“

Afleiding
vervuult je brein
en **maakt je**
langzamer

”

‘Goed voor je brein zorgen voorkomt burn-out’

Volgens **doctor in de psychologie Elke Geraerts** is er een toename van burn-outs omdat we ons brein verwaarlozen. ‘Als verpleegkundige loop je op papier een verhoogd risico. Maar veerkracht en bevlogenheid zijn een antigif, en bovendien aan te leren.’

tekst **Brenda Kluijver** fotografie **Wouter van Vooren**

Mensen in beweging krijgen richting meer veerkracht en vitaliteit, dat is de missie van Elke Geraerts, doctor in de psychologie en schrijver van verschillende boeken over mentale gezondheid. En dat is hard nodig: in België kampt 10% van de werkende bevolking met burn-outklachten en hebben 2 van de 3 werknemers stress op het werk.¹ In Nederland heeft 17% van de bevolking te maken met burn-outproblematiek en zegt 60% van de werknemers last te hebben van stress op het werk.² Wie uitvalt door burn-out blijft gemiddeld 232 dagen ziek thuis.³ En dat zijn cijfers van vóór de coronacrisis. Geraerts: ‘We weten nog niet welk effect het werken met covid-19-patiënten heeft op zorgverleners. Maar voor deze crisis was het moment al aangebroken om te investeren in ons mentaal kapitaal, zowel op individueel niveau als op organisatieniveau. Ons brein is immers het belangrijkste orgaan in ons lichaam en lijdt duidelijk onder de snelheid en druk van de mo-

derne tijd’, zegt Geraerts. Ze zal op de Dag van de Zorgprofessional (zie kader) uitleggen hoe ons brein werkt en wat we kunnen doen om overbelasting te voorkomen.

Uitdagingen van nu

Kenmerkend voor onze snelle, drukke moderne tijd zijn stressverhogende factoren als digitalisering en continue afleiding. ‘Ook voor verpleegkundigen

neemt dat contact af, en dat ontnemt ons energie. Werken met computers is niet waarom je verpleegkundige bent geworden. Dat soort energieslurpers veroorzaken stress en verhogen daarmee het risico op burn-out’, vertelt Geraerts.

Afleiding maakt minder productief

Daarnaast zorgen piepers, telefoons en andere apparaten die afgaan steeds voor

‘Burn-out is nooit alleen te wijten aan de context, **zoals werken op een covid-unit**’

hebben deze ontwikkelingen een grote impact op hun werk, werkplezier en de ervaren werkdruk. Verpleegkundigen hebben hun vak gekozen omdat zij graag in contact staan met de patiënt. Door de toenemende digitalisering

afleiding in je werk. Afleiding is een grote stressfactor, weet de Vlaamse doctor. ‘Afleiding vervuult je brein. Je gaat dan multitasken en dat zorgt ervoor dat je 40% minder productief bent. Je brein raakt geprikkeld door afleiding, je kunt

niet focussen op de taak en werkt daarvoor langzamer. Dat geeft weer stress, want je krijgt niet meer af waar je eigenlijk mee bezig was.' Geraerts verwijst naar een recent onderzoek onder multitaskende pubers die gewend zijn om televisie te kijken, ondertussen een chatgesprek te voeren op hun telefoon en tegelijkertijd hun social media te checken. 'Een dermate hoge mate van continue afleiding zorgt bij deze jonge mensen voor een afname van de cellen in de prefrontale cortex. Deze is cruciaal voor ons als mens, stelt ons in staat om te redeneren, problemen op te lossen, te focussen, en impulsen te controleren. Multitasken lijkt fijn, maar de toeneemende afleiding in ons leven is een zorgelijke ontwikkeling voor ons brein.'

Verhoogd risico

Toch is de context waarin we leven en werken niet de grootste veroorzaker van problemen tussen onze oren, weet Geraerts. 'Burn-out is vrijwel nooit alleen te wijten aan de context, zoals personeelstekort op de afdeling of in beschermende kleding werken op een covid-afdeling waar veel mensen eenzaam sterven. Stress is ook niet per se het grote probleem; een beperkte mate van stress is

kundigen en andere zorgverleners lopen een verhoogd risico. Ze zijn erg betrokken bij hun job; thuis malen ze soms over wat die dag gebeurd is. Daarbovenop moeten ze taken uitvoeren die niet dicht bij hun intrinsieke motivatie liggen, zoals administratie, en dat slurpt energie. Bezitten zij ook die eerder genoemde eigenschappen, dan zijn ze overigens niet per se gedoemd om vroeg of laat een burn-out te krijgen', zegt zij.

