

# BURNOUT ASSESSMENT TOOL

---





# AANGENAAM, STEFFIE!

## Mijn huidige functie?

- Preventieadviseur Psychosociale Aspecten @ Idewe Mechelen

## Mijn vorige functies?

- Onderzoeksmedewerker @ KU Leuven
- Medewerker Psychosociale Aspecten @ Idewe Leuven

## Mijn bijkomende activiteiten?

- Bestuurslid @ Vereniging voor Erkende Stress- & Burn-out coaches (VESB)
- Bestuurslid @ Burn-out.Vlaanderen

## Mijn ervaring met burn-out?

- Alles in het venstertje hiernaast uiteraard 😊
- Lezingen, beleidsadvies en workshops
  - Over veerkracht, engagement & burn-out
- Co-auteur van de nieuwe definitie van burn-out & de Burnout Assessment Tool





# DEEL 1.

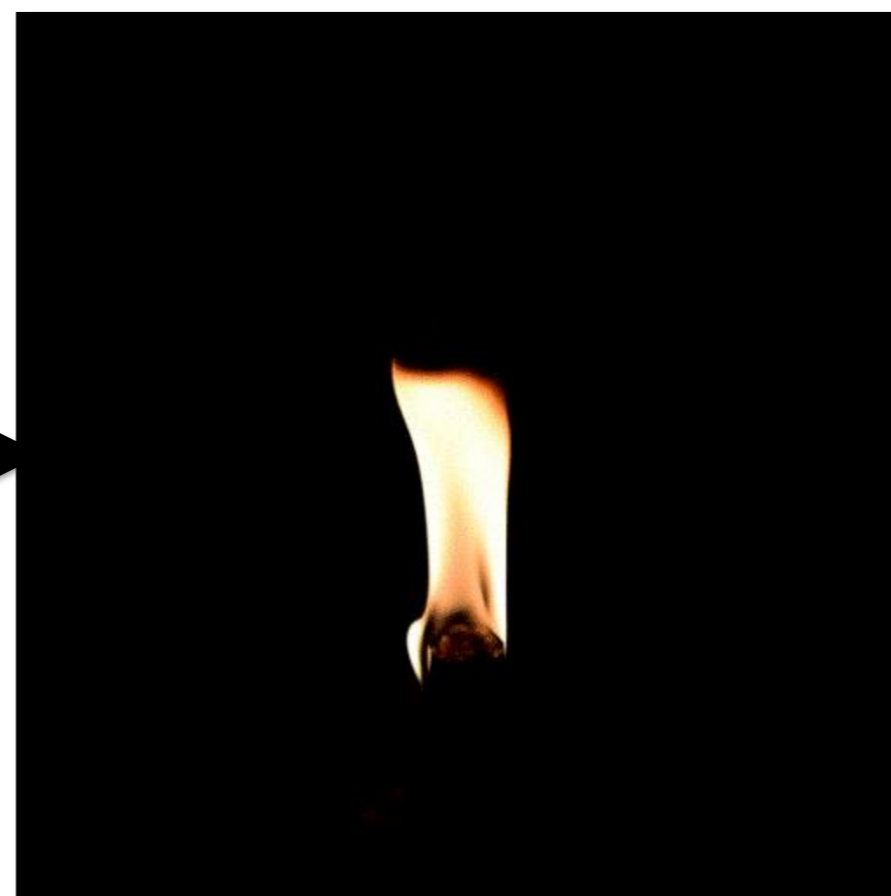
De achtergrond van het project



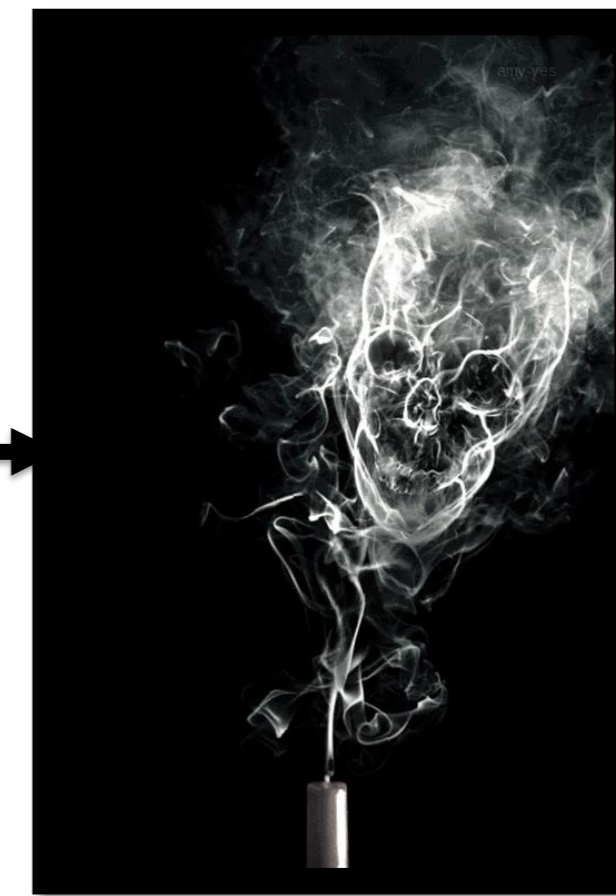
# BURN-OUT, DE METAFOOR VAN HET VUUR



**IN VUUR & VLAM**



**LAGER PITJE**



**UITGEDOOFD**

# BURN-OUT WAS ...

## Oorspronkelijk....

- Burn-out is een syndroom van 3 samenhangende verschijnselen:
  - Uitputting
    - “ik heb geen energie meer”
  - Cynisme
    - “ik neem afstand”
