

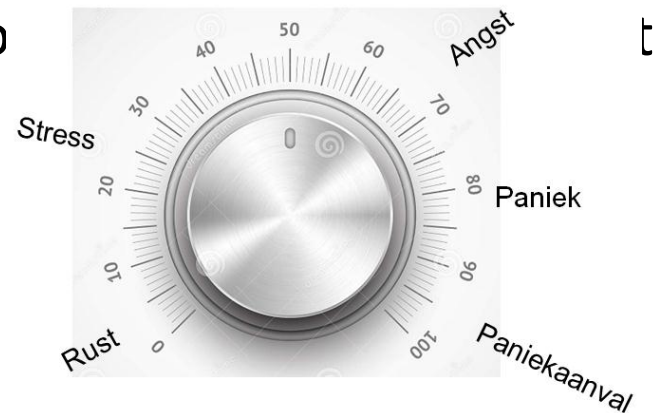
Hou stress op het werk gezond

Bewustwording en theoretisch kader rond
oorzaken van stress

The Human Link

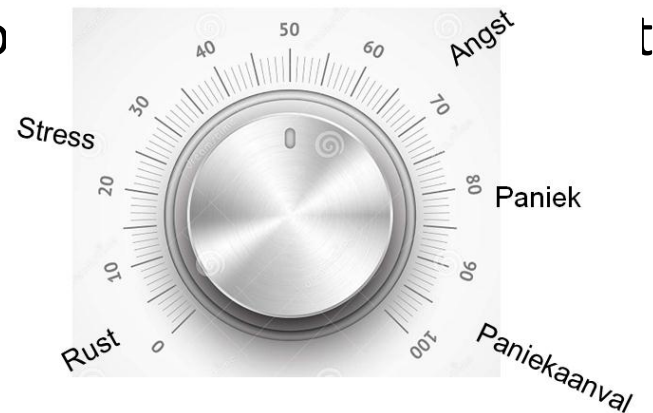
The Human Link

- Gedragstherapeutisch expertisecentrum: stress
- Nadruk op PREVENTIE (van psychisch welzijn in organisaties, teams en individuen)
 - Chronische stress(-preventie)
 - Acute stress: opvang en nazorg
 - Teamcoaching
 - Supervisie en intervisie
 - Angsten en fobieën



The Human Link

- Gedragstherapeutisch expertisecentrum: stress
- Nadruk op PREVENTIE (van psychisch welzijn in organisaties, teams en individuen)
 - Chronische stress(-preventie)
 - Acute stress: opvang en nazorg
 - Teamcoaching
 - Supervisie en intervisie
 - Angsten en fobieën



Preventie van Chronische stress

- Primaire preventie: **risico's voorkomen**
 - Cursus stressbeheersing in de werksituatie
- Secundaire preventie: **schade voorkomen**
 - Opleiding aan huisartsen/
preventieadviseurs/bedrijfsartsen/ psychologen/
leidinggevenden
- Tertiaire preventie: **schade beperken**
 - Groepsprogramma's rond burnout
 - Individuele begeleiding
 - Coaching bij reïntegratie in de werksituatie

Inhoud

- Wat is stress, wat is burn-out?
- Exploratie van signalen
- Rollen verdelen
- Welke vaardigheden heb je nodig in jouw rol
 - Psycho-educatie
 - Handvatten aanreiken
 - Opvolgen en begeleiden van reïntegratie
 - Motiveren

Casus Ann

Is dit volgens u burnout?
Waarom wel, waarom niet?

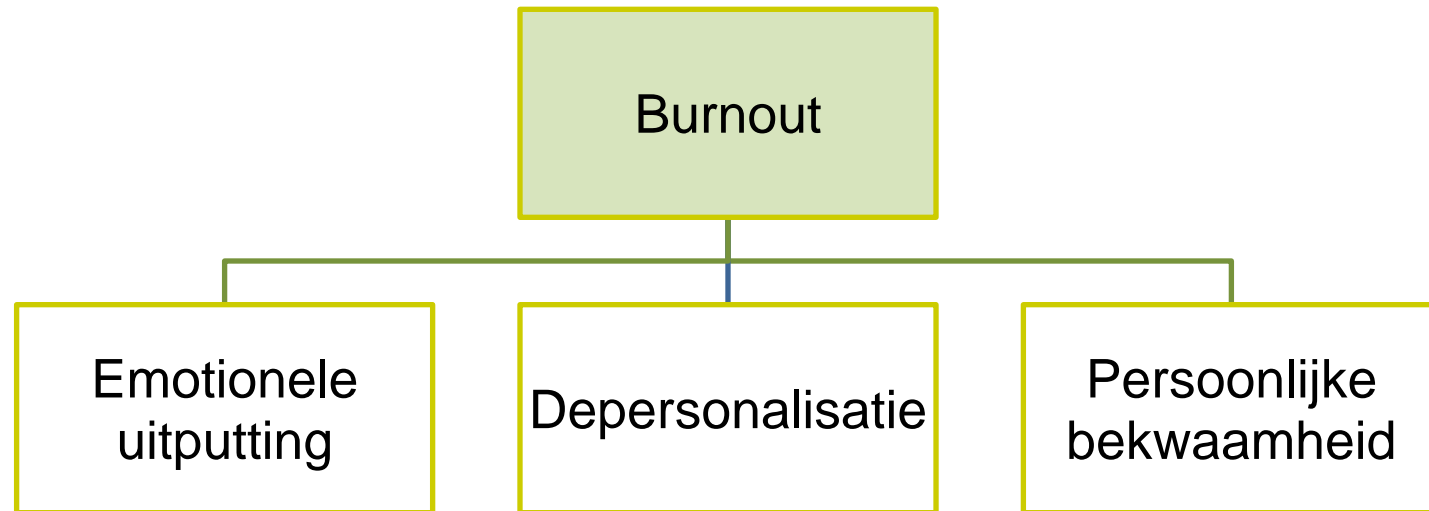
Burnout : de definitie

- “burn-out” = letterlijk opgebrand

**Je moet in vuur
en vlam gestaan
hebben
om opgebrand
te geraken !**



Burnout : de definitie



Van **energiek**
naar mentaal en
fysiek **moe**
(slepen van
weekend naar
weekend)

