

# Update burn-out

Door de bomen het bos weer zien.



Stress



Langdurige stress



Burn-out



Wat is het verschil tussen burn-out klachten en een burn-out diagnose en waarom is dat zóóó belangrijk?



Wat is de kans dat mensen met burn-out klachten ook lang gaan verzuimen? En hoe kan je die groepen onderscheiden?



Waar moet een goede burn-out interventie aan voldoen?

# Eugénie Oomes

Sociaal- en organisatie psycholoog  
Menselijk gedrag vanuit veranderkunde

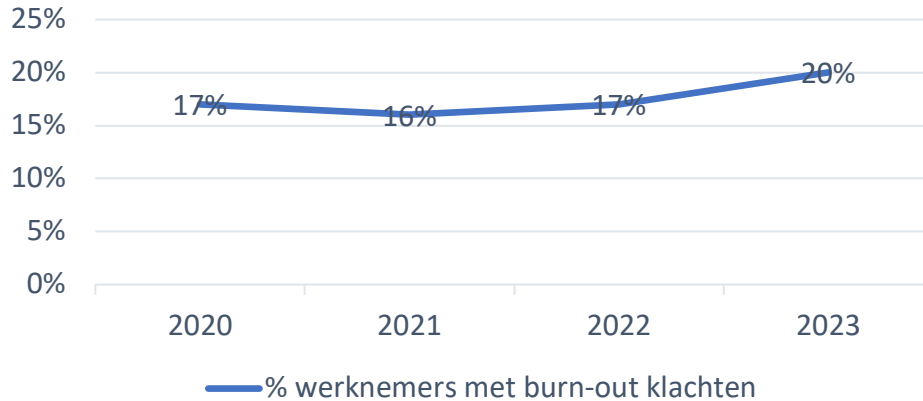
Adviseur arbeidsomstandigheden  
Ondernemer          Cortisol-Manager  
Grip op werkstress  
Docent bij Hollands College



Universiteit  
Leiden



## % werknemers met burn-out klachten



De diagnose burn-out bestaat niet, zegt psychiater Christiaan Vinkers (42). Niet omdat de psychiatrie burn-outs niet kent – het komt niet aan bod in de opleiding en het staat niet in het psychiatrisch naslagwerk DSM-5. Maar omdat geen enkele arts een burn-out betrouwbaar kan vaststellen. 'De term wordt overal gebruikt. 16 dec 2022



# Individu

Veerkracht

Vitaal

Zingeving

Gezond eten

Beweging

Motivatie

...



# Organisatie

Werktempo

Rolduidelijkheid

Afwisselend werk

Uitdagend werk

Steun leidinggevende

Veiligheid  
(sociaal en psychologisch)

Autonomie

Taakeisen

...

# Wat is stress?

Stress is niets anders dan dat je lichaam jou in staat stelt om een uitdaging aan te kunnen.



# STRESS = AANPASSING AAN UITDAGING

**nu**

waarschijnlijk alert  
dimmer is een beetje aan

**uitdagende klus**

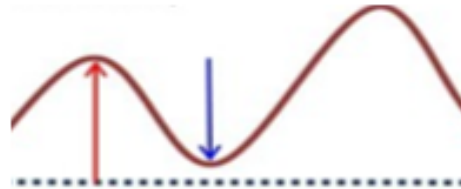
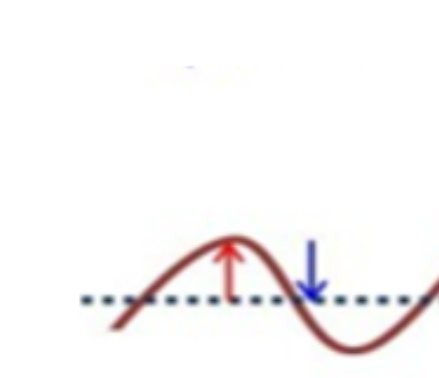
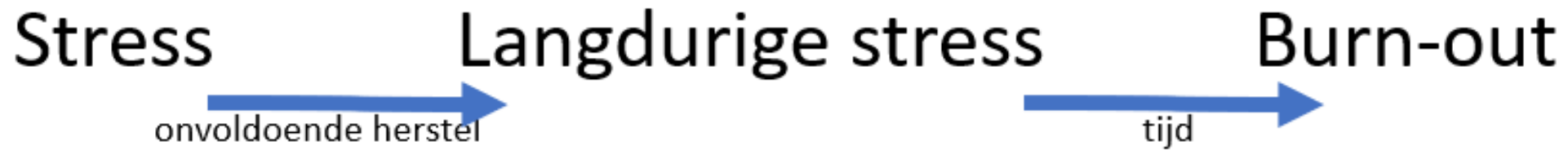
focus  
dimmer voelt vol open

