Burn-out. Nooit weer de oude?

Over aanhoudende cognitieve beperkingen

G G Z W N B
Geestelijke GezondheidsZorg Westelijk Noord-Brabant

Dr. Arno van Dam,
klinisch psycholoog

Disclosure belangen spreker

(potentiële) belangenverstrengeling	Geen
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven	Geen
• Sponsoring of onderzoeksgeld • Honorarium of andere (financiële) vergoeding • Aandeelhouder • Andere relatie, namelijk …	•nvt •nvt •nvt •nvt

GGZWNB
Geestelijke GezondheidsZorg Westelijk Noord-Brabant

Hoe krijg je een burn-out?

Is het wel een burn-out?

- Overspanning
- Arbeidsconflict
- Depressie
- Chronisch vermoeidheidssyndroom

Fasen in burn-out proces

- Fase van enthousiasme
- Fase van stagnatie
- Fase van frustratie (hyperactiviteit)
- Fase van apathie

Klachtenontwikkeling bij burnout.

- Overbelasting, Roofbouw
- Neurohormonale ontregeling
- Fysiek, mentaal en emotioneel dysfunctioneren
- Ego-verzwakking
- Functionele neurotisering
- Conflicten
- Noodsprongen

Welke mensen krijgen een burnout?

- neiging tot perfectionisme
- hard werken
- plichtsgetrouwheid
- toegewijde idealisten
- ambitieus
- behoefte zichzelf te bewijzen
- doelgerichtheid
- moeite nee te zeggen
- de eigen grenzen niet kennen
- moeite met delegeren, offeren zichzelf op

Twee prototypes

- Kunnen geen NEE zeggen

- Plichtsgetrouw
- Perfectionistisch
- Kennen eigen grenzen niet

- Zeggen graag JA

- Ambitieus
- Behoefte zichzelf te bewijzen
- Kennen eigen grenzen niet

Burn-out-Klachten

- Moe
- Cynisch
- Twijfel aan eigen kwaliteiten
- lichamelijke klachten
- Slecht slapen
- Cognitieve problemen??

Aard van de cognitieve problemen

- Concentratieproblemen
- Moeite met plannen en organiseren
- Geheugenproblemen

Gevolgen cognitieve problemen

- Burn-out patiënt
- Organisatie

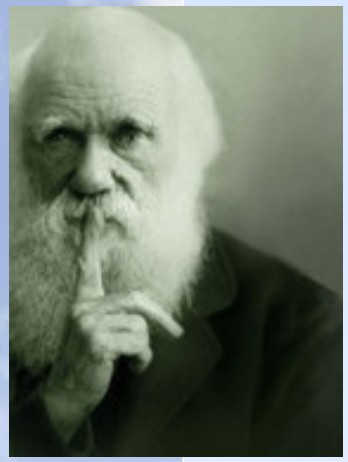
Onderzoeksvragen

- Is de cognitieve prestatie van burn-out patiënten echt minder goed?
- Wordt het cognitieve functioneren weer beter?
- Zijn er mechanismes die het verminderde cognitieve functioneren kunnen verklaren?

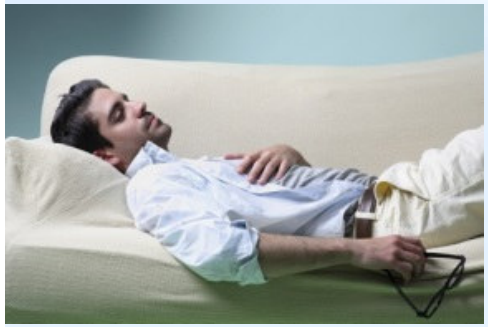
G G Z W N B
Geestelijke GezondheidsZorg Westelijk Noord-Brabant

Gedachten over vermoeidheid en prestatie

Adaptief georienteerd



Emotie gerelateerd



G G Z W N B
Geestelijke GezondheidsZorg Westelijk Noord-Brabant

Is de beleving van vermoeidheid specifiek in burn-out?

Nee !

GGZWNB
Geestelijke GezondheidsZorg Westelijk Noord-Brabant

Strategische adaptatie van taakuitvoering?

Nee !

G G Z W N B
Geestelijke GezondheidsZorg Westelijk Noord-Brabant

Zijn burn-out patiënten te motiveren om beter te presteren?

Nee !

Zijn ze dan impliciet te motiveren om beter te presteren?

Nee !

Twee jaar later

- 75%

- 25%

Conclusies onderzoek

- Prestaties van burn-out patiënten zijn slechter dan die van gezonde mensen
- Ze lijken niet gemakkelijk *direct* te kunnen worden beïnvloedt
- Na twee jaar is het grootste deel van de burn-out patiënten na behandeling sterk opgeknapt (ook cognitief), maar niet helemaal
- Een subgroep blijft last houden van ernstige klachten

Nooit weer helemaal de oude?

- Functioneren op het werk
- Aandachtspunten bij re-integratie
- Wat te doen met de burn-out patiënten die niet opknappen
- Wat leren we van overbelasting ?

Weer aan het werk, maar hoe?

- Het gaat veel beter
- Gemotiveerd
- Reageren weer op beloningen
- Maar in vergelijking met gezonde werknemers nog steeds meer klachten, vermoeidheid en cognitieve problemen
- Suboptimaal functioneren

Re-integratie

- Er kunnen restklachten zijn, al is iemand hersteld- Vermoeidheid en cognitieve problemen.
- Hou daar rekening mee! (want de patiënt doet het zelf meestal niet)
- Regelmatig evalueren
- Vaker kort ipv weinig lang werken
- Zorg voor regelmogelijkheden en afwisseling
- Voorbereiden terugkeer (Patiënt, Leidinggevende &Team)

Geen herstel

- Relatief weinig behandeling
- Evolutie richting depressie
- Aangeleerde hulpeloosheid

Wat leren we van overbelasting?
(posttraumatische groei)

- Het evenwicht is niet goed
- Destructieve drijfveren
- Een nieuw evenwicht
- Andere prioriteiten
- Keuzes maken

Nooit weer de oude ?

- Mogelijk blijvende beperkingen
- Posttraumatische groei
- Keuzes maken
- Nieuwe balans