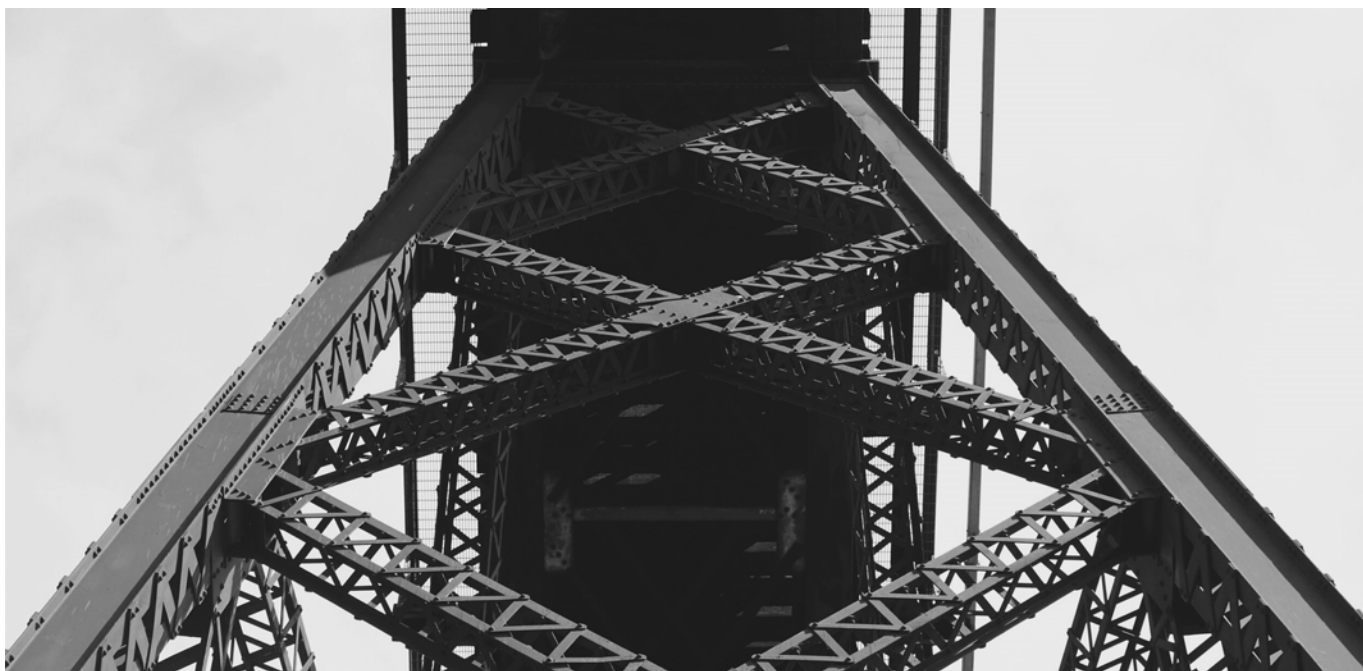

Toolkit

Overspanning & burn-out



**bouwen
aan mentaal
vermogen**



Overspanning en burn-out zijn twee woorden die steeds meer en meer in de mond genomen worden. Omdat ze steeds meer voorkomen. Omdat ze steeds makkelijker benoemd worden.

Om duidelijkheid te bieden op deze twee concepten, ligt deze toolkit voor je. Op een laagdrempelige manier willen we inzicht bieden in de wetenschap en de literatuur, zodat je kennis kan opbouwen alsook handvaten hebt om aan de slag te gaan rond deze materie.

Deze toolkit kwam tot stand in het project Bouwen aan Mentaal Vermogen. In dit project slaan Alert! en Constructiv Oost-Vlaanderen de handen in elkaar om het mentale welzijn van medewerkers onderdeel te laten worden van de veiligheidscultuur.

Inhoud

1. Stresscontinuüm
2. Overspanning & burn-out
3. Hoe herkennen?
4. Hoe aanpakken?
5. Meer weten?

Stresscontinuüm

**NIET IEDEREEN HEEFT EVENVEEL WERK.
NIET IEDEREEN KAN (ALTIJD) EVENVEEL (WERK) AAN.**

Stress is niet ongewoon. Het is ook niet slecht. We ervaren er allemaal wel eens de positieve gevolgen van. Het zorgt ervoor dat we scherp staan, dat we gefocust zijn, ons beter kunnen concentreren, we creatiever zijn, ...