**net op tijd op de stoep springen voor een  
aanstormende auto**

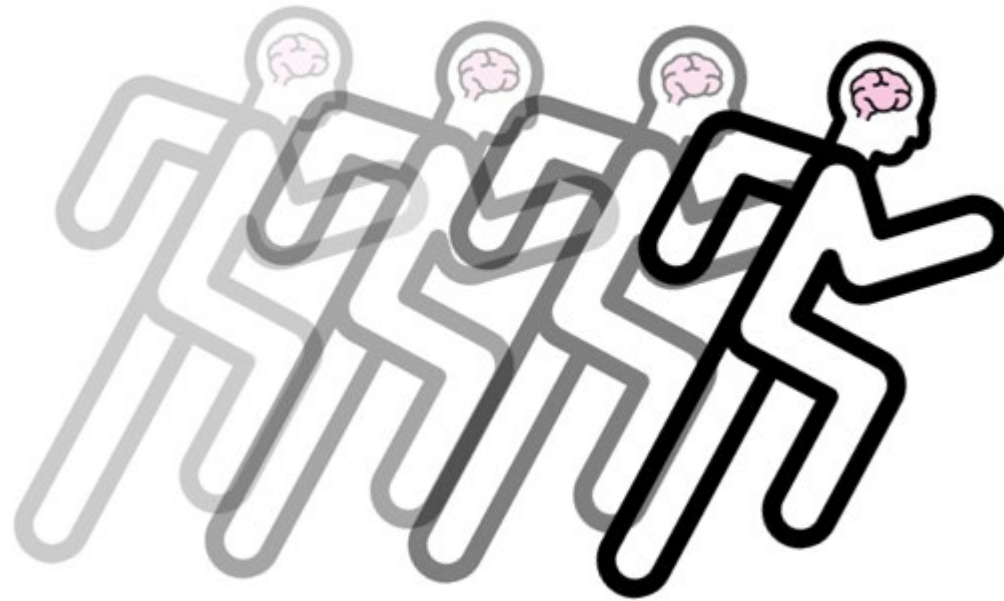
dimmer voluit open, er zit nog meer in



# Wanneer is stress een risico

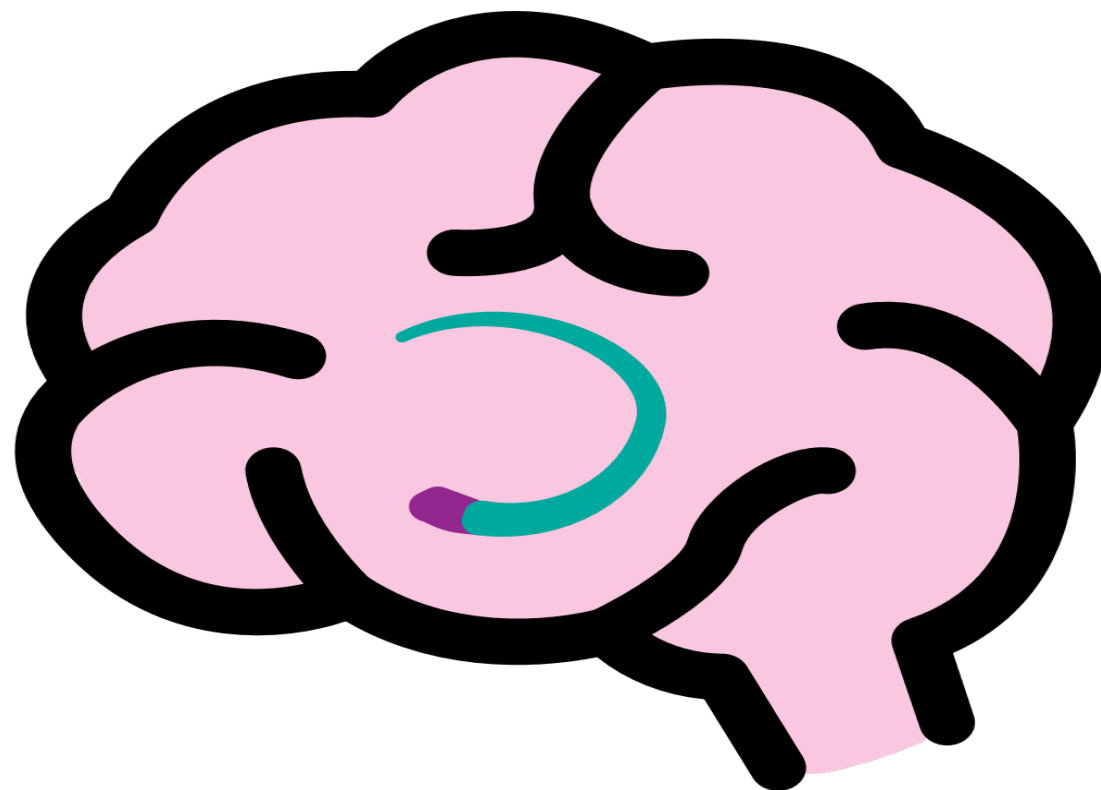


Dit is een stressor op zich.



