

Burn-out.mobi

Verdere uitleg behandeling

Een burn-out geneest nooit vanzelf. De geneesduur bedraagt, indien het goed wordt gedaan, sowieso 6-9 maanden – blijkt al decennia uit onderzoek. Iedereen die anders beweert, is eigenlijk een charlatan die gewent sociale praat uitslaat om een opdracht binnen te halen. Zie voor onderbouwing van de 6-9 maanden:

<http://burnout.nl/burnoutcijfers/burnoutcijfers.htm>

Veel aanbieders van 'burn-out behandeling' beloven 'gouden bergen' door:

- zeer snel herstel
- alleen op vitaliteit te letten, 'ontdekken wat u leuk vindt'
- ontspanning

Ontspanning heeft zeker zin: doen. Zeer snel herstel: dat kan niet.....want u voelt zich erg zwak, en in die zwakke toestand moet u wijs worden, zowel cognitief als gevoelsmatig, over tal van zaken, stressoren, die u in de (jarenlange) aanloop naar burn-out over het hoofd hebt gezien, of genegeerd. Stichting Burnout staat uitgebreid stil bij deze analyse van het verleden, om

- uw gewaarzijn voor stress en energie-uitputtingssignalen te vergroten
- grenzen te leren stellen
- leren grenzen te communiceren
- leren wat te doen als desondanks anderen over die grenzen heen gaan
- alle stressoren te identificeren
- uw copingstijl in kaart te brengen
- ten aanzien van bepaalde dingen uw copingstijl te verbeteren
- na te gaan ten aanzien van welke zaken u niets meer aan uzelf kunt veranderen...maar definiëren wat voor omgeving u WEL nodig hebt.

En dit kost tijd! Een behandeling in 12 sessies, 1 sessie per week, 3 maanden doorlooptijd is het minimum.

Overigens, helaas, blijkt in de praktijk dat mensen er maanden zo niet een jaar over doen voordat ze burn-out op schrift laten stellen.

En veel P&O afdelingen en bedrijfsartsen/arboartsen begrijpen burn-out slecht. Om de 3 weken een 'bevel' weer aan het werk te gaan, met als gevolg hernieuwde uitval na een paar weken, met als gevolg een 'vallen en opstaan' eerste jaar van ziekte zonder verbetering. Er is een gezegde 'een ezel stoot zich geen drie keer aan dezelfde steen' maar een bepaalde beroepsgroep wel ;)

Mail uw woonplaats en telefoonnummer naar info@burnout.nl, dan krijgt u een vrijblijvend oriënterend gesprek over burn-out herstel, en hoe dat bekostigd te krijgen.

Veel werkgevers en bedrijfsartsen zijn zo bang voor burn-out en zo ondeskundig ten aanzien van herstel, dat ze liever burn-out ONTKENNEN en u op de kast jagen in de hoop dat u uit uzelf ontslag neemt (zonder rechten, ook geen WW) of dat u een vaststellingsovereenkomst tekent met zwijgplicht. De juiste weg is 'uiteraard':

[Http://burn-out.mobi](http://burn-out.mobi)

burnoutherstel en dan, als werkgever u weg wil hebben: outplacement. Mail Stichting Burnout om u te helpen richting werkgever, en werkgever te overtuigen dat dit 'tweede spoor' veel

- 1) sneller gaat dan een advocaten-traject van 2 jaar of meer
- 2) veel minder kost dan advocaten
- 3) een goed gevoel geeft, omdat je mensen beter maakt en je aan de wet houdt

Een vaststellingsovereenkomst tekenen bij ziekte is VERBODEN, toch doen massa's het, en verbergen ze het door een zwijgplicht af te dwingen bij de vaststellingsovereenkomst. 'Hoger recht' gaat echter altijd voor, mail hoe u behandeld bent inclusief overeenkomst altijd naar de SER, afdeling arbeidsgerelateerde zorg, info@burnout.nl en cie.szw@tweedekamer.nl (de commissie Sociale Zaken van de Tweede Kamer, met alle partijen erin).

De WvP (Wet Verbetering Poortwachter) en procesgang eerste en tweede ziektejaar schrijven o.a. Voor:

- een probleemanalyse
- een gemeenschappelijk pva, plan van aanpak

Veel arboartsen echter hebben geen kaas gegeten van de uitgebreide stresswetenschappen en houden de analyse beperkt tot een paar woorden – hetgeen helemaal geen analyse is. Vul daarom de BBTI in, van Stichting Burnout, dan wordt u zich zelf ook bewust van de stressoren.

In abstracte zin staat wetenschappelijk vast dat burn-out wordt veroorzaakt door

- unpredictability (onvoorspelbaarheid) – Jonathan C Smith
- uncontrollability (geen controle over zaken hebben/niets mogen/geen eigen regelruimte hebben).

Een ander gemakkelijk te begrijpen model is van Karasek: 'high demands, low control'.

