



# Stress & burn-out

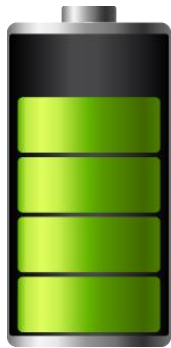
Hoe herken je het en bij wie kan je terecht?

# Wat zijn stress en burn-out?



# Evolutie van stress tot burn-out

## Fase 1 – Stress



Verschijnt op korte termijn

- Tijdelijke en aanwijsbare verhoogde werkbelasting
- Werkbekwaamheid kan dalen of stijgen

## Fase 2 - Overbelasting



Stress stapelt zich op gedurende weken/ maanden

- Moeilijkheden op verschillende vlakken (lichamelijk, psychisch, sociaal)
- Identificeerbare stressoren

## Fase 3 – Burn-out



Progressief proces over verschillende maanden/jaren

- Moeilijkheden en symptomen, zowel fysiek als psychisch
- Geen aanwijsbare stressoren

# Stress en burn-out op het werk

## Werkstress

Stress ontstaat als een werknemer niet in staat is om aan de eisen en verwachtingen te voldoen die in de werksituatie gesteld worden.

Er wordt meer van je gevraagd dan je denkt waar te kunnen maken.

Oververmoeidheid of spanningsklachten ontstaan bij een langdurig scheve balans tussen je werk- en privéverplichtingen (belasting) en wat je aankunt (draagkracht).

## Burn-out

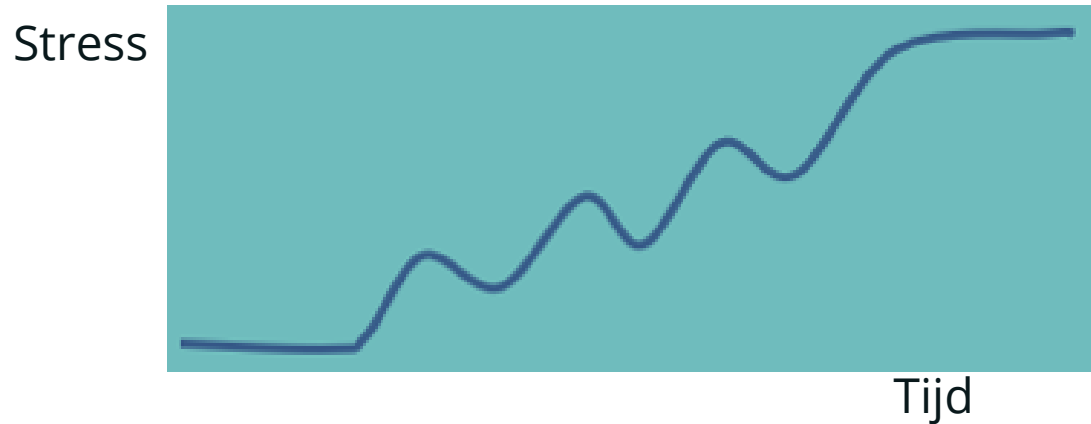
Burn-out is het resultaat van **chronische werkstress** dat niet succesvol werd beheerd.

Het wordt gekarakteriseerd door 3 dimensies:

- Gevoelens van energietekort of uitputting
- Verhoogde mentale afstand, negativisme of cynisme tegenover het werk
- Verminderde professionele efficiëntie

Vaak is er ook een gevoel van controleverlies.

# Chronische stress



kan leiden tot gezondheidsproblemen

- geleidelijke opbouw van stressmomenten zonder herstel
- accumulatie van verschillende stressoren
- gevarieerde en subtiele stressreacties



# Hoe herken je stress en burn-out?



# Signalen van burn-out

## Fysiek

Verminderde energie

Slaapproblemen

Vermoeid zijn zonder gevoel van recuperatie

Neurovegetatieve klachten  
(ademhalingsklachten, hartklachten,  
darmklachten,...buikpijn)

## Cognitief en affectief

Frustratie, prikkelbaarheid

Daling van de motivatie

Verminderde concentratie en  
geheugen werkt minder goed

Verminderd gevoel van competentie  
en controle

Gevoelens van minderwaardigheid,  
depressie en angst

## Gedrag

Attitude wijziging naar anderen toe

Neiging zich te isoleren

Minder empathisch

Verminderde organisatie op het  
werk (meetings vergeten, te laat  
komen, geen overzicht meer)