Van **betrokkenheid**
naar cynisme en
gelatenheid

(Gevoel van te) **falen**:
Objectief meer fouten,
subjectief uitvergroot

Burnout : de definitie

- Chronische overbelasting en niet meer billijk (je geeft meer dan je ervoor terugkrijgt)!!!
- Probleem in de energiehuishouding
- verschillende fases

stress



overspanning



burnout

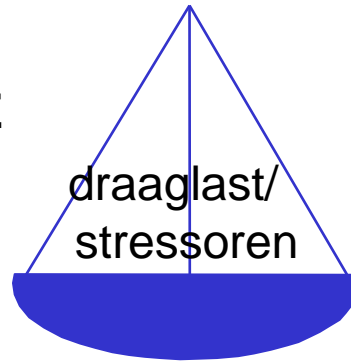


Multiple choice

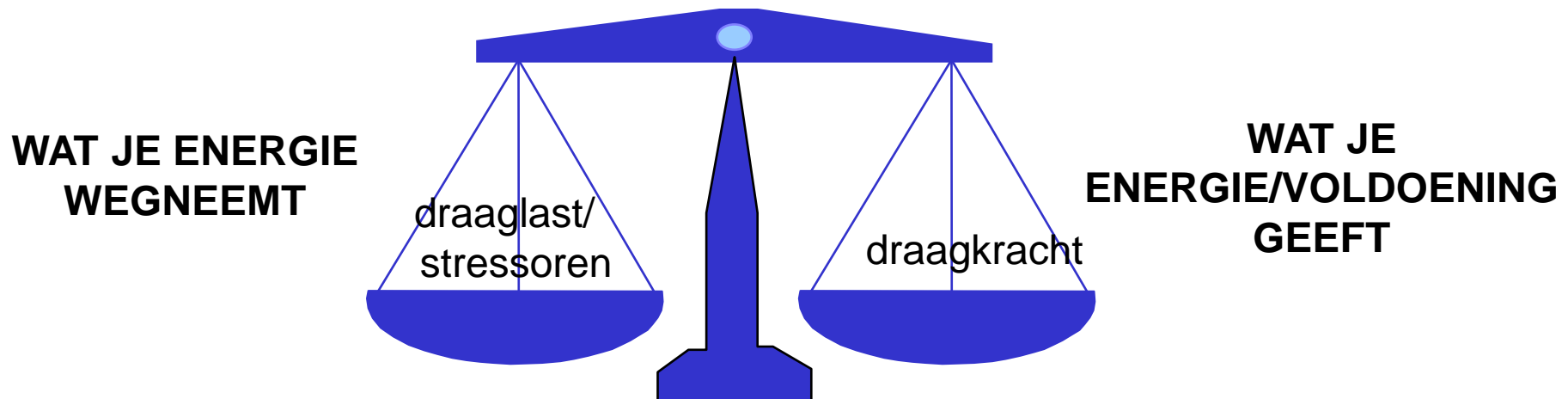
Vul dit per vijf in...

