

Stress en
burn-out

2017-2018

Wat mogen jullie vandaag verwachten?

- Wat is stress? Psychische-fysische reacties van het lichaam
- Wat is B.O.?
- Hoe aanpakken? Een eerste aanzet

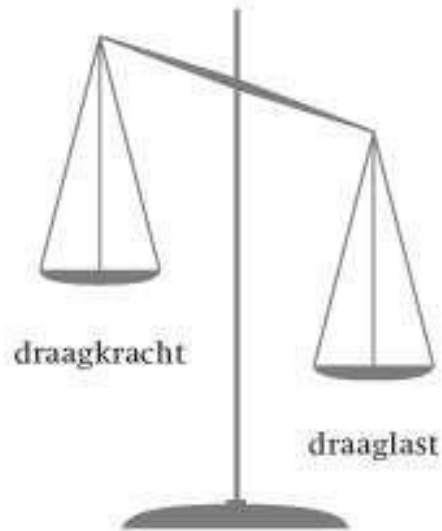
Gezonde vs ongezonde stress

- Gezonde, natuurlijke reactie => nodig!
 - Prestatie
 - Efficiëntie
 - Concentratie
 - Bescherming in noodsituaties
- Ongezonde stress
 - Duur van de reactie
 - Frequentie van de reactie
 - Intensiteit van de reactie
 - Geen ontspanning

Stress: een verklaringsmodel

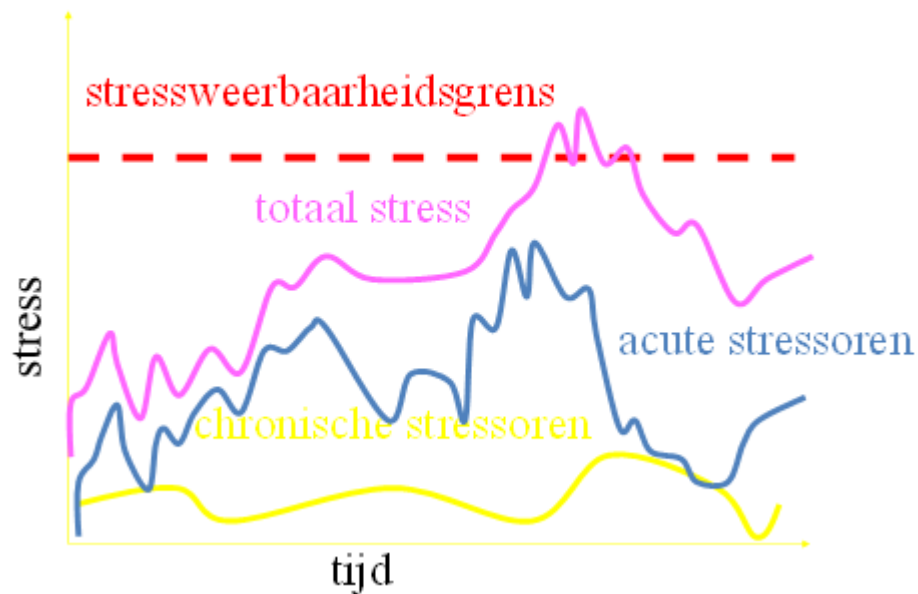
Neg. stress

- Lichamelijk
- Mentaal
- emotioneel



Wat geeft stress?