Maar behulpzame stress, kan onbehulpzaam worden als het 'te' is... Te lang, te veel, te vaak. Als stress overweldigend is en we er geen controle meer over krijgen, wordt het ongezond. Ons lichaam krijgt op deze momenten onvoldoende kansen om tussentijds te herstellen.

TROP
IS
TE
VEEL

Het 'te' zijn zorgt ervoor dat onze draagkracht – draaglast balans uit evenwicht gaat. De draagkracht wordt bepaald door onze hulpbronnen, die elementen die ervoor zorgen dat we sterk in onze schoenen staan. De draaglast daarentegen is een risicofactor, het zijn de belemmerende factoren, die zaken die het ons moeilijk maken. Beide helften van de balans worden beïnvloed door zowel werkgerelateerde als persoonsgebonden factoren.

Bezwarende werkgerelateerde factoren

vb: hoge werk - en tijdsdruk, fysiek zwaar werk, jobonzekerheid, prestatie - en controlecultuur, onvoldoende middelen om de job kwaliteitsvol te kunnen uitvoeren, ...

Bezwarende persoonsgebonden factoren

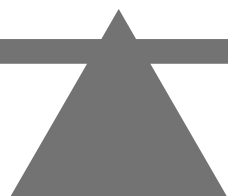
vb: perfectionisme, onderdanigheid, overvolle privéagenda, ...

Werkgerelateerde hulpbronnen

vb: gehoord en ernstig genomen worden, zingeving, autonomie, goede relaties en steun van collega's en leidinggevende, ontwikkelmogelijkheden, ...

Persoonlijke hulpbronnen

vb: zelfvertrouwen, openheid, optimisme, veerkracht, sociale steun, ...



Overspannen raken en een burn-out krijgen kan je goed vergelijken met het leeg rijden van een benzinetank. Is de tank bijna leeg, dan wijst je benzinemeter de oranje zone aan en gaat er een lampje branden. Negeer je dit lampje en rij je verder, dan begint dit lampje plots te pinken. Signaal dat het dringend tijd wordt om te tanken. Doe je dit niet, dan zal je auto plots dienst weigeren...



Net hetzelfde gebeurt in ons lichaam... Als we ons lichaam te veel, te vaak, te lang onder stress zetten, heeft het geen tijd om zijn energiereserves terug op te bouwen. Hierdoor krijgen we spanningsklachten. Negeren we deze, dan drijven we ons lichaam in het rood. Bij een burn-out drijven we ons lichaam zo ver dat het 'op' en 'leeg' is, waardoor we letterlijk niet meer verder kunnen.

Overspanning & burn-out

We vermelden al verschillende malen de woorden overspanning en burn-out. Maar wat zijn dit nu precies? Er bestaan verschillende definities en omschrijvingen. De ene al wat recenter dan de andere. Centraal in al deze omschrijvingen staat de ernstige mentale uitputting.

Desart, Schaufeli & De Witte (2017) formuleren vier kernsymptomen alsook drie bijkomende symptomen:

4 KERNSYMPTOMEN

- Uitputting, zowel mentaal als fysiek
- Cognitief controleverlies, vb. geheugenproblemen, concentratieproblemen, ...
- Emotioneel controleverlies, zijnde heftige emotionele reacties, lage tolerantiegrens, ...
- Mentale distantie, nl. afstand nemen van het werk als (disfunctionele) strategie om verdere uitputting te voorkomen

3 BIJKOMENDESYMPTOMEN

- Depressieve klachten zoals een sombere stemming, gevoel van betekenisloosheid, ...
- Gedragmatige klachten zoals slaapproblemen, angstaanvallen, zich terugtrekken, meer drinken, roken, ...
- Psychosomatische klachten zoals maagklachten, ademhalingsproblemen, afgenomen weerstand, ...

Burn-out is een arbeidsgerelateerde aandoening en dus hoofdzakelijk veroorzaakt tussen een disbalans tussen hoge werkeisen en onvoldoende hulpbronnen. Dit proces kan gefaciliteerd worden door persoonlijke kenmerken en problemen in de privésfeer.

