PETRA:
'Alsof ik een marionet was waarbij ze de draadjes hadden doorgeknipt'

Wat als de batterij plat is?

Burn-out is niet zomaar een beetje werkmoe of liefdesmoe of een ander soort moe. Iemand met een burn-out heeft lang toegewerkt naar het moment waarop zowel mentaal als fysiek het licht uitgaat. Wachten tot het over is, helpt niet. Gedisciplineerd zwoegen wel. En dat geldt vaak ook voor de partner.

Tekst Femke Coopmans
Illustratie Pieter Van Eenoge

PETRA THYS kwam thuis na een fout gelopen weekend bij de vader die ze nog maar pas had teruggevonden en ze voelde hoe ze als een ballon leegliep. In een paar seconden was alle energie weg. Burn-out, zei de dokter. Zij is niet het typevoorbeeld van de workaholic die te lang en te hevig in het rood gereden heeft. De term burn-out wordt meestal gebruikt voor de uitputting als gevolg van werk, en een bore-out gaat dan over te weinig uitdaging op het werk. Maar tegelijk, zo zeggen de experts, zijn er net zoveel soorten burn-out als kleuren van haar of ogen.

"Ik was twaalf toen mijn vader uit mijn leven verdween", vertelt Petra. Haar ouders waren al uit elkaar sinds een vechtscheiding op haar vierde. "Van de ene dag op de andere was hij weg. Zijn ouders wisten ook niet waar naartoe. Eén keer heeft hij nog gebeld en daarna niets meer. Er was thuis ook niemand die nog over hem praatte. Het was gewoon zo." Dat tekende het jonge meisje. Ze geloofde dat ze nergens goed voor was. "Ik had faalangst, ik wil altijd iedereen helpen en bovendien ben ik nogal perfectionistisch", zegt ze.

Petra kon niet leven met 'het was gewoon zo' en ze overtuigde haar twee jaar oudere zus om opnieuw contact te zoeken met hun vader. Zo stonden ze op een dag samen voor zijn deur. "Ik zie nog hoe hij de voordeur opendeed, het pad afgewandeld kwam en ons zonder emotie welkom heette." Na die eerste ontmoeting moest het voor haar zus niet meer, Petra daarentegen wou haar vader niet opnieuw verliezen en sprak af om elke maand een weekend bij hem te logeren. Op vrijdagochtend pakte ze dan haar koffers en meteen na het werk reed ze naar het station. Daarna volgde een reis van drie à vier uur. Zondagavond stond ze terug thuis, klaar om maandag weer te gaan werken. Ondertussen lette ze er heel erg op dat ze haar relatie niet verwaarloosde. Een jaar hield Petra dat vol.

VOLGENDE EXPERTS KOMEN AAN BOD IN DIT DOSSIER

Tine Daeseleire
is de stichter van The Human Link. The Human Link wil organisaties, bedrijven en particulieren stimuleren om aandacht te schenken aan psychisch welzijn.

Marieke Impens
werkt binnen The Human Link met mensen rond werkgerelateerde stressklachten en angstklachten.

Luc Swinnen
is bedrijfsconsulent en coach in verband met stress, emoties en geluk.

Luk Dewulf
is pedagoog en adviseur bij Kessels & Smit, the Learning Company.

'Ik heb het weer verknoeid'

"De laatste keer hebben we ruzie gemaakt. Ik wou aan de afwas beginnen, hij maakte een opmerking en ik stortte in. Dit was te zwaar voor mij. Hij is toen zo kwaad geworden dat ik begon te hyperventileren. 's Nachts heb ik geen oog dicht gedaan. Ik wou weg." De volgende ochtend zat hij al aan de ontbijttafel toen Petra opstond. "Hij vroeg mij om te kiezen. Als ik vertrok, was ik nooit meer welkom. Of ik kon nog twee dagen blijven zoals voorzien." Petra kon niet blijven. "Hij heeft me aan het station afgezet met een allerlaatste knuffel en is meteen vertrokken. Als een zombie belde ik op de terugweg naar Bart, mijn man. Hij begreep het niet. 'Heb je iets verkeerd gezegd?', vroeg hij. Waarop ik dacht: ik heb het weer verknoeid."

