

Globale inhoud

- ▶ Wat is een burn out
 - ▶ Wat is niet een burn out
 - ▶ Signalen van een burn out
 - ▶ Welke mensen zijn gevoelig voor een burn out
 - ▶ Behandeling van een burn out
 - ▶ Hoe voorkom je een burn out
- 

Test

- ▶ 1 Nooit of zelden
 - ▶ 2 Soms waar
 - ▶ 3 In de helft van de gevallen
 - ▶ 4 vaak waar
 - ▶ 5 bijna altijd waar
-
- ▶ 1 Ik voel me moe, ook na voldoende slaap
 - ▶ 2 Ik ben ontevreden met mijn werk
 - ▶ 3 Ik voel me bedroefd, zonder echte reden
 - ▶ 4 Ik ben vergeetachtig
 - ▶ 5 Ik ben geïrriteerd en val uit tegen mensen

- ▶ 6 Ik vermijd mensen
 - ▶ 7 Ik heb slaapproblemen, piekeren over werk
 - ▶ 8 Ik ben vaker ziek dan vroeger
 - ▶ 9 Onverschillig tegenover werk
 - ▶ 10 Ik raak vaker betrokken in conflicten
 - ▶ 11 Het werk lijdt eronder
 - ▶ 12 Meer alcohol of kalmerende middelen
 - ▶ 13 Communicatie met andren geeft spanning
 - ▶ 14 Ik kan me minder concentreren
 - ▶ 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 Ontspanning vraagt teveel energie
- ▶ 21 In mijn vrije tijd kijk ik vooral TV/films
- ▶ 22 Er is weinig leuks in mijn werk
- ▶ 23 Ik pieker over werk in vrije tijd
- ▶ 24 Gevoelens over werk beïnvloeden persoonlijk leven
- ▶ 25 Mijn werk lijkt zinloos

Scores

- ▶ 25 – 50 Je doet het goed.
 - ▶ 50 – 75 Tref preventieve maatregelen
 - ▶ 75 – 100 Je loopt risico burn out te raken/
of nog niet hersteld
 - ▶ 100–125 Je bent burn out aan het raken
- 

Wat is een burn out

- ▶ Een toestand van vermoeidheid en uitputting volgend op langdurige overbelasting in werk, gezin, familie of kerk.
- ▶ Te lang, te vaak, voor teveel mensen hebben klaargestaan zonder voldoende bij te hebben kunnen tanken en zonder op den duur nog het gevoel te hebben er tegen opgewassen te zijn.



3 Kernsymptomen

- ▶ 1 Chronisch gevoel van geestelijke of lichamelijke vermoeidheid
 - ▶ 2. Verminderde betrokkenheid bij je werkzaamheden
 - ▶ 3. Ervaring van competentieverlies.
- 

Chronisch gevoel van vermoeidheid

- ▶ Ik voel me mentaal uitgeput door mijn werk
 - ▶ Een hele dag werken vormt een zware belasting voor mij
 - ▶ Ik voel me “opgebrand” door mijn werk
 - ▶ Aan het einde van een werkdag voel ik mij leeg
 - ▶ Ik voel me vermoeid als ik ‘s morgens opsta en er weer een dag voor mij ligt
- 

Distantie

- ▶ Ik twijfel aan het nut van mijn werk
 - ▶ Ik merk dat ik teveel afstand heb gekregen van mijn werk
 - ▶ Ik ben niet meer zo enthousiast als vroeger over mijn werk
 - ▶ Ik wil gewoon mijn werk doen en verder niet worden lastiggevallen
 - ▶ Ik ben cynischer geworden over de effecten van mijn werk
- 

Competentieverlies

- ▶ Ik weet de problemen in mijn werk niet meer adequaat op te lossen
 - ▶ Ik heb het gevoel dat ik met mijn werk geen positieve bijdrage meer lever
 - ▶ Ik vind dat ik mijn werk niet meer goed doe
 - ▶ Als ik op mijn werk iets afrond beleef ik er niets meer aan
 - ▶ Ik bereik in mijn werk geen waardevolle dingen meer
 - ▶ Geen zelfvertrouwen meer
- 

Biologische processen

- ▶ Langdurige stress heeft invloed op de hormoonspiegels:
 - ▶ Verhoging van het adrenaline niveau zorgt voor verhoogde alertheid en irritatie
 - ▶ Verhoging van cortisol heeft als gevolg snellere irritatie
 - ▶ Verhoging van de cortisolspiegel kan de hippocampus beschadigen (invloed op geheugen, concentratievermogen en immuunsysteem)
- 

Specifieke stress-aandoeningen /

Wat is geen burn out

▶ Burnout

- Vooral mentale uitputting
- Na een jaar vaak nog weinig verbetering

▶ Overspanning

- Heftig klachtenbeeld
- Aanlooptijd paar maanden
- Na 12 weken 90 % hersteld

▶ Depressie

- Somberheid / in de put zitten
 - Nergens meer van kunnen genieten
 - Suicide-gedachten
 - Schuldgevoelens/waardeloosheid
- 

Signalen van burn out



Stress:

- ▶ Draagkracht (stressbestendigheid)
- ▶ Draaglast (stressoren)

▶ ↓↓ ↓↓ ↓↓ ↓↓ ↓↓ ↓↓ ↓↓ ↓↓ ↓↓ ↓↓ ↓↓ ↓↓ ↓↓ ↓↓ ↓↓ (draaglast)

▶ _____

▶ ↑↑ ↑↑ ↑↑ ↑↑ ↑↑ ↑↑ ↑↑ ↑↑ ↑↑ ↑↑ ↑↑ ↑↑ ↑↑ ↑↑ (draagkracht)

Stress-symptomen: cognitief

- ▶ Slechte concentratie
- ▶ Niet helder meer na kunnen denken
- ▶ Besluiteloosheid
- ▶ Verstrooidheid
- ▶ Gedachten niet meer stil kunnen zetten
- ▶ Overdreven waakzaam zijn
- ▶ Vergeetachtigheid
- ▶ Steeds maar moeten controleren wat je doet
- ▶ Grote lijn niet meer vast kunnen houden
- ▶ Verlies van nauwkeurigheid
- ▶ Minder creatief/speels

Stress-symptomen: lichamelijk

- ▶ Hoofdpijn
 - ▶ Hyperventileren
 - ▶ Misselijkheid
 - ▶ Maag- en darmklachten
 - ▶ Slaapproblemen
 - ▶ Duizeligheid
 - ▶ Lage rugpijn
 - ▶ Transpireren
 - ▶ Trillen
 - ▶ Hartkloppingen
- Vaker verkouden zijn
Gespannen spieren

Stress-symptomen: emotioneel 1

- ▶ Bang of gespannen voelen
- ▶ Gauw huilen
- ▶ Gevoel van leegte
- ▶ Lusteloosheid
- ▶ Geen belangstelling meer hebben
- ▶ Prikkelbaarheid
- ▶ Piekeren
- ▶ Schuldgevoelens
- ▶ Waardeloosheids-gevoelens
- ▶ Geen gevoel voor humor meer
- ▶ Sombor voelen

Stress-symptomen: emotioneel 2

- ▶ Rusteloos
 - ▶ Angst voor controleverlies
 - ▶ Continu op scherp staan
 - ▶ Apathisch
 - ▶ Zelfverwijten maken
 - ▶ Gevoel van onzekerheid
 - ▶ Niet meer genieten
 - ▶ Geen zelfvertrouwen meer
- Ongeduldig
 - Paniekaanvallen
 - Zwaar op de hand
 - Initiatiefloos

Stress-symptomen: gedragsmatig

- ▶ Onattent zijn
- ▶ Meer of minder slapen
- ▶ Meer of minder eten
- ▶ Roekeloos weggedrag
- ▶ Meer roken of drinken
- ▶ Meer medicijngebruik
- ▶ Anderen niet uit laten praten
- ▶ Dubbele afspraken maken
- ▶ Niet meer pauzeren
- ▶ Achter raken met van alles
- ▶ Veel TV kijken/zappen

Stress-symptomen: gedragsmatig

- ▶ Cynische opmerkingen maken
- ▶ Streng zijn
- ▶ Geen grenzen stellen
- ▶ Langer op werk blijven
- ▶ Te laat naar bed gaan
- ▶ Zelfverwaarlozing
- ▶ Voortdurend haasten
- ▶ Te laat komen
- ▶ Niet op gang kunnen komen
- ▶ Ruzie maken
- ▶ Geen nee kunnen zeggen

1 risicofase

- ▶ Sneller moe dan normaal
- ▶ Vaak niet uitgerust als je wakker wordt
- ▶ To-do lijstjes worden steeds langer
- ▶ Je verlangt steeds vaker naar niets doen en naar vakantie

2 Chronische vermoeidheid

- ▶ Concentratie verminderd
 - ▶ Kortetermijn geheugen werkt minder goed
 - ▶ Nooit meer een uitgerust gevoel
 - ▶ Vaak prikkelbaar en kribbig
 - ▶ Steeds meer dingen door elkaar doen, waardoor je productiviteit terug loopt
- 

3 Tegen instorten aan

- ▶ Te weinig slapen omdat je daar geen rust voor hebt
 - ▶ Opgejaagd en angstig, soms paniekaanvallen
 - ▶ Snel wisselende stemmingen
 - ▶ Emotioneel instabiel, wat je zelf gewoon vindt. Missen van het reflectievermogen je daar ongerust over te maken
 - ▶ Niet meer voelen van vermoeidheid
- 

Life-events

- ▶ Dood partner
- ▶ Begin of einde van opleiding
- ▶ Dood naast familielid
- ▶ Persoonlijk letsel of ziekte
- ▶ Huwelijk
- ▶ Ontslag
- ▶ Verandering van eetgewoonten
- ▶ Pensionering
- ▶ Ziekte van familielid
- ▶ Uitstekende persoonlijk prestatie
- ▶ Hoge hypotheek of lening