GRIP OP  
WERKSTRESS

# Alarm???

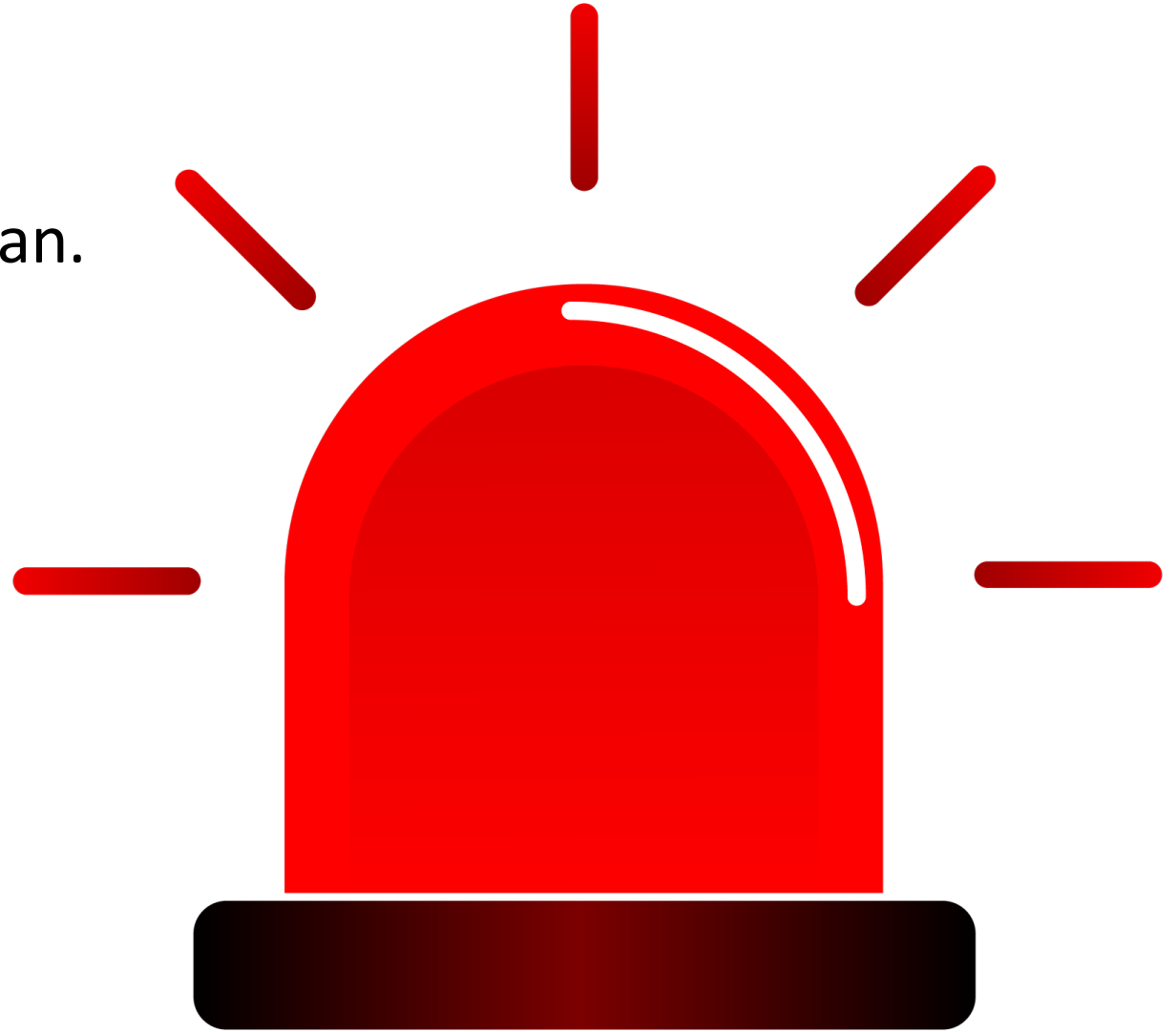


# Alarm!!!

Bijniermerg maakt adrenaline aan.

