



# Health Day

Regain employee productivity by investing in health & wellbeing



## Opnieuw aan de slag na burn-out? Zorg voor een multidisciplinaire aanpak

Wat is een burn-out? En met welke lichamelijke en psychische klachten gaat het gepaard? Eén ding is zeker: een multidisciplinaire aanpak is noodzakelijk. Dat verduidelijkten dr. Luc Wachtelaer en dr. Pia Cox op Health Day. U vindt het allemaal terug in deze samenvatting.

### Tweedelige en coherente aanpak

Hoeveel procent van de langdurig afwezig is arbeidsongeschikt door psychische aandoeningen, zoals burn-outs? Pia Cox liet weten dat het om maar liefst 35% gaat. Vooral bij de burn-outs is er een zorgwekkende toename. Wat blijkt: **als de werkgever geen actie onderneemt of gespecialiseerde zorg biedt, duurt het langer voor de werknemer om terug te keren naar de werkvloer.** Of lukt het zelfs helemaal niet.



**Dr. Luc Wachtelaer**  
Multidisciplinair Centrum



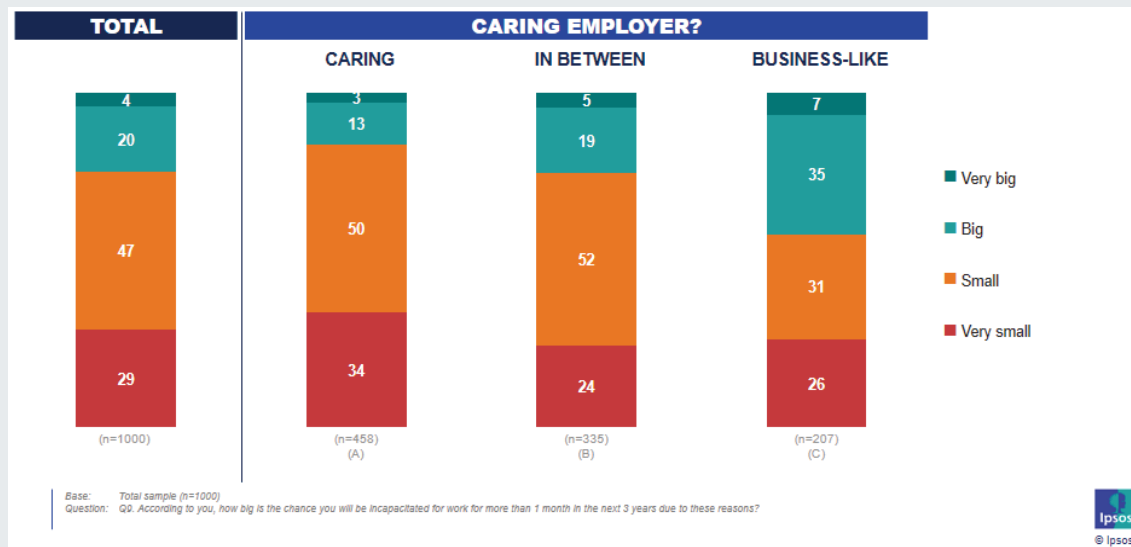
**Dr. Pia Cox**  
AG Employee Benefits

Zoals aan bod kwam tijdens de sessie 'Terug productief na arbeidsongeschiktheid? Het is géén utopie!', biedt AG Employee Benefits daarom het [Return To Work programma](#) aan. Dat is samengesteld volgens de noden van de werknemers én die van u als werkgever. Enkel zo kan dit traject worden geïntegreerd in uw bedrijfscultuur en HR-aanpak.

### Multidisciplinariteit in een 'caring' organisatie

Onthoud in elk geval: **de kans dat een werknemer uitvalt, is aanzienlijk kleiner in een 'caring' organisatie** die een coherente aanpak heeft. Dat bleek uit een recent onderzoek bij 1.000 Belgische werknemers. Om die reden werkt AG Employee Benefits in het Return To Work traject samen met meerdere **onafhankelijke partners**, elk met hun specifieke methodologie.

## Hoe groot zien werknemers de kans op uitval?



Een van die partners is het **Medisch Centrum Ternat**, dat als doel heeft alle facetten van zorg rond de werknemer te behandelen. Oprichter Luc Wachtelaer vertelde hoe het centrum zich niet louter richt op het mentale, maar ook op het fysieke. **Multidisciplinariteit** is met andere woorden de rode draad in de behandeling van burn-out en andere stressgerelateerde aandoeningen.

Niet zo onlogisch, als u weet wat er zowel mentaal als fysiek gebeurt bij iemand met dergelijke klachten. Bij langdurige overbelasting werken een aantal stress reducerende mechanismen in ons lichaam op den duur niet meer. Typisch bij mensen met een burn-out, is het feit dat ze nog wel willen presteren. De drang om productief te zijn is er, maar door een aantal neurologische processen lukt dat fysiek niet langer.

In die zin is allereerst **stabilisatie van de klachten** belangrijk: zo zal de werknemer niet verder achteruitgaan. Daarna kan er **terug opgebouwd** worden. In het Medisch Centrum Ternat gebeurt dat aan de hand van relaxatietherapie, psychotherapie en bewegingstherapie. Tijdens de laatste fase, de **re-integratiefase**, wordt er via jobcoaching gewerkt aan de terugkeer in het professionele leven.

Kortom: via dit traject wordt de werknemer niet alleen sneller terug aan het werk gebracht. Ook weerbaarheid krijgt de nodige aandacht, om **hervaal te voorkomen**.

## Conclusie?

1. De kans dat een werknemer uitvalt is veel kleiner in een 'caring' organisatie met een coherente aanpak.
2. Bij return-to-work interventies is niet alleen herstel belangrijk, maar ook hervaalpreventie.
3. Een multidisciplinaire aanpak met aandacht voor beweging bevordert het herstel van de persoon met burn-out klachten.