10. BURNOUT – OPGEBRAND – UITGEBLUST

2. DEFINITIE: WAT IS BURNOUT?

2.1 SYMPTOMEN

Meer dan 100 + belangrijke en minder belangrijke door elkaar

- **Psychisch**
  - Depressief
  - Agressief
  - Irritatie
  - Kwaad
  - Wrok
- **Fysiek**
  - Extreme vermoeidheid
  - Psychosomatische klachten
  - Fysiologische stressreacties
- **Gedrag**
  - Hyperactief
  - Contraproductief
  - Vermijding sociale contacten
  - Overmatige consumptie alcohol, koffie
- **Attitude**
  - Negatieve opstelling
  - Afstandelijk
  - Onverschillig
  - Cynisme
  - Pessimisme

2.2 DEFINITIES

2.2.1 STATISCHE DEFINITIE: MASLACH & JACKSON

NEGATIEVE PSYCHISCHE TOESTAND

1) **Emotionele / mentale uitputting** (alle energie is op)
2) **Depersonalisatie / cynisme** (dehumanisering, mentaal afstand nemen, negatieve houding)
3) **Verminderde professionele bekwaamheid** (kan het werk niet meer aan, twijfelen aan jezelf)

Burnout = **hoge EU** (1) + **hoge dep** (2) **en/of lage PB** (3)

- Vooral contactuele beroepen (sociale sector, onderwijs, politie, vakbondsmilitairen)
- Metingen: Utrechtse Burnout Schaal UBOS
    - UBOS-C: contactuele beroepen
    - UBOS-L: leerkrachten

2.2.2 DYNAMISCHE DEFINITIE: PROCES / VERLOOP

Cherniss	Edelwich & Brodsky
EXTERNE OORZAAK (WERK) **Door langdurige en intensieve inspanningen op het werk**: demands → uitputting → depersonalisatie → verminderde persoonlijke bekwaamheid en professionele bekwaamheid Meting: UBOS-A: algemene versie	**INTERNE OORZAAK (IN PERSOON)** **Proces van toenemende desillusie**: verlies van idealisme / afbrokkeling idealisme door botsing met de harde realiteit: leidt tot overbelasting en burnout

2.3 AFBAKENING T.O.V. ANDERE CONCEPTEN

Burnout	**Depressie**
Energiestoornis Oorzaak én gevolg: werk Bij normale personen, kan bij iedereen	Stemmingsstoornis Oorzaken en gevolg: alle levensdomeinen Psychiatrische problematiek

- Burnout kan aanleiding geven tot depressie
- Depressie niet tot burnout
- Depressie is erger

Burnout	Stress
Extreme uitputting = de kern Enkel bij contactuele beroepen Burnout is eindstadium van stress	Extreme uitputting = perifeer Stress is ruimer (uitputting kan wel onderdeel zijn)

- Stress → burnout → depressie

EXTRA DEFINITIE VAN DE KU LEUVEN (***zie extra document***)

3. PREVALENTIE

- Klinische burnout: 3 à 7%
- Gevaarzone: 20%
- Gemiddelde duur: 2,5 jaar
- Risicoberoepen: artsen, verpleegkundigen, leerkrachten, journalisten

4. ANTECEDENTEN

Werkgebonden: veel te lang, veel te intens gewerkt + kans om te recupereren gemist
> in de persoon
> buiten de persoon

4.1 IN DE PERSOON

1/ **ACHTERGRONDKENMERKEN**

- Leeftijd: onduidelijk (gevaar: healthy workers effect)
- Geslacht: onduidelijk
- Opleidingsniveau: hoger geschoolden
- Gezinssituatie: alleenstaanden

2/ **PERSOONLIJKHEIDSKENMERKEN**

- Negatieve affectiviteit
- Externe beheersingsoriëntatie
- Lage hardiness / stressbestendigheid
- Passieve copingsstrategie / probleem ontkennen

3/ **ATTITUDES**

- Sterke betrokkenheid bij werk
- Onrealistische verwachtingen beroep

4.2 BUITEN DE PERSOON: WERK EN ORGANISATIE

WERK

- ***Te langdurige en overmatige werkbelasting***
- Werkdruk
- Onduidelijke taken en conflicten (rolproblematiek)
- Weinig vaardigheidsbenutting en autonomie
- Weinig steun van chef / collega's

ORGANISATIE

- Taakgerichte leider
- Bureaucratie
- Eensgezinde ideologische gemeenschap (reducerende factor!)
- Besmettingsgevaar ('burnout subcultuur')

4.3 GEZIN

Werk sterkere impact op gezin dan gezin op werk
Thuissituatie vormt vaak buffer bij verwerking van werkstress

→ negatieve werk-thuis interferentie: werkbelasting wordt meegenomen naar huis
→ work life balans: samenhang wijst op werk dat thuissituatie belast i.p.v. omgekeerd

5. GEVOLGEN

Negatief voor…

- Werknemer (welzijn, gezondheid)
- Team (samenwerking, sfeer, uitval)
- Organisatie (performantie, binding)
- Thuissituatie (partner, kinderen)

6. VERKLARINGSMODELLEN

1) **Individueel-psychologische verwachtingen**
   * kloof tussen verwachtingen en realiteit
2) **Sociaal-psychologisch**
   * intensief contact met cliënten
   * nood aan afstandelijke betrokkenheid / detached concern (werk niet meenemen naar huis)
3) **A&O-psychologisch**
   * werkkenmerken
   * organisatiekenmerken
   * werkstressmodellen
4) **Sociale evaluatieprocessen → Schaufeli & Buunk**

Sociale uitwisseling (cliënt)	*Sociale vergelijking (collega's)*
Verwachting van wederkerigheid: ik doe iets en wil iets terug, evenwicht input en output Gebrek aan evenwicht / verstoorde balans → overbelasting → emotionele uitputting → depersonalisatie → verminderde professionele bekwaamheid Moderator indien iemand gericht is op noden van iemand anders	**Affiliatie / verbondenheid met een persoon bij onzekerheid** 1) **Opwaarts** * leren v. competente personen * zwak gevoel zelfwaarde? Burnout gevaar 2) **Neerwaarts** * anderen zijn slechter af * troost uit putten: minder gevaar burnout 3) **Rechtstreeks effect** * *burnout cultuur* * burnout is normaal, hoort erbij * besmettingsgevaar

7. INTERVENTIES

7.1 ALGEMENE INTERVENTIES

- Individu
  - Verwachtingen veranderen
  - Vaardigheden veranderen
- Organisatie
  - Toepassing A&O
  - Herontwerp functies
  - Eerst risicoanalyse!

7.2 SPECIFIEKE ANTI-BURNOUT INTERVENTIES

PREVENTIEF: 'BURNOUT IS VERMIJDBAAR' → EERST NAAR SITUATIE KIJKEN, DAN INDIVIDU

- Structureel: ontwerp functies
- 'workshop bewustwording'

CURATIEF: 'MEN KAN HERSTELLEN' → EERST NAAR INDIVIDU KIJKEN, DAN SITUATIE

3 stappen tijdens therapie

1) **Registratie spanningsklachten** (via relaxatie dit oproepen en je leren ontspannen)
2) **Werkgerelateerde problemen** (problemen op ruimer niveau aanpassen, bv. timemanagement)
3) **Zingeving** (wat is zin van werk? Wil je van werk veranderen?)