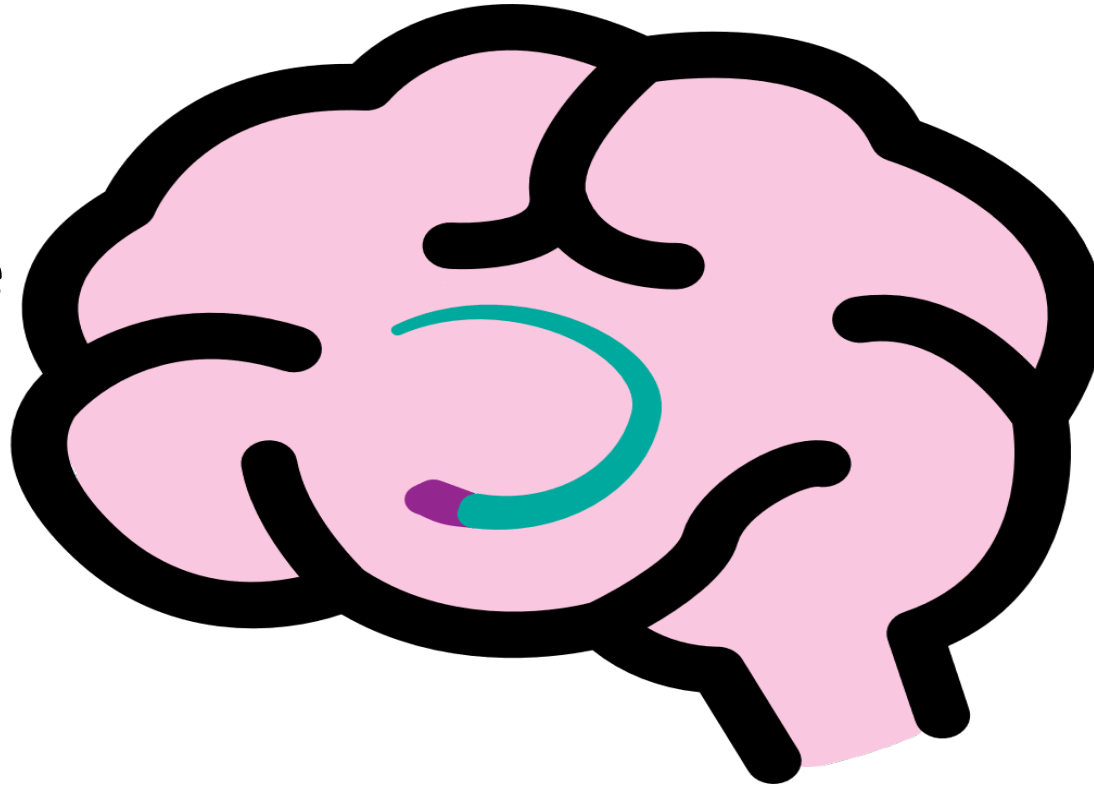
Je lichaam komt in een staat  
van actie met als doel:

