



BURNOUT VOORKOMEN EN RE-INTEGREREN?

WIE KAN HIER EEN ROL IN SPELEN?



LI.C. G. BELIS, KLINISCH PSYCHOLOOG – GEDRAGSTHERAPEUT
UPC KU LEUVEN- PRAKTIJK BONHEIDEN- U-COUNT!



COPYRIGHT 2017: GERRIT BELIS

taak			

EEN TYPISCH BURN-OUT PROFIEL

Opleiding

- Klinisch psycholoog
 - Gedragstherapeut (GT, CBT, ACT, Mindfulness)
 - Psychoanalytisch therapeut
- FBT

Werkzaam

- Privépraktijk
 - Burnout – stress, angststoornissen, eetstoornissen, stemmingsstoornissen, persoonlijkheidsstoornissen, partner en familie therapie
- Coach – trainer
 - Persoonlijke effectiviteit, Time management, Leidinggeven, Conflicten (bemiddeling), Burnout stress, EAP
- UPC KU Leuven
 - Persoonlijkheidsstoornissen
- U-Count! – Managing Director
 - Burnoutpreventie en begeleiding, Loopbaanbegeleiding en Outplacement

COPYRIGHT 2017: GERRIT BELIS

INHOUDSTAFEL

- Hoe ziet zo'n burn-out er uit?
- Oorzaken van burn-out
- Wat kan je zelf doen om dit te voorkomen?
- Wat kan de organisatie daarin bijdragen?
- Wat kan de leidinggevende doen?
- Wat kunnen de collega's doen?

COPYRIGHT 2017: GERRIT BELIS

taak				

HOE ZIET ZO'N BURN-OUT ER UIT?

Hoge Gezondheidsraad sept 17 : Definitie burn-out

De definitie van burn-out luidt "een **multifactorieel** proces dat het gevolg is van **langdurige** blootstelling (in een werksituatie) aan een gebrek aan reciprociteit tussen de investering (eis) en wat iemand terugkrijgt (hulpbron). Dat veroorzaakt **uitputting** (zowel **emotioneel, fysiek als psychisch**), die een impact kan hebben op de **beheersing** van de emoties (prikkelbaarheid, woede, huilbuien enz.) en de cognitieve vermogens (aandacht, geheugen, concentratie), en op zijn beurt kan leiden tot een **verandering** in het gedrag en de **attitudes**: mentaal afstand nemen (de persoon distantieert zich en wordt cynisch), wat leidt tot een gevoel van professionele onbekwaamheid".

COPYRIGHT 2017: GERRIT BELIS

HOE ZIET ZO'N BURN-OUT ER UIT?

Waar kan je de klinische mosterd vandaan halen?

Diagnostische criteria?

Via 'the usual suspects'?

- DSM V aanpassingsstoornis
- ICD 10 (version 2016) Z73. 0 Burn-out: 'state of vital exhaustion'
- Schieten voorlopig even te kort? Aparte diagnostische categorie nodig? Ja toch!

Via Vragenlijsten?

- MBI (Maslach Burnout Inventory)
- UBOS (Utrechtse Burnout Schaal)
- 4 KD-L
- BAT (Burnout Assessment Tool, (Desart, Schaufeli en De Witte)

COPYRIGHT 2017: GERRIT BELIS

taak				

DIAGNOSTISCHE CRITERIA MBI/ UBOS////BAT

Persistente lichamelijke en/of geestelijke vermoeidheid

- Sneller moe na mentale inspanning
- Uitputting na geringe lichamelijke activiteit
- Gaat gepaard met gevoelens van somberheid en frustratie
 - Depressieve stemming, huilbuien, angstaanvallen (paniek) en geïrriteerdheid
- Slaapstoornissen (ook hypersomnie)
- Concentratieverlies, geheugenproblemen
- Lichamelijke klachten: spierpijn, migraine, maagklachten, orthosympatische klachten...

