

Kwart vreest na burn-out binnen jaar te hervallen

Werknemers die na een burn-out weer voltijds aan de slag gaan, hebben er weinig vertrouwen in dat het nu beter zal gaan. Een kwart verwacht binnen het jaar weer uitgeblust te raken.

TOBE STEEL

Vlamingen die al eens geveld werden door een burn-out zijn er weinig gerust op dat ze ondertussen beter gewapend zijn tegen de stress. Van de werknemers die na een burn-out weer voltijds aan de slag zijn gegaan, verwacht 76 procent opnieuw opgebrand te geraken. Een kwart ziet alweer de eerste alarmsignalen opduiken en verwacht binnen een jaar opnieuw tegen een burn-out aan te lopen. Dat blijkt uit een bevraging door de KU Leuven, de VUB, de UGent en de Brusselse Odisee-hogeschool bij 3.350 voltijdse werknemers en 1.170 zelfstandigen.

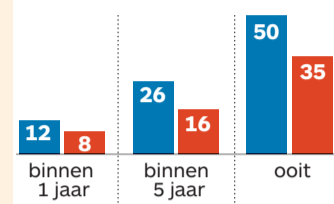
'Steeds meer mensen beseffen dat ze niet immuun zijn', zegt Marijke De Couck, burn-outcoach en docente aan de VUB en Odisee. 'Dat bewustzijn is een belangrijke eerste stap om je gedrag nog preventief bij te sturen. Vooral werknemers die al eens een burn-out gehad hebben, zijn zich ervan bewust dat de factoren die tot de burn-out geleid hebben nog steeds op de loer liggen.'

Driekwart van de werknemers die al een burn-out achter de rug hebben, vreest te hervallen. De verklaring daarvoor kan zijn dat die

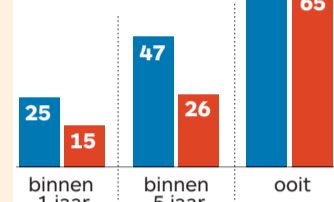
ZELFSTANDIGEN HEBBEN MINDER ANGST OM BURN-OUT TE KRIJGEN

■ werknemers ■ zelfstandigen

Verwacht burn-out te krijgen (in %)



Ex-burn-outpatiënten die vrezen te hervallen (in %)



Bron: bevraging KU Leuven, VUB, UGent en Odisee bij 3.350 voltijdse werknemers en 1.170 zelfstandigen

mensen vatbaarder zijn om opgebrand te raken of dat de oorzaken van de eerdere burn-out onvoldoende zijn aangepakt. Maar het kan ook dat mensen die al een burn-out achter de rug hebben alerter zijn voor de alarmsignalen.

'Nadat mensen hersteld zijn van een burn-out zien we dat ze met een ander perspectief in hun werk staan', zegt Ralf Caers, specialist personeelsbeleid aan de KU Leuven. 'Voor mensen die nog nooit een burn-out gehad hebben, is een gebrek aan appreciatie door hun leidinggevenden een bepalende factor waarom ze vrezen een burn-out te krijgen. Het is dodelijk als mensen vinden dat ze hard werken en dan van hun baas te horen krijgen dat het nog niet genoeg is.'

Voor 'ex-burnouters' speelt die waardering door de leidinggevende minder een rol. Zij zien de werkdruk als doorslaggevend, maar ze hebben geleerd het gebrek aan waardering vanwege hun baas te relativeren.'

Opmerkelijk is dat zelfstandigen zich minder vatbaar achten voor burn-out dan werknemers. 45 procent van de zelfstandigen is ervan overtuigd nooit een burn-out te krijgen, terwijl bij de werknemers slechts 31 procent expliciet aangeeft zichzelf als immuun te beschouwen tegen burn-out. Van de zelfstandigen die al een burn-out achter de rug hebben, verwacht een kwart binnen de vijf jaar te hervallen, ter-

Zelfstandigen hebben meer controle over hun werk. Dat helpt om een burn-out te vermijden.



HR-DOCENT KU LEUVEN RALF CAERS

wijl dat bij de mensen die voor een baas werken bijna de helft is.