1. Stress in de werksituatie ontstaat door...

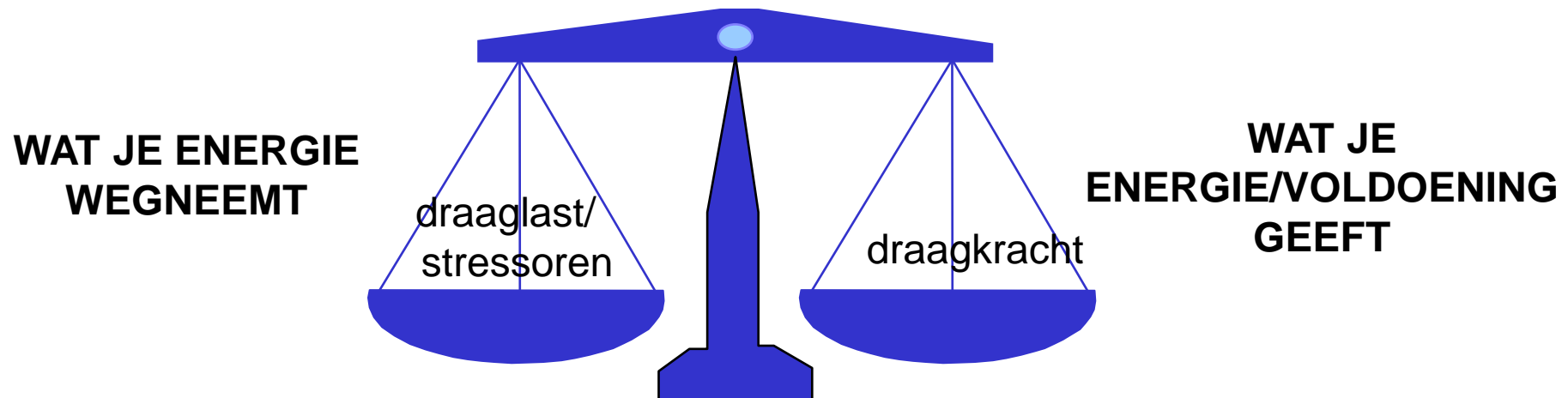
**WAT JE ENERGIE
WEGNEEMT**



1. Stress in de werksituatie ontstaat door...



1. Stress in de werksituatie ontstaat door...

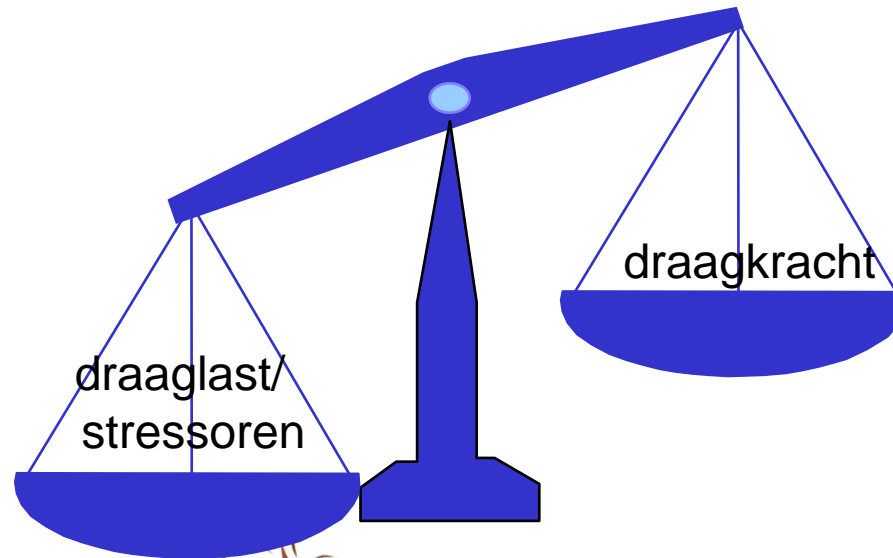


Afhankelijk van:

1. jouw waarden/idealen/ambities
2. hoe je naar de situatie kijkt

1. Stress in de werksituatie ontstaat door...

**WAT JE ENERGIE
WEGNEEMT**



**WAT JE ENERGIE/
VOLDOENING
GEEFT**



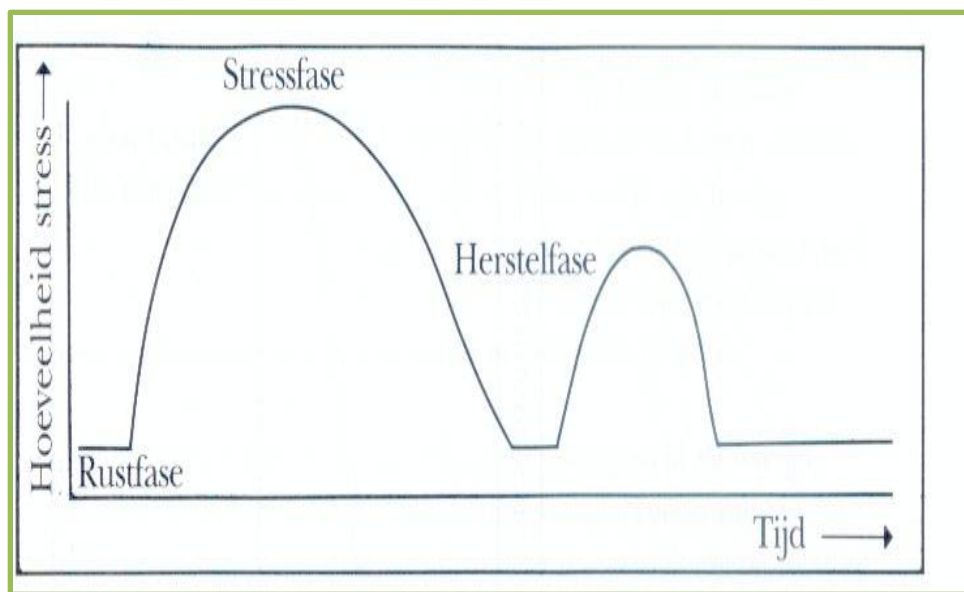
1. Stress in de werksituatie ontstaat door...

- Stress → onevenwicht tussen draaglast en draagkracht
- Balans kan uit evenwicht gaan door:
 - ↑ draaglast
 - ↓ draagkracht
- Onevenwicht leidt tot klachten
 - Lichaam
 - Gedachten
 - Gedrag

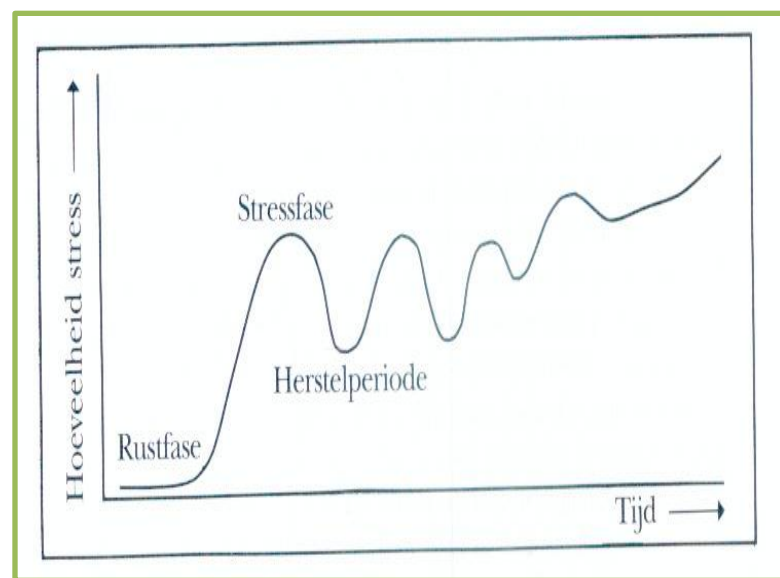
2. Stress heeft geen nadelige gevolgen voor je gezondheid als...

- Niet de intensiteit maar de duur is belangrijk
 - Piekstress kan geen kwaad als er maar voldoende recuperatie kan optreden
- De veroorzakende factoren zijn vaak niet dezelfde als de factoren die onze stress op het werk in stand houden
 - Deze instandhoudende factoren zijn zeker zo belangrijk als de veroorzakende factoren