COPYRIGHT 2017: GERRIT BELIS

KLINISCHE KENMERKEN IN DE PRAKTIJK

Moeheid

Slaapstoornissen (depressief patroon)

Verhoogd emotioneel: tranen zitten los, prikkelbaar

Soms angstaanvallen

Moeilijk concentreren (ik kan geen krant meer lezen, ...)

Lichamelijke klachten...minder dominant aanwezig

COPYRIGHT 2017: GERRIT BELIS

taak				

DIAGNOSTISCHE CRITERIA MBI/UBOS///BAT

Mentale distantie of depersonalisatie

- Een cynische, afstandelijke en weinig betrokken houding tegenover de eigen werkzaamheden.

Gevoelens van afnemende competentie

- Gevoel niet meer te kunnen voldoen aan de verwachtingen
- Gevoel meer fouten te maken
- Gevoel niets meer bij te dragen
- Afnemend zelfvertrouwen

COPYRIGHT 2017: GERRIT BELIS

KLINISCHE KENMERKEN IN DE PRAKTIJK

Frustratie over de gang van zaken.

Het is teveel!

Het gaat niet meer.

Ik krijg niets meer af.

Waar ben ik nog goed voor.

COPYRIGHT 2017: GERRIT BELIS

	taak			

DIAGNOSTISCHE CRITERIA

De klachten zijn werk gerelateerd.

Niet kaderend in een depressieve stoornis

- Meestal geen suicide ideatie bij BU
- Meestal geen gewichtsverlies
- Genieten moeilijk omwille van uitputting niet door de afwezigheid van het vermogen (cfr. Depressie)

Niet kaderend in een angststoornis

- Meestal geen directe relatie met het werk en reeds van vroeger aanwezig

COPYRIGHT 2017: GERRIT BELIS

KLINISCHE KENMERKEN IN DE PRAKTIJK

Werk gerelateerd?

- Inderdaad.

Verschil met depressie:

- Genieten indien verstoord door vermoeidheid.
- Bijna nooit suïcide gedachten.
- Maar depressief patroon van slaapstoornissen (verwante biologische pathways?)

Verschil met angststoornis:

- Secundair: paniekaanvallen.
- Primair: nooit diagnose die leidt tot... (bv. OCD)

COPYRIGHT 2017: GERRIT BELIS

taak				

OORZAKEN

Persoonsgebonden

Organisatie gebonden

Thuismilieu katalysatoren

COPYRIGHT 2017: GERRIT BELIS

PERSOONSgebonden Oorzaken

Klinisch terugkerende persoonlijkheidskenmerken:

- Moeite met grenzen afbakenen
- Perfectionisme
- Verantwoordelijkheden van anderen ongevraagd overnemen/ Moeite met delegeren.
- Onwrikbare overtuigingen: "De dingen moeten verlopen zoals het hoort."
- Leeftijd? Afnemende energie en/of nieuwe competenties (IT)

COPYRIGHT 2017: GERRIT BELIS

	taak			

ORGANISATIE GEBONDEN Oorzaken

Klinisch terugkerende vaststellingen

- **Permanent hoge werkdruk**
 - Teveel werk
 - Continu hoog tempo
 - Strakke deadlines
- **Weinig regelruimte** bv.: Call agent
- **Rolconflicten:** onduidelijke afbakening
- **Emotionele taakeisen** (bv. Begrafenisondernemer)
- **Niet ondersteunend management**
- **Job onzekerheid, herstructureringen**
- **Conflicten in teams** (onvoldoende vaardigheden aanwezig)
- **Fusies en reorganisaties** (nieuwe taakinhouden, meer werk)

COPYRIGHT 2017: GERRIT BELIS

THUISMILIEU KATALYSATOREN

Klinisch gerapporteerde factoren

- Verbouwingen! Doe het zelfers.
- Combineren van diverse rollen (werknemer, huishouden, ouder, verzorger ouders, ...)
- Kleine nachtraven ...
- Afwezige, niet steunende partner
- Veeleisende familieleden (hulpbehoevende ouders,...)
- Aanslepende conflicten

COPYRIGHT 2017: GERRIT BELIS

taak				

WAT KAN JE ZELF DOEN?