Een dag later zat Petra bij de dokter, zogezegd met keelpijn. "Ik durfde eerst niet goed te zeggen wat er gebeurd was". Ze kwam thuis met de diagnose burn-out en een voorschrift voor kinesitherapie om haar te helpen ontspannen. Zes weken bleef ze thuis. "Ik liep de muren op. Ik wou niet thuis zijn en ook niet gaan werken. Er was niets waarmee ik mij kon ontspannen", zegt ze. Terug op het werk vroeg ze haar overplaatsing.

4 FASES

ALS JE ECHT EEN BURN-OUT HEBT, GAAT HET MISSCHIEN NA EEN WEEK OF ZES IETS BETER, MAAR VEEL MENSEN BLIJVEN DRIE TOT ZES MAANDEN THUIS.

Bij The Human Link verdelen ze het genezingsproces, dat opvallend genoeg bij iedereen gelijkaardig verloopt, in vier fases:

1 **Accepteren.** Het is niet iets om boos of gefrustreerd om te zijn. Van woede en frustratie verlies je alleen maar extra energie. Sommige mensen zien dat zelf snel in, anderen hebben meer tijd nodig.

2 **Zoeken waar jij energie uit kunt halen en je leeggelopen batterijen kunt opladen.** Dat lukt voor veel mensen niet terwijl ze blijven werken en dus moeten zij een tijdje stoppen.

3 **Vaardigheden aanleren om dezelfde valkuilen te vermijden.** En die zijn voor iedereen anders. De één oefent zich in grenzen aangeven en 'nee' zeggen. Een ander leert hoe hij omgaat met moeilijke situaties die je misschien niet kunt veranderen.

4 **Integratie in de werksituatie:** hoe pas je dit allemaal toe? Dit gebeurt vaak geleidelijk.

"Ik was bankbediende en miste een professionele uitdaging. Ik dacht dat het allemaal wel goed zou komen in een nieuwe functie." Maar het was nog niet wat Petra nodig had en even later gaf ze haar ontslag om opnieuw te gaan studeren.

'Ik wil rust'

Op een gegeven moment kon ze haar bed niet meer uit. Petra moest naar school, maar het lukte niet. De rolluiken moesten dicht blijven. Ze wilde haar bed en rust. "Alsof ik een marionet was waarbij ze de draadjes hadden doorgeknipt." Zelfs de dokter bellen was haar te veel, maar het moest. Ze kreeg opnieuw een maand om uit te zieken. "Dat bezorgde me stress. Binnen een maand moest het dus weer in orde zijn? De dokter verzekerde me dat we het binnen een maand gewoon opnieuw zouden bekijken, maar wanneer ben je in orde? En hoe kan een dokter dat voor jou beslissen?"

Petra besloot om tijdens haar dagen thuis te breien – maar dat ging te traag – en te haken. "Ik wist dat ik mijn dada kon vinden in handwerk. Dat deed ik als kind al graag." Elke dag een project nam ze zich voor. "Ik wou mezelf enerzijds een druk opleggen en anderzijds was het ook goed om mij niet helemaal te gaan afvragen wat ik hier eigenlijk zat te doen." Haken werkt voor haar bijna therapeutisch. "Ik hoor of zie niets terwijl ik aan het haken ben. Dan kan de wereld ontploffen. Ik heb geleerd dat het belangrijk is dat je 'nu' kunt leven en niet ondertussen zit te denken aan

Petra: DE DOKTER VERZEKERDE ME DAT WE HET BINNEN EEN MAAND GEWOON OPNIEUW ZOUDEN BEKIJKEN, MAAR WANNEER BEN JE IN ORDE? EN HOE KAN EEN DOKTER DAT VOOR JOU BESLISSEN?

VRAAG AAN EEN EXPERT

Wie moet opletten voor een burn-out?