2. Stress heeft geen nadelige gevolgen voor je gezondheid als...



Stress met voldoende herstel



Stress zonder voldoende herstel

2. Stress heeft geen nadelige gevolgen voor je gezondheid als...

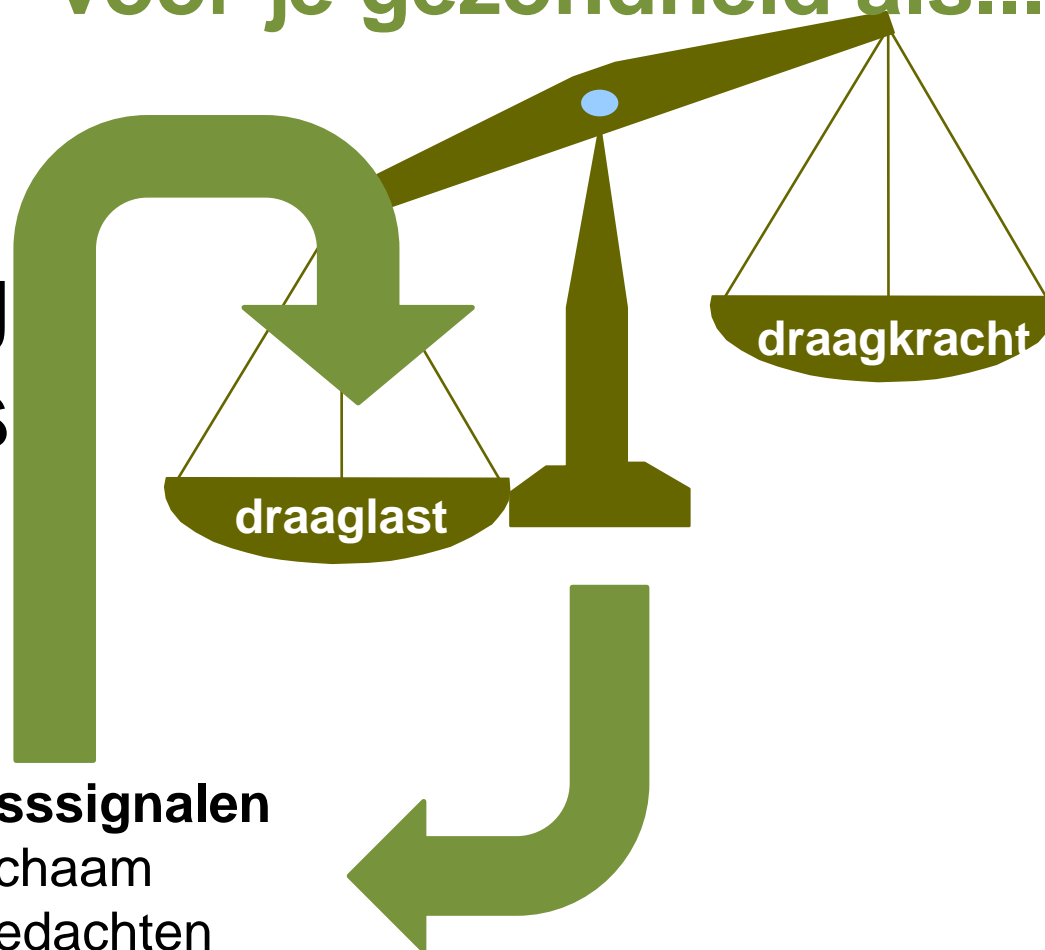
- Niet de intensiteit maar de duur is belangrijk
 - Piekstress kan geen kwaad als er maar voldoende recuperatie kan optreden
- De veroorzakende factoren zijn vaak niet dezelfde als de factoren die onze stress op het werk in stand houden
 - Deze instandhoudende factoren zijn zeker zo belangrijk als de veroorzakende factoren