Persoons gebonden factoren -Valkuilen

- Leer je grenzen herkennen en trekken
- Leer minder perfectionistisch te zijn
- Laat verantwoordelijkheden waar ze thuishoren
 - Los de tekortkomingen van anderen niet ongevraagd op (bv. 'valse' bestellingen)
- Leer accepteren wat je niet kan veranderen of ... ga weg
 - bv. 'valse' bestellingen mogen niet ... maar gebeuren toch

Persoons gebonden factoren – Mentale en fysieke fitheid

- Zorg voor een goede 'work-life' balans!
 - Persoonlijk evenwicht inspanning - ontspanning
- Zorg voor een goede mentale en fysieke conditie
 - Beweeg
 - Gebruik geen middelen om te ontspannen (bv. Alcohol, medicatie, drugs, ...)
 - Slaap lekker

COPYRIGHT 2017: GERRIT BELIS

HOE KAN JE DIT ZELF VERANDEREN?

Door het te doen! Maar meestal...

als dit moeilijkheden oplevert... gepaste hulp te zoeken...

bij de detectie en remediering van diverse persoonsgebonden risicofactoren (valkuilen – mentale en fysieke fitheid)

COPYRIGHT 2017: GERRIT BELIS

taak				

VOORBEELD

Gedragstherapeutisch protocol

- Anamnestic gesprek en/of registratieopdracht
- Voorbeeld: Geen grenzen kunnen trekken
 - Betekenisanalyse
 - Voorbeeld: Ik voel me schuldig als ik het niet doe.
 - Functieanalyse
 - Voorbeeld: Ik blijf het maar doen dan ben ik van mijn schuldgevoel af (voordeel k.t.), (burn-out l.t.)
- Rationele behandeling
 - Voorbeeld: Cognitieve herstructurering (ik voel me, maar ben niet schuldig) en exposuretherapie (ik trek grenzen met een schuldgevoel)
- Curatieve interventie
- Evaluatie en bijsturing

COPYRIGHT 2017: GERRIT BELIS

WAT KAN DE ORGANISATIE DOEN?

Meten is toch al iets weten?

Hou het dashboard in het oog!

Meet het risico op burn-out per werknemer...BAT

En volg de evolutie op in je bedrijf/organisatie

Bied een preventief wetenschappelijk en klinisch onderbouwd **preventie en curatief programma** aan voor de detectie en remediering van:

- persoonsgebonden risicofactoren (valkuilen – mentale en fysieke fitheid) aangepast aan de behoeften per werknemer.
- organisatie gebonden risicofactoren.

COPYRIGHT 2017: GERRIT BELIS

taak				

BURNOUTPLATFORM

App: Smartphone, tablet en computer

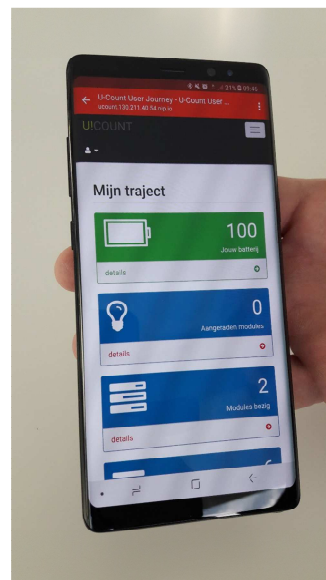
Android en IOS

Geïntegreerd instrument voor zowel

- Meten van risico van burn-out
- Detectie en remediering van risicofactoren

Gericht op preventie en curatieve doeleinden

www.u-count.eu



COPYRIGHT 2017: GERRIT BELIS

WAT KAN DE LEIDINGGEVENDE DOEN

Maak een effectief en ondersteunend team

- Zorg dat je de competenties in huis hebt om te doen wat nodig is.
- Zorg voor en beloon een ondersteunende sfeer tussen de collega's.
 - Ga geen zaken uit de weg
- Zorg voor kersen op de taart (bv. Teambuildingactiviteiten)

Heb aandacht voor de behoeften van medewerkers... en vul deze maximaal in ...in overeenstemming met de behoeften van het bedrijf / organisatie.