Burn-out kan gezien worden als de overtreffende trap van overspanning.

Hoe herkennen?

INDICATIEVE TOOLS

Het herkennen van een burn-out is geen evident verhaal. De symptomen van burn-out kunnen makkelijk verward worden met anderen aandoeningen. Het is niet onze taak om een diagnose te stellen. Dit behoort toe aan professionele hulpverleners.

We reiken wel twee instrumenten aan die een indicatie kunnen geven, die gebruikt kunnen worden om een eigen 'buikgevoel' wat te staven en te concretiseren.

De **Quick Scan** (Rogier, 2017) kan gebruikt worden om een snelle screening te doen over je medewerkers. Het kan een kapstok zijn om het gesprek met deze persoon aan te gaan.

QUICK SCAN

Onderstaande aandachtspunten en invalshoeken kunnen ons veel leren mbt het vroegtijdig herkennen van overspanning.

Neem een medewerker in gedachten en beantwoord onderstaande vragen:

LICHAMELIJKE SIGNALLEN

- *Ziet hij er vaak moe of minder verzorgt uit dan anders?*
- *Is hij meer dan vijf kilo aangekomen of afgevallen in relatief korte tijd?*
- *Klaagt hij over slapeloosheid?*
- *Transpireert hij vaker?*
- *Heeft hij klachten als hoofdpijn, rugpijn, nekpijn, maag- en darmstoornissen?*

PSYCHISCHE SIGNALLEN

- *Bespeurt u veranderingen van stemming, concentratie- en geheugenstoornissen, geestelijke vermoeidheid, lusteloosheid of somberheid?*
- *Ziet u uitingen van machteloosheid, gespannenheid, snel geëmotioneerdheid, geïrriteerd zijn?*
- *Rapporteert hij gevoelens van nutteloosheid van of onverschilligheid ten aanzien van zijn werk?*

GEDRAGSSIGNALLEN

- *Moppert hij meer dan gewoonlijk?*
- *Maakt hij duidelijk langere of kortere dagen dan normaal?*



- *Onttrekt hij zich aan het werkoverleg, social talk?*
- *Vraagt hij meer of juist minder steun van u of collega's?*
- *Rookt of drinkt hij meer dan anders?*
- *Is zijn oordeel of stemming onvoorspelbaar?*
- *Neemt hij minder initiatieven dan u gewend bent?*
- *Houdt hij zich met andere zaken bezig dan zijn werk?*
- *Komt hij werkafspraken zonder duidelijke reden niet na?*
- *Is er een verminderde performance?*

Indien u bij een medewerker gedurende langere tijd (3 maanden of langer), minstens drie van de genoemde signalen waarneemt, is er sprake van een potentieel gestreste medewerker.

De kans op werkelijk ziekteverzuim hangt o.a. samen met het belang dat het individu aan de betreffende stressor toekent, de sociale steun die hij ervaart, de eigen regelmogelijkheden binnen de functie, de persoonlijke stresstolerantie en zijn vaardigheid in stresshantering.

De **KIS (Kwalitatieve Inventarisatie Spanningsklachten)** (Rogier, 2016) is een instrument dat gebruikt kan worden om de eigen spanningsklachten in beeld te brengen. Het geeft een beeld op het risico op overspanning en burn-out.

KIS

De KIS-vragenlijst is een kwalitatieve vragenlijst die handelt over zowel het lichamelijke als psychische aspect, als ook het gedrag. Vul in welke fysieke of psychische klachten u de afgelopen maand had en of uw gedrag de laatste tijd door stress is veranderd.

