

THE
HUMANLINK
preventieve aanpak van psychisch welzijn

Provinciaal veiligheidsinstituut: Burn-out voorkomen

The Human Link
Marieke Impens
www.thehumanlink.be
admin@thehumanlink.be

© Copyright The Human Link

THE
HUMANLINK
preventieve aanpak van psychisch welzijn

The Human Link


- Gedragstherapeutisch expertisecentrum: **Stress**
- Nadruk op PREVENTIE op niveau van organisaties, teams en individuen
 - Primaire preventie:
 - gezonde mensen gezond houden
 - Secundaire preventie:
 - signalen vroegtijdig signaleren en hanteren
 - Tertiaire preventie:
 - schade beperken: omgaan met burn-out

© Copyright The Human Link

THE
HUMANLINK
preventieve aanpak van psychisch welzijn

Batterij

WAT JE ENERGIE
WEGNEEMT
= STRESSOREN



WAT JE ENERGIE
GEEFT
= ENERGIEBRONNEN

© Copyright The Human Link

Batterij

WAT JE ENERGIE WEGNEEMT = STRESSOREN WAT JE ENERGIE GEEFT = ENERGIEBRONNEN

Verschillende mensen hebben verschillende waarden

THE HUMANLINK
preventieve aanpak van psychisch welzijn

DUS...

Dus:

- Alle stressoren hoeven niet “opgelost” of aangepakt te worden.
- Werken aan draagkracht is even zinvol (en vaak eenvoudiger)!
- Breng eerst de balans in kaart, begin dan pas te zoeken naar mogelijkheden.
- Stress zegt ook iets over wat VOOR JOU belangrijk is. Negeer het daarom niet zomaar.

© Copyright The Human Link

THE HUMANLINK
preventieve aanpak van psychisch welzijn

Stresscontinuüm

<p>Bevlogen</p> <p>Geen stress of eventuele stressoren worden gecompenseerd door energiegevers</p>	<p>Stress</p> <p>Stressoren worden onvoldoende gebufferd waardoor tijdelijk klachten opduiken</p>	<p>Overspanning</p> <p>Je hebt steeds minder energie en je kan je klachten moeilijker negeren. Je gaat door op wilskracht.</p> <p>> 3 maanden zonder recuperatie</p>	<p>Burn-out</p> <p>Energie reserves opgebruikt, betrokkenheid valt weg, minder presteren, geen weerstand meer</p> <p>> 1 jaar zonder recuperatie</p>
---	--	--	--

© Copyright The Human Link

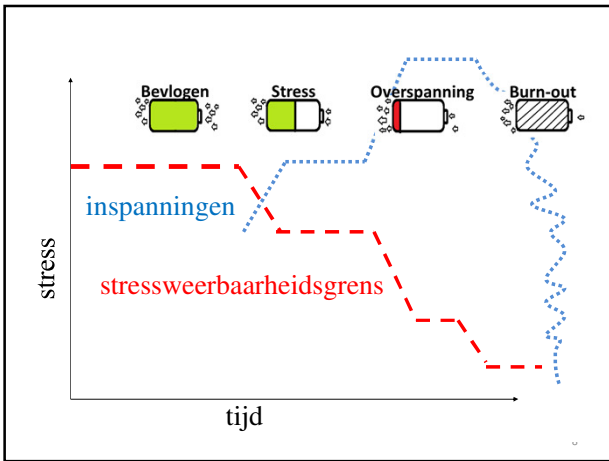
THE HUMANLINK
preventieve aanpak van psychisch welzijn

Stresscontinuüm

Burn-out =

- Emotionele uitputting:
 - Van energiek naar mentaal en fysiek moe
- Depersonalisatie:
 - Van betrokkenheid naar cynisme en gelatenheid
- (Gevoel van te) falen:
 - Objectief meer fouten, subjectief uitvergroet

© Copyright The Human Link



THE HUMANLINK

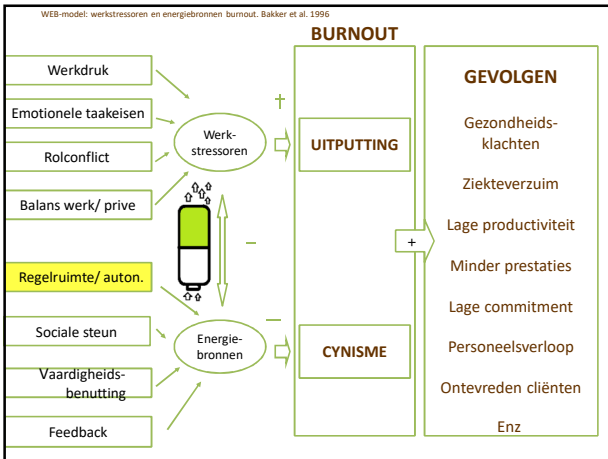
adrenaline

Fight or Flight Response

Stress met voldoende herstel

Stress zonder voldoende herstel

© Copyright The Human Link



THE HUMANLINK
 preventieve aanpak van psychisch welzijn

DUS...