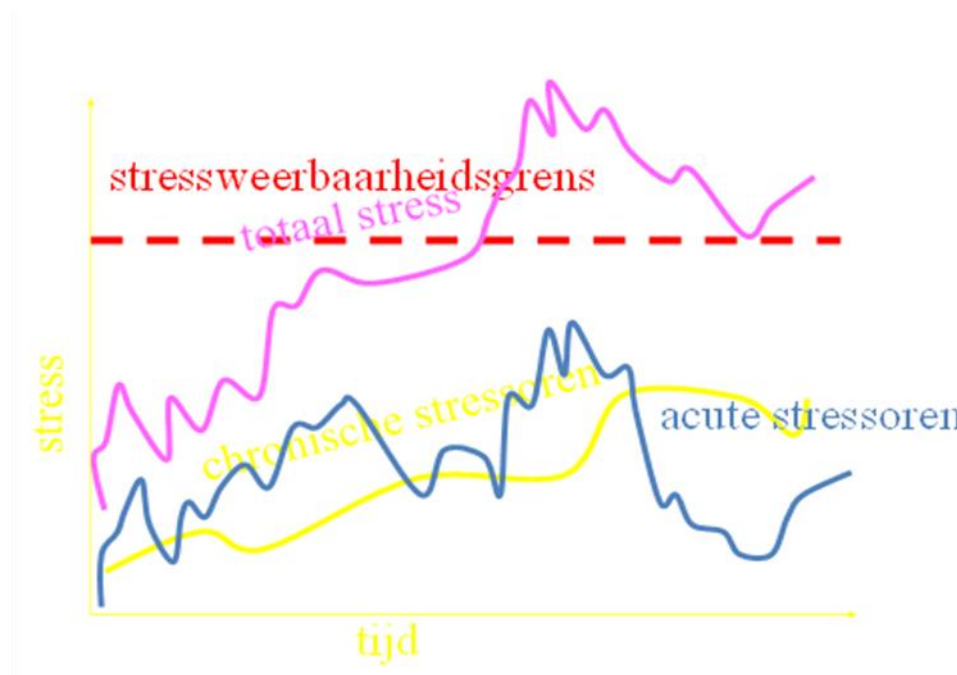
een stressmodel



Stress → Burn- out (fases)

- Gevaarlijk: geen herstelmomenten meer
- B.O. : geleidelijk proces (metafoor van de kikker)
- Geen zelfinzicht meer, je kunt het zelf niet meer zien
- B.O. niet bij iedereen op dezelfde manier, toch duidelijke lijnen met zijn eigen kenmerkende symptomen.
- Fases vooraf aan burn –out, spanning gestaag opgevoerd

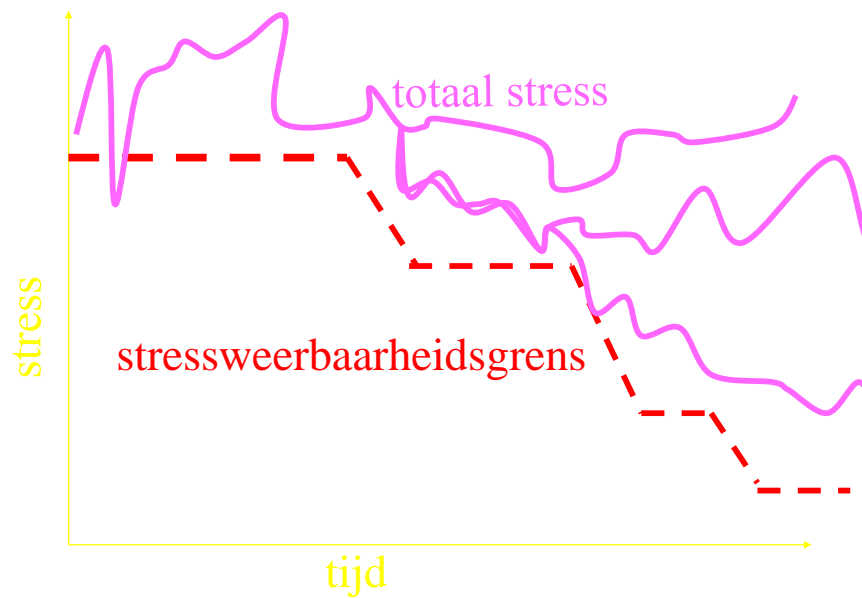
Trap 1: spanning, negatieve stress



Trap 1: spanning, negatieve stress

- Ontspanningsmomenten zijn te kort om te herstellen
- De spanning vind je normaal, eigen aan de job.
- Opvallendste signalen: moeizaam inslapen, verstoorde nachtrust=> prikkelbaar, vergeetachtig
- Vatbaar voor verkoudheid, griepje
- 'Gewone klachten' eigen aan persoon: maag pijn, eczeem ,...
- Open hartelijke persoonlijkheid=>gesloten, prikkelbaar en emotioneel labiel
- Kan enkele maanden/ jaren duren zonder lichamelijke, psychische symptomen
- In eerste instantie: begrip thuis, werk

Trap2: overspanning



Trap 2: belangrijke signalen

LICHAMELIJK

- Lichamelijke vermoeidheid
- Slapeloosheid
- Spierpijn (nek, schouders en lage rug)
- Spanningshoofdpijn en/of migraine
- Maagpijn, darmstoornissen
- Hartkloppingen en/of een onregelmatige hartslag
- Verhoogde bloeddruk
- Zweten, trillen
- Verlaagde weerstand

Trap2: belangrijke signalen

PSYCHISCH

- Geestelijke vermoeidheid en neerslachtigheid
- Machteloosheid en hulpeloosheid
- Angstreacties en fobische klachten
- Gejaagdheid en rusteloosheid
- Snel geëmotioneerd en prikkelbaarheid
- Onzekerheid & gedaald zelfvertrouwen
- Schuldgevoelens

Trap 2: overspanning

Voorkomen Burn-out

- Voldoende rust en structurele veranderingen
- Hulp bij huisarts, psycholoog
- Herstel vindt vlugger plaats dan bij B.O.