**overleven**



# Directie op non-actief

Prefrontale  
cortex



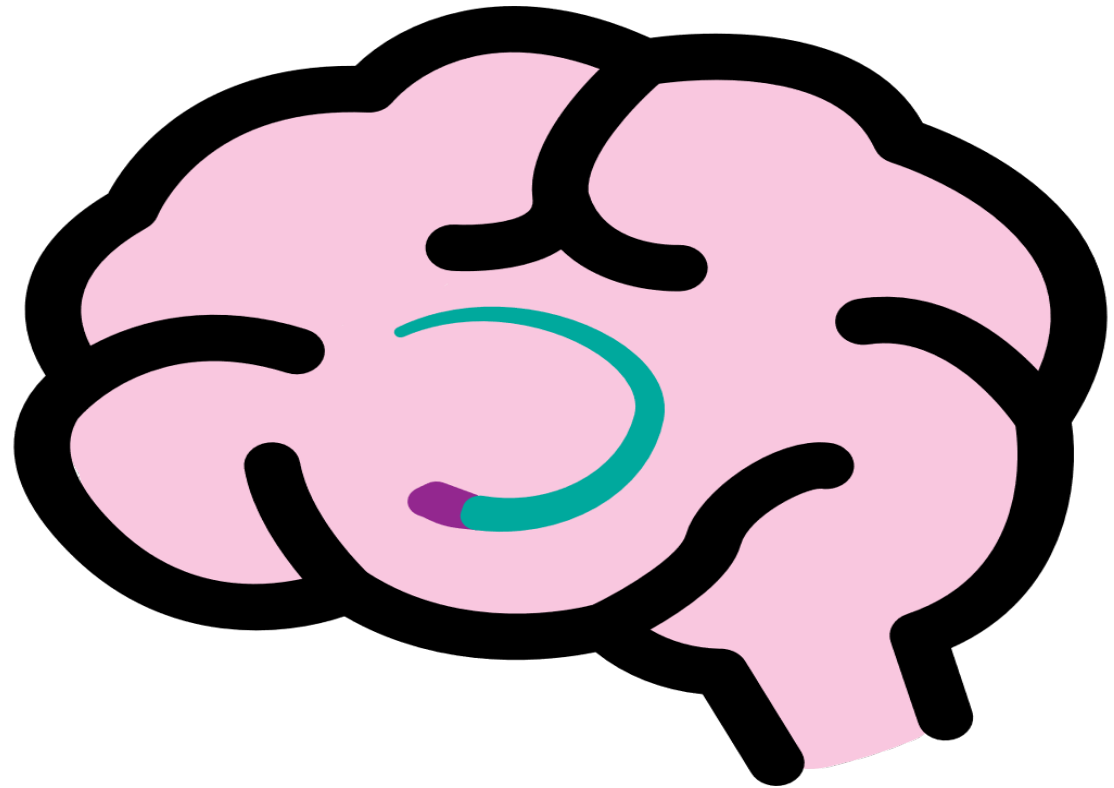
# Brandstofleverancier in actie

Cortisol zorgt ervoor dat je  
lichaam energie vrij maakt.



# Terug naar rust

Rem op je stressreactie  
zit in je brein.

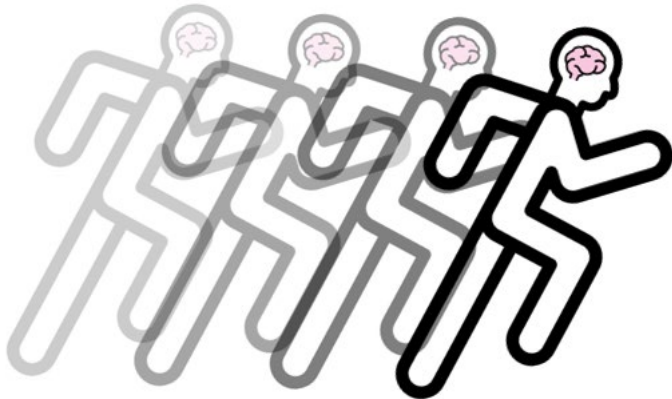


# Ode

Stress is een prachtig hulpmiddel!

