

# OPGEBRAND

'Werkstress' heette het vroeger. Of gewoon 'over-spannen'. Intussen kampt één op de vijf werknemers ermee: burn-out. Opgebrand op het werk, wegens te hardwerkend, te flexibel, te onzeker, te weinig erkenning.

Nu de Te Gek!?-karavaan door Vlaanderen trekt,

MINDFULNESS TOEPASSEN IN WERK EN GEZIN

## 'Je moet emotie en feiten loskoppelen'

Chris Poulissen is architect en coördineert vaak projecten waar miljoenen euro's in omgaan. Zeven jaar geleden kreeg hij een grote verantwoordelijkheid bij het Oosterweelproject. Om niet aan de stress ten onder te gaan, verdiepte hij zich in mindfulness.

VAN ONZE REDACTRICE

INGE GHIJS

**BRUSSEL** | 'Ik zat in een vergadering met vijftien rond de tafel. Vijftien eindverantwoordelijken, het opperhoofd zat tegenover mij. De stress stapelde zich op. Plotse-ling viel het opperhoofd heel erg uit tegen mij. Ik antwoordde: 'Jij roept tegen mij.' Ik bedoelde daarmee: hier gebeurt iets dat niemand wil.'

'Het werd muisstil rond de tafel. Iedereen verwachtte dat ik zou terugroepen, maar dat heeft geen zin. Wat volgde, was een ontla-ding, de stop was eruit getrokken. Het stof kon even neerdwarrelen zodat we daarna verder konden praten. Dat zou ik nooit gekund hebben als ik mindfulness niet had leren kennen. Want mind-fulness neutraliseert de spanning, het koppelt emotie en feiten van elkaar los.'

De architect Chris Poulissen werd zeven jaar geleden belast met de coördinatie van alle ontwerpbu-reaus voor de Oosterweelverbin-ding. Rond Oosterweel hing toen al een negatieve sfeer.

'Het was ongelofelijk grootschalig en complex met een enorme maatschappelijke verantwoorde-lijkheid en het zou structureel zo ingrijpend zijn dat de omgeving er nooit meer hetzelfde zou uit-zien. Het leek mij persoonlijk en

emotioneel erg belastend. Ik wil-de aan het project niet ten onder gaan en ben beginnen te zoeken hoe ik me kon wapenen.'

Poulissen ging een cursus volgen in het Antwerpse Middelheimzie-kenhuis. Hij vindt zichzelf zeker geen specialist terzake, maar mindfulness helpt hem wel om op privé en professioneel vlak ge-zond in het leven te staan.

### Inzicht

'Het is geen methode maar een in-zicht: dat alle informatie gekleurd en beoordeeld is, omdat je geconditioneerd bent door je opvoeding en je levenservaring. Je moet dus feiten en emotie van elkaar scheiden', legt Poulissen uit. Mindfulness reikt technieken aan om dat inzicht in te praktijk te brengen. Belangrijk is dat je aandacht hebt voor de ander en vragen stelt: heb ik het wel goed begrepen wat je zegt en bedoel je het wel zo? En heel vaak heb ik het niet goed begrepen en heeft de ander zich ook niet goed uitgedrukt. Dan ga je samen op zoek naar de objectieve feiten en dan is er ruimte voor creativiteit.'

'Ik heb ook geleerd dat de ander altijd iets waardevols te vertellen heeft. Bij grote projecten komen allerlei mensen samen die elk een ander belang te verdedigen hebben. Er hangt stress, aanval en

**'Bij grote projecten hangt er stress, aanval en verdediging in de lucht nog voor er iets gebeurd is'**

verdediging in de lucht nog voor er iets gebeurd is. Als je ervan uitgaat dat de ander altijd iets waardevols te vertellen heeft, dan stel je vragen en luister je vanuit nieuwsgierigheid. Dan ontstaat er openheid en valt de stress weg. Dan zijn er ongelofelijke dingen mogelijk. Je kunt dit toepassen op de werkvloer, maar ook in je privéleven. Ik heb vijf kinderen, onder wie vier pubers. Zij reageren

zo totaal onverwachts en onbegrijpelijk en zo los van elk referentiekader dat je daar als ouder behoorlijk emotioneel in kunt verongelukken. Maar als je feiten en emotie van elkaar kunt onderscheiden, raken kwetsende dingen je niet, of anders.'