  - Professionele bekwaamheid
    - “ik kan niet meer goed presteren op het werk”
- ... **meest gebruikte en geciteerde definitie van burn-out!**

# MAAR ...

## Hevig bekritiseerd in de voorbije jaren

### 1. Kerndimensies zijn onvolledig

- Cognitieve problemen? Specifieke stresssymptomen?
- Gereduceerde persoonlijke bekwaamheid?

### 2. Technische, psychometrische tekortkomingen

- Extreem geformuleerd
- Afwezigheid van burn-out  $\neq$  aanwezigheid van burn-out

### 3. Nauwelijks toepasbaar in de praktijk

- Geen klinisch gevalideerde grenswaarden
- “een-plus-twee” regel

# ONS VERTREKPUNT

**Onze ambitie** → **Kritieken aanpakken, met een uniek onderzoeksproject gebaseerd op zowel wetenschap als praktijk**

- Diagnostisch ondersteunend instrument, met een theoretisch uitgangspunt
- Up-to-date inhoud
- 1 totaalscore voor burn-out, incl. klinische normering
  - “wanneer ben je opgebrand?”
- Psychometrisch valide
- Algemene versie voor individuen die niet aan het werk zijn





# DEEL 1.

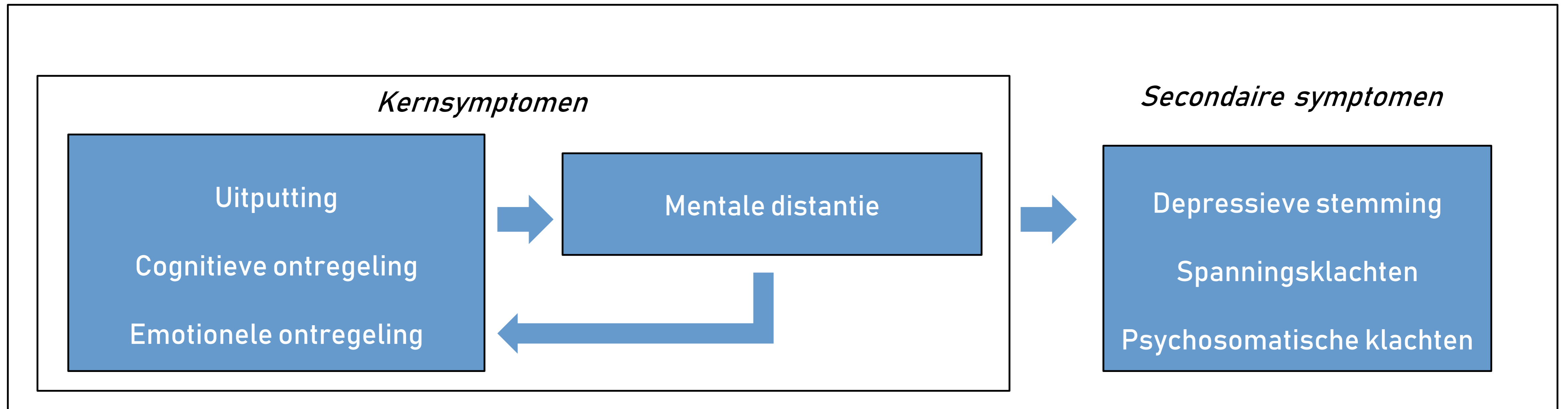
Wat is burn-out?