LICHAMELIJK

- | | |
|---|----------|
| • Ik heb lichamelijke klachten door de werkdruk | JA / NEE |
| • Steeds zeer moe | JA / NEE |
| • Hoofdpijn | JA / NEE |

LICHAMELIJK

- Trillen JA / NEE
- Wit of rood zien JA / NEE
- Probleem met lichaamstemperatuur JA / NEE
- Hartkloppingen/ druk of steken in de borst JA / NEE
- Slecht inslapen JA / NEE
- Slecht doorslapen JA / NEE
- Nek- of schouderklachten JA / NEE
- Rugpijn JA / NEE
- Spierpijn JA / NEE
- Duizeligheid/ trillen JA / NEE
- Ademhalingsklachten, hyperventileren JA / NEE
- Verhoogde bloeddruk JA / NEE
- Maag- en darmklachten JA / NEE
- Probleem met eten/ gewicht JA / NEE
- Toegenomen/ overmatig zweten JA / NEE
- Snel infecties JA / NEE
- Huidproblemen JA / NEE
- Andere, namelijk: JA / NEE

GEDRAG

- Mijn gedrag is veranderd door werkdruk JA / NEE
- Ik ben meer gaan roken/ drinken/ snoepen JA / NEE
- Ik heb meer/ minder belangstelling in seks JA / NEE
- Ik ben ontevreden over mijn prestaties JA / NEE
- Ik heb moeite met het lezen van complexe tekst JA / NEE
- Ik maak meer fouten of krijg minder af JA / NEE
- Ik vermijd sociale contacten JA / NEE
- Ik neem weinig tijd om me te ontspannen of voor plezierige taken JA / NEE
- Ik doe dingen op de automatische piloot JA / NEE
- Ik kom te laat JA / NEE
- Ik vertrek vroeger JA / NEE
- Ik neem weinig initiatief JA / NEE
- Ik doe thuis niets meer JA / NEE
- Ik werk chaotischer JA / NEE
- Ik val overdag in slaap als ik niet bezig ben JA / NEE
- Andere, namelijk: JA / NEE

PSYCHISCH

- Ik heb psychische klachten door de werkdruk JA / NEE
- Veel piekeren JA / NEE
- Ik maak me veel zorgen, ik ben angstig JA / NEE
- Ik ben gespannen JA / NEE
- Lusteloos, somber, veel huilen JA / NEE
- Prikkelbaar, snel geïrriteerd, boos JA / NEE
- Machteloos JA / NEE
- Stemningswisselingen, emotioneel JA / NEE
- Rusteloos, gejaagd, ongeduldig JA / NEE
- Verlies aan zelfvertrouwen, onzeker JA / NEE
- Ik kan me slecht concentreren JA / NEE
- Ik vergeet sneller zaken JA / NEE
- Niet kunnen ontspannen JA / NEE
- Ik heb geen zin in mijn werk JA / NEE
- Ik ben er niet helemaal bij, ik ben 'afwezig' JA / NEE
- Ik heb het gevoel de controle kwijt te zijn JA / NEE
- Ik kan niet meer relativeren JA / NEE
- Ik ben cynisch JA / NEE
- Ik kan drukte niet verdragen JA / NEE
- Ik kan niet tegen verandering JA / NEE
- Ik herken mezelf niet meer JA / NEE
- Andere, namelijk:

RESULTATEN

- 0 klachten: Bijna niemand heeft 0 klachten. U bent heel gezond of (h)erkent uw klachten niet.
- 1 - 5 klachten: Bijna de helft van de mensen scoort tot 5 signalen. U heeft weleens klachten, maar het hindert u niet echt.
- 6 - 10 klachten: Ongeveer een kwart van de beroepsbevolking heeft een periode met zes tot tien klachten. U begint meer energie te verliezen dan op te laden. Er kan herstelschuld ontstaan. Herstelschuld ontstaat wanneer mensen overdag meer energie verbruiken dan ze 's nachts tijdens de slaap kunnen opdoen. Er ontstaat een toenemen tekort aan energie, waardoor lichamelijk herstel achterblijft. Mogelijk bent u al aan aanhoudende klachten gewend. Dit is het moment om terug te schakelen en meer rust te nemen. Een bezoek aan de huisarts is aan te bevelen.

- *11 - 15 klachten: U loopt nu risico om oververmoeid of overspannen te raken. Het lichaam waarschuwt nu stevig dat er iets moet veranderen om erger te voorkomen. Uw lichaam raakt ontregeld. U bent op weg naar een burn-out. Een bezoek aan de huisarts is nodig.*
- *16 - 20 klachten: U heeft behoorlijk wat klachten. U bent mogelijk overspannen. Het kan dat u het zelf nog wel vindt meevallen (compensatiefase). Een kleine tegenslag kan genoeg zijn om het gevoel van controle te verliezen. Een bezoek aan de huisarts is nodig.*
- *20 + klachten: U bent hoogst waarschijnlijk overspannen of burn-out. Rust is dringend nodig. Een bezoek aan de huisarts is nodig.*

Hoe aanpakken?