'Dat verschil is niet te verklaren door de werkdruk, want de zelfstandigen in de bevraging werken al gauw 50 uur per week, tegenover 38 uur bij de werknemers', zegt Caers. 'Maar zelfstandigen hebben wel meer controle over hun werk. Dat helpt om een burn-out te vermijden. Als zelfstandigen hard werken, worden ze daar ook direct voor beloond op hun bankrekening, terwijl het voor werknemers een bron

van frustratie kan zijn dat ze financieel niet de vruchten plukken van hun harde werk.'

De onderzoekers gingen ook na in hoeverre burn-out gezien wordt als een ziekte. Een op de zes werknemers die nog nooit een burn-out hadden, vindt dat burn-out geen echte ziekte is. Daarnaast oordeelt 42 procent van de respondenten dat er mensen zijn die een burn-out faken. Zelfs bij de mensen die al eens met een burn-out moeten afrekenen, vindt een derde dat anderen soms 'alsof doen' om niet te hoeven gaan werken.

'Dat komt waarschijnlijk doordat er veel variatie is tussen de mensen met een burn-out', zegt De Couck. 'Sommigen zijn er zo slecht aan toe dat ze hun zetel of bed niet meer uitgeraken, terwijl anderen blokkeren als ze het logo van hun bedrijf zien, maar ondertussen wel energie hebben voor hobby's, gezin, sport of vakantie. Dat kan naar de buitenwereld onterecht de indruk wekken dat die mensen maar alsof doen.'

Toch zijn er ook werknemers die zich door de dokter een ziektebriefje laten voorschrijven als een 'opgestoken middelvinger' naar hun werkgever en collega's, zegt Caers. 'Op die manier willen ze laten voelen wat ze allemaal doen voor hun organisatie en hoe onmisbaar ze zijn. Daartegen moet fors worden opgetreden, maar het is voor artsen niet altijd evident om een burn-out goed in te schat-

BURN-OUT OPSPOREN MET BLOED-ONDERZOEK

Valt te voorspellen wie een burn-out gaat krijgen op basis van een bloedonderzoek? Die vraag willen de VUB en de Brusselse Odisee-hogeschool onderzoeken. Ze dienden daarvoor een financieringsaanvraag in bij het Fonds Wetenschappelijk Onderzoek (FWO). De bedoeling is op basis van fysieke parameters burn-out op te sporen. Nu is het voor artsen zeer moeilijk om een juiste diagnose te stellen omdat er geen objectieve definitie bestaat over de symptomen en verschillende verscheidene vormen van burn-out. Door de symptomen duidelijk in kaart te brengen, moet het voor artsen gemakkelijker worden de juiste diagnose te stellen en misbruik te voorkomen.

In het beste geval leidt het onderzoek ertoe dat op basis van bijvoorbeeld bloedwaarden vooraf te voorspellen valt wie op het randje van een burn-out balanceert, om in te grijpen nog voor iemand opgebrand raakt.

Demir verwelkomt terugkeer olifant in Afrikamuseum



Staatssecretaris Zuhal Demir (N-VA) verwelkomde gisteren een opgezette olifant en giraf in het Koninklijk Museum voor Midden-Afrika in Tervuren. De topstukken 'logeerden' respectievelijk in Technopolis en Autoworld sinds het museum eind november 2013 de deuren sloot voor renovatiewerken. Beide dieren werden indertijd in Congo gedood om te worden tentoongesteld op de Expo 58 in Brussel. Na de expo werden ze overgebracht naar het Afrikamuseum.

Danone-topman zingt lofzang over Alpro

De voedingsgroep Danone is het jaar zwak gestart. CEO Emmanuel Faber looft wel zijn Belgische merk Alpro. Hij wil het in 'veel landen' lanceren.

Bij de voorstelling van de kwartaalresultaten van de Franse voedingsgroep Danone heeft CEO Faber de loftrompet afgestoken over Alpro. Dat Belgische merk maakt yoghurt en melkachtige producten op basis van soja.

'Ik ben bijzonder onder de indruk van de prestaties van Alpro in

Europa', zei hij. Hij voegt eraan toe dat het merk klaar is om te worden gelanceerd in 'veel nieuwe landen'. Alpro is nog maar sinds kort in het bezit van Danone. Midden vorig jaar verwierven de Fransen het merk toen ze de Amerikaanse zuivelgroep Whitewave overnamen.