# BURN-OUT IS

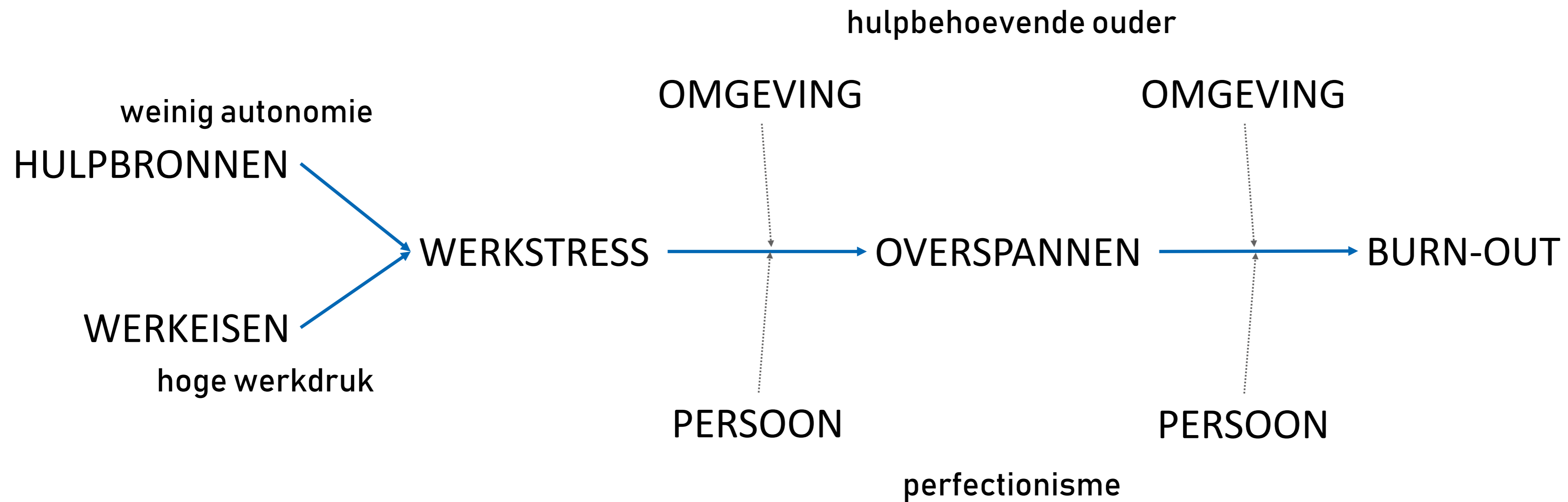
De nieuwe definitie omvat ...