Dus:

- Burn-out is een toestand waar je inzit, geen ziekte die je hebt.
- Bevraag "hoe lang" deze periode van onbillijkheid al bezig is.
- Check de mogelijkheden om te recupereren
- Peil niet alleen naar de werkdruk.
- Geef erkenning voor burn-out als een toestand waarin je alleen belandt als je veel wilskracht hebt.

© Copyright The Human Link

K	=	O	×	P
Klacht(en)		Omstandigheden		Persoonlijke stijl
<p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fysiek • Mentaal • Gedragmatig 	=	<p>↓</p>	X	<p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> • Moeilijk grenzen durven aangeven • Perfectionisme • Meer aandacht voor anderen dan voor zichzelf • Geen hulp durven vragen • Angstig om te falen • ...

THE HUMANLINK
preventieve aanpak van psychisch welzijn

Algemeen kader

DRIE NIVEAUS VAN PREVENTIE

© Copyright The Human Link 13

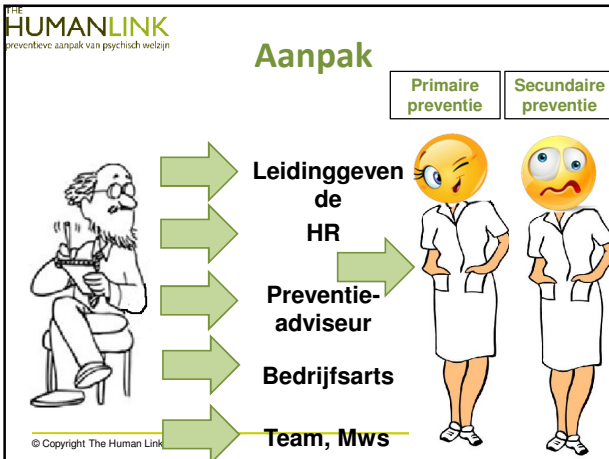
Primaire preventie	Secundaire preventie	Tertiaire preventie
Medewerker/Collegiale steun: zelfzorg, teamzorg		
HRM/interne preventie-adviseur		
Externe preventie-adviseur		
Directie en kaderleden		
Leidinggevende		
Bedrijfsarts		
Klinisch psycholoog		
Vertrouwenspersoon		
1. Beleid opstellen 2. Sensibiliseren 3. Ingrijpen op balans/bespreikbaar maken van balans	4. Exploratie/detectie/bespreikbaar maken van signalen 5. Inzicht en acceptatie dmv psycho-educatie 6. Handvatten aanreiken	7. Ziekteverlof bespreikbaar maken 8. Contact tijdens afwezigheid 9. Motiverend verwijzen
		10. Opvolgen en begeleiden van reïntegratie

THE HUMANLINK
preventieve aanpak van psychisch welzijn

Aanpak van werkgerelateerde stressklachten

Primaire preventie	Secundaire preventie	Tertiaire preventie
Bevlogen 	Stress 	Overspanning
Geen stress of eventuele stressoren worden gecompenseerd door energiegevers	Stressoren worden onvoldoende gebufferd waardoor tijdelijk klachten optuiken	Je hebt steeds minder energie en je kan je klachten moeilijker negeren. Je gaat door op vilskracht. > 3 maanden zonder recuperatie
		Burn-out Energie reserves opgebruikt, betrokkenheid valt weg, minder presteren, geen weerstand meer > 1 jaar zonder recuperatie

© Copyright The Human Link 14



- THE HUMANLINK**
preventieve aanpak van psychisch welzijn
- ## Valkuilen binnen organisatie
- Veel one shot acties
 - Voornamelijk gericht op tertiaire preventie
 - Niet gedragen door het "groter geheel"
 - Acties niet ingebed in het beleid, geen draagvlak
 - Stress INDIVIDUEEL benaderen
 - Welzijn wordt te weinig expliciet gemaakt/benoemd
 - Tools zijn te weinig concreet
 - Voorbeeldfuncties
- © Copyright The Human Link