2. Stress heeft geen nadelige gevolgen voor je gezondheid als...

- **Bang**
- **Boos**

Stresssignalen

- Lichaam
- Gedachten
- Gedrag

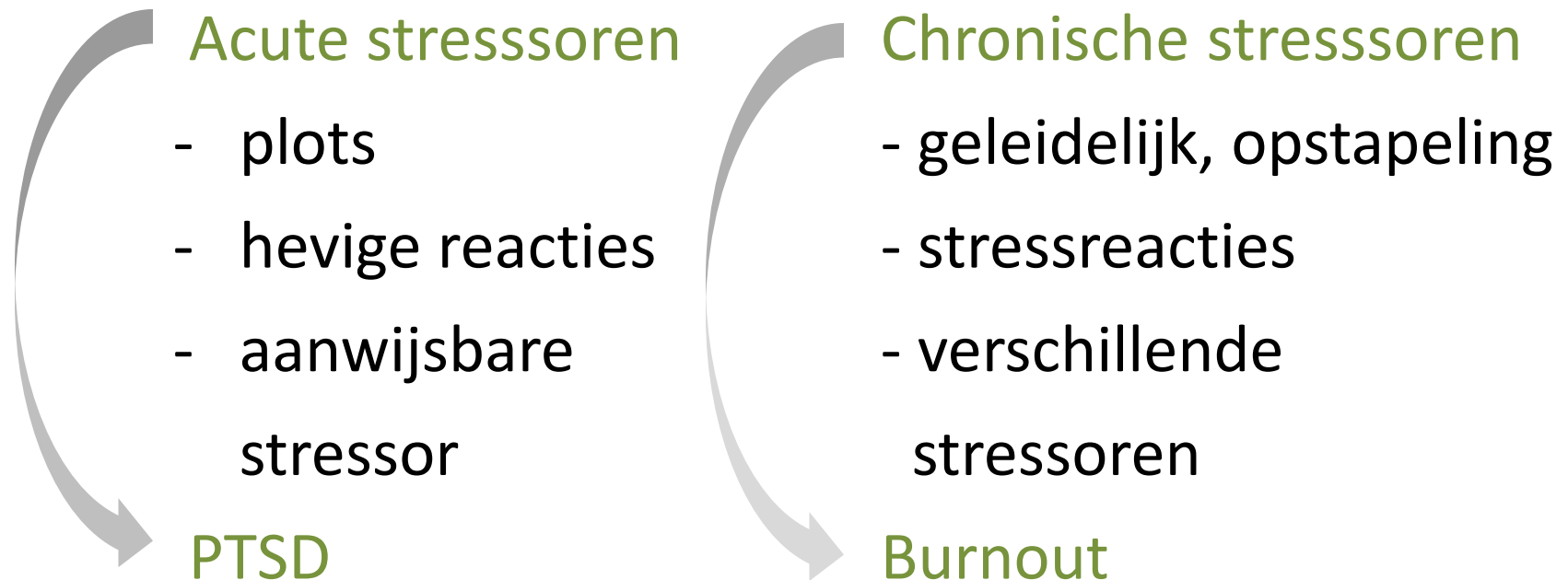


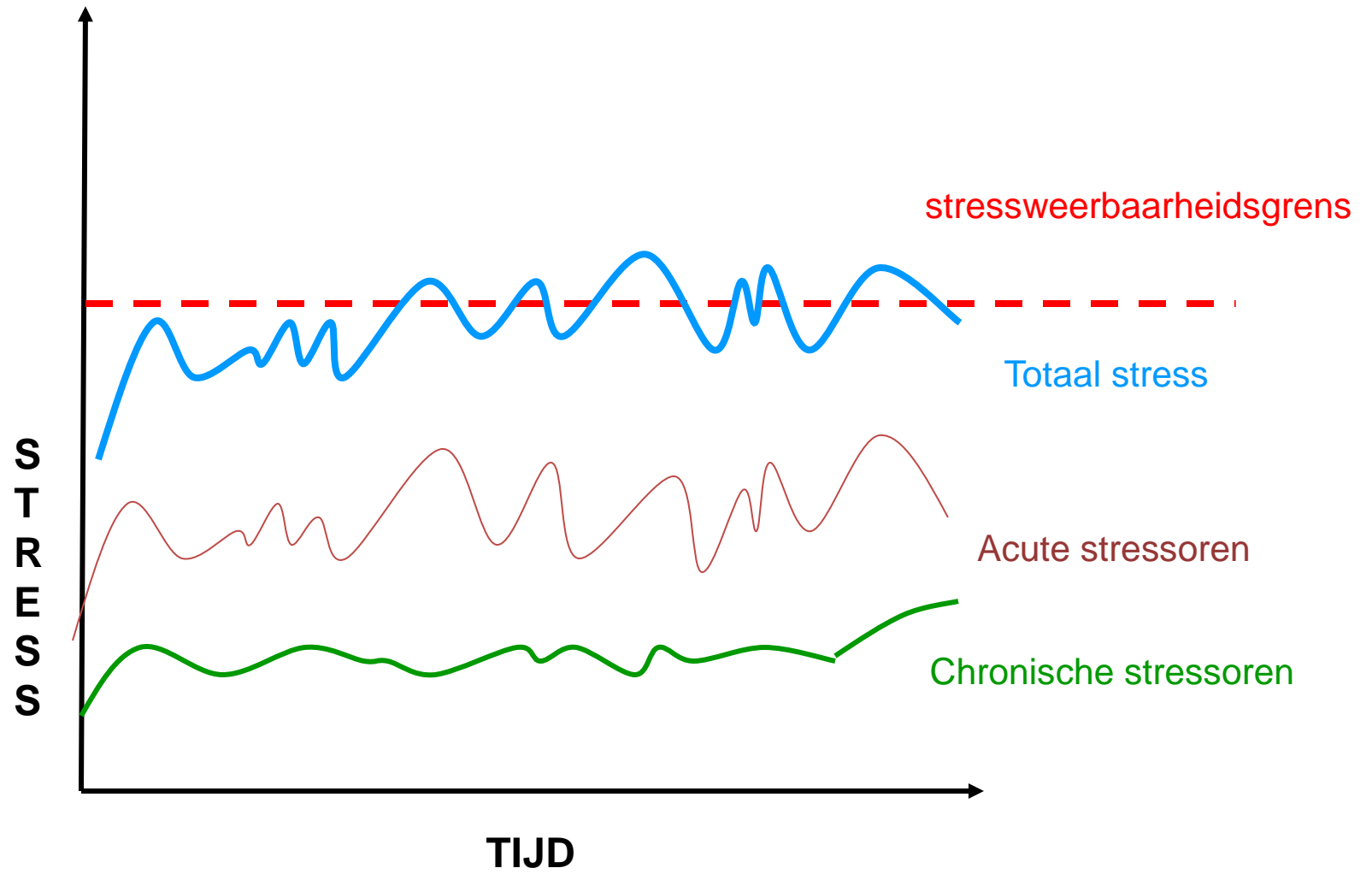
3. Indien stress zich opstapelt en langzaam en ongemerkt ons leven binnensluipt, kunnen we last hebben van...

