



Preventing Burn-out begeleiding en coaching

Claudia van Opstal

Verpleegkundig consulent /
Researchverpleegkundige

UMCN St. Radboud afd. Medische Oncologie

Inhoud van de presentatie



- Uitleg burn-out syndroom
- Symptomen
- Oorzaken
- Beschermende factoren
- Oplossingen vanuit Amerika

Uit de literatuur blijkt

- Verpleegkundigen lijden meer aan stress en burn-out als andere vergelijkbare groepen
- Burn-out wordt beschreven als een unieke syndroom dat zich vaak manifesteert bij de verpleegkundige beroepsgroep
- Burn-out onder verpleegkundigen is een algemeen verschijnsel, het kan iedereen treffen. Zowel verpleegkundigen aan bed, als managers en wetenschappers



Wat is een burn-out?



- Een proces bij werkende mensen waarbij ze geleidelijk aan steeds meer weerzin krijgen tegen hun werk en steeds minder gemotiveerd zijn.
- Naarmate het proces voortschrijdt voelen ze zich steeds vermoeider.
- In het eindstadium zijn ze zo moe dat ze het niet meer kunnen opbrengen om te werken.
- Ze zijn niet meer vooruit te branden
- Burn-out = opgebrand



"If your day-to-day is making you miserable, your long-term prospects are not going to be much better."

David Dickter, organizational psychologist
FastCompany.com | August 2007 |
By: Elise Waxenberg

Burn-out syndroom

- Een normale geestelijke en lichamelijke reactie op een te grote belasting en aanhoudende stress
- Intense lichamelijke en geestelijke uitputting die gedurende maanden of jaren is opgebouwd.



Stress is niet hetzelfde als burn-out!



- Stress op zichzelf is een natuurlijk verschijnsel
- Een individu kan de stress interpreteren als positief of negatief
- Stress is de motor voor succes, mits we de stress goed kunnen hanteren
- Stress kan je vleugels en energie geven
- Positieve kortdurende stress zorgt voor succes
- Probleem ontstaat als na inspanning geen ontspanning meer komt → lichaam blijft in alarmtoestand

Cijfers uit Nederland



- 10% van de beroepsbevolking voelt zich voortdurend uitgeput
- Van het totale ziekteverzuim wordt naar schatting 25% veroorzaakt door psychische problemen
- 1/3 van de mensen in de WAO is tgv psychische problemen
- werknemer > 3 mnd ziek, slechts 10 % kans dat hij weer in het arbeidsproces terugkomt

Verskil burn-out en overspannenheid



Burn-out

- is een proces
- Ontwikkelt zich sluipend
- heeft vooral te maken met je houding
- Vnl. gerelateerd aan werk, andere gebieden kun je prima functioneren
- Je kunt twijfelen of je het hebt
- Kan leiden tot overspannenheid

Overspannen

- Is een toestand
- Je brein functioneert niet meer
- Niet mogelijk om te denken of informatie op te nemen
- Geen twijfel mogelijk
- Kan niet leiden tot burn-out

Symptomen burn-out

- Extreme vermoeidheid
- Negatieve emoties
- Aversie tegen het werk en motivatieverlies
- Verlies van empathie
- Cynisme
- Verminderde productiviteit
- Obsessief gedrag in eten, drinken, winkelen en piekeren
- Lichamelijke symptomen
- Moeilijkheden in contact met anderen

www.burnin.nl





Oorzaken



- Werkdruk
- Geestelijk inspannend werk
- Autonomiegebrek
- Balans op je werk
- Zingeving
- Balans tussen werk en privé
- Slecht management
- Transitiestress
- Traumatische stress (verpleegkundigen!)
- Meervoudige belasting bij vrouwen

Organisatorische energievreters van Maslach



- Een gebrek aan autonomie
- Te veel werk
- Gebrek aan waardering
- Sociaal isolement
- Onvoldoende geldelijke beloning
- Waardenconflict

Wie overkomt het?



