

# SB model chronische stress → burnout

## 1 Stressoren

Geïdentificeerd door BBTI of lijst dr Paffen en nog meer  
Belangrijkste stressbronnen 'ever' (Jonathan C Smith):  
– unpredictability  
– no control (geen eigen regelruimte)

## 2. Eigen regelruimte

– als iemand geen eigen regelruimte heeft en IQ>80 'wordt die gek', al 100 jaar in literatuur bekend, zeker naarmate cyclustijd korter wordt en IQ uitdaging lager. Supervisie met camera, Taylorisme, kantoortuin met veel sociale controle verhogen de stress erg. 'High demands no control' model Karasek.

## 3. Coping

Coping houdt in: hoe gaat iemand om met taken/eisen die niet beantwoorden aan eigen behoeften? De coping stijl kan gemeten worden (doet SB ook met UCL=Utrechtse Coping Lijst, IBID van Jonathan C Smith). Eventueel irrationele of dysfunctionele gedachten worden uitgedaagd. Angst wordt aangepakt met exposure, desensitisatie en stress-ionculatie.

Coping kent ook grenzen: niet alles is te veranderen aan de mens. Crux: 'Wat kan individu veranderen, en wat moet werkgever veranderen, of indien laatste niet gebeurt: tweede spoor?'

Stressmanagement technieken, oefenen van nieuwe patronen en intermenselijke communicatie komen hier ook bij.

Essentie: met alleen 8 ontspanning keert burnout bij werkhervatting meteen weer op. 'Vermijdende' medewerkers kunnen in 8. blijven steken. Zonder 8 – het begin van elk burnout traject - zijn spanningen en angsten zo hoog dat 1-7 in het herstel niet kunnen worden doorlopen. © Stichting Burnout, Dr ir J Philippe Blankert MA, [info@burnout.nl](mailto:info@burnout.nl) 2018

## 4. Person-job match

SB heeft eigen person-jobmatch questionnaire. Sinds aanname op functie kunnen drie dingen veranderen: de functie(eisen), werkomgeving of het individu zelf. Ook dit wordt nagegaan. Slechtere job person match-> meer stress.

## 5. Resources/hulpbronnen

Hiermee worden zowel hulpbronnen binnen het individu bedoeld (incl. kennis, creativiteit) als hulp vanuit de werkomgeving of mogelijk tot inkoop hulp. Als de eisen hoog zijn, regelruimte 0 raakt het individu snel ontmoedigd en burnout. 'Niks mogen alles moeten'. Vrije tijd en ontspanning zijn ook hulpbronnen. Geen hulpbronnen incl. slaap > uitputting.

## 6. Spillover-effecten

Hier valt onder: zowel zoveel werkstress dat thuis niet meer te ontspannen valt, of spill-over binnen de familie: partner zo gespannen dat 'werker' niet kan ontspannen. Let ook op de 'filelast', 2x1,5 uur enkele reis per dag blijkt het maximum, daarboven altijd burnout op termijn.

## 7. Eerlijkheid in het ruilmodel

Een arbeidsverhouding wordt gezien als ruilmodel – niet alleen 'werk tegen geld', dan gaat het al mis, maar ook tussen eigen behoeften en behoeften van de werkgever moet een 'eerlijke ruilbalans' bestaan. Sigris heeft hierover tests en modellen ontwikkeld. 'Gepercipieerde oneerlijke ruil?' → innerlijk ontslag nemen, of zich ervan aantrekken → afknappen en burnout worden.

## 8. Ontspanning, the 'relaxation response'

De mens is slechts gebouwd op 'bedreigende stress' of 'disstress' voor ca. 30 min. per dag (Hans Selye). Bij disstress van langere duur per dag volgt 'freeze-flight-fight response' en wordt nooit 'gerecupereerd'. Na burnout kost het maanden de rr weer aan te leren.