LUC SWINNEN: "Iedereen. Ik wens onze minister van Pensioenen veel succes met het verhogen van de pensioenleeftijd. Maar dat zal niet lukken, want we zullen allemaal ziek zijn. Vroeger zag je het op latere leeftijd en vooral in contactberoepen: artsen, verpleegkundigen, onderwijzers, … Op dit moment heeft ongeveer 9 % van de Belgische beroepsbevolking er last van. Bijna een tiende. Ook jonge mensen. Daar zijn verschillende oorzaken voor. Het begint bij de opvoeding. Kinderen moeten al op jonge leeftijd turnen of pianoles volgen. Ik noem dat werken. Als ze afstuderen, hebben ze dan al twintig jaar gewerkt. Wij mochten spelen vroeger, stekelbaarsjes vangen in de beek. Een andere grote boosdoener is het vergif van de sociale media en het internet. Mensen nemen hun werk mee naar huis en werken daar achterstallige mails af. Of ze surfen rond van het ene sociale netwerk naar het andere. Maar echt ontspannen zit er niet meer in. Toch niet op een gezonde manier. Moderne foltertuigen zijn het, die smartphones. Gooi ze maar allemaal in het water. Ze zorgen voor een informatieoverlast waar je gek van wordt. Wij kunnen dat niet meer allemaal opslaan, laat staan verwerken. Doe regelmatig iets wat je graag doet en dat je energie geeft. Ga wandelen in het bos, fietsen, naar een museum, een concert, …"

Dokter Luc Swinnen is sinds meer dan twintig jaar bedrijfsconsulent en coach in verband met stress, emoties en geluk. Zijn boek 'Burn-out' staat vol praktische tips, technieken en vragenlijsten om de symptomen snel te herkennen. Dokter Swinnen heeft het vandaag drukker dan ooit.

ÇAVA? BOEKENACTIE
€ 3 KORTING BIJ AANKOOP 'BURN-OUT'

BURN-OUT, Dr. Luc Swinnen
Zowat 15 procent van de kenniswerkers krijgen te maken met een burn-out of bore-out. In dit boek leer je burn-out en bore-out tijdig herkennen op een ogenblik dat er nog iets kan gedaan worden. En dan kun je aan de slag.

çava? magazine schenkt u i.s.m. Uitgeverij Davidsfonds 3 euro korting bij aankoop van dit boek. **In plaats van € 19,95 betaalt u nu € 16,95.** Mail naar verkoop@davidsfonds.be met de vermelding actie çava en jouw adresgegevens. Het boek wordt je thuis toegestuurd samen met de factuur*.

*De prijs is exclusief verzendingskosten

de afwas en de boodschappen die je nog moet doen. Ik zit hier, nu, en ik doe wat ik graag doe."

Heb ik een burn-out?

Tine Daeseleire en *Marieke Impens* begeleiden bij The Human Link dagelijks mensen met een burn-out. Petra vinden ze een moeilijk voorbeeld, want bij een burn-out draait het zo goed als altijd om het werk. Zij stellen het voor als een weegschaal: "Er zijn elke dag dingen die je leuk vindt en die je belangrijk vindt en die geven je energie. Maar er zijn ook altijd dingen waar je het moeilijker mee hebt, die niet passen bij jouw waarden, normen, idealen en principes. Die bezorgen je stress en kosten je energie. Als de dingen die je energie geven niet opwegen tegen de dingen die energie kosten, en als jij langer dan een jaar het gevoel hebt dat je meer investeert dan je terugkrijgt en als je daarbij ook klachten ontwikkelt, dan kom je in het eerste stadium van een burn-out terecht. Die klachten kunnen fysiek zijn: hartkloppingen, nekpijn, rugpijn, hoofdpijn, … Of cognitief (verstandelijk): piekeren, aandachtsproblemen (waardoor je geen boek meer kunt lezen), geheugenproblemen, … Of op het vlak van gedrag, waardoor sommige mensen contact beginnen te vermijden (telefoons niet meer opnemen, sociale contacten verwaarlozen)."