- Iedereen
- Hoog risico door vrouw zijn, leeftijd, idealisme, opleiding en verwachtingen
- Personen met ↓mogelijkheid tot aanpassen/weerbaarheid
- Personen met grote behoefte aan controle

Beschermende factor tegen stress en burn-out



- Voldoende tijd en aandacht voor jezelf
- Goede balans tussen werk en privé
- Regelmatige met andere dingen bezig zijn
- Sociale steun van familie, vrienden, collega's en huisgenoten
- Emotionele steun
- Respect en waardering
- Goede kwaliteit van leidinggevende

Hoe kun je een burn-out voorkomen?



- Let goed op jezelf
- Zoveel mogelijk controle op je werk
- Zoek collegiale steun
- Zorg dat de balans tussen kosten en baten in evenwicht zijn
- Breng privé en werk in evenwicht
- Stel prioriteiten
- Assertiviteit
- Copings mechanisme aanpassen
- Zorg dat je talenten benut worden
- Spijker je kennis bij
- Zorg dat je werk bij je past
- Maak je eigen preventieplan

uit "ik ben niet meer vooruit te branden"



Onderzoek



- Burn-out bij verpleegkundigen blijkt van significante invloed op tevredenheid bij patiënten.
- Werken in een “goede werkomgeving”, geeft minder kans op emotionele uitputting en een bovenmatig gevoel van er persoonlijk niet toe te doen (kenmerken van vplk burn-out)
- Op afdelingen waar verpleegkundigen zelf aangaven een hoog niveau van persoonlijke deskundigheid te hebben, waren patiënten tot 2 x meer tevreden met hun ontvangen zorg.

Burn- out en dan?



- Gaat niet vanzelf over
- Niet stoppen met werken!
- Herstel je enthousiasme en bouw veerkracht op in je carrière
- Professionele zelfstandigheid, controle en samenwerking leid tot een grotere tevredenheid in je werk
- Stel realistische doelen en stel prioriteiten in je werk

vervolg



- Neem zelf de leiding en neem niemand iets kwalijk
- Iedereen heeft de kracht om te veranderen
- Verander denkprocessen en gezichtspunten
- Gebruik je persoonlijke kracht

Assertiviteit en grenzen



- Assertiviteit is een positieve en constructieve manier om om te gaan met anderen
- Verdedig een cultuur van respect, vertrouwen en open communicatie
- Leer nee zeggen, stel je grenzen
- Altijd ja zeggen en geen grenzen stellen = overladen worden met werk

Verander negatieve denkprocessen



- Heb een 'ik kan het' houding
- Gebruik positieve verklaringen
- Verban het piekeren
- Gebruik humor in stressvolle situaties



Vermijd negatieve communicatie

- Vermijd roddelen en achter de rug om praten
- Stel groepsnormen vast
- Discussier op een gezonde manier over je bezorgdheid over afdeling of team

Zorg voor een goede emotionele en lichamelijke gezondheid



- Ontwikkel een rustig, evenwichtig bewustzijn
- Werk met mensen die optimistisch van aard zijn
- Dagboek voor positieve gevoelens
- Lach vaak
- Eet goed en beweeg
- Maak gebruik van rustige activiteiten zoals massage, warm bad en een goed boek

Oplossingen uit Amerika



- Positief
- Jij maakt het verschil
- Zorg voor elkaar
- Lid worden van de Oncology Nursing Society
- Zoek een wellness coach
- Maak met jezelf de afspraak voor een leven lang studeren

M.D. Anderson Cancer Center



- “love Cards”
- Create Tranquility Rooms
- Co worker and Wellness coach
- Indoor picnics
- ONS member/ V&VN

Samenvatting



- Burn-out kan iedereen overkomen
- Bepaalde karaktereigenschappen geven een groter risico evenals bepaalde werkomgeving
- Het gaat niet vanzelf over
- Je kan het wel voorkomen
- Het gaat vooral om evenwicht



Our career is a journey that carries us to new horizons, with challenges along the way



Dank

- Voor jullie aandacht
- Stichting Oncowijs
- c.vanopstal@onco.umcn.nl



Aanbevolen literatuur



- “Burn-out, wanneer vrouwen over hun grenzen heen gaan”, Sabine Fabach
Uitg. Sirene BV, Amsterdam
ISBN 978-90-5831-480-2
- “Ik ben niet meer vooruit te branden”, Mittendorf, C
Uitg. Boom, Amsterdam
ISBN 90-5352-689-7