... 4 kernsymptomen en 3 bijkomende symptomen



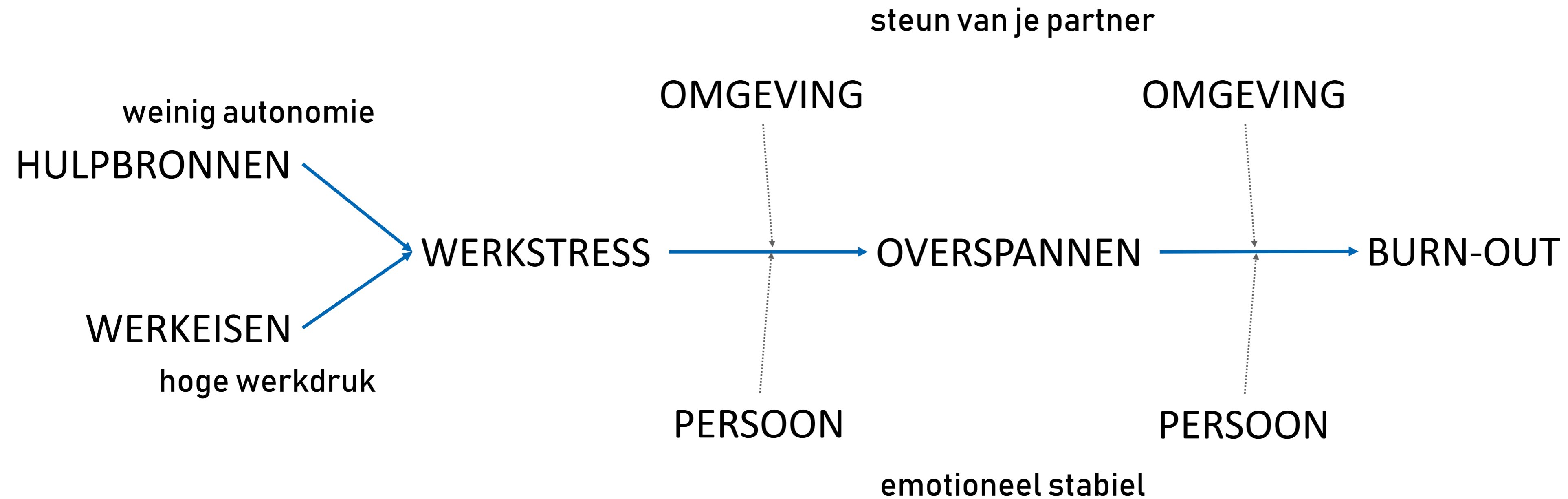


# COMPLEX SAMENSPEL TUSSEN ...





# COMPLEX SAMENSPEL TUSSEN ...





# DEFINITIE VAN BURN-OUT

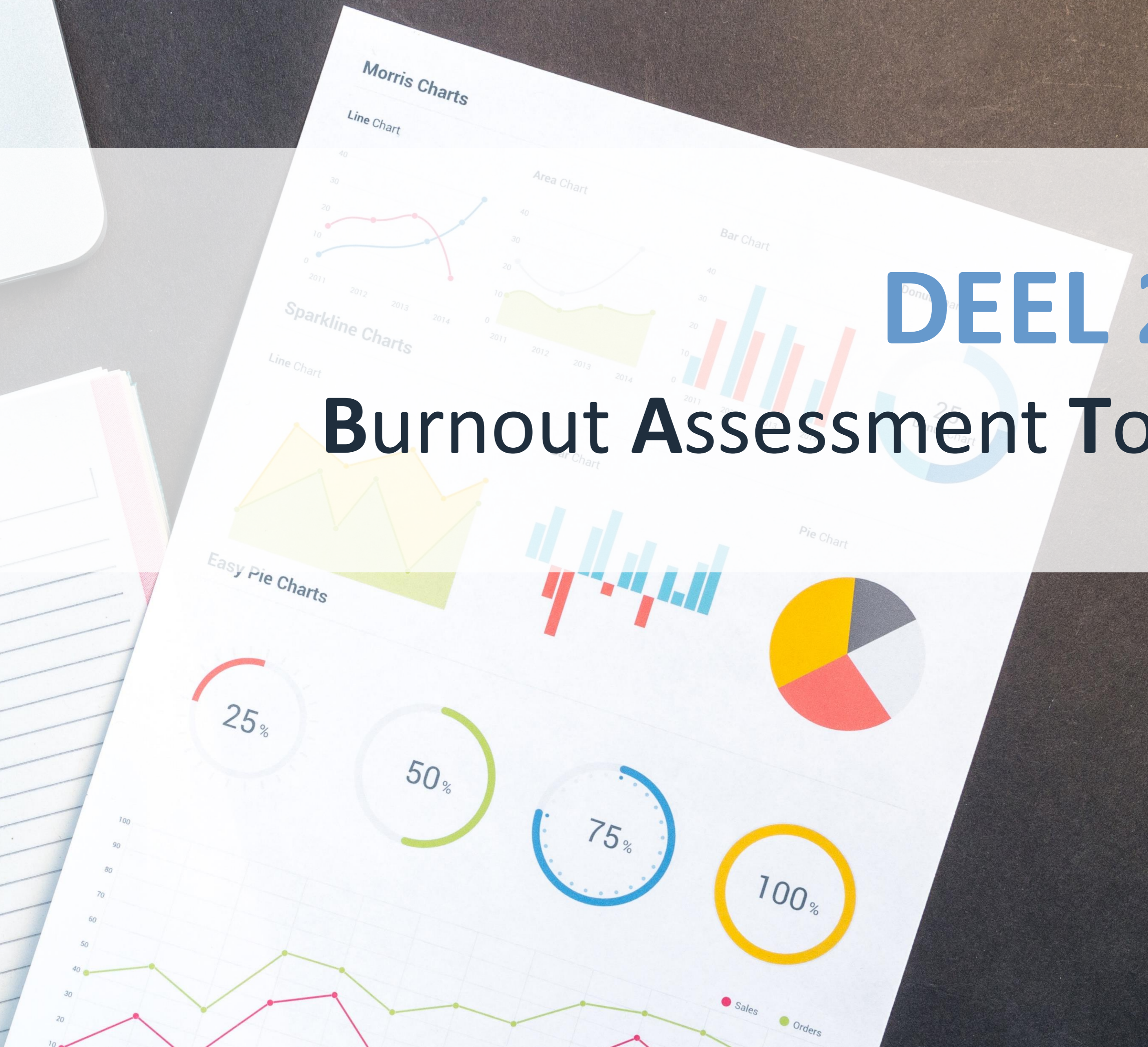
*“Burn-out is een werkgerelateerde aandoening die voorkomt bij werknemers die gedurende een langere periode productief en zonder problemen hebben gewerkt tot de tevredenheid van zichzelf en anderen. Extreme vermoeidheid, ontregeling van emotionele en cognitieve processen, én mentaal afstand nemen kunnen gezien worden als de kernelementen van het syndroom. Het mentaal distantiëren kan gezien worden als een disfunctionele poging om verdere uitputting te voorkomen”*

Deze kernsymptomen worden vergezeld door secundaire symptomen, zoals een depressieve stemming, en gedragsmatige en psychosomatische spannings-klachten.

Burn-out wordt hoofzakelijk veroorzaakt door een disbalans tussen hoge werkeisen en onvoldoende hulpbronnen op het werk. Problemen in de privésfeer of persoonlijke kwetsbaarheden kunnen hierbij een faciliterende rol spelen. Uiteindelijk leidt burn-out tot gevoelens van incompetentie en slechtere prestaties op het werk.







# DEEL 2.

## Burnout Assessment Tool



# BURNOUT ASSESSMENT TOOL



## Wat is de BAT?

- Opvolger van de Maslach Burnout Inventory
- Officieel gelanceerd op **woensdag 20 maart 2019!**
- Praktische doelen:
  - **Burn-out op een correcte wijze kan diagnosticeren bij individuen**
    - Ondersteunt de eerstelijns hulpverleners zoals artsen & psychologen
  - **Patiënten kan opvolgen doorheen de tijd**
    - Monitoren van de effectiviteit van behandeling, begeleiding, coaching, ...
  - **Preventief het risico op burn-out kan inschatten (“screenen van groepen”)**
    - Bijv. in organisaties, als onderdeel van een verplichte risicoanalyse rond psychosociaal welzijn
    - Ook benchmarking mogelijk: vergelijken met de gemiddelde werknemer in ?

