

Behandeling van burn-out

The Human Link

Marieke Impens

Burnout assesment tool: 20 maart 2019

- 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

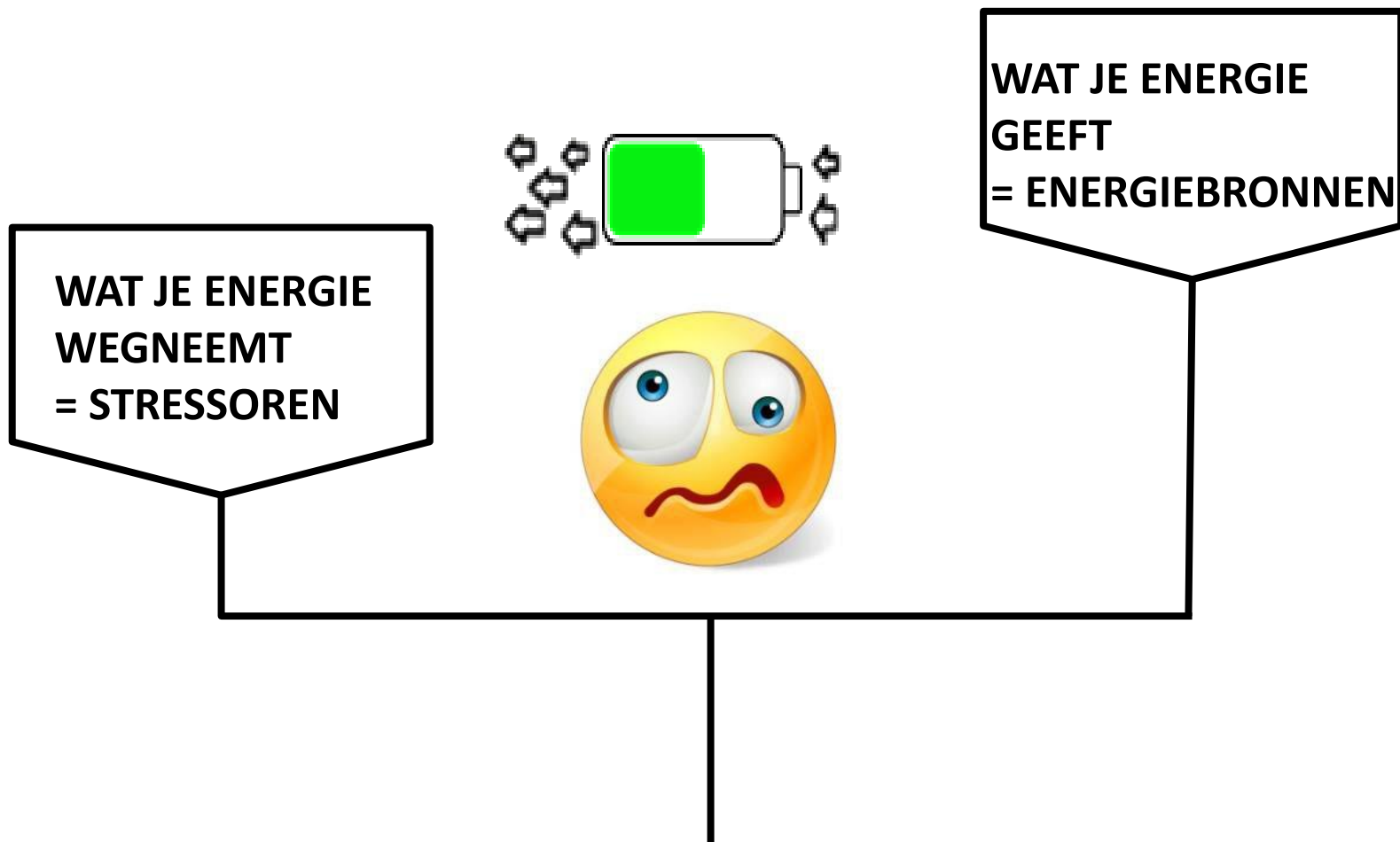
Wat komen we tegen in de praktijk?

- Ik zit 6 maanden thuis en ik word nog steeds emotioneel als ik aan het werk denk. Zo kan ik toch niet terugkomen. Moet ik toch hulp zoeken?
- Er zal op het werk nog niets veranderd zijn, dus als ik nu terugga dan loopt het sowieso terug mis. Ik weet niet wat ik moet doen?
- Mijn dokter zegt dat ik nog niet klaar ben om terug te gaan. Hoe weet ik of ik er klaar voor ben?
- Mijn baas heeft gezegd 'pak je tijd en kom pas terug als je helemaal de oude bent'. Maar als ik nog maar denk over werkhervatting, slaap ik al slecht...”