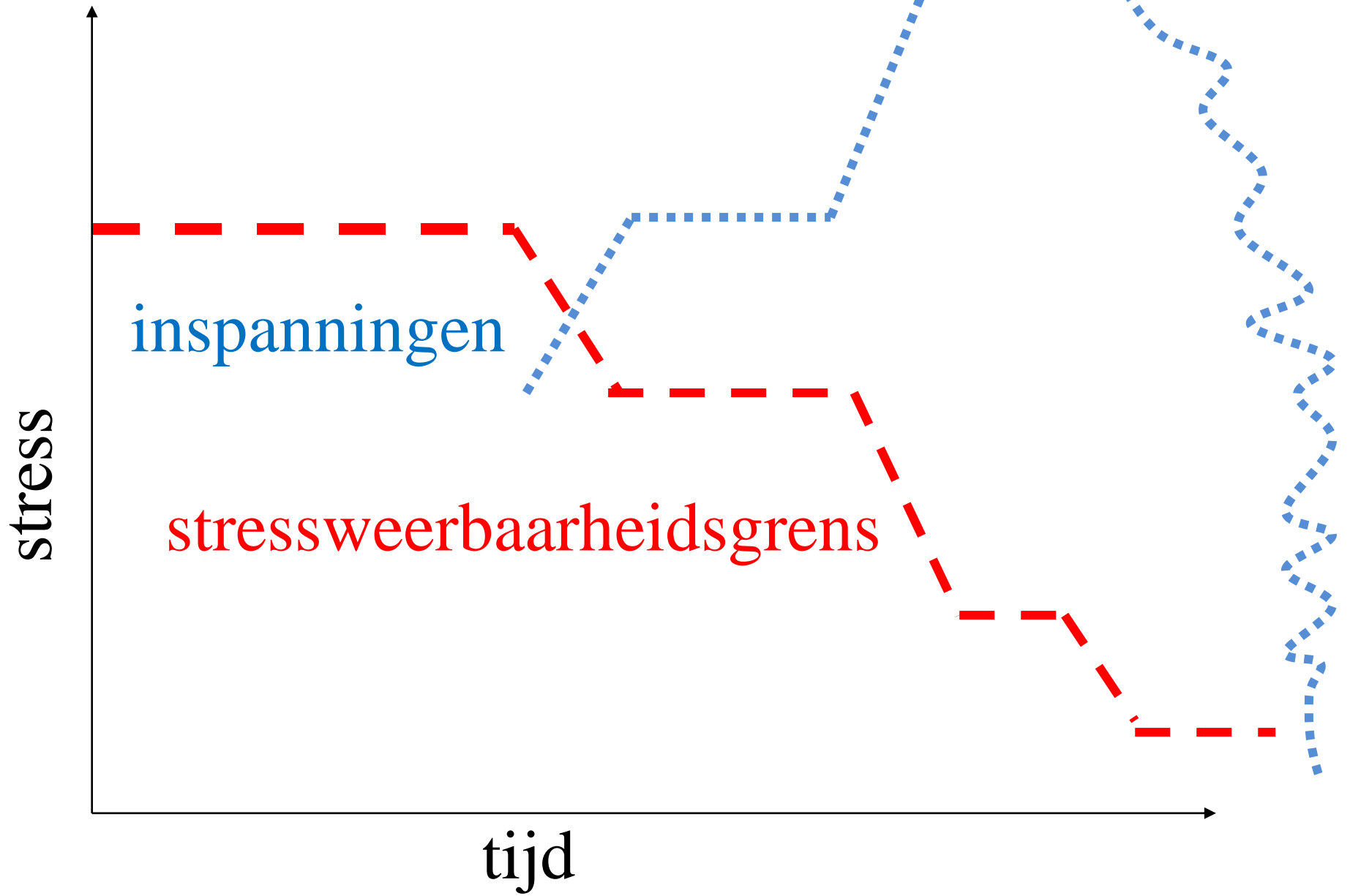
- Stressoren (draaglast) → Werksituatie
→ Privésituatie
- Stressoren: wat lokt stress uit?
 - Belangrijke levensgebeurtenissen (acute stress)
 - Ophoping van dagelijkse beslommeringen (chronische stress)

	Prive	Werk
Acuut		
Chronisch		

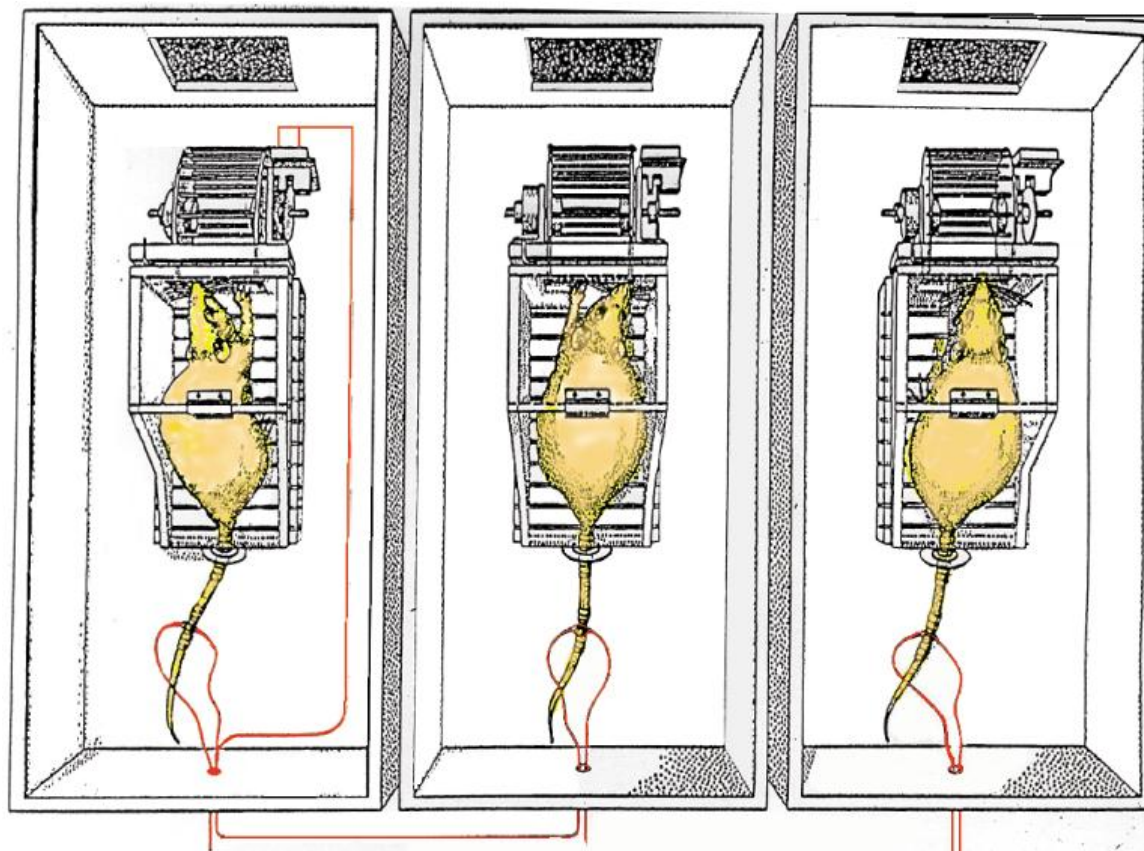
3. Indien stress zich opstapelt en langzaam en ongemerkt ons leven binnensluipt, kunnen we last hebben van...





