



## Burn-out

### Inleiding

Hoe herken je het fenomeen burn-out. Het niet tijdig zelf erkennen van een mogelijk probleem is het grootste gevaar van de ontwikkeling van een overmatige stress situatie naar een burn-out. Het tijdig herkennen van een langdurige overmatige stress situatie is dus essentieel omdat, door het weghalen van de stressfactoren, andere inzichten en aanpassing van je gedrag, een mogelijke burn-out situatie voorkomen kan worden.

Extra probleem hierbij is de soms glijdende overgang van:

- spanning: incidentele verstoring van het evenwicht belasting en belastbaarheid (positief)
- stress: permanente verstoring evenwicht, maar herstel bij wegnemen oorzaak (negatief)
- burn-out: geen spontaan herstel.

De volgende symptomen van het lijden onder stress zijn te beschouwen als vroegtijdige waarschuwingssignalen (Krimpen 1989):

- Concentratieproblemen; lezen gaat steeds moeilijker omdat men de tekst niet kan onthouden en deze niet echt meer opgenomen wordt.
- Toename van vergeetachtigheid; het maken van notities wordt noodzakelijk.
- Emotionaliteit; b.v. snel ontroerd, driftig, blij of teleurgesteld zijn. Dus grote schommelingen in stemming.
- Besluiteloosheid; het wordt moeilijk om hoofd- van bijzaken te onderscheiden.
- Slaapproblemen; je hebt inslaap- en/of doorslaap problemen of je wordt regelmatig badend in het zweet en angstig wakker.
- Meer fouten maken; doorgaans zul je meer uren werken om het werk af te krijgen, kans op het maken van fouten wordt hierdoor steeds groter.
- Lusteloosheid; je kunt jezelf steeds minder tot handelen aanzetten. Geen zin en energie meer om 's morgens naar het werk te gaan.
- Cynisme; afzetten en onverschilligheid naar je werk en in de privé situatie.
- Toenemende onzekerheid; je gaat je steeds meer minderwaardig voelen.
- Seksuele problemen; geen zin en/of impotentie.

Enkele andere psychische en/of lichamelijke klachten, vanuit het perspectief dat stress merkbaar is in het gedrag, zijn:

- Veranderingen in het gedrag; in energie, in sociaal opzicht en in openheid.
- Veranderingen in de manier van praten; in tempo, samenhang en in overtreffende trap
- Versmalling; storten in de diepte en beperking in de breedte, je stort je nog meer op je taak en vergeet hierdoor aandacht te geven aan andere zaken (sociale contacten, hobby's etc.).
- Verminderde lichamelijke conditie; snel moe zijn, vaak verkouden en griepig of hoofdpijn.
- Vermeerdering aantal werkuren; nog meer tijd besteden aan je werk om de opgelopen achterstand door disfunctioneren in te halen.

Indien bovenstaande signalen en klachten herkenbaar zijn, neem dan enige afstand van de stressfactor(en) en bedenk of je deze situatie wilt voort zetten en of je het er voor over hebt en door wilt gaan op deze destructieve manier. Een gesprek met je partner, manager, de huisarts of de bedrijfsarts kan hierbij zeer zinvol zijn.

Luister goed naar je eigen gevoel, de omgeving en ga diep nadenken over de signalen vanuit je omgeving en maak dan bewuste goede keuzes voor jezelf. Maak jezelf sterker door anders om te gaan met stress.

### Wat is burn-out?

Emotionele uitputting, ongewone vermoeidheid, een cynische of afstandelijke werkhouding en het gevoel minder competent te zijn.