# BURNOUT ASSESSMENT TOOL



## Instructie

De volgende uitspraken hebben betrekking op hoe u uw werk beleeft en hoe u zich daarbij voelt. Wilt u aangeven hoe vaak iedere uitspraak op u van toepassing is door steeds het best passende antwoord aan te kruisen

**Instructie voor de werknemer/patiënt**

## Scoring

Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
1	2	3	4	5

**Toelichting bij de scoring**

## Vragen

	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
<b>Uitputting</b>					
Op het werk voel ik me geestelijk uitgeput	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alles wat ik doe op mijn werk, kost mij moeite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik raak maar niet uitgerust nadat ik gewerkt heb	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Op het werk voel ik me lichamelijk uitgeput	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als ik 's morgens opsta, mis ik de energie om aan de werkdag te beginnen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik wil wel actief zijn op het werk, maar het lukt mij niet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als ik me inspan op het werk, dan word ik snel moe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Op het einde van de werkdag voel ik me mentaal uitgeput en leeg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Vragen en antwoordmogelijkheden**  
*Bijv. iemand die op elke vraag 'altijd' antwoord, heeft een gemiddelde score van 5*



# BURNOUT ASSESSMENT TOOL



## Praktisch? – *resultaat berekenen*

- **Kern van burn-out**

- 23 vragen
- Meet de kern van burn-out
- Keuze tussen 'werk' en 'niet-werk'
- 5 gemiddelde scores tussen 1 & 5:
  - BAT totaal (#23) (= burn-out)
  - BAT subschalen: uitputting (#8), mentale distantie (#5), cognitieve (#5) & emotionele ontregeling (#5)

- **Secundaire symptomen**

- 10 vragen
- Spanningsklachten, specifiek voor burn-out
- 1 gemiddelde score tussen 1 & 5:
  - BAT spanningsklachten (#10) (= spanningsklachten geassocieerd met burn-out)

# BURNOUT ASSESSMENT TOOL



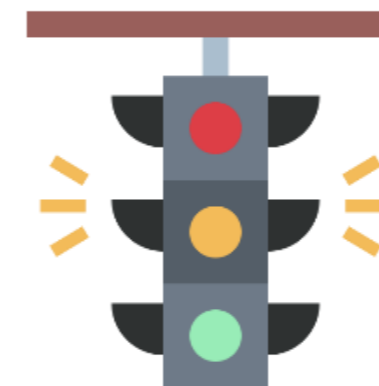
## Praktisch? – *resultaat vergelijken*

### 1. Normen (“benchmarking”) (= *vergelijking met de populatie*)

- Het niveau van burn-out in vergelijking met de gemiddelde Vlaamse werknemer
  - Hoog? Laag? Gemiddeld? Of zeer hoog?

### 2. Grenswaarden: stoplichtenmodel (= *vergelijking met de patiënten*)

- *Algemeen of specifiek*
  - **Rood** = hoogstwaarschijnlijk burn-out
  - **Oranje** = risico op burn-out
  - **Groen** = geen burn-out
- Geen burn-out diagnose