# Waar kan je hulp vinden?





Je wil beter leren omgaan met stress

### Coach stress en burn-out

- Begeleidt jou in jouw persoonlijk groeiproces
  - Energiebalans herstellen
  - Stressoren identificeren en stresscopingsvaardigheden verbeteren
  - Ontwikkelen van veerkracht



Je wil je werksituatie minder stressvol maken

### Preventieadviseur psychosociale aspecten

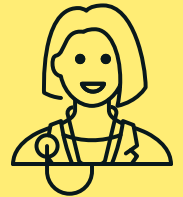
- Analyseert de werksituatie in functie van jou en geeft hierover advies
- Bemiddelt, indien gewenst, tussen jou, je collega, je leidinggevende en/of je organisatie



Je maakt je zorgen om je gezondheid

### Arbeidsarts

- Je vraagt een spontane consultatie
- Arbeidsarts volgt je gezondheid op
- Arbeidsarts neemt eventueel contact op met je eigen arts



Je wil terug aan het werk na burn-out

### Arbeidsarts

- Geeft advies bij je re-integratie (vb. werkregime, inhoud van je functie, ...)
- Neemt eventueel contact met je behandelend arts of preventieadviseur psychosociale aspecten



# Stress en burn-out coaching



**Coaching** om je **persoonlijk groeiproces** aan te moedigen, te stimuleren en te ondersteunen: jij gaat aan de slag met de methodes en hulpmiddelen die de coach je aanreikt om daarna zelf terug meer in jouw eigen kracht te staan.