Overspanning en burn-out zijn het resultaat van een proces. Dit brengt met zich mee dat het herstellen van deze klachten ook een proces impliceert. We even graag een aantal tips & trics mee, handvaten om het aanpakken van overspanning en een burn-out vorm te geven.

ALS JE BEZORGD BENT OVER JEZELF...

Gebaseerd op literatuur en onderzoek bij personen met een burn-out geven we graag volgende do's & dont's mee.

DO'S

Hou je aan een aantal leefregels

Doe geen 2 dingen tegelijkertijd.

Niets moet, je hebt over alles een keuze.

Pieker gedisciplineerd.

Breng structuur in je dag.

Laat op elke inspanning een ontspanning volgen.

Luister naar je lichaam en neem aanslepende fysieke en psychische klachten ernstig.

Neem de tijd om na te gaan wat jij belangrijk vindt en dit dan ook effectief te doen.

Leer je grenzen te stellen.

Laat je bijstaan.

Zoek contact met die personen waarbij jij je nu het veiligste voelt.

Stap met je klachten naar de huisarts.

DON'TS

Verwachten dat je morgen weer de oude zal zijn.

Je door je omgeving onder druk laten zetten.

Jezelf veroordelen

ALS JE BEZORGD BENT OVER EEN MEDEWERKER...

Het is niet niets als je team geconfronteerd wordt met een medewerker die uitvalt of dreigt uit te vallen. Het is dan ook belangrijk om preventief te werken alsook aandacht te besteden aan dit thema als het zich toch voordoet. Beide zaken gebeuren best op zowel

- Individueel niveau
- Teamniveau
- Organisatieniveau

DO'S

Individueel niveau

Contacteer de uitgevallen medewerker 'op maat':

Bekijk samen wie best contact opneemt

Respecteer het als de uitgevallen collega geen contact wil

Maak afspraken over hoe er contact wordt gehouden

Verwoord oprechte bezorgdheid

Weet dat een uitgevallen medewerker in de privécontext wel actief kan zijn

Geef de medewerker bij terugkeer de tijd om zich opnieuw in te werken en geleidelijk aan op te bouwen.

Teamniveau

Bespreek onderlinge teamspanningen, zodat ze aangepakt kunnen worden.

Werk aan een sfeer van verbondenheid, door mooie en moeilijke momenten te delen, elkaar complimenten te geven, ...

Werk aan het geven van constructieve feedback

Organisatieniveau

Ga na wat jullie kunnen doen om burn-out aan te pakken en zoveel als mogelijk te vermijden.

Zorg voor een motiverende werkomgeving

Maak het thema stress, overspanning en burn-out bespreekbaar.

Vraag hulp en ondersteuning aan jouw leidinggevende, hrm, bedrijfsarts of preventieadviseur.

DON'TS

De medewerker onder druk zetten met teamproblemen of werk dat blijft liggen.

Verwachten dat de medewerker tijdens de afwezigheid beschikbaar is voor het werk.

Geroddel en respectloze uitspraken toelaten.

Doe alsof er niets gebeurd is, het onderwerp burn-out vermijden

De werkgerelateerde hulpbronnen, die dus een tegenwicht bieden aan risico op overspanning en burn-out zijn

- Het gehoord en ernstig genomen worden en het gevoel hebben inspraak te krijgen
- De meerwaarde van het werk zien
- Voldoende pauzes hebben
- Een goede relatie hebben met collega's en leidinggevenden
- Duidelijkheid hebben over de doelstellingen en verwachtingen
- Zelf kunnen bepalen hoe je je job invult en dus autonomie hebben
- Feedback krijgen
- De mogelijkheid krijgen om eigen vaardigheden te benutten en te ontwikkelen

Meer weten?

Op de site www.stressburnoutbelgie.be kan je heel wat waardevolle informatie vinden.

Realisatie van



en



Gefinancierd door de FOD Sociale Zekerheid in het kader van pilootprojecten voor de preventie van psychische werkgerelateerde aandoeningen