Veel mensen duwen door, negeren de signalen en gaan over hun grenzen heen. Daar loopt het mis. Toch moeten we niet te snel aan een burn-out denken, waarschuwt Tine: "Als je veel stress hebt of je bent overspannen, dan kun je daar ook klachten door ontwikkelen. Maar daar herstel je na een paar weken van. Bij een burn-out gaat dat niet. Bovendien zie je vaak dat de diepere betekenis van hun job verandert: wil ik dit nog wel? Hun motivatie is ver te zoeken, ze worden cynisch en gaan ook twijfelen aan zichzelf." "En ze blijven doorgaan", vult Marieke aan. "Als ik hard genoeg mijn best doe, dan lukt het wel. Zo hebben we het geleerd. Nog eventjes en dan is het vakantie. Of: volgende maand wordt het rustiger. Telkens vinden we voor onszelf een excuus. Maar je kunt dat niet blijven zeggen. Ergens raakt het op. Dan ben je 'opgebrand'. Trouwens, enkel wie eerst in vuur en vlam staat, kan opgebrand raken."

PETRA: 'Ik hoor of zie niets terwijl ik aan het haken ben. Dan kan de wereld ontploffen.'

En dan ben je ziek

Soms gooien mensen het roer volledig om, maar heel vaak ook niet. "Het kan in kleine dingen zitten, van een extra hobby tot op tijd naar huis vertrekken of het uitpraten van een conflict", klinkt het. "Bij anderen lopen er ook meer fundamentele dingen mis." Tine en Marieke raden mensen die op het werk een burn-out kregen in elk geval aan om als het kan eerst terug te gaan naar de situatie waar ze uit komen: "De laatste ervaring was heel negatief en mensen worden daar onzeker door. Als je hen met de nieuwe vaardigheden terug aan de slag kan laten gaan en hen kan laten ervaren dat het wél lukt, staan ze in de toekomst veel steviger in hun schoenen. Ze kunnen dan zelf kiezen of ze dit nog willen of niet en gaan met een heel ander gevoel solliciteren."

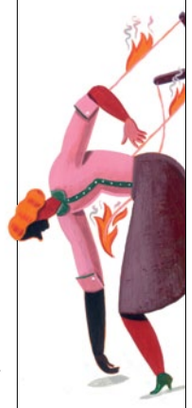
Marieke Impens: MENSEN BLIJVEN DOORGAAN EN NEGEREN VAAK HUN SIGNALEN. ZE HEBBEN VAAK IEMAND ANDERS NODIG DIE AAN DE ALARMBEL TREKT.

Van haken je beroep maken

Petra voelde dat er iets mis was, maar wist niet wat. “De wereld draaide ook gewoon door en ik deed mijn best om bij te benen, maar het ging mij allemaal veel te snel.” Vandaag gaat het wel geweldig goed met haar. Bij haar eigen bedrijfje, The Sheep in Me (www.thesheepinme.be), haakt ze in opdracht, werkt ze eigen projecten uit en geeft ze workshops. “Ik haak elke dag en als ik een dag oversla, dan moet ik opletten dat ik niet ga overdrijven. Het is mijn barometer.”