## Klachtenprofiel

### 1. Gedrag

- hyperactiviteit
- neiging tot agressief en gewelddadig gedrag
- veel consumptie van koffie, tabak, alcohol, drugs
- te veel of te weinig eten
- 'accident prone' (sneller dan anders of anderen last hebben van kleine ongelukken)
- gevaarlijke hobby's zoals deltavliegen of exotische vakanties (op zoek naar steeds meer prikkels)
- terugtrekken
- cynische opmerkingen maken
- slaapproblemen

### 2. Gevoel

- irritatie
- gevoelens van frustratie
- woede en wrok
- onberedeneerde angsten
- achterdocht
- hopeloosheid
- hulpeloosheid
- machteloosheid

### 3. Lichamelijk

- hoofdpijn
- misselijkheid
- pijnlijke spieren
- slaapproblemen
- duizelingen
- rusteloosheid
- nerveuze tics
- vermoeidheid

### 4. Gedachten

- dagdromen en fantaseren, ontsnappen aan de werkelijkheid
- angstgedachten, bijvoorbeeld: ik kan me niet meer concentreren; ik kan geen beslissingen meer nemen; ik kan niets meer onthouden; er komt niets meer uit mijn handen; wat ik ook doe, het haalt niets uit, het komt nooit meer goed
- negatieve gedachten over zichzelf: ik ben waardeloos, ik deug niet, ik kan niets, ik ben een wrak
- achterdochtige gedachten zoals: achter mijn rug om wordt alles besloten, ze zagen de poten onder mijn stoel vandaan
- agressieve gedachten zoals: ik word uitgebuit door mijn werkgever, ik haat mijn werk, ze kunnen me de boom in
- zelfopofferinggedachten: ik offer me wel weer op als niemand hier zich verantwoordelijk voelt voor het werk
- perfectionistische gedachten: ik kan het verslag pas inleveren als ik zeker weet dat er geen fout in staat. Als ik een fout maak is het helemaal mis, deug ik niet, word ik ontslagen.

### 5. Beelden

- ik zak als een mislukte gelatinepudding in elkaar, mijn lichaam voelt als lood, ik zit als een zoutzak op de bank, ik beland in de goot, ik ben altijd de pispaal

### 6. Interpersoonlijke relatie

- conflicten op het werk en met de partner of andere leden uit het gezin
- terugtrekking uit sociale activiteiten
- verminderde belangstelling voor de omgeving

### 7. Fysieke toestand

- maagzweren, darmverstoppingen
- versnelde hartslag of ademhaling, hyperventilatie, menstruatie- en potentiële stoornissen
- chronisch gevoel van uitputting
- verhoogde bloeddruk
- hoofd-, nek- en rugklachten
- huidandoeningen zoals eczeem



## Persoonlijke aspecten

### Stresstest: Persoonlijkheid en werk

Uw eigenschappen en vaardigheden kunnen een belemmering of juist een bescherming vormen voor uw functioneren. Hoe zit u in uw werk? Dat wil zeggen: hoe is uw houding tegenover uw taken en uw collega's? Bent u een betrokken persoon? Hoe belangrijk is presteren voor u? Deze en andere items vindt u hieronder.

Antwoordmogelijkheden: juist, onjuist

Ik heb over het algemeen het gevoel, dat ik mijn werkzaamheden onder controle heb.

Binnen de mogelijkheden van de organisatie, waar ik werk, heb ik het gevoel, mijn ambities te kunnen realiseren.

Ik ben gezond betrokken bij mijn werkzaamheden (taken); d.w.z. ik ben niet overmatig betrokken maar ook niet te weinig.

Ik ben gezond betrokken bij de organisatie waar ik werk, maar niet overmatig. (NB: Overmatige betrokkenheid bij de organisatie uit zich bijvoorbeeld in veel vrije tijd steken in activiteiten waarvoor u zich inzet op uw werk, bijvoorbeeld een ondernemingsraad. Maar het kan ook gaan om het organiseren van evenementen, waar u geen werktijd voor terug krijgt (of wel krijgt maar niet vraagt). Er is sprake van te weinig betrokkenheid bij uw organisatie als u zich over het algemeen nauwelijks op de hoogte stelt van de ontwikkelingen, die er in uw organisatie gaande zijn).

Ik zie duidelijk het nut in van mijn werk.

Ik vind, dat verandering een kern is van mijn werk. Dat wil zeggen, dat ik me flexibel opstel in nieuwe situaties.

Over het algemeen ben ik zo prestatiegericht, dat ik daarmee eigenlijk regelmatig over de grenzen ga van mijn eigen kunnen.

Ik heb bijna continu het gevoel onder tijdsdruk te staan, ook als dat objectief gezien wel meevalt.

