

[Klik hier voor online versie](#)

## Congres Burn-out Preventie!

Gezond in Bedrijf



### Preventief beleid in 5 praktische stappen

Donderdag 15 maart 2018 | BOVAGhuis, Bunnik

[Meer iets voor uw collega? Stuur door! →](#)

Burn-out heeft de afgelopen jaren helaas een enorme vlucht genomen. Iemand met burn-out is lang uit de running. De kosten daarvoor worden op zo'n €60.000 per geval ingeschat.

**Hoe kunt u burn-out voorkomen binnen een organisatie? Veel organisaties reageren pas als het te laat is. En proberen dan de uitgevallen medewerker weer zo snel mogelijk terug te brengen naar een aanvaardbaar niveau. Waardoor de kans groot is dat de cyclus weer opnieuw begint.**

De ene persoon is meer vatbaar voor burn-out dan de ander. En de ene leidinggevende is de andere niet. Maar ook een veeleisende bedrijfscultuur heeft een gigantische invloed op het welbevinden van de medewerkers.

[Subscribe](#)[Past Issues](#)

Tijd voor actie vooraf. Tijd voor burn-out preventie. **Hoe zie je een burn-out aankomen? Hoe ga je om met de signalen? Hoe beïnvloed je het gedrag en de cultuur binnen je organisatie, zodat 'ze' niet over het randje gaan?**

Wij vroegen dé experts van Nederland hoe u burn-outverschijnselen voortijdig kunt herkennen en langdurig verzuim kunt voorkomen. [Kom naar het Congres Burn-out Preventie! en word zelf een expert!](#)

---

Artikel

### **Dokter, ik heb een burn-out!**

Burn-out is een groot en toenemend probleem in werkend Nederland. Van werkenden vertoont 14% burn-outklachten (CBS). Een echte burn-out is verwoestend en heeft lichamelijke verstoringen tot gevolg die een lange hersteltijd hebben (242 dagen volgens zeer recent onderzoek van Arboned).

Waar komt de burn-out epidemie toch vandaan? Het lijkt wel een vloedgolf. Deel van de verklaring ligt in de almaar toenemende taakeisen, de informatietoename, (not-so) smartphonisering, social media en een druk sociaal leven. Weinig tijd voor ontspanning en rust. Een ander deel van de verklaring zou in de 'ventiel functie' kunnen zitten. Mensen gebruiken een burn-out als het hen te veel wordt of niet meer tevreden zijn met hoe het gaat. Zoals in het verleden RSI, whiplash, fibromyalgie en andere aandoeningen plotseling heel populair werden.

Een burn-out is geen sticker die je zo maar op iemand kunt en mag plakken. Er is ook geen éénduidige medische diagnose voor en komt ook niet voor in de DSM, het Handboek van psychische aandoeningen. Het is typisch zo'n 'aandoening' waar veel mensen die vage klachten hebben zich aan kunnen conformeren. Hier moet een deskundige op dit vakgebied aan te pas komen, die aan de hand van een gevalideerde vragenlijst een diagnose stelt.

Helderheid en transparantie over werkdruk, stress, overspannenheid en burn-out is binnen een organisatie van groot belang. Werkdruk wordt door bijna alle deskundigen op dit gebied gezien als goed; het gaat mis als er sprake is van werkstress, die ook nog eens een chronisch karakter gaat krijgen. Als mensen (chronische) werkstress ervaren moeten ze daarover kunnen praten met HR en/of hun leidinggevende. Helpt dat niet dan zou er een praktische en kundige coach geregeld kunnen worden. Iemand die gaat ondersteunen zonder dat er nog sprake is van ziekte.

Goede afspraken met de zorgverzekeraar, de arbodienst en/of de bedrijfsarts maak je van te voren. Ook dat hoort bij preventie en transparantie.

Het belang van preventie is groot en het wegstoppen van burn-outklachten is een enorm risico voor mens en organisatie. 'Het is belangrijk om goed naar de eerste signalen van een burn-out te luisteren en er vooral naar te handelen. Het kunnen onderscheiden van de

[Subscribe](#)[Past Issues](#)

Valt iemand echt uit of dreigt iemand langdurig uit te vallen? Stuur zo iemand dan snel door naar de bedrijfsarts of liever nog eerst naar een deskundige die een juiste 'diagnose' kan stellen en vervolgens in samenspraak met de bedrijfsarts een vervolgtraject kan verzorgen. De huidige Richtlijn van de NVAB op dit gebied dateert van 2007 en is niet meer conform de huidige voorgestane aanpak van bijvoorbeeld Trimbos. De verwachte update in 2017 is nog niet in zicht.

Aangezien een burn-out zowel psychische- als lichamelijke effecten heeft moet een vervolgtraject zorgvuldig zijn. En het zou kunnen dat de sociale omgeving op zowel werk als in het privéleven daar een rol bij moet spelen.

Neem uw mensen serieus. Help ze waar nodig voordat het te ver is gekomen. En als ze dan helaas in een burn-out terecht komen, geef ze dan echt professionele hulp.

**Diederik Gallas, met dank aan Paul ter Wal**

---

Ja, ik wil mij graag aanmelden!

Hoe ziet het programma er uit?

Ik wil graag telefonisch contact

*Copyright © 2017 Gezond in Bedrijf,*