveer 14 sessies van 45 tot 60 minuten.
- Is gestructureerd, doelgericht en gepersonaliseerd.
- Leert mensen nieuwe denkpatronen en vaardigheden waardoor ze lastige situaties beter aankunnen.
- Het onderzoek is nog in volle gang.

Er moeten meer gecontroleerde studies worden gedaan. De resultaten die er nu zijn, suggereren dat cgt bij mensen met burn-out effectief is:



- Vermoeidheid en bijkomende psychische klachten nemen af, terwijl het vertrouwen in het eigen (professionele) functioneren toeneemt.
- 75 à 90 % van de mensen laat na cgt een vermindering van klachten zien.
- 80 à 90 % van de mensen is na afloop weer aan het werk, ten opzichte van 20 à 36 % bij aanvang van de behandeling.

Het aantal volwassenen met burn-outklachten is het afgelopen decennium in Nederland gestegen van 9 naar 13 %. Een derde van deze groep voldoet aan de klinische diagnose burn-out.



Wat kun je doen om je cliënt te motiveren voor cgt?

Uit onderzoek komt naar voren dat de klachten zonder behandeling later nog kunnen voortduren. Vertel je cliënt dat behandeling nodig is omdat burn-out niet vanzelf overgaat.

Cgt is een actieve therapie waarbij mensen in hun dagelijkse leven aan de slag gaan met oefeningen. Dit is nodig om langdurige verandering te krijgen, maar kan mensen die uitgeput zijn soms afschrikken. Vertel je cliënt daarom dat de behandelaar in elke fase van de behandeling goed zal afstemmen wat mogelijk en haalbaar is.

'Behandeling is nodig, omdat burn-out niet vanzelf overgaat'

De eerste fase van de cgt richt zich op het vergroten van het inzicht in de klachten en het verminderen van overbelasting en spanningsklachten. Vervolgens leren mensen nieuwe manieren van denken en doen waarmee ze stressvolle situaties in de toekomst beter aankunnen.

Comorbiditeit

Burn-out kan samengaan met angst of paniekaanvallen. Door de verhoogde prikkelbaarheid kunnen er ook conflicten of relatieproblemen zijn. Sommige mensen met burn-out gaan meer alcohol drinken om met de klachten om te gaan. Een burn-out kan soms overgaan in een depressie.

Risicofactoren

Burn-out ontstaat meestal door een combinatie van stressvolle werkomstandigheden en de manier waarop mensen hiermee omgaan (coping). Risicofactoren in de werksituatie zijn bijvoorbeeld een hoge werkdruk, conflicten en onduidelijke taken. Mensen die zich overmatig inzetten vanuit perfectionisme of loyaliteit, moeite hebben met grenzen stellen of passief met problemen omgaan, lopen meer risico om overbelast te raken van deze omstandigheden. Eerst dacht men dat burn-outklachten alleen voorkwam bij cliënten die in hun werk intensief contact hebben met mensen (zoals leraren of hulpverleners). Inmiddels weten we dat burn-out bij allerlei soorten arbeid kan voorkomen, inclusief vrijwilligerswerk, mantelzorg en taken in het gezin of huishouden.

Wie behandelt burn-out?

Verwijs je cliënt bij voorkeur door naar een behandelaar met ervaring in de behandeling van burn-out. Therapeuten met een registratie bij de VGCT hebben een opleiding gevolgd in cognitieve gedragstherapie en hebben vaak ook een BIG-registratie. VGCT-leden zijn te vinden via vgct.nl → vind een therapeut.

Meer informatie

Kijk op vgct.nl/patienteninformatie voor meer over cognitieve gedragstherapie bij burn-out en andere klachten. Hier staan ook brochures, video's en links naar patiëntenorganisaties.