Burn-out tegemoet

- Een tandje bij steken
- Twijfelen aan competenties, hierdoor harder werken
- Verwachten dat het vanzelf overgaat
- Zoeken bij fysieke klachten
- Denken in moetens

Trap 3: burn-out



Wat is burn-out?

- 3 kernsymptomen:

- Emotionele uitputting
- Depersonalisatie
- Verminderde professionele bekwaamheid

(Vanheule, 2001; Maslach & Jackson, 1986)



Trap3: burnout

- Men is verward, plots kun je niets meer. Letterlijk instorten.
- Klachten zijn niet meer te negeren, gaan je leven beheersen.
- Eerder genoemde symptomen nadrukkelijk aanwezig
- De weerbaarheid: fysisch ,mentaal, emotioneel ontkracht.

Oorzaken: burn-out

◉ **Werkomgeving**

- Job = centrale rol ,enige vorm van bevrediging
- Werkdruk wordt steeds hoger
- problemen met collega of leidinggevende
- Je wordt vaak gestoord tijdens je werk
- Je kunt je werk niet zelf regelen
- In moeilijke omstandigheden werken
- Werkuren moeilijk te combineren met privé
- Vraagt fysisch/emotioneel veel.

Oorzaken : burn-out

Je persoonlijkheid

- Veeleisend, perfectionistisch
- Vraagt niet snel om hulp
- Je voelt je sterk betrokken op je werk
- Je zegt snel ja als iemand iets vraagt
- Je resultaten in het werk ziet als gevolg van je eigen prestaties
- Je het idee hebt alleen geliefd te zijn vanwege je prestaties

Oorzaken burn-out

o **De samenleving**

- Je moet een druk sociaal leven hebben om erbij te horen
- Prestatie wordt steeds meer belangrijker
- Door GSM, face book ben je steeds bereikbaar
- Economische crisis impact op job onzekerheid

Tips om de veerkracht te verhogen

Hoe zorg jij voor je lichaam?

- Neem je de tijd om 's morgens rustig te ontbijten aan de ontbijttafel?
- Vertrek je op tijd naar je werk?
- Neem je 's middags de tijd om te lunchen (met collega's)?
- Wandel je elke dag minstens 30 minuten?
- Is je gebruik van alcohol, roken toegenomen?
- Wanneer ben je nog gaan wandelen, joggen?
- (Wat) Eet je 's avonds in de zetel voor de tv?
- Wat doe je als je moe bent?
- Wat doe je als je je niet goed voelt?
- Hoe laat ga je naar bed?

Tips om de veerkracht te verhogen

○ Lichaamstips

○ Voeding

- •Eet, drink gezonde dingen, varieer
- •Hou je aan een gezonde eetgewoonte
- •regelmaat, enkel 'eten' geen combinatie met iets anders, eet 'mindful'/geniet, respecteer je lunchpauzes, samen met anderen, ...

○ Beweging

- •Ga elke dag buiten
- •Beweeg elke dag minstens 30 minuten
- •wandel, neem de trap, neem de fiets voor kleine boodschappen
- •Sport geeft je lichamelijk vitaliteit en zorgt voor je mentale conditie
- •Let op je (buik-)ademhaling

○ Rust

- •Slaap voldoende
- •Zelfde slaappatroon
- •Geen computer, gsm tot in je slaapkamer

Tips om de veerkracht te verhogen

Cognitieve tips

- Buig je denken om van **ik moet** naar **ik mag** en **ik wil – ik kies**
- Focus op wat wel ok is
- Schenk je aandacht aan datgene waarop je wel invloed hebt
- Wees mild voor jezelf - wees mild voor de andere
- Denk positief (Cf. Denkfouten)
- Gun jezelf elke dag een vast „piekerkwartiertje“ en parkeer het piekeren de rest van de tijd

Handige manier voor prioriteiten: 5x de vraag:

- **MOET ik dit nu doen?** Is deze taak noodzakelijk, echt dringend? Ander keuze?
- **Moet IK dit nu doen?** Is dit wel jouw taak
- **Moet ik DIT nu doen?** De manier waarop.
- **Moet ik dit NU doen?** Dringend?
- **Moet ik dit nu DOEN?** Moet er wel iets gedaan worden?