Zij zag het gebeuren

Petra dankt haar mama en haar man, die in het begin niet goed begreep waarom ze thuis zat, maar haar later alle rust gunde. Dat het voor de partner niet niets is, weet ook Luut Nolens. Haar man Stefaan zakte op een zaterdag in februari 2012 in elkaar. Hij wou die maandag gewoon weer gaan werken, want ze hadden hem nodig, maar zij trok op dat moment de grens voor hem. En een last viel van zijn schouders. “Dit is een duidelijk voorbeeld van hoe mensen blijven doorgaan en hun signalen negeren”, vindt expert Marieke Impens. “Ze hebben dan vaak iemand anders nodig die aan de alarmbel trekt.” “Stefaan was hoofd van het artwork center in een farmaceutisch bedrijf in Amerikaanse handen”, gaat Luut verder. “Na de overname door een andere Amerikaanse gigant verviervoudigde de inhoud van zijn functie. Geen wonder dat hij niets anders meer deed dan werken en uitrusten. Maar het gaat allemaal zo geleidelijk dat we niet meteen doorhadden dat er iets niet klopte. Bovendien is het ook niet makkelijk om naar je baas toe te stappen en te zeggen dat het te veel is. Maar toen volgden de eerste lichamelijke klachten. Daar heeft hij een jaar mee rondgelopen voor hij loopbaanbegeleiding bij de VDAB vroeg, in zes sessies. Weer een paar maanden later volgde toch het gesprek met de baas en die beloofde er iets aan te doen, want: ‘Het is belangrijk dat onze mensen zich goed voelen en hun job goed kunnen blijven doen.’ Maar daar kwam niets van in huis en ik zag hoe Stefaan het alleen maar moeilijker kreeg. Hij sloot zich ook sociaal af, kon een uur of langer in de zetel voor zich uit staren. Als ik een gesprek wilde beginnen, gaf hij duidelijk aan dat hij dat niet wilde. En dan begreep ik dat ik hem de tijd moest gunnen.”



9 %
VAN DE BEROEPSBEVOLKING IN BELGIË
heeft last van een burn-out

‘Het is gedaan’

En toen kwam de klap, zowel voor Stefaan als voor Luut. “Hij begon te wenen en zakte in elkaar. Het was op. Letterlijk opgebrand. Zo had ik hem nog nooit gezien. Als ik er nu aan terugdenk, krijg ik het moeilijk, maar op het moment zelf was ik heel rustig en kordaat: ‘Dan stopt het hier. Maandag ga jij niet meer naar je werk.’ Dat was de juiste beslissing.” Stefaan is geen dag meer teruggekeerd. Het bedrijf schakelde wel een gezondheidscoach in waar hij twee gesprekken mee had, maar die kon hem niet helpen. Toen het bedrijf weigerde te praten over een uitstapregeling – alweer een klap – vroeg Stefaan zijn ontslag om medische overmacht. Zo was hij toch nog stempelgerechtigd. Hij solliciteert voor eenvoudige, bescheiden jobs, maar krijgt die nooit wegens overgekwalificeerd. Stefaan is creatief, tekent en schildert, ook in opdracht.”

Impact op je relatie

Er is dus wel één en ander veranderd. Terugblikkend vond Luut het niet eenvoudig om haar man op te vangen. “Je moet best wel veel op jou nemen. Bovenop een fulltime job is dat niet te onderschatten.” Of het gevaar bestond dat ze er zelf onderdoor ging? “Ja, dat zat erin. Maar als je relatie goed zit, je kunt open communiceren en je begrijpt elkaar, dan geraak je er wel door. Vandaag heeft Stefaan volop tijd voor klusjes en verbouwingen in huis, maar tijdens de burn-out was hem dat nooit gelukt. Je moest hem zelfs niet vragen om de vuilbakken buiten te zetten of te stofzuigen. Twee, drie jaar heeft hij niets gedaan. Tot hij een paar maanden thuis was en ik op een avond verrast werd met een heerlijk etentje.” Financieel heeft zo’n burn-out natuurlijk ook een impact. “Wij hebben dat allemaal doorgepraat”, vertelt Luut. “Maar eigenlijk: als je leeft met wat je hebt, dan is dit nog altijd gemakkelijk te doen.” In ruil kreeg Luut een rustigere, aangenamere, ontspannen man. “Voor mij is dat heel veel waard. Alles.” Meer nog, de burn-out maakte het koppel sterker. “Die periode heeft ons dichter bij elkaar gebracht, ja. Soms moeten mensen dingen meemaken om te beseffen wat hun waarden zijn in het leven.”

Een ander mens

Specialisten die mensen met een burn-out begeleiden zien

VRAAG AAN EEN EXPERT

Welke rol speelt de omgeving voor iemand die een burn-out krijgt?