Life-events

- ▶ Dood partner 100
 - ▶ Begin of einde van opleiding 26
 - ▶ Dood naast familielid 62
 - ▶ Persoonlijk letsel of ziekte 53
 - ▶ Huwelijk 50
 - ▶ Ontslag 47
 - ▶ Verandering van eetgewoonten 15
 - ▶ Pensionering 45
 - ▶ Ziekte van familielid 44
 - ▶ Uitstekende persoonlijk prestatie 28
 - ▶ Hoge hypotheek of lening 31
- 

Welke mensen zijn gevoelig voor
een burn out



Karaktereigenschappen

Even voorstellen:

- ▶ De typische burnout-persoon is een toegewijde betrokken aardige collega, iemand voor wie geen moeite teveel is, op wie je nooit tevergeefs een beroep doet.
 - ▶ Het is iemand met hart voor de zaak, iemand die er helemaal voor gaat, op wie je 100 % aankunt.
 - ▶ Het is kortom de ideale collega en een fijne medemens!
- 

- ▶ Perfectionisme
 - ▶ Sterk verantwoordelijkheidsgevoel
 - ▶ Niet kwetsbaar opstellen, bang te falen
 - ▶ Geen nee kunnen zeggen
 - ▶ Soms moeite met plannen
 - ▶ Hoge motivatie
 - ▶ Niet goed kunnen uiten van gevoelens
 - ▶ Laag gevoel van eigenwaarde
 - ▶ Niet goed kunnen relativeren
 - ▶ Slecht bewaken van eigen grenzen
- 

Behandeling van een burn out



Behandeling is gericht op

- ▶ In balans brengen van draagkracht en draaglast
 - ▶ Spanningsklachten verminderen
 - ▶ Overbelasting (op het werk) te verminderen
 - ▶ Gezond evenwicht voor het lichaam
 - ▶ Heroriëntatie op doelen
 - ▶ Leren nieuwe burn out voorkomen
- 

Behandeling

- ▶ Actieve behandeling waarbij voortdurend nagedacht wordt over de te nemen stappen
 - ▶ Huiswerk
 - ▶ Lengte van de behandeling afhankelijk van persoon
 - ▶ Burn out heeft lange herstelperiode nodig
- 

Inhoud van de behandeling

- ▶ Intake > diagnose (ongedifferentieerde somatoforme stoornis) > behandelplan
- ▶ Acceptatie
- ▶ Inventarisatie van klachten en ontstaan ervan
- ▶ Eventueel contact met bedrijfsarts
- ▶ Klachtenreductie
- ▶ Cognitieve therapie
- ▶ Werkhervatting
- ▶ Timemanagement
- ▶ Werkgerichte interventies
- ▶ Coaching en recidiefscenario

Klachtenreductie

- ▶ Wat kost energie (dagschema's)
 - ▶ Wat geeft energie (50 activiteiten)
 - ▶ Dagstructuur (leren tijd nemen)
 - ▶ Verbeteren lichamelijke conditie
 - ▶ Slaaphygiene
 - ▶ Ontspanningsoefeningen
- 

Cognitieve therapie

- ▶ Achterhalen van onderliggende betekenissen van automatische gedachten
 - ▶ Zoeken naar leefregels
 - ▶ Opsporen van basale vooronderstellingen bv (GGGGG) schema
 - ▶ Gedragsexperimenten waarbij onderzocht wordt of de hypothese (cognitie) in de praktijk klopt.
 - ▶ Eventueel vervolg therapie
- 

GGGGG Schema

- ▶ Gebeurtenis Het is 17.00 uur en het werk is niet klaar
- ▶
- ▶ Gedachte Collega's denken dat ik de kantjes eraf loop
- ▶
- ▶ Gevoel Gespannen, onzeker, falen
- ▶ Gedrag Langer werken, excuses
- ▶ Gevolg Overbelasting, te laat thuis ed

Aanvullende PMT (psychomotorische therapie)

- ▶ Leren omgaan met grenzen
- ▶ Leren omgaan met emoties
- ▶ Lichaamssignalen leren (h)erkennen



Voorkomen van een burn out



Jethro bij Mozes (Ex.18)

- ▶ Signaleert stressoren (vs 14: Waarom zit jij zelf alleen en al het volk staat voor u, van de morgen tot de avond)
 - ▶ Signaleert symptomen (vs. 18a: Gij zult geheel vervallen. Kanttek: Jethro wil zeggen dat Mozes zich afsloofde, verwelkende verwelken)
 - ▶ Erkenning van overbelasting (vs 18b: want deze zaak is te zwaar voor u, jij alleen kunt ze niet doen)
 - ▶ Werken aan oplossing (vs 22b: verlicht alzo uzelf, en laat hen met u dragen)
- 

Tips

- ▶ Draagkracht (wat ligt er op je bordje)
 - ▶ Draaglast (veranderd in de loop van de tijd)
 - ▶ Krijg zicht op je valkuilen. Hoe is je leefstijl
 - ▶ Waarom doe je bepaalde dingen, welke automatismen (bv van vroeger)
 - ▶ Neem hersteltijd (time out) zowel psychisch als lichamelijk (denk daarbij ook aan activiteiten op social media, bereikbaarheid)
 - ▶ Existentieel: waar leef ik voor
- 

Einde