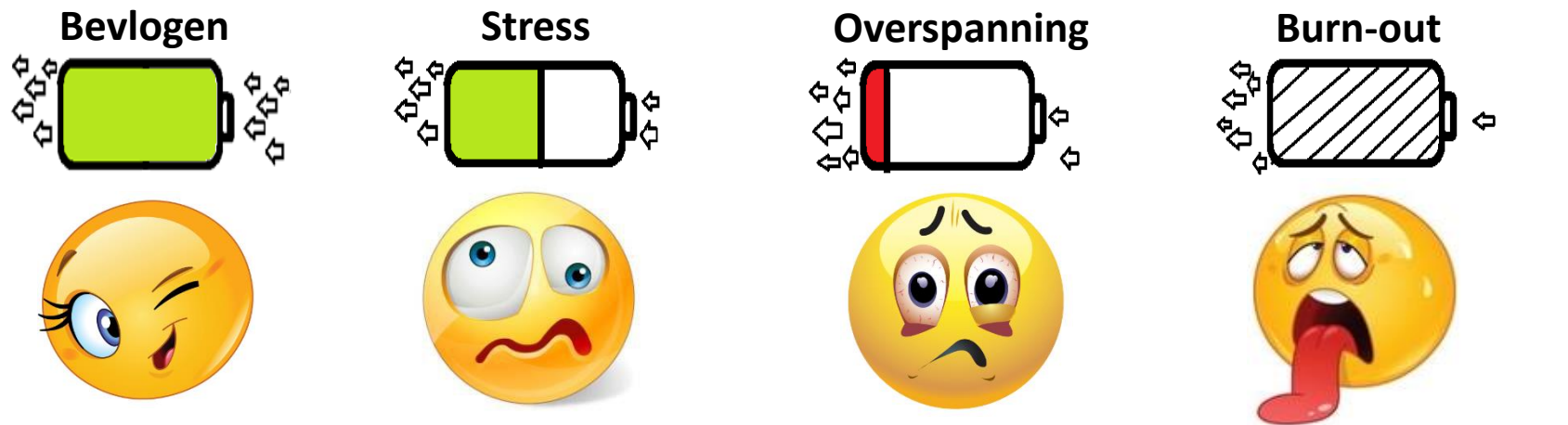
WAT IS STRESS?

WAT IS BURN-OUT?