Ik ben competitief ingesteld, d.w.z. ik meet mijzelf steeds aan anderen.

Een conflict op het werk ervaar ik pas als stressvol, als ik er zelf direct bij betrokken ben.

### Stresstest: Coping - omgaan met stress

Hoe u met een stressvolle situatie omgaat, wordt bepaald door twee factoren. Op de eerste plaats uw inschatting: is een situatie bedreigend of juist een uitdaging? Ten tweede: (als de situatie bedreigend is): beschikt u over de mogelijkheden (vaardigheden, middelen, steun, enz.) om iets aan die dreiging te doen? Oftewel: bent u in staat om adequaat om te gaan met stressvolle situaties?

Antwoordmogelijkheden: juist, onjuist

Het komt regelmatig voor, dat ik thuis over het werk loop te piekeren.

Iemand komt niet op een belangrijke werkbepreking. Je gedachten: 'hij vindt mijn werk waarschijnlijk niet belangrijk genoeg.'

Ik communiceer op mijn werk meestal op een assertieve manier, d.w.z.: in mijn verbaal en non-verbaal gedrag respecteer ik de grenzen van mezelf en van de ander.

Over het algemeen accepteer ik bij stresspieken snel de ondersteuning van mijn directe collega's.

Over het algemeen accepteer ik bij stresspieken snel de ondersteuning van mijn directe leidinggevende.

Als er sprake is van langdurige tijdsdruk en ik heb het gevoel, het niet aan te kunnen, uit ik dat bij de betreffende.

Als ik over twee dagen iets af moet hebben en er komt nog een nieuwe klus bij, die morgen af moet, maar net iets minder belangrijk is, zet ik alles in op de taak van overmorgen en probeer ik voor de opdracht van morgen iets anders te regelen (bijvoorbeeld delegeren, als dat kan).

Als ik merk, dat de doelen, die ik mij gesteld heb in mijn taken voor de komende periode, niet realistisch zijn, zal ik proberen deze doelen bij te stellen.

Bij stresspieken ben ik in eerste instantie geneigd de spanning te reduceren door meer te gaan roken en/of koffie drinken en/of een babbel te maken met mijn collega's. Voordat ik de feiten onder ogen zie, ben ik al een flinke tijd bezig de druk van de ketel te halen

Als zich een situatie voordoet, die na pogingen en beraad onoplosbaar blijkt te zijn, leg ik me daar bij neer.



## Biografische factoren

- fase loopbaan
- alleenstaanden
- geen kinderen
- hoge opleiding
- vrouwen
- hoge verwachtingen
- sociale ondersteuning (collega's!)

## Verborgen patronen:

- parentificatie: zorg voor de ander met voorbijgaan aan eigen behoeften
- narcistisch conflict: overdreven tegen een ander afzetten, contactprobleem
- aangeleerde hulpeloosheid: ongezonde (passieve) coping

## Psychosociale stressfactoren : van ernstig (100) naar minder ernstig (36)

Dood van een partner	100
Echtscheiding	73
Scheiding van tafel en bed	65
Gevangenisstraf	63
Dood van naaste familie	63
Persoonlijke verwonding of ziekte	53
Huwelijk	50
Ontslag	47
Huwelijksverzoening	45
Pensioen	45
Verandering in gezondheid familielid	44
Zwangerschap	40
Seksuele problemen	39
Gezinsuitbreiding	39
Grote aanpassingen op het werk	39
Verandering in financiële situatie	38
Dood van een goede vriend	37
Verandering van werk	36
Ruzies met huwelijkspartner	36



## Gevolgen stress/burn-out

Stress heeft invloed op het lichaam, dat blijkt onder andere uit onderzoeken naar hart- en vaatziekten. Erfelijkheid is voor 50% de veroorzaker en voeding voor 5 tot 10%. Stress heeft ook invloed op het cholesterolgehalte.