Zonder zou je niet normaal kunnen functioneren.

## ACTIVATIE

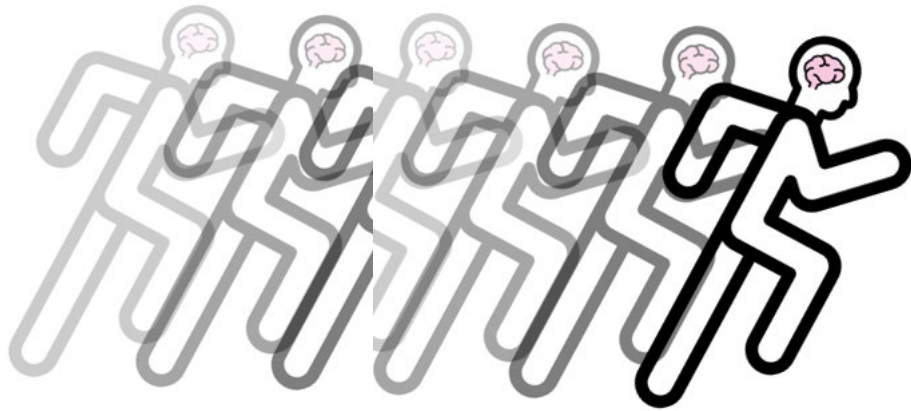


## HERSTEL



# Langdurige stress

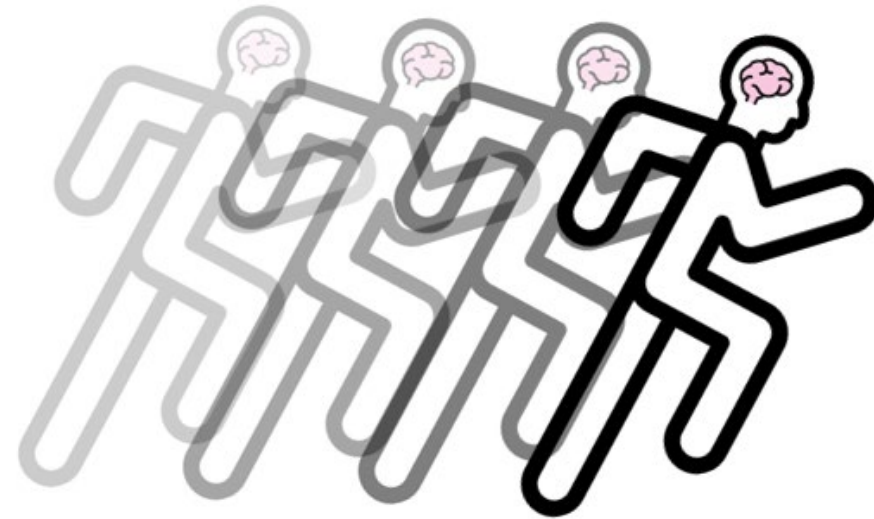
## ACTIVATIE



## HERSTEL



Langdurige stress.  
Het lijf gaat anders functioneren.  
Stressdrempel daalt.  
Dus eerder stress!

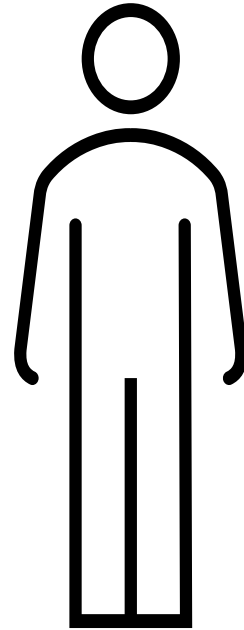


Dit is fysiologie.  
Geen karakter, persoonlijkheid, drijfveren, doorzetten, ...

Des te langer stress, des te groter de fysiologische veranderingen.  
Des te groter de fysiologische veranderingen, des te lager de stressdrempel.