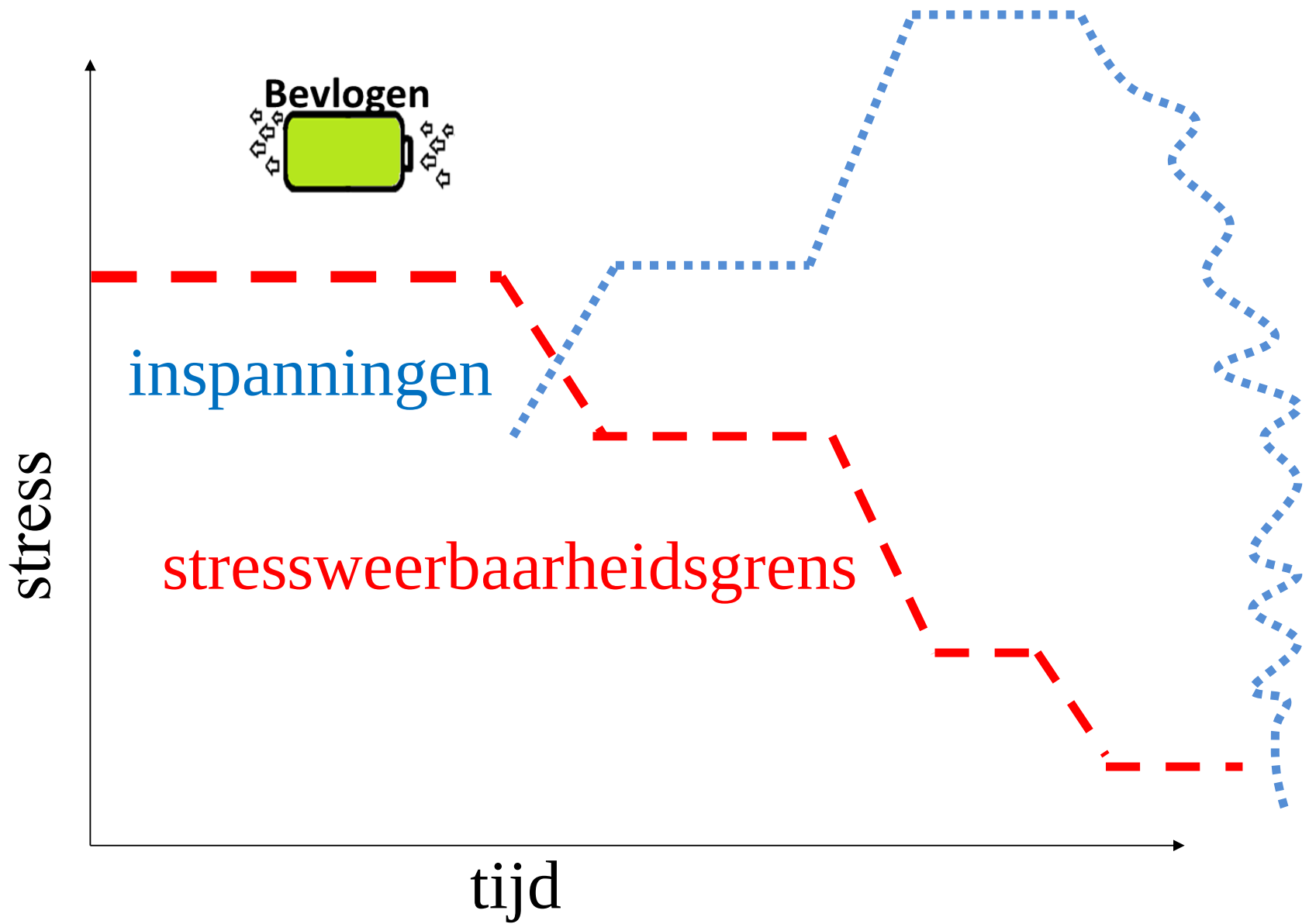
Stress

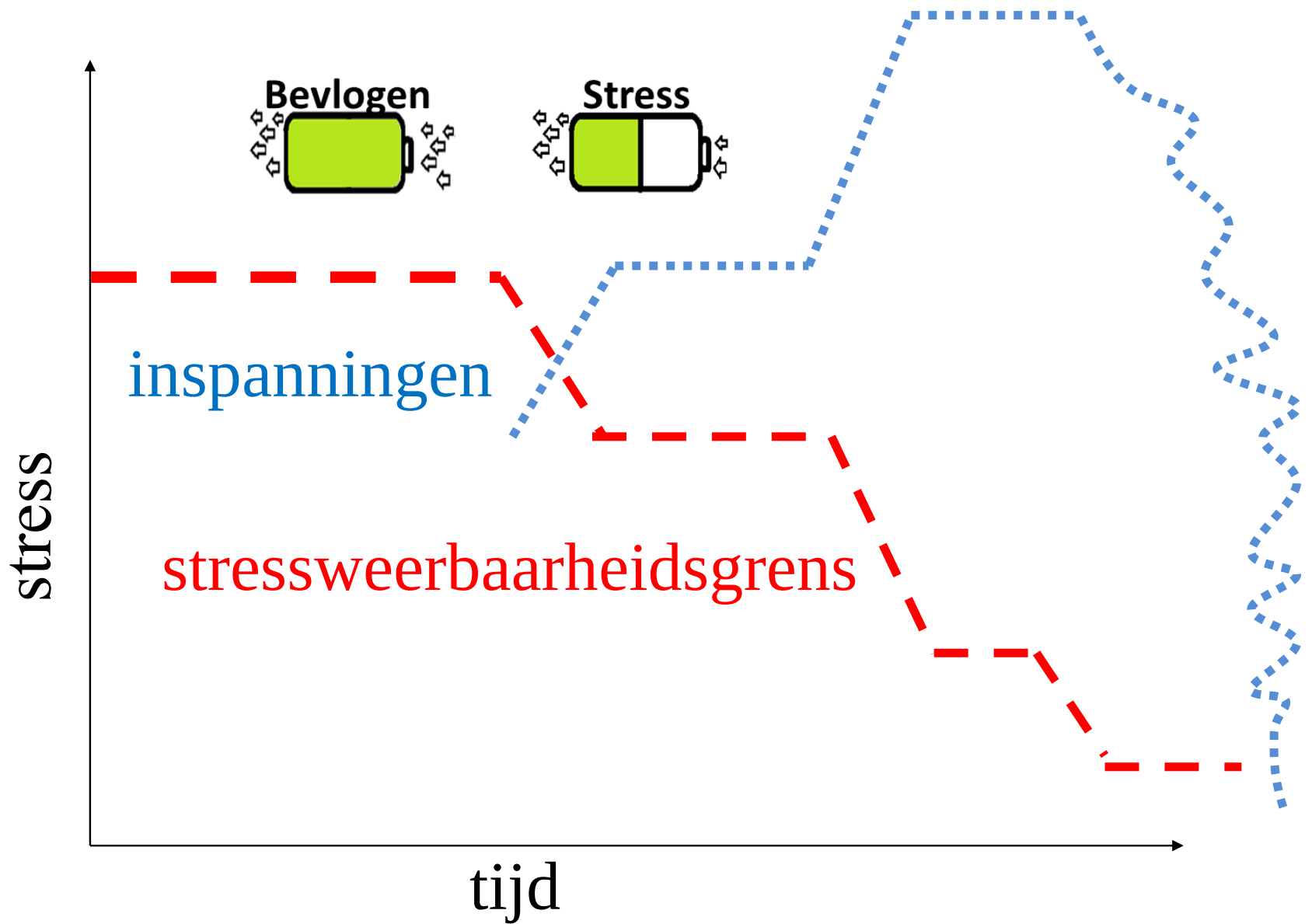


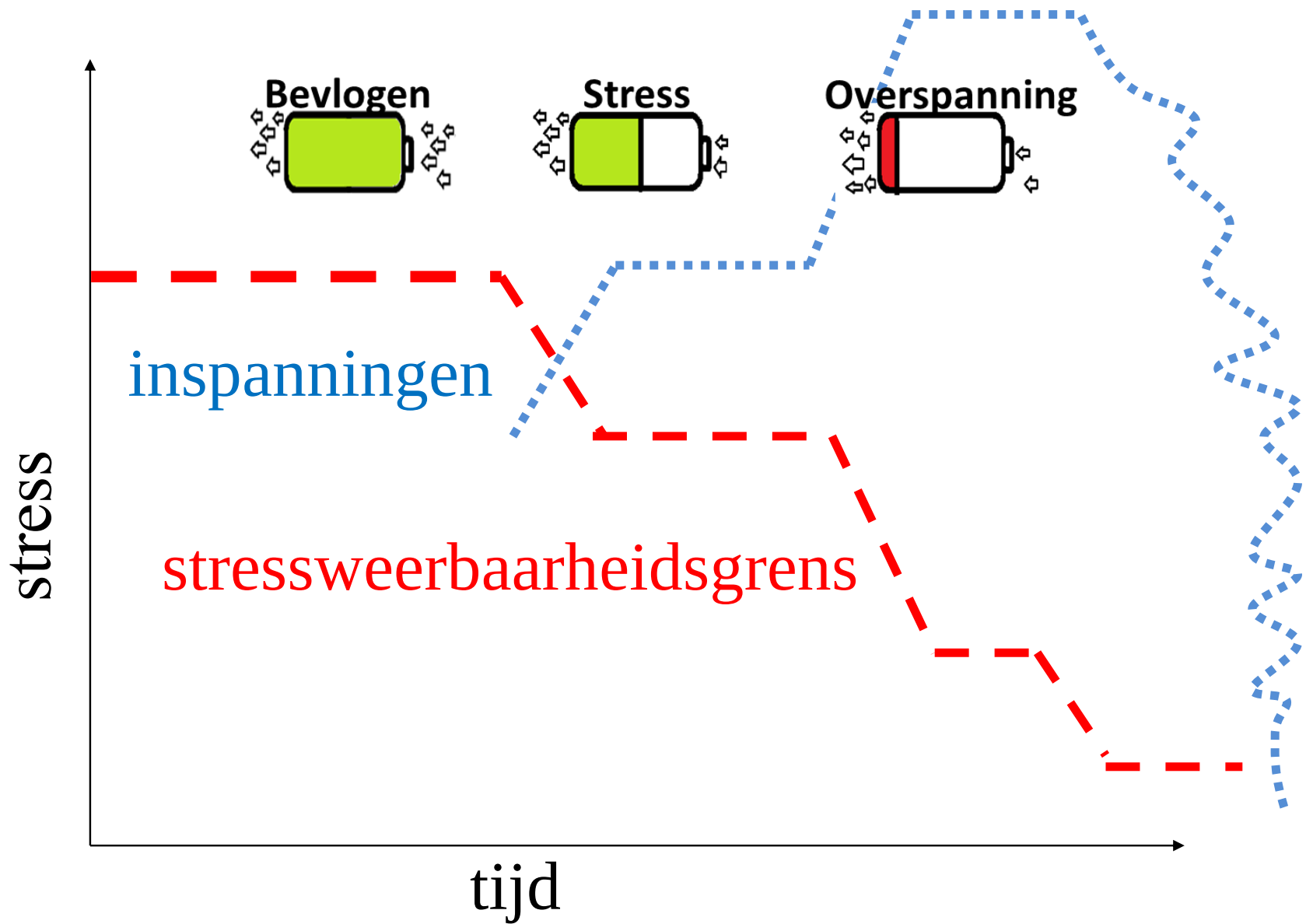
Stresscontinuüm