- THE HUMANLINK**
preventieve aanpak van psychisch welzijn
- ## Aandachtspunten in het beleid
- Kaderen binnen beleid
 - Focus op cultuurverandering = primaire preventie
 - Ook werken aan de draagkracht
 - Iedereen meenemen in het verhaal
 - Vakbonden niet vergeten mee te nemen
 - Interventies richten op groepen en de hele organisatie
 - Concrete interventies op maat
 - Structurele inbedding voorzien
- © Copyright The Human Link

THE HUMANLINK
preventieve aanpak van psychisch welzijn

Primaire preventie

Energievreters en energiegevers aanpakken

(áls dit mogelijk is + NIET ALLES)

- Stress en gebruik technologie: verwachtingen expliciteren
- Bepaalde periode dat medewerker ongestoord kan werken
- Overlegmoment met LG
- Prioriteiten stellen
- Veranderingen in de fysieke ruimte (daglicht, radio, stoel,...)
- Conflictbemiddeling wanneer relaties, afstemming moeilijk lopen
- ...
- Motivatieel LG (ZDT) om MWS betrokken te maken
- Glijdende uren (in functie van verkeer)
- Mogelijkheid om vorming te volgen
- Expliciete afspraken rond recuperatie
- Meer jobinhoudelijke interventies
- ...

energievreters

© Copyright The Human Link

THE HUMANLINK
preventieve aanpak van psychisch welzijn

Aanpak van werkgerelateerde stressklachten

Primaire preventie	Secundaire preventie	Tertiaire preventie
Bevlogen Geen stress of eventuele stressoren worden gecompenseerd door energiegevers	Stress Stressoren worden onvoldoende gebufferd waardoor tijdelijk klachten opduiken	Burn-out Je hebt steeds minder energie en je kan je klachten moeilijker nageren. Je gaat door op wilskracht.
	> 3 maanden zonder recuperatie	> 1 jaar zonder recuperatie

© Copyright The Human Link

THE HUMANLINK
preventieve aanpak van psychisch welzijn

The Human link

Kortdurende coaching

+ leidinggevende Tertiaire preventie

+ Preventieadviseur

+ HR

+ Bedrijfsarts

© Copyright The Human Link

THE HUMANLINK
preventieve aanpak van psychisch welzijn

Behandeling burn-out

Actieve interventieprogramma's gebaseerd op cognitieve gedragstherapie (Schaufeli en Enzmann, 1998):

- Beste resultaten: 80 % verbetering klachten

MAAR

Als er een actieve rol wordt gespeeld door de organisatie:

- Snellere re-integratie
- Sterkere verbetering in depersonalisatiefactor

Blonk, R.W.B. & Brennikmeijer, V. (2006). Return to work: a comparison of two cognitive behavioural interventions in cases of work-related psychological complaints among the self-employed. *Work and stress*, 20(2), 129-144.
Hätinen, M., Kinnunen, U., Pekkonen, M., & Kalimo, R. (2007). Comparing two burnout interventions: Perceived job control mediates decreases in burnout. *International Journal of Stress Management*, 14, 227-248.

© Copyright The Human Link 22

THE HUMANLINK
preventieve aanpak van psychisch welzijn

Tertiaire preventie

- Vermoeidheid + cynisme + verminderd gevoel van competentie + ...
- Rol:
 - Erkenning naar 'hoe is het zover kunnen komen' + exploreren
 - Signalen durven benoemen en bespreekbaar maken
 - Exploreren van situatie en persoon
 - Educatie geven
 - Persoon ruimte geven om te recupereren
 - Op de achtergrond aanwezig blijven - opvolgen
 - Motiveren in het revalidatietraject + doorverwijzen
 - Individuele gespecialiseerde begeleiding nodig (gedragstherapie)
 - Aangeven van steun bij reïntegreren

© Copyright The Human Link 23

THE HUMANLINK
preventieve aanpak van psychisch welzijn

1ste maand

2de maand

3de maand

1. Inzicht en acceptatie: minder bang van klachten & minder boos op klachten
2. Batterij opladen: energiegevers inlassen
3. Concreet zich krijgen op de balans
4. Aanpakken van eigen valkuilen
5. Actieplannen: wat ga ik anders aanpakken
6. Toepassen op werk voorbereiden re-integratie steun uit context

© Copyright The Human Link