Bij stress geven de hersenen een signaal af aan de bijnieren om adrenaline aan te maken. Adrenaline is een noodzakelijk hormoon. Het is het hormoon dat het lichaam voorbereidt op een bedreigende situatie. De brandstof reserves worden aangesproken, waardoor vetzuren in de bloedsomloop worden opgenomen. De spieren worden opgezet, de hartslag gaat fors omhoog en het lichaam is gereed om te vechten of te vluchten. Vechten en vluchten doen we normaal gesproken sinds lange tijd niet meer. De vetzuren die als brandstof bedoeld waren, blijven dus in de bloedsomloop zitten, met als gevolg een verhoging van het cholesterolgehalte. Uiteraard gebeurt dit niet als je één keer gestresst bent. Het lichaam kan veel hebben en zal zich na een tijd weer herstellen.

Het probleem begint echter met een voortdurende aanmaak van het stress- en stofwisselingshormoon adrenaline. Bij langdurige overmatige stress gaat het lichaam o.a. ook cortisol aanmaken. Dit is een ander stresshormoon dat bedoeld is om de heftige werking van adrenaline af te remmen. Als het adrenalinestelsel namelijk de kans zou krijgen zijn gang te gaan zou het lichaam binnen de kortste keren alle reserves consumeren en het lichaam letterlijk kunnen bezwijken. Het schadelijke van chronische stress is dat het energievretende adrenalinestelsel, door een permanent verhoogd cortisol-niveau, chronisch wordt afgeremd. Dit kan grote schade aan het lichaam kunnen veroorzaken.

Bij burn-out kan hierdoor het immuunsysteem aangetast worden.

Ook het hersendeel dat een belangrijke rol speelt bij stress, de hippocampus, is gevoelig voor cortisol. De hippocampus is onderdeel van het limbisch systeem, ook wel de emotionele hersenen genoemd en heeft een dubbelfunctie. De hippocampus speelt een rol in het geheugen in het algemeen, maar specifiek in het geheugen voor stress-situaties. Hierdoor herken je direct of een bepaalde situatie mogelijk bedreigend is en kun je snel beslissen wat je er aan kunt doen. Verder regelt de hippocampus dat er niet teveel of te weinig cortisolhormoon in het lichaam wordt aangemaakt. Dit gebeurt via het zogenaamde feedback-mechanisme. Zodra cortisol de hippocampus bereikt, gaat er een signaal naar de bijnieren dat de productie kan worden gestaakt. Als dit feedback-mechanisme voortdurend in actie moet komen (bij stress), raakt het ongevoelig voor die signalen. Het gevolg hiervan is dat het cortisolgehalte in het bloed te hoog of te laag wordt. De hippocampus kan aangetast worden, waardoor soms iemand niet meer voor 100% zal herstellen.

## Doorbreken burn-out Therapieplan

### 1<sup>e</sup> stap

Waarnemen waarschuwingssignalen

Vragenlijst: Ben ik burn-out?

Vragenlijst: In welke mate veroorzaakt je werk burn-out?

### 2<sup>e</sup> stap

Interpretatie signalen burn-out door therapeut en cliënt

bijhouden stresslogboek

MMT-model invullen

### 3<sup>e</sup> stap

Onderzoek persoonsgebonden factoren

Parentificatie

narcistische pantsering

aangeleerde hulpeloosheid

Onderzoek werkgerelateerde factoren

grootste knelpunt

disfunctioneren leidinggevende

werkdruk

### 4<sup>e</sup> stap

Opstellen persoonlijk actieplan

stellen doelen

hoe te bereiken

### 5<sup>e</sup> stap

Evaluatie, eventueel eerdere stappen opnieuw beoordelen

# Burn-out



## Test

Heb ik een burn-out?

Instructie: neem de afgelopen zes maanden in gedachten, je werk en je privé-leven. Lees de volgende items door en scoor hoe vaak het symptoom op jou van toepassing is. Wanneer je klaar bent, tel dan de scores op.