Veel werkgevers ontkennen burn-out, omdat ze bang zijn dat het niet te genezen is EN vanwege bezava – zie <http://bezava.com> – een 'ziek uit dienst' kost ze al snel 2-8 ton per werknemer ! (ook de felle site <http://reintegratie.theater> biedt goede uitleg, met op <http://reintegratie.theater/downloadpagina/> veel voorbeeldbriefjes die u zelf kunt schrijven.

Daarom is men ook niet dol op een externe burn-out herstel interventie; niet zozeer vanwege de paar duizend euro die dat kost, maar vanwege een soort impliciete erkenning van burn-out, en als de behandeling niet slaagt: bezava.

Burn-out herstel is 'kosten werkgever', zie deze overheidslink:

<https://www.arbeidsrechter.nl/aansprakelijkheid-schade-werknemer-werkgever-ongeluk>

Burn-out word je, op een enkele uitzondering na (zoals 'familiestress') door het werk, dus uit de wetgever's gedachte 'de vervuiler betaalt' is dit logisch.

Daarom wordt sinds 2012 burn-out ook niet meer vergoed vanuit de ziektekostenverzekering:

<https://www.ziektekostenverzekering.nl/dossiers/ziektekostenverzekering-burn-out>

'Geen geld' is geen excuus, want het UWV kan altijd bijdragen:

<http://www.uwv.nl/werkgevers/formulieren/verzoeken-om-participatie-in-re-integratie.aspx>

De GGZ is over – commercieel geworden, heeft 'productiedoelstellingen' en probeert vaak burn-out werknemers te vangen. Vervolgens negeert men de burn-out richtlijn en geeft men de schuld aan de persoon zelf. Dan krijgt u een andere diagnose, zoals 'somatoforme stoornis ongedifferentieerd'. Dat biedt de GGZ (soms onder andere namen, zoals HSK) EN werkgever enorme voordelen

- geen reïntegratiekosten (want men declareert alles onder een andere noemer dan burn-out op uw eigen ziektekostenverzekering)
- geen erkenning arbeidsgerelateerdheid en dus geen bezwaars risico werkgever
- als de GGZ de arbeidsgerelateerdheid goed kan verdoezelen, krijgen ze nog meer klanten van de werkgever.

De verzekeraars en u worden dan bedonderd.

Houd GGZ tegen door ze (= uw ziektekostenverzekeraar) een briefje te schrijven zoals hier:

<http://reintegratie.theater/docs/Voorbeeldmail-aan-eigen-ziektekostenverzekeraar.doc>

Dan houdt de GGZ behandeling snel op, en kunt u vaak aan komen met Stichting Burnout.

De KEUZE van behandelaar ligt bij U, de patiënt. Dat is in lijn met 'vrije artskeuze' (→ vrije psychologenkeuze/behandelaarkeuze) en de WGBO en de EVRM, art. 8 (Europese Rechten van de Mens). M.b.t. Laatste: het is 'integriteitsschennis' als iemand anders behandelaar x aanwijst waar u vervolgens uw priveleven mee zou MOETEN delen. Ook het argument 'wij hebben een contract met partij xyz' is fake: er kan altijd een los traject bij Stichting Burnout worden ingekocht. Vaak is het een kwestie van blijven aandringen, samen met uw SB (Stichting Burnout) consultant. Een werkgever kan slecht tegen zijn verlies, maar geeft na een paar maanden vaak toe.

Dus: kosten voor werkgever en keuze is aan u!

DAT de keuze aan u is, ligt eigenlijk ook vast via WVP (Wet Verbetering Poortwachter): er is 50-50% inspraak over het Pva, plan van aanpak, dat betekent dat u erin kunt zetten welke behandelpartij en behandelaar u wilt.

Zolang er geen enigheid is over een plan van aanpak, verzuimt u ook niet aan uw reïntegratieplicht! Reïntegratie begint met een externe herstelinterventie, niet met 'zonder analyse en zonder externe behandeling weer aan het werk gaan'. Dat zou net zo dom zijn als: bij het lopen pijn krijgen aan uw voeten, en u bent blij de schoenen een paar dagen uit te kunnen doen (ziekteverlof). Daarna komt een arboarts die zegt: 'zo snel mogelijk weer in uw oude schoenen en lopen!' – zonder analyse, zonder externe behandeling...is dat niet een beetje dom?

Stichting Burnout helpt u bij al dit soort zaken, dus mail uw woonplaats en telefoonnummer naar Stichting Burnout. Liefst met ingevulde 4DKL en ingevulde BBTI (in woorden en cijfers). U krijgt dan een vrijblijvend oriënterend gesprek bij u in de regio. info@burnout.nl

Het basis behandelprogramma van Stichting Burnout vindt u hier:

<http://www.burnout.nl/docs/voorbeeld-burnout-tests-diagnose-herstelaanpak-mevrouw-Beethoven/voorbeeld-burnout-herstel-plan--SB-2016-mw-Beethoven-Stichting-Burnout.pdf>