

## **Carien Karsten: 'Mindfulness pakt burn-out niet aan'**

**Burn-out is het beste te verhelpen met een behandeling die gericht is op werkhervatting, zegt burn-outdeskundige Carien Karsten. Ze betreft daarom de vele aandacht die tijdens de landelijke dag Psychische Gezondheid uitgaat naar mindfulness. 'Die pakt de oorzaken niet aan.'**

In 1999 verscheen *Omggaan met burnout*, het eerste boek van psychotherapeut en organisatieadviseur Carien Karsten. Na vele herdrukken ligt het boek nog steeds in de winkel. 'Dat geeft wel aan hoe actueel burn-out nog steeds is. Daarom is het heel goed dat het Fonds Psychische Gezondheid zijn landelijke dag aan dit thema wijdt.'

### **Doodzonde**

Maar ze vindt het wel 'doodzonde' dat het fonds focust op mindfulness. 'Mindfulness is een fantastische manier om mensen te leren zich te ontspannen. De therapie is echter alleen op de persoon zelf gericht – in die zin past het goed in onze narcistische samenleving. Mindfulness doet niets aan oorzaken waardoor je burn-out bent geraakt, noch aan de omstandigheden waarin dat is gebeurd. Ik krijg nogal eens mensen die eerder voor hun burn-outklachten mindfulness hebben geprobeerd. Dat had niet geholpen. Ik vind het dan jammer dat ze niet direct de goede behandeling hebben gekregen.'

### **Chronisch in stress**

Anders dan overspannenheid ligt er aan burn-out een complex van oorzaken ten grondslag. Karsten: 'Overspannenheid wordt veroorzaakt door een duidelijke gebeurtenis in het recente verleden. Tijdens de verbouwing van je huis moet je bijvoorbeeld ook je zieke collega vervangen. De oorzaken van burn-out zijn veel complexer. Die hebben onder andere te maken met ingesleten gedachtepatronen, bijvoorbeeld dat je altijd perfect moet zijn, altijd aardig gevonden moet worden, altijd voor anderen moet zorgen, of dat je je altijd schuldig voelt. Bij burn-out gaat het er in ieder geval om dat je systematisch over je grenzen bent heengegaan. Je bent in feite chronisch in stress. Je ontspant niet meer en daardoor blijft herstel uit.'

### **Lichamelijke klachten**

'Uiteindelijk kondigt zich het eerste signaal van burn-out aan: slecht slapen. Je wordt vaak en vroeg wakker. Je voelt dat je de controle verliest. Dat veroorzaakt nog meer spanning. Je voelt je machteloos en je ziet nergens meer de zin van in. Die gevoelens zwengelen de stresshormonen aan en die veroorzaken ook vaak lichamelijke klachten: hoofdpijn, schouderpijn, gewrichtsklachten. Uiteindelijk kun je niet meer werken.'

### **Werken is gezondmakend**

De beste behandeling van burn-out is volgens Karsten een gestructureerde behandeling, gebaseerd op cognitieve gedragstherapie, waarbinnen alles is gericht op werkhervatting. 'Werken is gezondmakend en geeft mensen het gevoel ergens bij te horen. Thuis blijven en niets doen, iets wat vroeger vaak werd geadviseerd, werkt juist averechts. Mensen gaan piekeren en voelen zich schuldig omdat ze door hun verzuim collega's extra belasten. Bovendien wordt na drie maanden verzuim de drempel om weer naar het werk te gaan heel hoog. Mensen komen in een spiraal naar beneden terecht en dan ontstaat vaak een depressie.'

De behandeling begint met het verbeteren van de lichamelijke conditie. 'Daarna', zegt Karsten, 'pakken we de verkeerde gedachtepatronen aan. Vervolgens bespreken we met de leidinggevende onder welke voorwaarden de cliënt weer gaat werken. En als bijvoorbeeld blijkt dat de cliënt al heel lang is uitgekeken op zijn werk, gaan we stappen ondernemen om ander werk te vinden.'

### **Negentig procent herstelt**

De behandeling duurt gemiddeld zes gesprekken, verspreid over vier tot zes maanden. Karsten behandelt per jaar zo'n tachtig cliënten met burn-out. Negentig procent van hen herstelt. Karsten: 'Onderzoek toont aan dat cliënten die niet zo'n gestructureerde behandeling gericht op werkhervatting hebben gehad gemiddeld honderd dagen verzuimen. Cliënten die wel zo'n behandeling hebben gehad zijn na 55 dagen weer aan het werk. In vergelijking met een aantal jaren terug, toen mensen jaren ziek bleven of zelfs in de Wao belandden, is dat een enorme vooruitgang.' (Psy, MvR)