**Beoordelingsschaal** (invullen):

1 = nooit of zelden, 2 = soms waar, 3 = in de helft van de gevallen waar,

4 = vaak waar, 5 = bijna altijd waar

1		Ik voel me moe, ook al heb ik voldoende slaap gehad.
2		Ik ben ontevreden met mijn werk.
3		Ik voel me bedroefd zonder dat daar echt een reden voor is.
4		Ik ben vergeetachtig.
5		Ik ben geïrriteerd en val uit tegen mensen.
6		Ik vermijd mensen op het werk en in mijn privé-leven.
7		Ik heb slaapproblemen, omdat ik me zorgen maak over mijn werk.
8		Ik ben vaker ziek dan vroeger.
9		Mijn houding ten opzichte van mijn werk is "Waar zou ik me druk om maken? Ik sta er wat onverschillig tegenover".
10		Ik raak vaker betrokken in conflicten.
11		Het werk lijdt hieronder.
12		Ik gebruik meer alcohol, drugs of kalmerende middelen om mij beter te voelen.
13		Met andere mensen communiceren is een bron van spanning.
14		Ik kan me niet meer concentreren op mijn werk zoals voorheen.
15		Het werk verveelt me.
16		Ik werk hard, maar bereik weinig.
17		Ik voel me gefrustreerd in mijn werk.
18		Ik zie er tegenop naar het werk te gaan.
19		Sociale activiteiten putten me uit.
20		Seks vraagt te veel energie.
21		In mijn vrije tijd kijk ik voornamelijk TV.
22		Ik heb weinig om me op te verheugen in mijn werk.
23		Ik pieker over het werk in mijn vrije tijd.
24		Mijn gevoelens over mijn werk zitten mij dwars in mijn persoonlijk leven.
25		Mijn werk lijkt zinloos.
Totaal		
Score	25-50	Je doet het goed, maar let op de items waarop je score hoger is.
	51-75	Tref preventieve maatregelen.
	76-100	Je loopt het risico burn-out te raken, of als je het geweest bent: je bent nog niet hersteld.
	101-125	Je bent burn-out aan het raken

(uit: Omgaan met burn-out - C. Karsten. Elmar 1999)



## Werkgerelateerde aspecten

In welke mate veroorzaakt je werk burn-out?

Instructie: beoordeel hoe vaak iedere situatie je hindert in je werk. Gebruik een schaal van 1 tot 9 om de situaties te beoordelen, de score 1 betekent zeldzaam, score 9 constant. Tel de scores op voor een totaalscore.

		<b>Machteloosheid</b>
1		Ik kan de problemen die mij worden toegewezen niet oplossen.
2		Ik zit klem in een baan zonder vooruitzichten.
3		Ik ben niet in staat beslissingen die mij beïnvloeden op te lossen.
4		Ik word misschien ontslagen en daar kan ik niets aan doen.
5		Inadequate informatie
6		De reikwijdte en de verantwoordelijkheden van mijn baan zijn mij niet duidelijk.
7		Ik heb niet de informatie die ik nodig heb om het goed te doen.
8		Mensen met wie ik werk begrijpen niet wat mijn rol in het geheel is.
9		Ik begrijp het doel van mijn werk niet.
		<b>Conflict</b>
10		Ik zit er middenin.
11		Ik moet aan conflicterende vragen tegemoet komen.
12		Ik ben het niet eens met mensen op het werk.
13		Ik moet procedures aan mijn laars lappen om het werk voor elkaar te krijgen
14		Ondermijnende collegiale verhoudingen
15		Collega's ondermijnen me.
16		De leiding trekt sommige mensen voor.
17		Machtspolitiek hindert me in de uitoefening van mijn werk.
18		Mensen concurreren met elkaar in plaats van samen te werken.
		<b>Overbelasting</b>
19		Mijn werk belast mij in mijn privé-leven.
20		Ik heb teveel te doen en te weinig tijd om het te doen.
21		Ik moet mijn werk mee naar huis nemen.
22		De hoeveelheid werk die ik heb oefent een negatieve invloed uit op de kwaliteit van mijn werk.
		<b>Verveling</b>
23		Ik heb te weinig te doen.
24		Ik ben overgekwalificeerd voor het werk dat ik doe.
25		Mijn werk is niet uitdagend.
26		Het grootste gedeelte van mijn tijd besteed ik aan routinezaken.
		<b>Slechte feedback</b>
27		Ik weet niet wat ik goed of fout doe.
28		Ik weet niet wat mijn baas vindt van mijn werk.
29		Ik krijg informatie te laat om ernaar te handelen.
30		Ik zie geen resultaten van mijn werk.