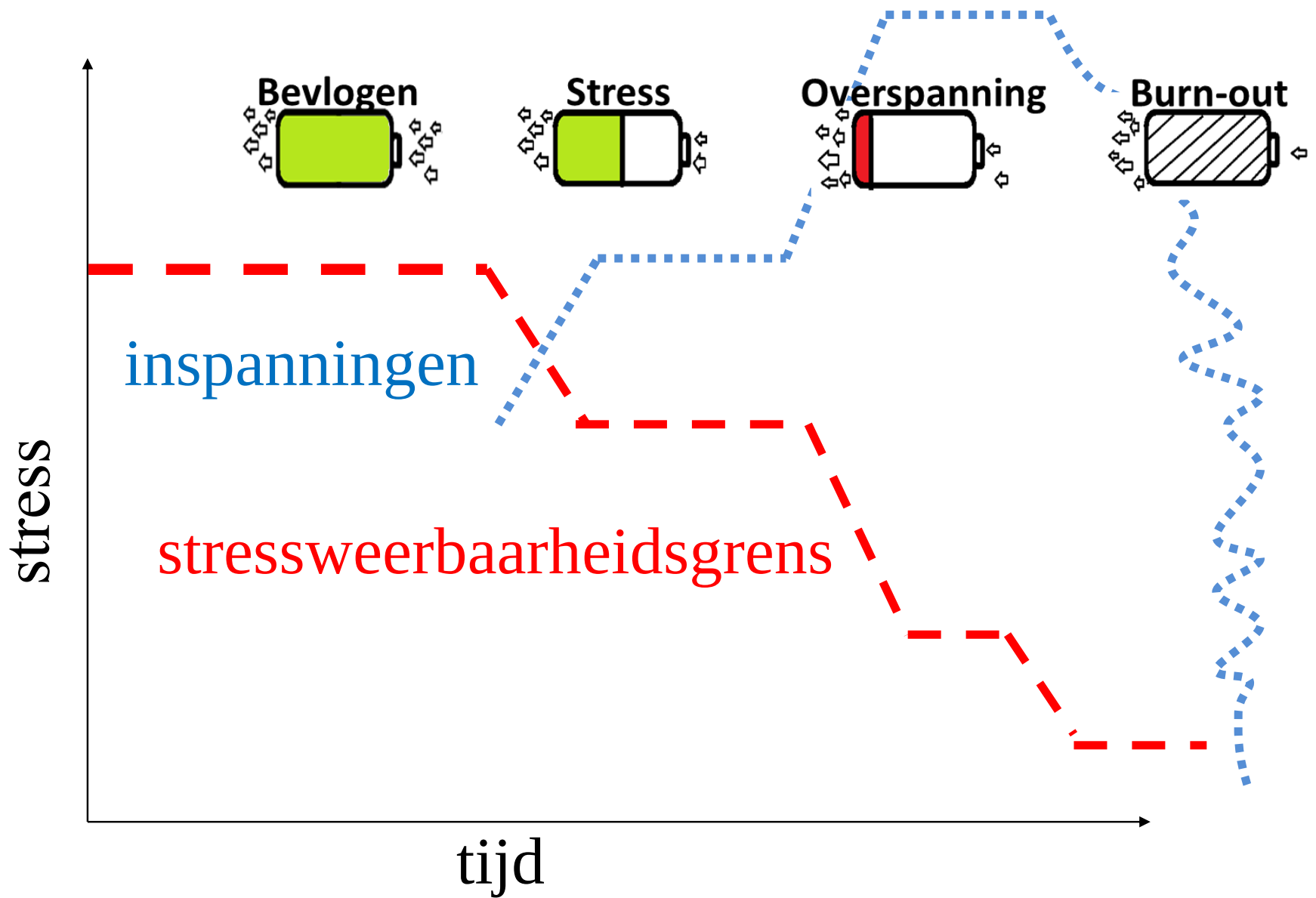


HOE BELAND JE DAAR?









K

=

O

X

P

Klacht(en)

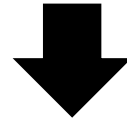
Omstandigheden

Persoonlijke stijl

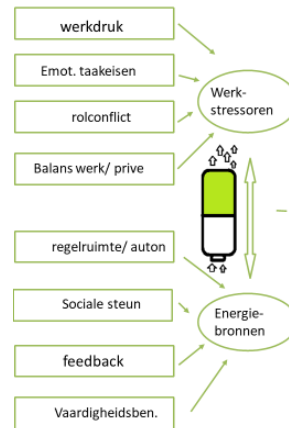


- Fysiek
- Mentaal
- Gedragmatig

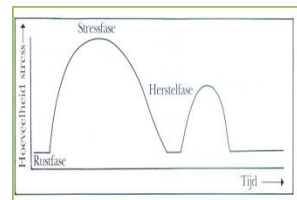
=



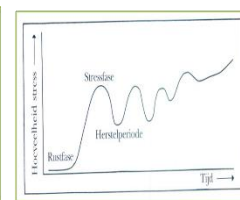
1.