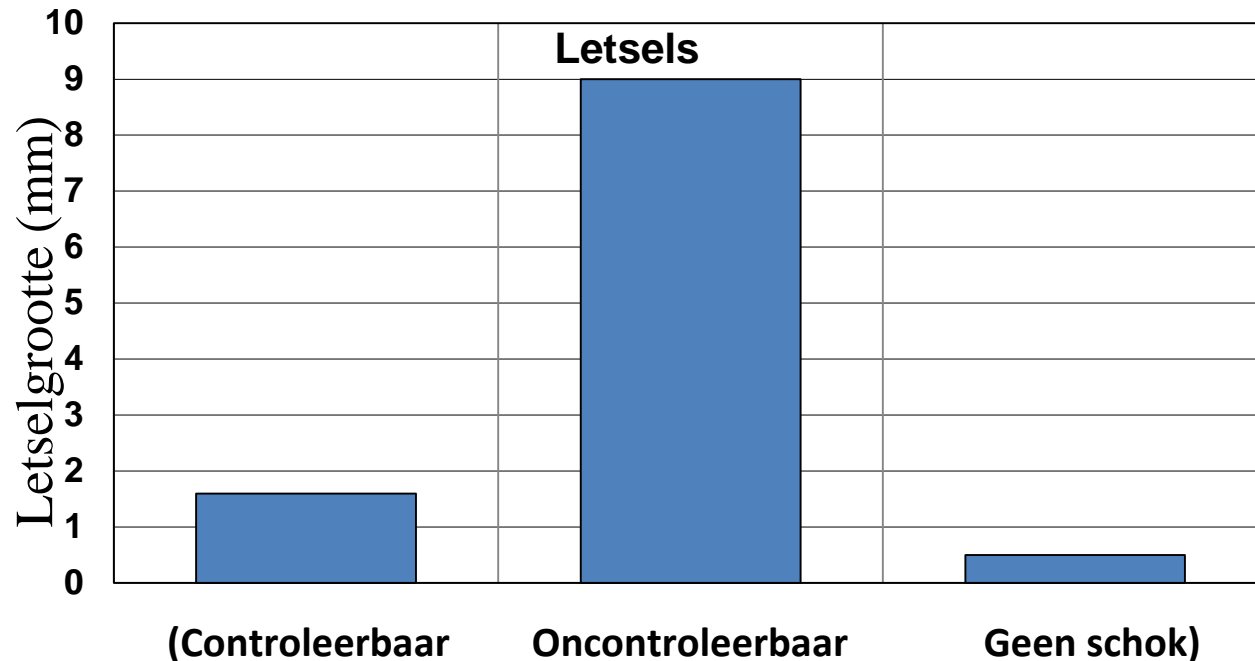


4. De grootste risicofactor om stress te krijgen van je werk is...



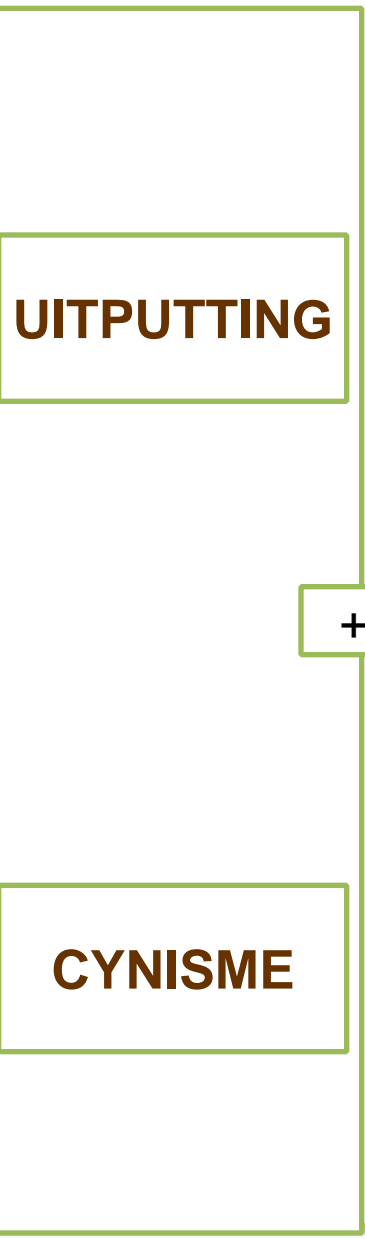
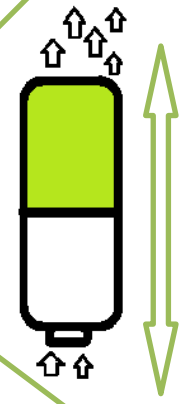
4. De grootste risicofactor om stress te krijgen van je werk is...

maagzweren



BURNOUT

- regelruimte
- werkdruk
- Emotionele taakeisen
- enz
- Sociale steun
- afwisseling
- vaardigheidsbenutting
- Enz



4. De grootste risicofactor om stress te krijgen van je werk is...

- Het goed willen doen / willen dat 'het' goed loopt
- Groot verantwoordelijkheidsgevoel
- Hoge lat/ perfectionistisch
- Lastig om hulp te vragen
- Verbeten doorgaan ipv stil te staan bij mogelijkheden
- Gemakkelijk hulp aanbieden
- Mensen niet teleur willen stellen
- Moeilijk nee zeggen of GRAAG JA
- Lastig om op te komen voor mezelf
- Weinig aandacht voor eigen noden
-

5. Irritatie, slaapproblemen, piekeren kunnen we als volgt bekijken...

- Gericht op jezelf (overleven)
- GEDRAG: meer controle te zoeken
- GEVOEL: lichaam bereidt zich voor om te vechten/vluchten (lichamelijke reacties)
- GEDACHTEN: Automatisch
 - Anticiperen: op voorhand denken
 - Catastroferen: worst case scenario
- GEVOEL/EMOTIE:
 - blij, bang, boos, bedroefd, walging

5. Irritatie, slaapproblemen, piekeren kunnen we als volgt bekijken...

- signalen op vier niveaus:
 - Lichamelijk
 - Gedachten
 - Gevoelens
 - Gedrag
- signalen: “Je balans is uit evenwicht”
“herstel je balans”
“zorg dat dit niet te lang duurt om overspanning/burnout te voorkomen”
- het zijn ‘normale reacties’ of uitingen van de invloed van stress op jezelf

5. Irritatie, slaapproblemen, piekeren kunnen we als volgt bekijken...

- Managing Stress -
Fight or Flight clip, How To Manage Stress Training Video (360p).avi

1. Exploratie/detectie van signalen

- Juiste inschatting maken
 - **Stressreacties**
 - **Overspanning**
 - **Burn-out**
- Aftoetsen van **drie peilers** van burn-out
- Aftoetsen andere signalen
- Onderscheid maken met
 - Depressie
 - Angststoornissen, GAD
 - Chronisch vermoeidheidssyndroom

Casus Ann

Wat is het verschil met depressie?