# Burn-out



		<b>Straf</b>
31		Mijn baas is kritisch.
32		Iemand anders strijkt met de eer van mijn werk.
33		Mijn werk wordt niet gewaardeerd.
34		Ik krijg de schuld van andermans fouten.
		<b>Vervreemding</b>
35		Ik ben geïsoleerd van de anderen.
36		Ik ben slechts een miniem radertje in de gehele organisatie.
37		Ik deel niet veel met mijn collega's.
38		Ik vermijd mensen te vertellen waar ik werk of wat ik doe.
		<b>Tweeslachtigheid</b>
39		De regels veranderen continu.
40		Ik weet niet wat er van mij verwacht wordt.
41		Er is geen relatie tussen hoe ik werk en het succes van mijn werk.
42		Prioriteiten die ik moet stellen, zijn voor mij onduidelijk.
		<b>Gebrek aan beloning</b>
43		Mijn werk geeft geen voldoening.
44		Ik heb weinig echte successen.
45		Mijn carrièreprognose is niet uitgekomen.
46		Ik krijg geen respect.
		<b>Waardeconflict</b>
47		Ik moet sjoemelen met mijn waarden.
48		Mensen keuren af wat ik doe.
49		Ik geloof niet in de instelling/organisatie.
50		Mijn hart ligt niet in mijn werk.
Totaal		
		<b>Je risico op burn-out:</b>
Score	48-168	Laag risico: neem preventieve actie.
	169-312	Gemiddeld: ontwikkel een plan om probleemgebieden aan te pakken.
	313-432	Hoog: correctieve actie is noodzakelijk.

(uit: Omgaan met burn-out - C. Karsten. Elmar 1999)

Werksoort

Werk sfeer: interpersoonlijk contact

Onduidelijkheid: rolconflict (verwachtingen), rolambigüiteit (wijze van functie vervullen)