'Elke dag krijg ik nog wel de vraag of ik niet erg gefrustreerd ben geraakt door Oosterweel. Zonder mindfulness zou ik er compleet onderdoor zijn gegaan. Nu kan ik de heisa aan, ik kan ze zelfs begrijpen. En omdat ik er emotioneel los van sta, kan ik ook helder inzien hoe het verder moet.'

Meer info over Te Gek en het Te Gek-programma op Canvas vind je op deze sites:

**ONLINE**

www.tegek.be  
www.canvas.be/tegek



Chris Poulissen: 'Mindfulness is niet zozeer een methode, maar een inzicht.'

**Elke dag een kwartier online en je stress smelt weg**

Op de zelfhulpsite MijnKwartier.be leer je hoe je anders kan omgaan met stress.

**BRUSSEL** | Na één week hebben de deelnemers aan het online-zelfhulpprogramma een stressdaling met 27 procent, na vijf weken zijn de deelnemers gemiddeld 75 procent van hun initiële stress kwijt. Tegelijk stijgt de levensvreugdenheid. 'De resultaten zijn even goed als met een klassieke therapeutische behandeling', zegt dokter en initiatiefnemer Paul Koeck.

rapporteert De Standaard over de hoge prijs van een burn-out, en wat eraan gedaan kan worden. Omdat het hoog tijd wordt om normaal te doen over psychische problemen.

Morgen: Uit burn-out stappen door keuze te maken



© Wouter Van Vooren

Hij kwam ruim drie jaar geleden op het idee om zelfhulp aan te bieden via het internet. Hij verwerkte de efficiëntste technieken en methodieken uit elke mogelijke therapievorm: van gedragstherapie tot mindfulness, om er maar twee te noemen. En goot dat alles in een software-programma.

Het allerbelangrijkste principe is dat deelnemers aangemoedigd worden om zélf oplossingen te bedenken. 'Het heeft geen zin om te zeggen dat iemand sport moet gaan doen, als die daar geen tijd voor heeft, of geen zin in heeft. Hoewel 'aan sport doen' objectief gezien een goed advies is. Oplossingen werken maar als ze bij de persoon passen.'

De zoektocht verloopt aan de hand van teksten, korte vragenlijsten en videofilmjes die informatie geven en oefeningen voor tonen. Bijvoorbeeld inslaap oefeningen of anti pieker oefeningen. Want slaapproblemen, te veel

piekeren en een te grote neiging tot perfectie kunnen tot depressies, angsten of een burn-out leiden. 'Al die aandoeningen zijn stressgerelateerd', zegt Koeck. 'Dus als we de stress verlagen, verminderen we ook de kans dat iemand een burn-out of een depressie krijgt.'

**Deelnemers krijgen info en worden aangemoedigd om zelf oplossingen te bedenken die bij hen passen**

De oefeningen zelf zijn eenvoudig. Neem de anti pieker oefening, zegt Koeck. 'Wat gebeurt er in je hersenen als je piekert? Je gaat in een lus denken. Altijd weer hetzelfde overdenken. Met beeld, geluid en andere zintuiglijke ervaringen, kunnen we de hersenen om de tuin leiden en dat patroon

doorbreken. Je aandacht wordt dan weggeleid van de piekerzone naar andere hersenzones. Na dertig dagen gaat dat ongeveer vanzelf. De meeste mensen zeggen dan dat ze evenzeer ontspannen door te spelen met de kinderen, of door een wandeling te maken.' Maar dat laatste moeten ze dus zelf ontdekken. 'Wij leggen niets op.'