Burn-out versus depressie

Depressie

- Depressieve stemming
- Rumineren over alle terreinen
- Anhedonie, interesseverlies =
ALGEMEEN
- Gedachten aan dood en
zelfdoding
- Schuldgevoelens
- Besluiteloosheid,
concentratieproblemen

Burn-out

- Niet depressief, wel emotioneel
- Piekeren = werkgerelateerd
- Minder plezier, omdat men het
niet meer kan opbrengen
- Geen zelfmoordgedachten, vitale
indruk
- Schuldgevoelens inleefbaar
- Besluiteloosheid: nav
vermoeidheid, problemen op het
werk, ...

Wat is uw rol?

1. Bij stressklachten van een medewerker
2. Bij overspanning
3. Bij burnout

Rollen verdelen

- **Bij stress**
 - Motiveer leidinggevende om zelf in gesprek te gaan
 - Balans in kaart brengen
 - Laat medewerker voorstellen formuleren om balans te herstellen
 - Draaglast verminderen
 - Draagkracht vermeerderen
 - Wat is haalbaar: toepassen
 - **Jouw specifieke taken**
 - Motiveer (en geef tools aan) leidinggevende
 - Opvolgen
 - Eventueel: cursus “preventie van burn-out”

Rollen verdelen

- **Bij overspanning**
 - Volg dit vooral zelf verder op
 - **Jouw specifieke taken:**
 - Psycho-educatie
 - Handvatten aanreiken
 - Ziekteverlof bespreekbaar maken
 - Opvolgen (+ reïntegratie begeleiden)
 - Motiveer (en geef tools aan) leidinggevende
 - Betrek leidinggevende zoveel mogelijk in het proces
 - Ingrijpen op balans
 - Betrek de huisarts
 - Cursus “preventie van burn-out”

Rollen verdelen

- Bij **burn-out**
 - Medewerker motiveren voor externe hulpverlening
 - Bedrijfsarts inschakelen
 - Huisarts inschakelen
 - **Jouw specifieke taken:**
 - Handvatten aanreiken
 - Motiveren voor doorverwijzing
 - Volg dit zelf gedeeltelijk verder op
 - Check in welke mate iemand in ziekteverlof “benaderd” wil worden
 - Ondersteunen bij de reïntegratie

Welke vaardigheden heb je daartoe nodig?

1. Psycho-educatie
2. Concrete handvatten aanreiken
3. Opvolgen en reïntegratie
4. Motiveren voor doorverwijzing

2. psycho-educatie

- Checken:
 - Begrijp je je signalen?
 - Maak je je zorgen over je signalen?
- Klachten uit te leggen → fight- flightmechanisme
- Belang van recuperatie uitleggen → batterij
- Algemene educatie burn-out
 - Balansmodel/ billijkheid
 - Stressweerbaarheidsgrens

2. psycho-educatie

- Checken:
 - Begrijp je je signalen?
 - Maak je je zorgen over je signalen?
- Klachten uit te leggen → fight- flightmechanisme
- Belang van recuperatie uitleggen → batterij
- Algemene educatie burn-out
 - Balansmodel/ billijkheid
 - Stressweerbaarheidsgrens

2. psycho-educatie

- Checken:
 - Begrijp je je signalen?
 - Maak je je zorgen over je signalen?
- Klachten uit te leggen → fight- flightmechanisme
- Belang van recuperatie uitleggen → batterij
- Algemene educatie burn-out
 - Balansmodel/ billijkheid
 - Stressweerbaarheidsgrens

2. psycho-educatie

- Checken:
 - Begrijp je je signalen?
 - Maak je je zorgen over je signalen?
- Klachten uit te leggen → fight- flightmechanisme
- Belang van recuperatie uitleggen → batterij
- Algemene educatie burn-out
 - Balansmodel/ billijkheid
 - Stressweerbaarheidsgrens

2. psycho-educatie

- Checken:
 - Begrijp je je signalen?
 - Maak je je zorgen over je signalen?
- Klachten uit te leggen → fight- flightmechanisme
- Belang van recuperatie uitleggen → batterij
- Algemene educatie burn-out
 - Balansmodel/ billijkheid
 - Stressweerbaarheidsgrens

3. Handvatten aanreiken

- 3 fasen om te herstellen en terug greep te krijgen op de eigen werksituatie:
 - Herstelfase: recuperatie/ balans herstellen (klachten verminderen)
 - Probleemoplossende fase: aanpak van problemen
 - In de persoon
 - In de werksituatie
 - Reïntegratiefase: hoe kan ik dit toepassen in de praktijk
 - Voorbereiding van reïntegratie in de werksituatie
 - In praktijk brengen van oplossingen + Hervalpreventie
 - Prognose geven: binnen 3 maanden
 - werkcontext betrekken

4. Opvolgen en reïntegratie

Samenwerking met andere disciplines: neem zelf contact/ zorg dat cliënt contact opneemt met:

- Leidinggevende:
- Bedrijfsarts:
 - Meer zicht op de bedrijfscontext
 - Prognose bespreken
- Evt psycholoog/ specialist:
 - Best iemand met expertise in burnout
 - Zicht op prognose van reïntegratie
- Evt psychiater
 - Medicatie bij complicatie met depressie
 - Soms nodig om arbeidsongeschiktheid mee te motiveren
- Gespecialiseerde arts, kinesist, loopbaanbegeleiding,

5. Motiveren tot gespecialiseerde hulp

- Als jouw handvatten niet volstaan

Of

- Als je de situatie inschat als “burn-out”
- Motiveren door:
 - Eigen bezorgdheid te uiten
 - Erkenning voor weerstand geven
 - Argumenten waarom het zinvol is aanreiken
 - Voldoende informatie mbt verwijzing

- Vragen