

'Werk onderdeel van herstel bij burn-out'

Rust, vooral niet aan het werk denken en een cursusje omgaan met stress. Dat was tot voor kort het recept dat langdurig psychisch zieken kregen. In een nieuwe behandelmethodede draait TNO het helemaal om: zo snel mogelijk aan het werk en kijken of behalve de persoon óók het werk stressbestendiger kan worden.

door Jan Ruesink

DEN HAAG - Een bloemetje van de collega's na een paar weken, een verplicht gesprek met de arbo-arts en verder vooral rust. Zo ging het en zo gaat het vaak nog steeds als werknemers langdurig uitvallen wegens een burn-out, conflicten, overspannenheid of wat ook de oorzaak van het 'langdurig psychisch verzuim' is. Dat traject is inmiddels op papier wel iets veranderd. Sinds de wet Poortwachter zijn bedrijven verplicht binnen zes weken een terugkeerplan op te stellen, maar volgens bijzonder hoogleraar Roland Blonk van de Universiteit van Utrecht zegt die

verplichting nog niets. „Het is een papieren maatregel. De wet schrijft immers niet voor hoe die reïntegratieplannen eruit moeten zien. Het zegt dus niets over de kwaliteit van de te nemen interventies.”

Blonk, in het dagelijks leven onderzoeker bij het instituut TNO, heeft twee jaar geleden de basis gelegd voor een andere aanpak van psychisch verzuim. Lag voorheen de nadruk op psychologische begeleiding van de zieke, in Blonks gedachtengang moet ook gekeken worden naar de werksituatie. Stress en burn-out ontstaan immers door een combinatie van werkomstandigheden en persoonlijkheidskenmerken.

Zelfvertrouwen

De methode-Blonk bestaat uit een vijftal gesprekken, beginnend met een goede diagnose, waarna aandacht wordt gegeven aan zowel de organisatie van het werk als aan individuele technieken om met stress om te gaan. Alleen al voor het zelfvertrouwen van de zieke is dat

goed, want overspannen werknemers hebben toch al vaak het idee dat 'het aan henzelf ligt' of dat ze 'niet geschikt zijn'. De andere collega's werken immers nog vrolijk door? In de methode wordt duidelijk dat ook het werk zelf stress kan veroorzaken.

Proef

Blonk nam de proef op de som en testte bij verzekeraar Interpolis de methode bij zo'n honderd proefpersonen. Wat bleek? De testgroep was gemiddeld na een halfjaar al terug op de werkplek, terwijl de controlegroep, op wie de traditionele reïntegratiemaatregelen werden losgelaten, pas na een jaar weer hersteld was. Bovendien viel de testgroep niet eerder terug in de ziektewet. Blonk: „Nieuwe inzichten leren dat je moet proberen psychisch zieken zo snel mogelijk, het liefst binnen twee maanden, terug op de werkplek te krijgen. Het werk zelf maakt daarbij deel uit van het herstel. Wel moet de werkgever dan bereid zijn de werkplek zodanig in te richten dat betrokkene ook

kan reïntegreren.”

Milde vormen

De methode van Blonk is overigens alleen voor toepassing op 'milde' vormen van psychische ziekten. Voor mensen met angststoornissen, zware depressies, ernstige verslaving of trauma's is de aanpak niet bedoeld. Ook moet het gaan om werkgerelateerde problemen en niet om pure privé-aangelegenheden. En hoe zit dat bij conflicten met de baas? Blonk: „Dat ligt moeilijk, hangt van het geval af. Een conflict kan ontstaan door persoonskenmerken, maar kan ook veroorzaakt zijn door andere factoren. Daarvoor is in deze methode het onderdeel 'schrijfopdracht' ingebouwd. De persoon krijgt dan de opdracht alles eens vanuit zijn perspectief op te schrijven. Bij onderwijzend personeel hebben we dat onderzocht en het bleek dat het schrijven zelf helpt alles goed op een rijtje te zetten en de betrokkenheid bij het werk vergroot.”

'Stressverzuim neemt toe'

DEN HAAG - Saxion Hogescholen (Deventer, Enschede, Apeldoorn) zag wel wat in de nieuwe aanpak van TNO en vertaalde de methode in een post-hbo cursus 'Begeleiding werknemers met werkgerelateerde psychische klachten'. Eén van de docenten die de cursus leidt is Saxion-psychologiedocent Jacques Hovens. Volgens hem is er alle aanleiding om psychisch verzuim beter aan te pakken.

„Verzuim verschuift steeds meer van de gebroken benen en versleten knieën naar psychisch verzuim. Driekwart van de werknemers zit tegenwoordig op kantoor en juist daar slaan stress en burn-out hard toe. Inmiddels is stress al verantwoordelijk voor eenderde van het totale verzuim. Daarbij is de weg naar de WIA voor psychisch zieken vrijwel afgesloten. Een snelle reïntegratie is niet alleen in het belang van werknemer en werkgever, ook de ziekteverzekeraar heeft er alle belang bij. Het blijkt namelijk dat de medische consumptie van mensen zonder werk veel hoger is dan die van werkenden.”

Hovens ziet veel in de nieuwe TNO-methode: „Een belangrijke eye-opener is dat je niet klachtenvrij hoeft te zijn om weer te gaan werken. Het werk zelf kan bijdragen aan het herstel, mits je niet weer op dezelfde manier gaat werken.”