Een paar honderd mensen hebben de online-zelfhulp al uitgeprobeerd. Koeck: 'We hebben deelnemers die zich aanmelden om vijf over één 's nachts. Dat is geen moment dat je naar een dokter kunt stappen. Maar we adviseren wel dat iedereen die dit programma volgt, zijn dokter op de hoogte brengt. Soms is het nodig om medicatie te nemen of bijkomende onderzoeken te doen.' De online-zelfhulp kost 55 euro. (vbr)

**ONLINE**  
www.mijnkwartier.be

## KINDERMISBRUIK

### Chili start onderzoek naar Limburgse priester

Het Chileense gerecht wist in 1992 dat hij kinderen had misbruikt, maar de zaak verdween in de doofpot.

**BRUSSEL** | De politie in Chili begint een onderzoek naar kindermisbruik door priester Alfons G. (67). De zaak wordt, op vraag van het Hasseltse parket, heropend.

Alfons G. verrichtte van 1975 tot 2010 missiewerk in Chili. Toen zijn zus en schoonbroer in 1992 vrijwilligers werden in dezelfde regio, ontdekten ze het misbruik. De schoonbroer stapte naar de politie, die de klacht overmaakte aan het Chileense gerecht. G. werd ondervraagd en bekende dat hij de geslachtsdelen van verschillende kinderen had 'gestreeld met zijn handen en mond'.

De zaak verdween in de doofpot. De plaatselijke bisschop zond de Limburger naar een andere post, maar hield hem de hand boven het hoofd. Priester Norbert Bethune zorgde ervoor dat het dossier via de commissie-Adriaenssens bij het gerecht terechtkwam. 'Er zijn minstens vijf getuigenissen van slachtoffers', zegt Bethune. 'Maar waarschijnlijk zijn er meer.'

De zus en schoonbroer van G. werden terug naar België gestuurd. Ze werden kop van Jut in hun familie, omdat ze Alfons G. beschuldigd hadden. (jvr)

## JUSTITIE

### Tien jaar cel voor aansteken brand in Schaarbeek



De brand vernielde een kledingzaak en vijf woningen. © blg

**BRUSSEL (BELGA)** | De Brusselse correctionele rechtbank heeft twee Polen die in augustus 2010 de grote brand in de Schaarbeekse Brabantstraat veroorzaakten, veroordeeld tot 10 jaar cel. De twee zouden de brand aangestoken hebben in opdracht van een derde persoon.

Het onderzoek naar die opdrachtgever loopt nog. De verdediging van de twee heeft daar haar bedenkingen bij. Eén van de twee twintigers had drugsschulden bij die man en was naar eigen zeggen onder druk gezet.

De brand vernielde een Pakistaanse kledingzaak en vijf woningen, die volledig instortten. Het kostte de hulpdiensten verschillende dagen om het puin te doorzoeken en vast te stellen dat er geen doden gevallen waren.

## BALEN

### Onthaalmoeder weigert kind van Vlaams Belanger

**BRUSSEL** | Drie weken geleden vond Bert Deckers, Antwerps provincieraadslid voor Vlaams Belang, opvang voor zijn 2,5 jaar oude zoon. 'Het klikte met de jonge onthaalmoeder', zegt Deckers. 'Tot ze de fiche met contactgegevens onder ogen kreeg. Toen ze zag dat ik op het partijsecretariaat van Vlaams Belang werk, kon ze zich daar niet mee verzoenen. Ons kind moest vertrekken.'

De onthaalmoeder wil niet reageren en laat dat over aan de koepelorganisatie Landelijke Kinderopvang, waar ze lid van is. 'Wij zitten verveeld met de zaak. Een kind kan niet geweigerd worden omwille van de politieke voorkeur van de ouders', verklaart directrice Mia Houthuys. 'We hebben een nieuwe opvangplaats gezocht. De onthaalmoeder werd berispt. Nog een fout en de samenwerking wordt gestopt.' Volgens de Landelijke Kinderopvang heeft de onthaalmoeder een probleem met het Vlaams Belang omdat ze, als adoptiekind uit China, gediscrimineerd werd in haar kindertijd.

De ouders meldden het voorval bij het Centrum voor Gelijkheid van Kansen en voor Racismebestrijding. (jevhw)