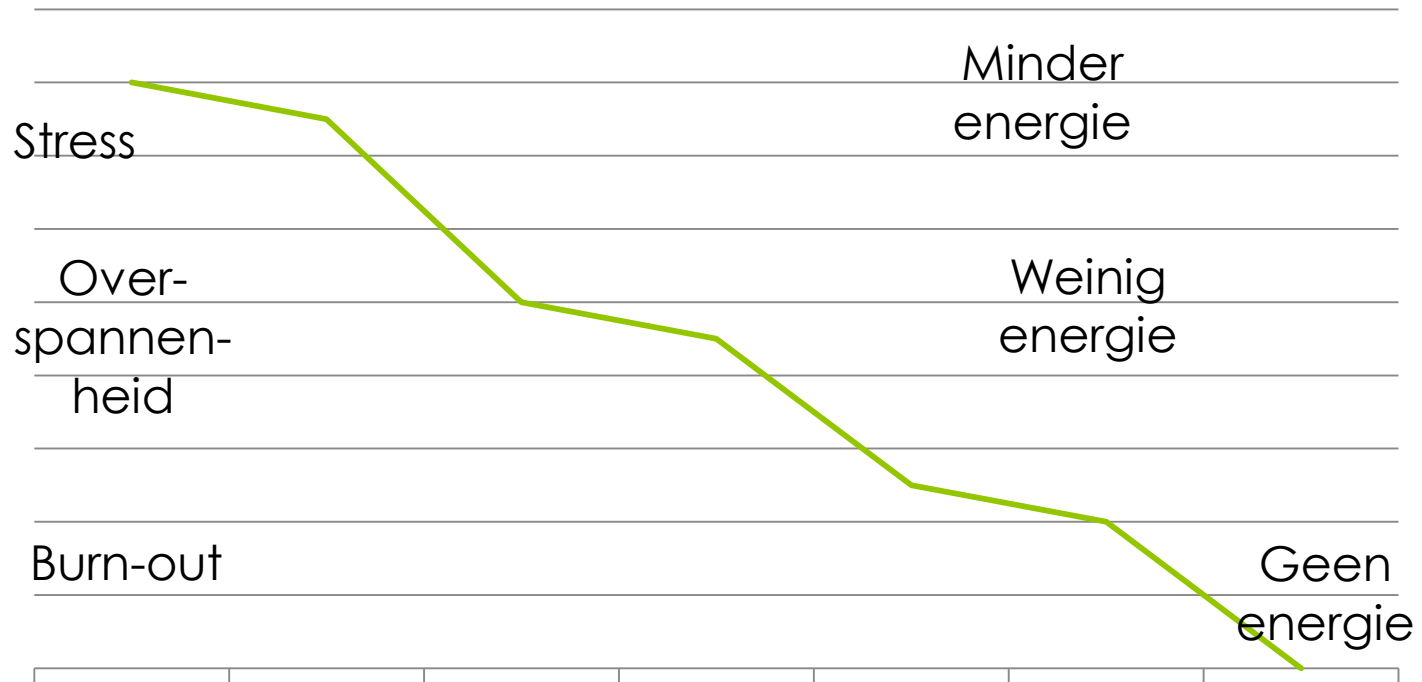
Denkfouten

- Veralgemenen
- Zwart –wit denken
- Negatief anticiperen
- Personaliseren

Tips om de veerkracht te verhogen

- Lijst jouw energiegevers op en doe er elke dag min. 1 item van (draagkracht)
- Ga de energienemers bewust uit de weg (draaglast)
- Maak elke avond tijd voor jezelf; overdenk de dag en noteer wat goed was, gelukt is
- Lees deze dingen door op momenten dat je je niet goed voelt
- Zeg vaker neen – geef je grens aan
- Neem kleine rustpauzes
- Stel prioriteiten ook in ontspannende activiteiten
- Plan je agenda met lege ruimte – ook in weekends – plan tijd om te lummelen
- Het moet niet perfect! .. Goed is oké.. Wees mild voor jezelf en de anderen

Stress – overspanning – burn-out



Energie in balans

	Werk	Privé
Energievreters	Conflict Werkdruk	Zorg ouders Zorg gezin
Energiegevers	Leuk team Waardering Autonomie	Sport Vrienden relatie

Burn-out vs depressie

Burn-out	depressie
Energieaandoening	Stemmingsstoornis
Ontstaat in en rond het werk	Op alle levensterreinen
Langdurige overbelasting	Onduidelijke oorzaak
“willen, maar niet kunnen”	“kunnen, maar leven is niets meer waard”
's morgens actief, 's avonds uitgeteld	's morgens moeilijk uit bed, 's avonds actiever
Geen erfelijke factor	Erfelijke factor
Geen suïcidegedachten aanwezig	Mogelijkheid van suïcidegedachten



Bedankt voor je
aandacht