COPYRIGHT 2017: GERRIT BELIS

taak				

HOE KAN DE LEIDINGGEVENDE DIT (NIET) DOEN



COPYRIGHT 2017: GERRIT BELIS

HOE KAN DE LEIDINGGEVENDE DIT DOEN

Wees evenwichtig en niet

- ...eenzijdig (egocentrisch, autoritair, incompetent (conflicten), bevooroordeeld (je moeilijke familiale situatie), leer communiceren, vind het leuk,

Hoe de belasting van elke teamlid in het oog ... vooral door...

- open te staan voor dialoog. Zodat mensen je durven aanspreken.

Zorg voor duidelijkheid en ga niet voor vage gesprekken.

Leer conflicten te managen... of je drijft de frustratie op.

COPYRIGHT 2017: GERRIT BELIS

taak				

WAT KAN DE LEIDINGGEVENDE DOEN BIJ RE-INTEGRATIE NA BURN-OUT?

Wees evenwichtig en laat je niet leiden door vooroordelen over burn-out.

Voordien

- Doe wat kennis op over burn-out.

Tijdens de afwezigheidsperiode

- Hou de vinger aan de pols tijdens de afwezigheid... op een vrijblijvende geïnteresseerde wijze.

In voorbereiding van de re-integratie

- Nodig iemand vrijblijvend uit voor de re-integratie en bespreek de behoeften voor een geslaagde integratie.
- Maak concrete afspraken ... dit is geruststellend voor iemand die terugkeert of het maakt duidelijk dat men beter niet terugkeert (loopbaanverandering)

Na de re-integratie

- Volg op en doe wat je voordien deed maar even extra.

COPYRIGHT 2017: GERRIT BELIS

WAT KUNNEN COLLEGA'S DOEN

Doe je werk... neem je verantwoordelijkheden op en speel geen 'freerider'.

- Bescherm de oververantwoordelijken en grenzelozen
- ... al blijven ze zelf wel verantwoordelijk!

Wees evenwichtig en niet

- ... eenzijdig egocentrisch, vooringenomen, conflict verhogend, ...
- Zorgt voor geen onnodige extra belasting!

COPYRIGHT 2017: GERRIT BELIS

taak				

WAT KUNNEN COLLEGA'S DOEN BIJ RE-INTEGRATIE NA BURN-OUT?

Wees evenwichtig en laat je niet leiden door vooroordelen over burn-out.

Voordien

- Doe wat kennis op over burn-out.

Tijdens de afwezigheidsperiode

- Hou de vinger aan de pols tijdens de afwezigheid... op een vrijblijvende geïnteresseerde wijze.

Vanaf de terugkeer

- Toon vrijblijvende interesse: 'Hoe is het met je...'
- Ga na of de ander iets van jou wil. 'Als ik iets kan doen...'
- Wees bereid problemen en conflicten op te lossen

Doe je werk... neem je verantwoordelijkheden op en speel geen 'freerider'.

COPYRIGHT 2017: GERRIT BELIS

CONCLUDEREND

De definitie van preventie en re-integratie van burn-out luidt “een **multifactorieel** proces dat het gevolg is van **langdurige** blootstelling (in een werksituatie) aan een **evenwicht** tussen de investering (eis) en wat iemand terugkrijgt (hulpbron). Dat veroorzaakt **welbevinden** (zowel **emotioneel, fysiek als psychisch**), die een impact kan hebben op de **beheersing** van de emoties (prikkelbaarheid, woede, huilbuien enz.) en de cognitieve vermogens (aandacht, geheugen, concentratie), en op zijn beurt kan leiden tot een **verandering** in het gedrag en de **attitudes**: Bevlogenheid : vitaliteit (energie weerbaarheid en doorzettingsvermogen), toewijding (sterke betrokkenheid, nuttig en zin, enthousiasme) en absorptie (toestand van ‘flow’)

COPYRIGHT 2017: GERRIT BELIS

taak				

COPYRIGHT 2012-2014: GERRIT BELIS 5