2.

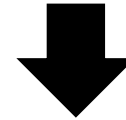


Stress met voldoende herstel



Stress zonder voldoende herstel

X



1.

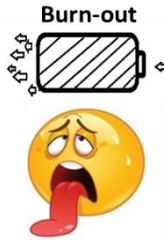


2.

- Moeilijk grenzen durven aangeven
- Perfectionisme
- Meer aandacht voor anderen dan voor zichzelf
- Geen hulp durven vragen
- Angstig om te falen
- ...

K	=	O	×	P
Klacht(en)		Omstandigheden		Persoonlijke stijl
↓ 10	=	↓ 10 5 2 1	x	↓ 1 2 5 10

HOE KOM JE ER WEER UIT?



Behandelplan

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. & Brenninkmeijer, V. (2006). Return to work: a comparison of two cognitive behavioural interventions in cases o work-related psychological complaints among the self-employed. *Work and stress*, 20(2), 129-144.

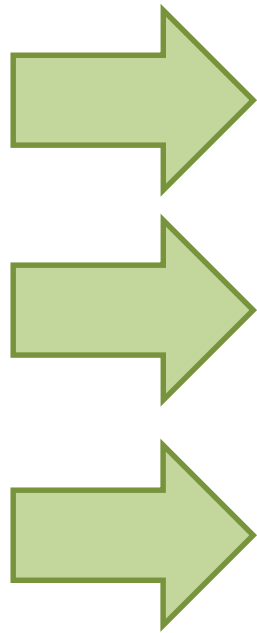
Hätinen, M., Kinnunen, U., Pekkonen, M., & Kalimo, R. (2007). Comparing two burnout interventions: Perceived job control mediates decreases n burnout. *International Journal of Stress Management*, 14, 227-248.