# Wat zorgt ervoor dat de fysieke stressreactie aan blijft?

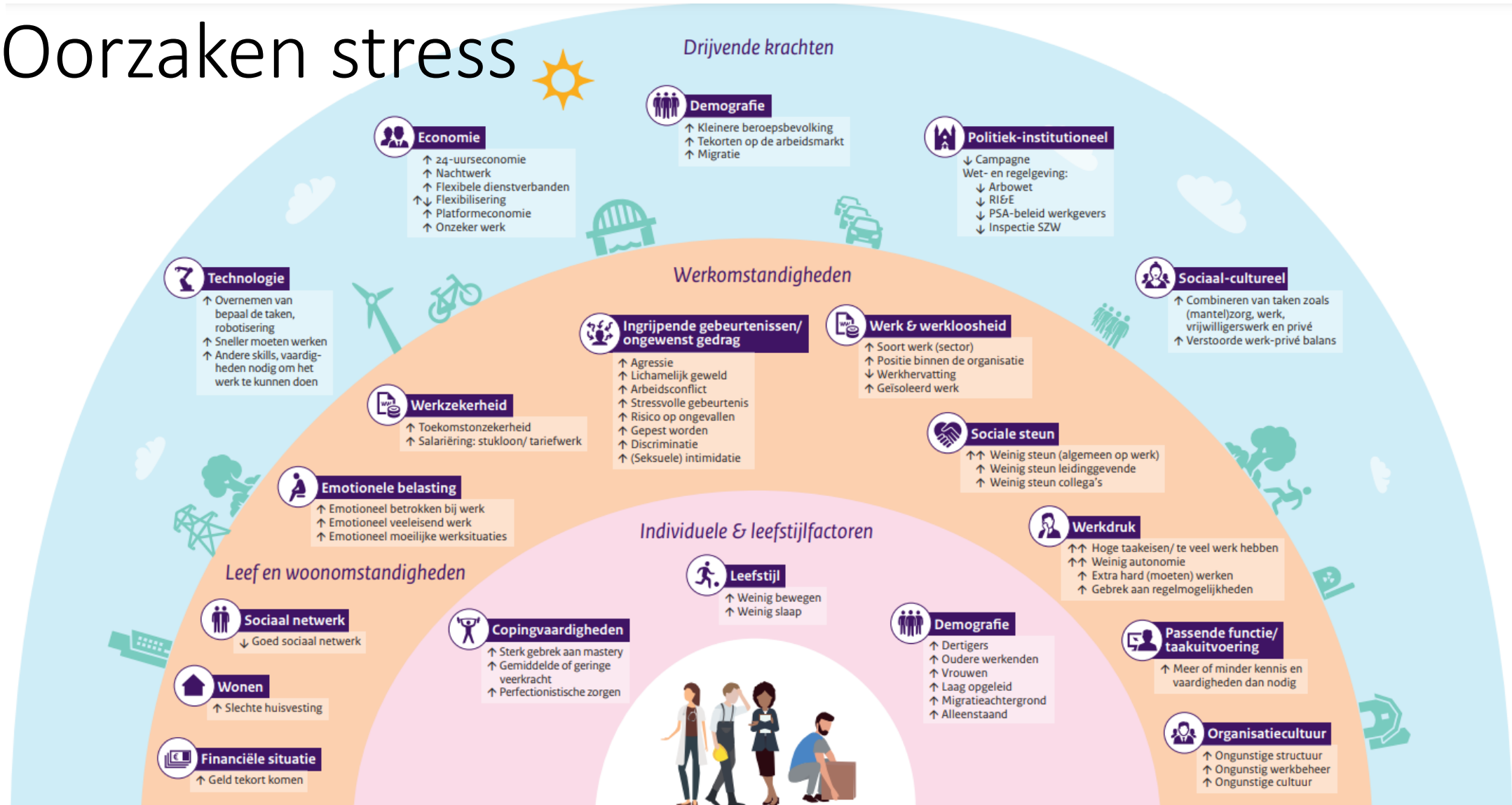
- Pestgedrag
- Sociale isolatie
- Armoede
- Slechte huwelijk
- Boze baas
- Steeds op je tenen moeten lopen
- Van tijdelijk contract naar tijdelijk contract
- Agressie en geweld
- Onvoldoende slaap
- Slechte voeding
- Slechte conditie
- Fixed mindset
- Belemmerende overtuigingen
- Procedurele onrechtvaardigheid



- Te hoog werktempo
  - Weinig autonomie
    - Blauw licht
    - Geluidsoverlast
- Weinig lichaamsbeweging
- Onveilige communicatie
- Onvoldoende ontspanning
  - Trauma
  - Scheiding
  - Reorganisatie
- Nieuwe collega's
- Sociale vergelijking
  - Een werkdag
  - Etc, etc, etc.