Alpro vindt zijn oorsprong in de jaren 70 in het West-Vlaamse Wevelgem. Destijds begon de Belgische voedingsgroep Vandemoortele te experimenteren met sojaproducten. In de jaren 80 stampte Philippe Vandemoortele het merk Alpro uit de

grond. Het werd een succesverhaal. In twintig jaar belandden de Alpro-producten in de rekken van supermarkten in heel Europa.

Maar in 2009 verkocht het onder schulden gebukt gaande Vandemoortele zijn succesvolle geesteskind voor 325 miljoen euro aan het Amerikaanse Dean Foods. Dat bracht Alpro enkele jaren later in zijn spin-off Whitewave.

Whitewave investeerde volop in Alpro. Twee jaar geleden nog kondigde het aan 60 miljoen euro vrij te maken om de fabriek in Wevelgem

te vergroten. Daardoor kon het bedrijf 200 nieuwe werkrachten aanwerven en kan Alpro de groeiende vraag naar soja-, amandel-, en rijstmelk bijhouden.

Door de groei telt Alpro intussen ruim 910 werknemers, van wie er 630 in Wevelgem en Gent werken. Het boekte in 2015 411 miljoen euro omzet, 40 miljoen euro bedrijfs-winst en 21 miljoen euro nettowinst.

De opvallende lofzang van de CEO van Danone doet vermoeden dat Alpro nog niet op zijn hoogtepunt zit. JC

OPMERKELIJK

Trump ergert familie Pavarotti met lof voor overleden operazanger

De Amerikaanse president Donald Trump heeft tijdens een visite aan Italië de loftrompet gestoken over Luciano Pavarotti. Hij noemde de operazanger 'een goede vriend'. Niet alleen vragen veel Italianen zich af of Trump weet dat Pavarotti al tien jaar dood is, blijktbaar is hij ook vergeten dat de weduwe en de dochters van de wereldster hem met aandrang gevraagd hadden om tijdens de presidentiële campagne de door Pavarotti ge-

zongen aria 'Nessun Dorma' uit Giacomo Puccini's opera 'Turandot' niet langer te spelen. Vooral het einde ('Vincero' of 'Ik zal winnen') kon Trump blijkbaar bekoren. Volgens de familie streden de waarden van Pavarotti niet met die van Trump.

Pikant detail: Trump vond in 2012 dat Pavarotti zo'n slecht concert had gegeven in een van zijn casino's dat hij de vergoeding teruggeiste van de Italiaan. BELGA

TALKSHOW-SCHANDAAL

Vertrekpremie van 25 miljoen dollar voor Bill O'Reilly

Bill O'Reilly, de talkshowhost van de Amerikaanse conservatieve nieuwszender Fox News die woensdag door het moederbedrijf 21st Century Fox ontslagen werd na beschuldigingen van ongepast seksueel gedrag, krijgt een opstap-premie van ongeveer 25 miljoen dollar. Dat bedrag komt ongeveer overeen met het jaarsalaris van de 67-jarige O'Reilly. De verguisde host, wiens programma 'The O'Reilly Factor' jarenlang recordkijckijfers haalde, wordt vanaf maandag vervangen door Tucker Carlson, een 47-jarige conservatieve en provocatieve presentator, die pas drie maanden geleden de rangen van Fox vervoegde.

THUISWERK

628.000

Vorig jaar werkten 628.000 loontrekkenden in België soms of geregeld thuis. Dat is een op de zes van alle werknemers.

TIME-LIJST



Raf Simons bij invloedrijkste mensen wereld

Op de jaarlijkse rangschikking van de 100 invloedrijkste mensen van het Amerikaanse blad Time prijken twee Belgen. De modeontwerper Raf Simons (foto) - die nu bij Calvin Klein aan de slag is - staat in de categorie 'iconen'. De rapper ASAP Rocky brengt Simons een eresaluut. 'Hij bouwde een hele nieuwe religie rond mode. Als je beseft dat hij de toekomst van de mode en het design schreef in de jaren 1990 en vroege jaren 2000, dan zal je ook begrijpen waarom Raf de grootste is.'

De Luikenaar Michael Gillon staat bij de 'pioniers'. De astronoom haalde begin dit jaar het wereldnieuws door rond een ster (Trappist 1) op 40 lichtjaren van de aarde zeven nieuwe exoplaneten te ontdekken. BB