Werkdruk: roloverlading kwalitatief - kwantitatief

Werkvooruitzichten

Bazenstress

Seksuele intimidatie

Pesten

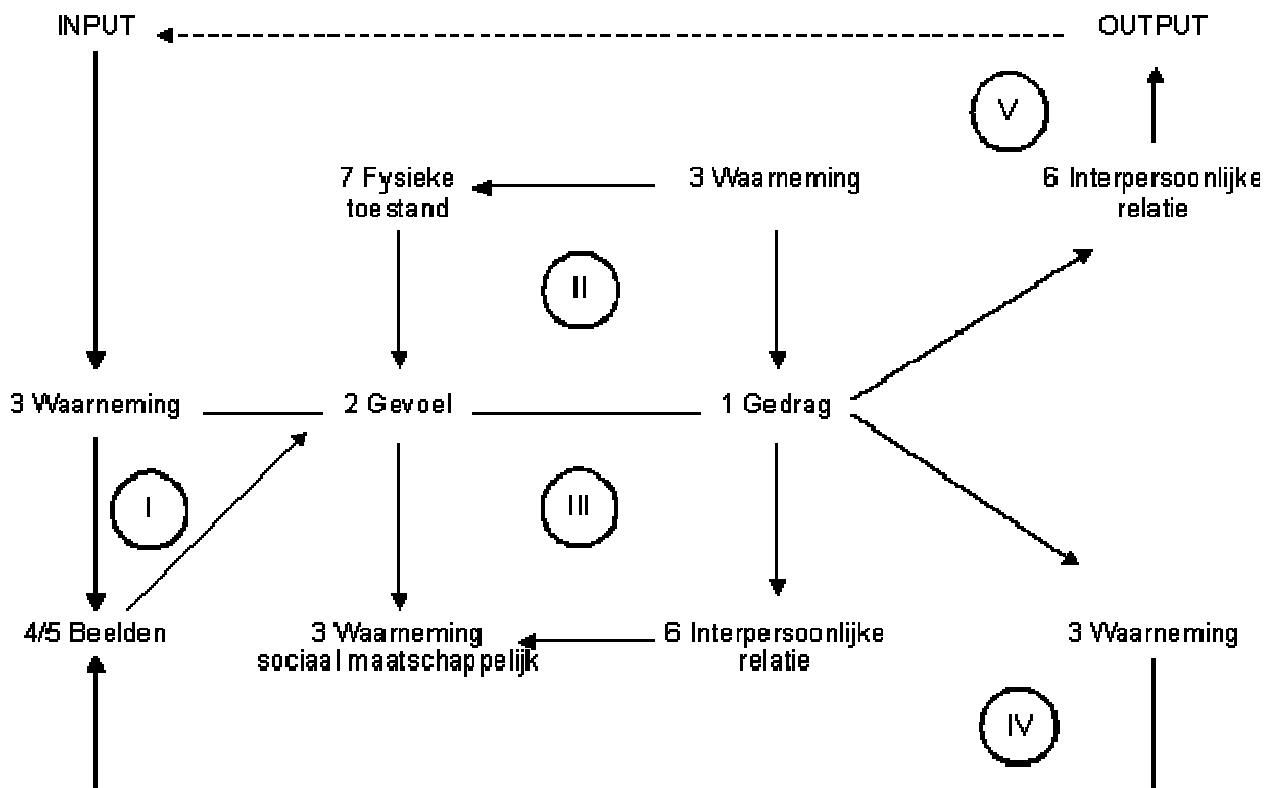
Multiculturaliteit





## Model burn-out - MMT

- Cirkel I **cognitieve cirkel**, leidend tot frustratie, verdriet en boosheid
- Cirkel II **somatische cirkel**, leidend tot stressklachten
- Cirkel III **interpersoonlijke verliescirkel** leidend tot sociaal isolement
- Cirkel IV **kortetermijnwinst**, spanningsvermindering, op den duur leidend tot negatief zelfbeeld (een negatieve innerlijke waarneming)
- Cirkel V **kortetermijnwinst**, interpersoonlijk, door bijv. aandacht vanuit de organisatie, op den duur leidend tot negatieve waarneming van situatie (de organisatie doet nooit genoeg)





## Gefaseerde planning van individuele activiteiten

### Fase 1

Fysiek herstel, ongeveer 4 weken  
Herstellen balans activiteit en herstel  
Leefregels  
Zelfregulering energie en motivatie

### Fase 2

Activatie, vanaf 4 weken tot 12 weken, of bij aanhoudende depressieve klachten langer  
Doelen revitalisering: welke inspanningen neem je je voor  
Zelfregulering

### Fase 3

Cognitieve training en start werkhervatting op arbeidstherapeutische basis, vanaf ongeveer 3 maanden  
Uitbreiden activiteiten  
Verbeteren zelfbeeld  
Werkhervattingplan in overleg met personeelszaken en leidinggevende

### Fase 4

Reïntegratie vanaf ongeveer 4 maanden

### Fase 5

Terugvalpreventie, vanaf ongeveer 5 maanden

## Specifieke interventies voor preventie, herstel en reïntegratie

### Cirkel II

#### **Fysiek herstel (7)**

sporten/fitness  
ontspanningsoefeningen  
gezonde leefgewoontes

### Cirkel II en III

#### **Veranderen werkattitude (1)**

vermijd overwerk en zorg, als je overwerkt, voor hersteltijd  
neem noodmaatregelen  
geef prioriteiten aan in je werk

### Cirkel I

#### **Emotioneel herstel (2)**

elke dag iets leuks doen  
houd een dagboek bij  
houd een stresslogboek bij  
train stressbestendigheid

### Cirkel I

#### **Cognitieve training (4)**

vervang hulpeloze gedachten door helpende  
RET

### Cirkel I en III

#### **Imaginatie training (4/5)**

Zelfwaarderingoefeningen  
Zelfinzicht door kernkwadrantenanalyse

### Cirkel III

#### **Training sociale vaardigheden en assertiviteit (6)**

oefenen sociale vaardigheden



## 10 tips om even bij te tanken

- ① Nooit haasten
- ① Geen twee dingen tegelijk doen
- ① Hou alles kort
- ① Vertraag je tempo
- ① s' Avonds je rust nemen
- ① Veel wandelen , fietsen, skaten etc.
- ① Siësta houden
- ① Hou op met denken
- ① Leef alleen nog maar met je zintuigen
- ① Doe alleen dingen waar je zin in hebt