1001 oorzaken!  
Het is het individu in de context.

# Oorzaken stress



# Individueel probleem? Maatschappelijk probleem? Of oorzaak werk?

Het is het samenspel!

**Arbeid is een van de belangrijkste factoren voor onze mentale  
gezondheid!**

zinnvolle dagbesteding

het gevoel erbij te horen

<https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2021/11/AF1913-Samen-werken-aan-een-mentaal-gezonde-samenleving.pdf>

# Tijd voor paradigmashift in aanpak stress op het werk

## Vermijden risico's

- de hoeveelheid werk;
- de inhoud van het werk;
- werktempo;
- werk- en rusttijden;
- contact met leidinggevenden, collega's en externen;
- werk-privébalans;
- emotioneel belastend werk;
- bereikbaarheid door digitalisering;
- rust- en herstelmogelijkheden;
- ingrijpende gebeurtenissen (zoals bedrijfsongevallen)

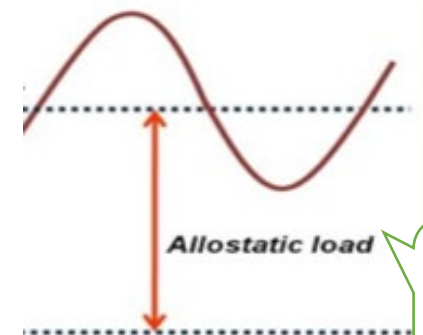
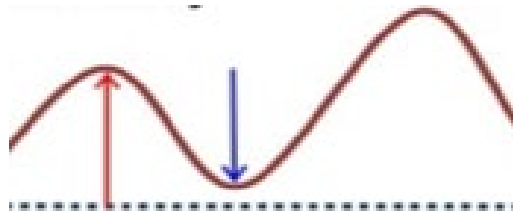
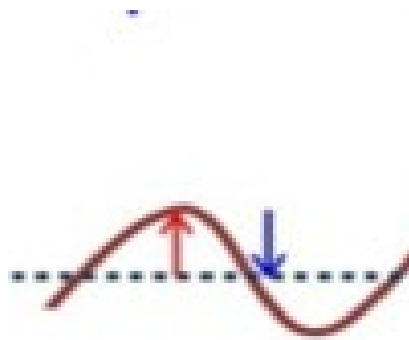
## Versterken coping en herstelgedrag

- Welke regelmogelijkheden zijn mogelijk binnen het bedrijf?
- Worden ze ook gebruikt?
- Wat is de focus binnen de organisatie? En is die positief versterkend voor herstelgedrag werknemer?
- Hoe is de verbondenheid met het team/organisatie?
- Welke mindset heb je t.o.v. stress
- ...

# Interventie burn-out



Zonder constructieve aanpak van fysiek herstel, duurt mentaal herstel veel langer!



Dit is een stressor op zich.

# Conclusies

- Stress is een sterk fysiek proces.
- Langdurige stress heeft impact op het fysiek functioneren.
- Een interventie werkt alleen, als deze goed is afgestemd op de fysieke staat. Nu schieten we met een schot hagel met allemaal goede dingen, maar net niet passend voor het probleem.
- Maak herstel onderwerp van gesprek in plaats van of naast het onderwerp arbeidsbelasting.
- Train je leidinggevende op impact stressfysiologie en bijbehorend oplossingskader (wanneer stimuleren, wanneer remmen, zinvolle vragen, oplossingsgericht sturen).

Vragen?  
Webinar over stress?  
Trainen leidinggevenden?  
Trainen werknemers?  
Burn-out interventie nodig?

[www.gripopwerkstress.nl](http://www.gripopwerkstress.nl)

06-4256 1496

Volg me op LinkedIn!