LUK DEWULF: “Gezien worden en erkend worden is enorm belangrijk. Wij geven in het boek zelfs aan dat een manifest gebrek aan erkenning en waardering voor de meerderheid van de gevallen aan de basis ligt van de dynamiek die tot een burn-out leidt. Ik denk dan bijvoorbeeld aan mensen bij wie zelfrealisatie heel belangrijk is in het leven, en die nu iets onverwachts meemaken. Ze krijgen een sneer van een collega, een njet op een vraag naar budget, … en dat snappen ze niet goed. Ze proberen er iets mee te doen, maar dat werkt niet en hun reactie wordt nog heviger. Er ontstaat een spanning waarbij ze het gevoel hebben dat iemand hen tegenhoudt. Op een bepaald moment klikken ze vast in een soort afhankelijkheid. ‘Als die ander niet verandert, kan ik niet verder’. Ze verliezen ook een soort zelfsturing en het vermogen om zelf te bedenken hoe het verder kan. Ze lopen vast in hun hoofd en kunnen alleen nog maar aan de persoon in kwestie denken, terwijl ze dat eigenlijk net niet willen. In ons boek maken we duidelijk dat collega’s of leidinggevenden kunnen reageren als ze zien dat er iets aan de hand is. Die steun van buiten is ook een must.”

Talentcoach Luk Dewulf is pedagoog en adviseur bij Kessels & Smit, the Learning Company.

ÇAVA? BOEKENACTIE
€ 4 KORTING BIJ AANKOOP ‘HELP! MIJN BATTERIJEN LOPEN LEEG’

HELP! MIJN BATTERIJEN LOPEN LEEG
Luk Dewulf, Guido Vangronsveld
Dit boek daagt je uit om te kiezen voor je talent, voor je toekomst. Het is niet zomaar een zelfhulpboek voor mensen die effectief kampen met een burn-out. Het is herkenbaar voor iedereen die het wel eens moeilijk heeft in zijn job.

çava? magazine schenkt u i.s.m. Uitgeverij Lannoo 4 euro korting* bij aankoop van dit boek. **In plaats van € 19,99 betaalt u nu € 15,99.** Surf hiervoor naar www.lannooshop.be/cava-batterijen. Betalen kan online of via eenvoudige overschrijving.

*De korting: (1) is enkel geldig via de webshop van de uitgeverij; (2) wordt verrekend nadat je het boek in de webshop hebt toegevoegd aan je winkelmandje; (3) geldt enkel indien je gebruik maakt van bovenstaande actie-url en dit (4) zolang de voorraad strekt.

hen van dichtbij veranderen. 'Je komt eruit als een ander mens', klinkt het. Petra bevestigt: "Ik was heel timide, nu laat ik de voordeur openstaan zodat iedereen die dat wil gewoon binnen kan springen. Ik hou van contact, van mensen ontmoeten en van raakpunten zoeken." Het valt ook op dat Petra zich erg bewust is van haar sterke en minder sterke punten. En ze verdoezelt ook niet wat ze achter de rug heeft: "Normaal raden ze aan om een burn-out tijdens sollicitatiegesprekken niet te vermelden, maar ik wil dat net wel zeggen. Dan weten ze dat ze iemand binnenhalen die haar grenzen kent en ook graag wil dat daar rekening mee gehouden wordt." Een burn-out lijkt je sterker te maken, bewuster, positiever. Maar tegelijk is de schrik ook groot om het opnieuw te krijgen. "Dan is het handig dat je de signalen kunt herkennen en weet hoe je je ertegen kunt wapenen", vertelt Marieke van The Human Link. •

INFOAVOND EN CURSUS OMGAAN MET BURN-OUT

Op maandag 14 oktober om 19.30 uur komt in het vergadercentrum Auxilia Tine Daeseleire praten over burn-out. Tine is psychologe en gedragstherapeute verbonden aan The Human Link. Op het einde van de avond stelt zij de cursus 'Voorkom burn-out: jezelf wapenen tegen werkstress' voor die start op 18 november. Deze reeks bestaat uit 4 sessies. Prijs: € 160. Bent u lid van CM? Dan betaalt u slechts € 80. Leden met verhoogde tegemoetkoming/omnio betalen € 40.
→ **Meer info en inschrijvingen? www.cm.be/agenda of 03 470 21 51 - Gezondheidspromotie**

WAAR KUN JE TERECHT MET PSYCHISCHE PROBLEMEN?