## 1. Herstel van energiebalans

Herstellen van jouw energie, jouw lichamelijke en mentale fitheid

Identificeren van jouw klachten en bronnen van stress

Werken aan jouw veerkracht

## 2. Oplossingen zoeken

Omgaan met stress, piekeren en emoties

Versterken van jouw vaardigheden

Oplossingen vinden voor de bronnen van jouw stress

Nadenken over jouw doel, talenten, waarden en motieven in het leven

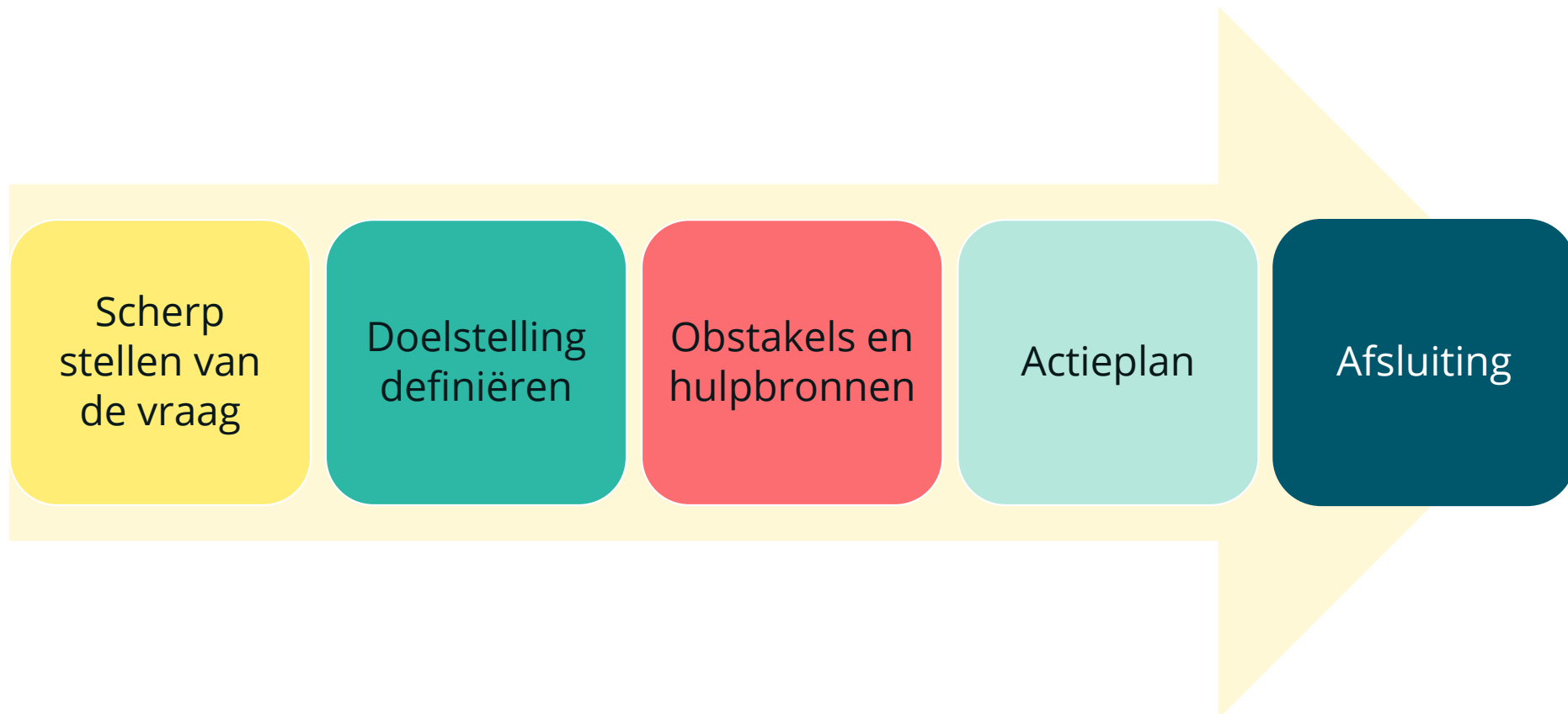
## 3. Verankeren

Toepassen van nieuwe vaardigheden

Geleidelijk hervatten van taken en rollen

Vorbereiden op de terugkeer naar het werk

# Een coachingstraject



# Coaching is geen...



## Therapie

Coach richt zich op het heden en de toekomst en begeleidt je bij het bereiken van een doelstelling, niet op verwerking van trauma's uit het verleden of begeleiding bij psychologische problemen.



## Training

Trainer kiest de inhoud en de pedagogische aanpak van de opleiding op basis van de afgesproken leerdoelstellingen .



## Consultancy

Coach begeleidt je bij het vinden van eigen oplossingen, terwijl een consultant zelf mogelijke oplossingen aanreikt.

# Preventieadviseur psychosociale aspecten



Hij analyseert jouw werksituatie en geeft je advies, in alle vertrouwelijkheid via

- individuele **gesprekken** om je te steunen en advies te geven
- **interventies met jouw leidinggevende** om de werkcontext of -situatie aan te passen en de schade van burn-out te beperken
- **bemiddeling** om billijke overeenkomsten te vinden
- **formele** individuele of collectieve **verzoeken** (psychosociale risico's, geweld, pesten of ongewenst seksueel gedrag op het werk) om de werkgever maatregelen aan te raden die een einde maken aan de problematische werksituatie en de risico's verminderen
- een psychosociale **risicoanalyse** om aan de **werkgever** collectieve en organisatorische maatregelen aan te bevelen om het welzijn van alle medewerkers te bevorderen.



# Arbeidsarts



- Wat kan hij/zij voor jou doen?
  - Geeft advies en doet aanbevelingen over aanpassingen van de werkplek en aangepast of alternatief werk
  - Informeert en adviseert over ziekten of gebreken die je kunnen treffen
- Mogelijke consultaties:
  - Spontane consultatie
  - Onderzoek voor de terugkeer naar het werk
  - Bezoek voorafgaand aan de terugkeer naar het werk
  - Onderzoek in het kader van een re-integratietraject

# Neem ook een kijkje in het uitgebreid aanbod van de FOD BOSA

Korte opleidingen, langere trajecten, e-learning ... :

- Stress en psychosociale risico's
- Mindfulness
- Job, talent en loopbaan
- Specifiek aanbod voor leidinggevenden

-> <https://www.ofoifa.belgium.be>

# Welke stappen kan je nemen?



- Coaching:
  - BOSA website – [fiche 'Stress & burn-outcoaching'](#)
  - [SPOC in je organisatie](#)
  - [Aanvraagformulier Lumen](#)
- Preventieadviseur psychosociale aspecten, arbeidsarts: zie je intranet voor contactgegevens



**‘Wat is het  
moedigste dat je  
ooit hebt gezegd?’  
vroeg de jongen.**

**‘Help’, antwoordde  
zijn vriend.**

*Vrij naar ‘Charlie Mackesy - De jongen, de mol, de vos  
en het paard.’*