WAT DOET DE PSYCHOLOOG

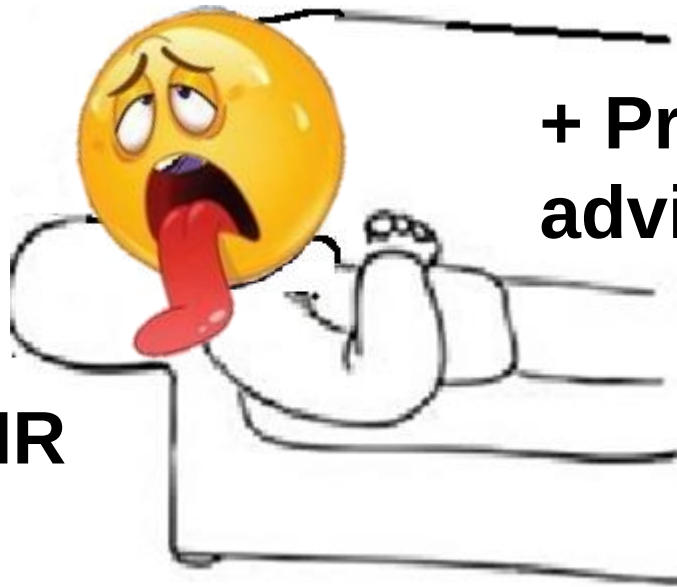
Rol van de klinisch psycholoog



Rol van klinisch psycholoog



+ leidinggevende



+ Preventie-adviseur

+ HR

+ Bedrijfsarts

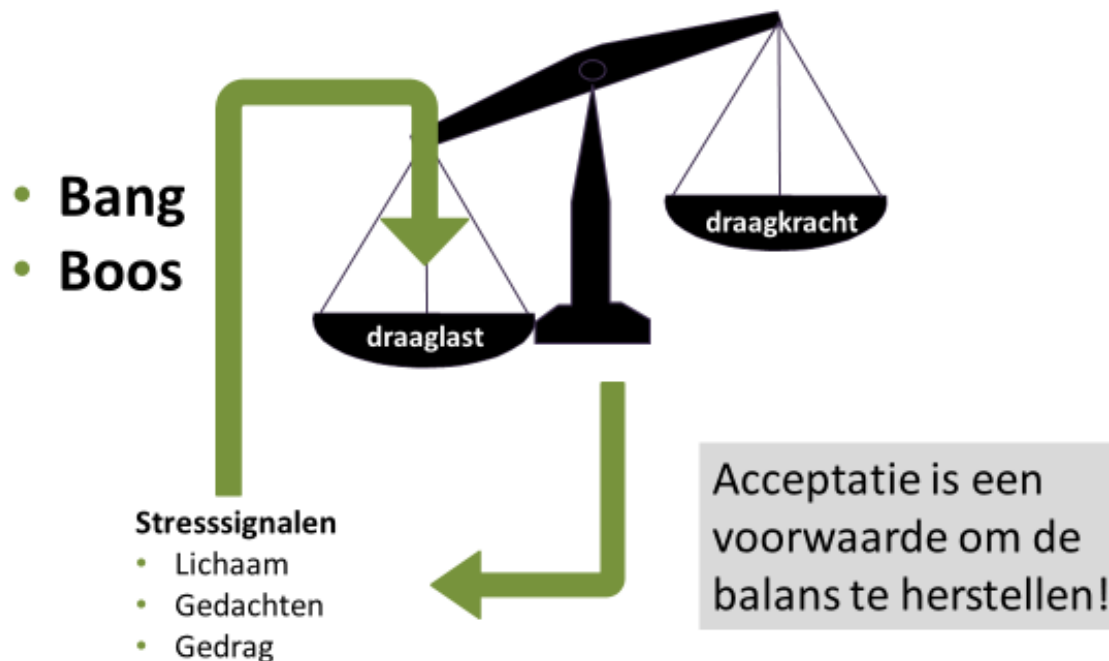
Kortdurende coaching

stappenplan



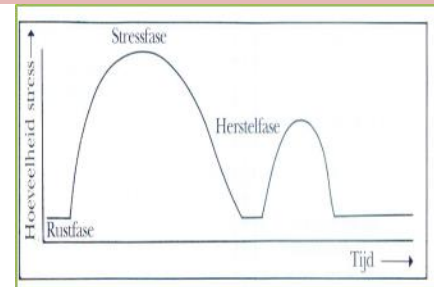
stappenplan

1. Inzicht en acceptatie: minder bang van klachten
en minder boos op klachten

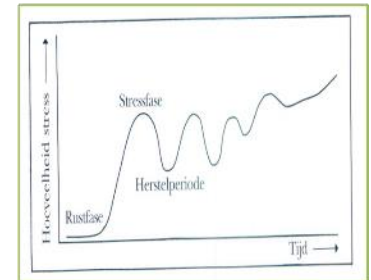


stappenplan

1. Inzicht en acceptatie: minder bang van klachten en minder boos op klachten
2. Energiegevers inplannen + recuperatie bewaken



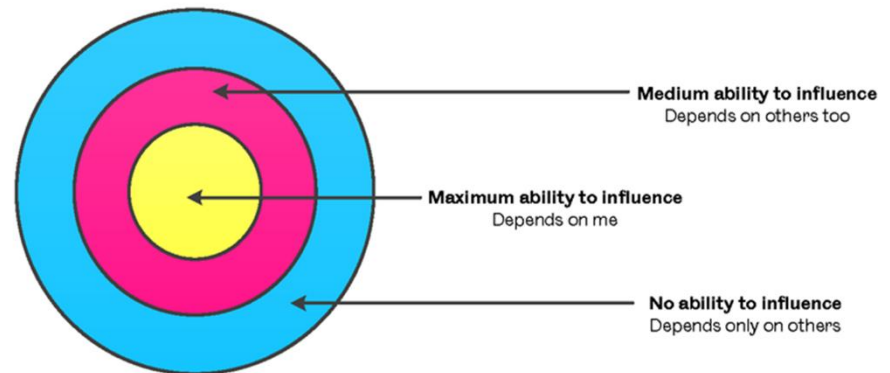
Stress met voldoende herstel



Stress zonder voldoende herstel

stappenplan

1. Inzicht en acceptatie: minder bang van klachten en minder boos op klachten
2. Energiegevers inplannen + recuperatie bewaken
3. Gedetailleerd zicht krijgen op de balans



stappenplan



1. Inzicht en acceptatie: minder bang van klachten en minder boos op klachten
2. Energiegevers inplannen + recuperatie bewaken
3. Gedetailleerd zicht krijgen op de balans
4. Actieplannen m.b.t. mezelf
4. Actieplan m.b.t. de context

