

## ELP in de praktijk: burn-out

Door Frits Bosch

Ineke, een 52 jarige docente\*, meldde zich met de volgende problematiek. Vanwege een burn-out heeft zij een jaar niet gewerkt als docent en beleidsadviseur in het onderwijs. Nadat zij in de loop van het schooljaar een herstart maakte kreeg zij problemen met reïntegratie. Zij kreeg de bekende klachten van burn-out: moeheid, somberheid, concentratieproblemen, prikkelbaarheid en overgevoeligheid. Ook waren er spanningen ontstaan in de relatie met haar man.

Ineke vertelde dat zij altijd een enthousiaste werker is geweest. In het onderwijs vervulde zij een voortrekkersrol. Veel collega's deden een beroep op haar, soms voelde zij zich een soort loket. Ineke maakte op mij in eerste instantie een vriendelijke, wat gereserveerde indruk. Zij deed haar best om assertiever te zijn tegen collega's en schoolleiding, hetgeen een Arbo-psycholoog haar al eerder heeft geadviseerd, maar had het gevoel een pak aangetrokken te hebben dat nog niet helemaal paste.

### Diagnostiek en behandeling

Ik gaf in eerste instantie mondeling en schriftelijk voorlichting over burn-out. De nadruk werd gelegd op het feit dat mensen die een burn-out krijgen veel energie uit hun reserves halen waardoor zij steeds minder goed uitrusten en minder zin hebben in hobby's en sociale contacten. Bij het herstelproces moet men er voor waken niet te snel te productief te worden. De informatie was voor Ineke heel herkenbaar en hielp haar om zichzelf nog wat af te remmen.

In het jaar dat haar burn-out begon overleed haar vader. Omdat ik vermoedde dat er een mogelijk verband was met haar verleden, stelde ik voor om aan de hand van een genogram de familierelaties door te spreken. Haar vader was rector en had het altijd erg druk. Ineke had het gevoel dat zij thuis was opgevoed als 'leerling'. In de puberteit rebelleerde zij sterk en is toen zelfs van school gestuurd. Pas een jaar voor het overlijden van vader had Ineke goede gesprekken met hem. Voorzichtig legde ik een verband tussen Ineke's missie in het onderwijs en wat zij gemist had bij haar vader. In de volgende zitting dacht Ineke veel na over de relatie met haar vader. Zij begreep hem veel meer zoals hij was en had het gevoel dat zij eigenlijk dezelfde strijd hadden gestreden.

In de eindfase van de behandeling vertelde Ineke dat haar relatieproblemen zijn begonnen toen zij verliefd werd op een collega. Later bleek dat deze een persoonlijkheidsstoornis had. Zij heeft heel veel tijd en energie in hem en zijn kinderen geïnvesteerd. Dat hij de relatie verbrak gaf haar in eerste instantie een gevoel van krenking. Ik heb met haar doorgesproken wat haar motieven waren om een dergelijke relatie aan te gaan. Zij vertelde dat zij nu inzag dat zij hem en zijn kinderen de aandacht had willen geven die zij zelf te kort kwam.

### Evaluatie

Na acht gesprekken voelde Ineke zich duidelijk beter en voelde zij zich gesterkt door het inzicht in de dynamiek van haar persoonlijkheid. Zij besloot om meer tijd te investeren in haar eigen gezin, relatie en hobby's. Wij spraken af om de behandeling af te bouwen. In de vakantie werd haar man vijfzig. Zij zouden deze dag aangrijpen om een nieuwe start met elkaar te maken. Bij een tweetal follow-up zittingen bleek dat het veel beter ging. De klachten waren zo goed als verdwenen. De partnerrelatie was duidelijk verbeterd. Bij de start van het nieuwe schooljaar was er een probleem gerezen met een collega. Deze had bezwaren dat Ineke een schoollokaal had gevraagd en gekregen waar de collega meende recht op te hebben. Ineke verwees de collega naar de schoolleiding omdat die verantwoordelijk was voor de verdeling van lokalen. Ondanks de stress die dit aanvankelijk bij Ineke gaf, was zij trots op zichzelf omdat zij voet bij stuk had gehouden.

### Specifiek ELP

Deze casus illustreert dat arbeidsgerelateerde problematiek vaak samengaat met andere problemen. Het specifieke van de ELP-aanpak komt bij deze casus tot uiting in het feit dat diagnostiek en kortdurende behandeling in elkaar overlappen en dat er gebruik gemaakt werd van inzichten uit verschillende therapeutische scholen. De lezer zal zowel cognitieve, psychodynamische als systemische elementen herkennen. Tot slot wil ik de goede werkrelatie niet onvermeld laten en het feit dat de behandelaar zich kon identificeren met een aantal (werk)problemen waardoor er een gezonde, wederzijdse overdracht plaatsvond.

Contact met Frits Bosch: [\(psychologenpraktijk\)](#), [\(beleidsadvisering en supervisie\)](#). \* In verband met privacy van de cliënt is een aantal gegevens aangepast.