Veerkracht

Een belangrijke beschermende persoonsfactor blijkt namelijk veerkracht te zijn, zo weet Geraerts. Ze beschrijft veerkracht als een samenspel van optimisme, effectiviteit, stressbestendigheid en eigenwaarde. 'Mentale lenigheid, het vermogen om te gaan met tegenslag, bepaalt hoe vatbaar we zijn voor stress en dus ook voor burn-out. Je brein verzorgen maakt deel uit van een goed burn-outbeleid, waarin ook goed voor je lijf zorgen natuurlijk een rol speelt. Veerkrachtiger worden is een keuze, je kunt het trainen: dat doe je door een actieve rol te spelen in je eigen leven en zelf verantwoordelijkheid te voelen en te nemen. Ga na wat jou energie geeft en zoek dat dan actief op. Blijf niet hangen

out-klachten. 'Net als veerkracht is bevlogenheid niet aangeboren. Zie het als een spier in je brein die je kunt versterken', zegt ze. In haar boek *Mentaal Kapitaal* beschrijft ze bevlogenheid als vitaal, energiek en toegewijd zijn. 'Daarnaast is er bij bevlogenheid sprake van absorptie: je gaat zo in je taak op, dat je alles om je heen vergeet. Uit onderzoek blijkt dat bevlogen mensen als werknemers door hun positieve houding en hoog activiteitsniveau veel waardering en erkenning krijgen; ze zijn vaak succesvol in wat ze doen. Iedereen kan meer bevlogen worden. Dat doe je bijvoorbeeld door bewust op zoek te gaan naar nieuwe uitdagingen in je werk, nieuwe dingen willen leren en je vrijwillig opgeven voor taken of projecten zonder dat dit expliciet van je verwacht wordt. Zo ontdek je welke interesses op werkgebied jou energie geven, je brein voeden. Daardoor neemt stress af en je werkgeluk toe.'

Olifantencultuur

Aandacht geven aan werkgeluk, zelfzorg en stressreductie staat bij steeds meer zorginstellingen hoog in het vaandel, zo is de ervaring van Geraerts. Vanuit haar consultancybedrijf Better Minds At Work komt zij veel over de vloer bij zorgorganisaties; ze helpt hen in het praktisch vormgeven van deze thema's op de werkvloer. 'Ik leer organisaties en werknemers in de zorg over de olifant. Het hebben van een olifant geeft je een bevlogen gevoel in je werk. De olifant is een metafoor voor een taak die het meest aandachtsintensief is. Voor 95% van de mensen geldt dat ze in de ochtend het fitst zijn. Dus die taak zouden zij zo vroeg mogelijk in hun dienst, ongestoord en zonder afleiding moeten kunnen uitvoeren om zo min mogelijk stress en zoveel mogelijk werkplezier te ervaren. Dat betekent dat je in teams moet kijken hoe je taken anders kunt verdelen, zodat er steeds iemand is vrijgespeeld die zonder afleiding zijn klus kan afronden. Veel verpleegkundigen gaan bij dit idee in de weerstand, ze denken dat het onmogelijk is in hun werksetting. Die

'Veerkrachtiger worden is een keuze: je kunt het trainen'

zelfs positief voor ons functioneren. Denk aan zenuwachtig zijn voor het geven van een klinische les, of acuut moeten reanimeren: stress maakt je heel alert', licht Geraerts toe. Het blijken vooral persoonlijkheidskenmerken te zijn die bepalen of iemand een hoog risico loopt op burn-out of niet. 'Idealisten, perfectionisten, introverten en mensen met weinig zelfvertrouwen en emotionele instabiliteit zijn een risicogroep. Ook blijkt uit onderzoek dat er een link is tussen de kans op burn-out en bepaalde beroepsgroepen. Verpleeg-

in een mindset van klagen omdat de wereld op zijn kop staat, maar kijk naar wat je in je eigen omgeving kunt doen. Ga actief op zoek naar nieuwe mogelijkheden, boor hulpbronnen aan. Voor veel zorgverleners is sociaal contact met collega's en patiënten zo'n hulpbron, werk daar bewust aan ondanks de drukte en hectiek.'