Huisarts

Vermoed je dat je met een psychisch probleem kampt, dan neem je best eerst contact op met je huisarts. Hij kan samen met jou de klachten bekijken, zelf een behandelingsvoorstel doen of je doorverwijzen naar een geschikte hulpverlener of instelling.

CAW's

De Centra voor Algemeen Welzijnswerk opereren net als huisartsen op de eerste lijn en zijn bovendien gratis. Deze centra zijn voornamelijk interessant voor de eerste opvang, vraagverduidelijking, begeleiding, doorverwijzing naar specialisten (o.a. CGG en psychiaters). Deze CAW's zijn verspreid over Vlaanderen. De adressen kan je terugvinden op www.caw.be

Centra Geestelijke Gezondheidszorg

De Centra Geestelijke Gezondheidszorg werken multidisciplinair. Ze bestaan voornamelijk uit psychiaters, psychologen en maatschappelijk werkers. De hulpverleners beschikken over diverse expertises zowel inzake aard van de problematiek als behandelingsmethodiek. De centra vind je terug op www.zorg-en-gezondheid.be

Psychiater

Een psychiater is een arts gespecialiseerd in psychiatrie. Psychiaters mogen medicijnen voorschrijven (psychologen mogen dat niet). Je kan bij een psychiater terecht voor een consult, een diagnose en een behandeling. Prestaties van psychiaters worden (gedeeltelijk) terugbetaald door je ziekenfonds.

Psycholoog

Een psycholoog heeft aan de universiteit een licentiaatsdiploma of een masterdiploma in de psychologie behaald.

Therapeuten

De titel therapeut of psychotherapeut is niet beschermd. Dit wil zeggen dat iedereen zich in principe psychotherapeut mag noemen, ongeacht zijn of haar opleiding.

- Therapiegesprekken bij psychologen en therapeuten worden niet terugbetaald door het RIZIV.
- De Christelijke Mutualiteit voorziet wel een tegemoetkoming voor psychotherapie door erkende therapeuten bij kinderen en jongeren. Zie verder.

Hoe vind je een geschikte therapeut?
Veel huisartsen werken samen met therapeuten naar wie ze doorverwijzen. Het blijft dus een goed idee om eerst bij je huisarts te rade te gaan. Op de website van de Belgische Federatie voor Psychologen vind je een zoekfunctie voor psychologen: www.bfp-fbp.be

Bron: www.geestelijkgezondvlaanderen.be. Meer info over vormen van psychotherapie vind je terug op www.cava-magazine.be

TEGEMOETKOMINGEN VAN CM

Psychotherapie voor kinderen en jongeren:
tegemoetkoming tot € 360

CM-voordeel:
- tegemoetkoming van 50 % van het honorarium voor psychotherapie
- maximum € 30 per zitting en 12 tegemoetkomingen per persoon

Pluk je geluk

CM-voordeel:
- registreer je gratis op de site van Pluk je geluk: www.plukjegeluk.be
- niet-CM-leden betalen € 25

Ariadne cursussen

Voor mensen met een chronische ziekte tot 65 jaar organiseert Ziekenzorg CM dit najaar onder meer volgende cursussen: 'Levensfilosofie' (start 14 november 2013) en 'Geboeid door perfectionisme' (start op 16 oktober 2013). Meer info www.ziekenzorg.be

Internetcursus 'Kleur je leven'
€ 30 korting

CM-voordeel:
- korting van € 30 op de deelnameprijs van € 80 voor de internetcursus om depressieve klachten aan te pakken: www.kleurjeleven.be

Meer info over voorwaarden en aanvraag: cm.be/diensten-en-voordelen