K	=	O	×	P
Klacht(en)		Omstandigheden		Persoonlijke stijl

stappenplan

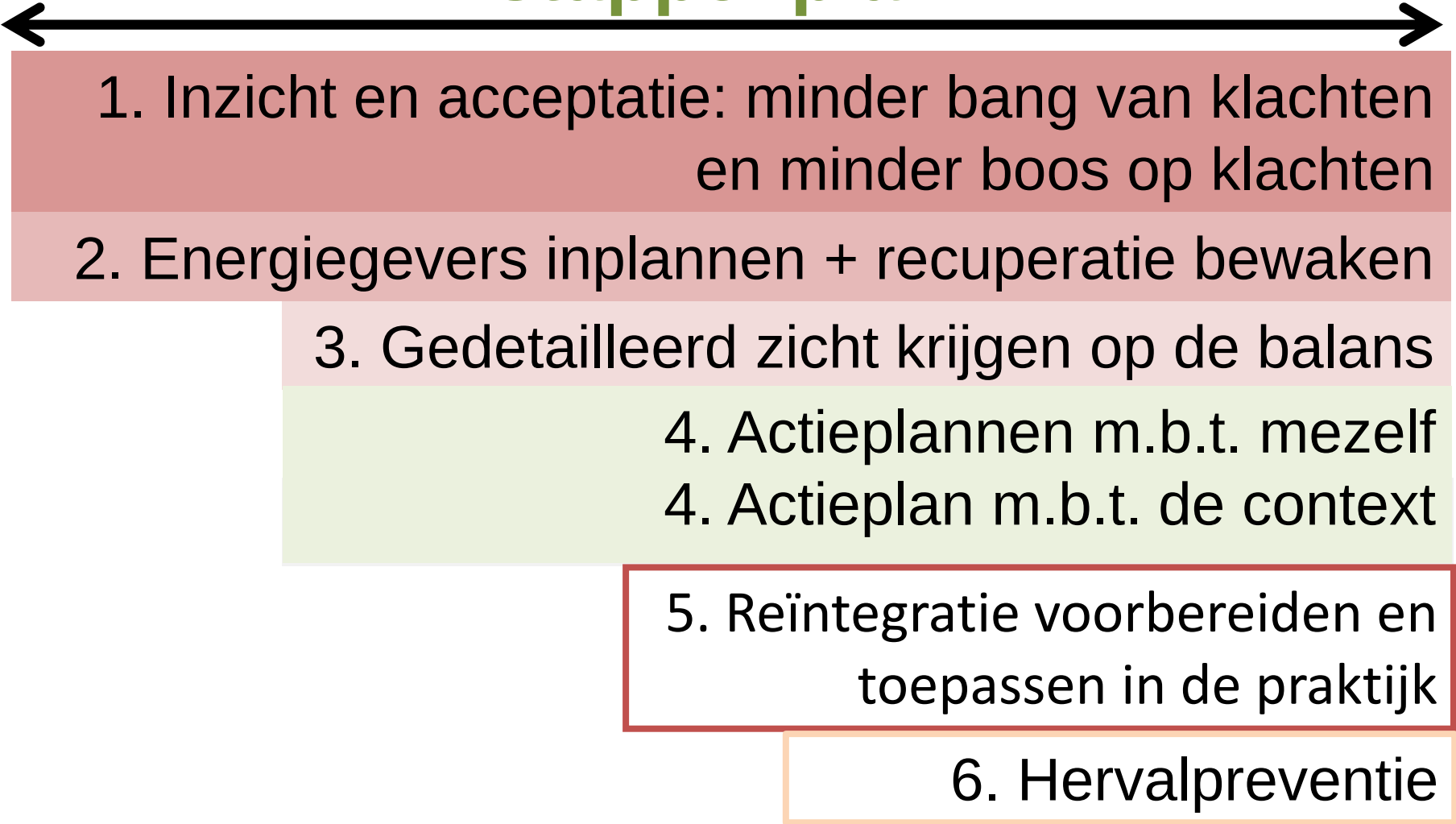


1. Inzicht en acceptatie: minder bang van klachten en minder boos op klachten
2. Energiegevers inplannen + recuperatie bewaken
3. Gedetailleerd zicht krijgen op de balans
4. Actieplannen m.b.t. mezelf
4. Actieplan m.b.t. de context
5. Reïntegratie voorbereiden en toepassen in de praktijk



Tijdslijn

stappenplan



1. Inzicht en acceptatie: minder bang van klachten
en minder boos op klachten

2. Energiegevers inplannen + recuperatie bewaken

3. Gedetailleerd zicht krijgen op de balans

4. Actieplannen m.b.t. mezelf

4. Actieplan m.b.t. de context

5. Reïntegratie voorbereiden en
toepassen in de praktijk

6. Hervalpreventie

Uitgangspunten bij reïntegratie

- Reïntegratie en hervalpreventie: geïntegreerde aanpak noodzakelijk
 - BA/PA, huisarts, klinisch psycholoog, HRM, LG, collega 's
- Twee perspectieven belangrijk:
 - individueel
 - organisatorisch
- Zo snel mogelijk maar geleidelijk
- Begeleiding is verschillend naargelang
 - werkgerelateerde problematiek
 - andere problemen, thematiek