Bevlogenheid

Datzelfde geldt volgens Geraerts voor bevlogenheid: ook een aantoonbaar werkzaam tegengif tegen stress en burn

weerstand betekent dat je uit je comfort-zone moet komen. Ons brein doet het liefst dingen die we gewend zijn, daar zijn immers verbindingen voor gelegd. In je hersenen moet je letterlijk nieuwe paden creëren als je dingen anders wilt

Impulscontrole

Daarnaast is het voor je brein een goede training om impulsen te leren onderdrukken. Denk aan de uitgestelde beloning: niet gaan voor instantgeluk (dat taartje terwijl je op dieet bent) maar vertrouwen

Computerwerk is niet waarom je verpleegkundige bent geworden; het slurpt energie en **verhoogt het risico op burn-out**

aanpakken; je brein zal met smoesjes komen om die nieuwe paden niet te belopen. Laatst heb ik een verpleegafdeling begeleid in het groeien naar een olifantencultuur. Voelde het daar eerst asociaal om een olifant te hebben, aan het einde van het traject bleek het respect af te dwingen als je voor je olifant opkwam.'

Focus op je olifant

Je kunnen focussen op één taak, de olifant, en die ongestoord afronden is volgens Geraerts belangrijk om je brein gezond en sterk te houden. Zelf neemt zij regelmatig bewust de tijd om te focussen op slechts één ding, zoals tijdens het kijken van een serie of film zonder te gaan zappen of op haar telefoon te kijken. 'Maar het is voor je brein bijvoorbeeld ook heel goed om je juist even van prikkels af te sluiten en je gedachten te laten dwalen. Kijk maar gewoon wat er zoal voorbij komt in je hoofd; zo geef je je hersenen letterlijk wat ruimte', zegt ze.

op de grotere beloning die op lange termijn volgt (het gewenste gewicht).

Een andere manier is het zoeken van gepaste afleiding zodra er een impuls de kop opsteekt. 'Heb je in je werk bijvoorbeeld acute stress, dan helpt het om een liedje te zingen in je hoofd of om te focussen op je buikademhaling. Zo onderbreek je de schakel tussen de stimulus en de respons in je brein; dit helpt je om weer controle te krijgen. Zelfcontrole is een belangrijke geluksverhoger waar je dus actief mee aan de slag kunt. We leven dan wel in tijden van breincrisis, maar ik ben ervan overtuigd dat al deze uitdagingen ook een enorme mogelijkheid voor groei betekenen.'

Noten

- 1 Stichting voor Innovatie & Arbeid, www.serv.be.
- 2 RIVM, www.volksgezondheidenzorg.info > thema Overspannenheid en burn-out.
- 3 Stichting voor Innovatie & Arbeid, www.serv.be.

CV Elke Geraerts (38)

Nu CEO van Better Minds at Work (Antwerpen) en keynote speaker

2019 Boek *Authentieke Intelligentie*

2016 Boek *Het nieuwe mentaal*

2015 Boek *Mentaal Kapitaal*

2014 Oprichting consultancybedrijf Better Minds at Work

2009-2014 Associate prof. in de neuropsychologie Erasmus Universiteit Rotterdam

2006-2009 Postdoc Harvard & hoogleraar neuropsychologie St. Andrews University

2006 Cum laude gepromoveerd op de impact van trauma op het cognitief functioneren, Universiteit Maastricht

2004 Cum laude afgestudeerd tot Msc. in de psychologie

nursing/congressen

DAG VAN DE ZORGPROFESSIONAL

Doctor in de psychologie Elke Geraerts is een van de sprekers tijdens De Dag van de Zorgprofessional op 28 augustus in Ede. Op deze dag leer je hoe je mentaal fitter wordt, meer grip krijgt op werkdruk, rust creëert in stressvolle situaties en meer energie uit je werk haalt. Meer informatie: www.nursing.nl/congressen/zorgprofessional/