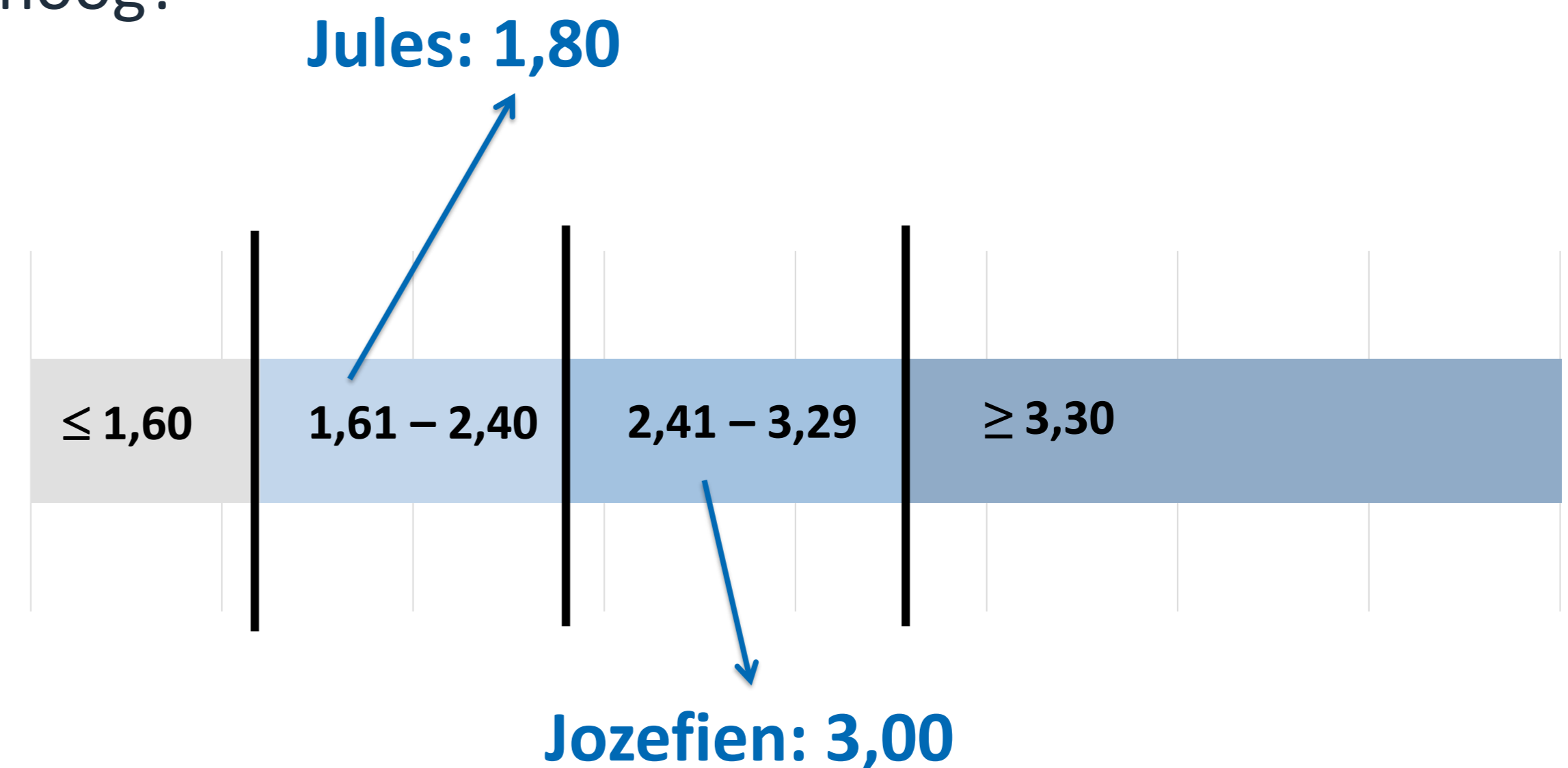




# NOOT. RESULTAAT VERGELIJKEN

## 1. Normen (“benchmarking”) (= vergelijking met de populatie)

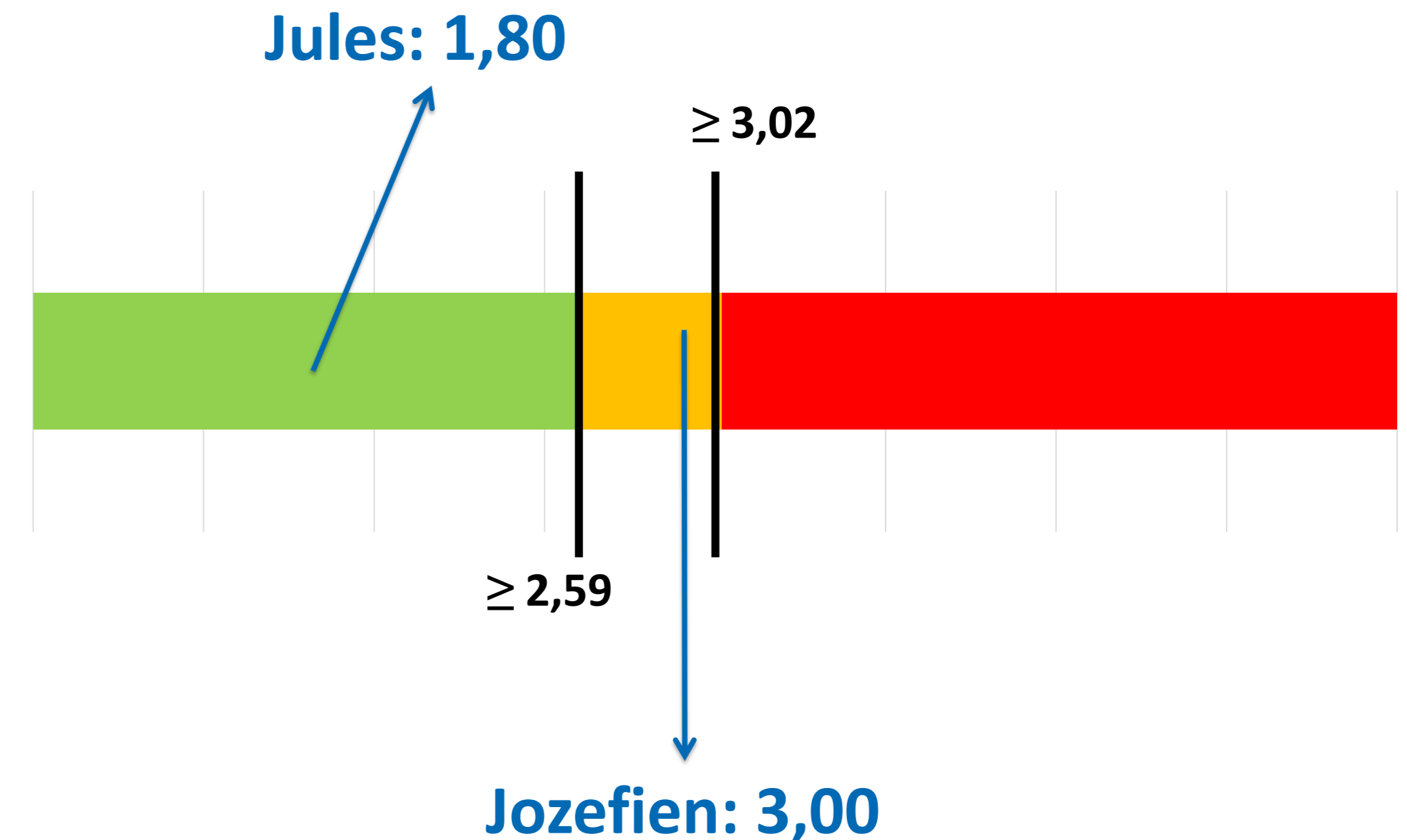
- Het niveau van burn-out in vergelijking met de gemiddelde Vlaamse werknemer
  - Hoog? Laag? Gemiddeld? Of zeer hoog?
  - Zie gebruikshandleiding



# NOOT. RESULTAAT VERGELIJKEN

## 2. Grenswaarden: stoplichtenmodel (= vergelijking met de patiënten)

- 3 'groepen'
  - Rood = hoogstwaarschijnlijk burn-out
  - Oranje = risico op burn-out
  - Groen = geen burn-out
- Geen burn-out diagnose
- *Zie gebruikshandleiding*







## Wat is de BAT niet?

- **Officiële diagnosetool**
  - Steeds een professioneel hulpverlener hiervoor raadplegen
  - *Wel* een risicotool
- **Volledige risicoanalyse psychosociale aspecten**
  - De BAT meet burn-out
  - De BAT meet geen oorzaken/gevolgen/etc.

# BURNOUT ASSESSMENT TOOL



## De toekomst?

De BAT blijft een volledig gratis tool, te downloaden via [www.burnoutassessmenttool.be](http://www.burnoutassessmenttool.be)

### 1. Een verkorte versie van de BAT

- Die internationaal wordt gevalideerd momenteel in +25 landen

### 2. Een digitale versie van de BAT?

- Nu al even testen?
  - [www.standaard.be/BAT](http://www.standaard.be/BAT)
  - <https://www.nieuwsblad.be/burn-out/test>



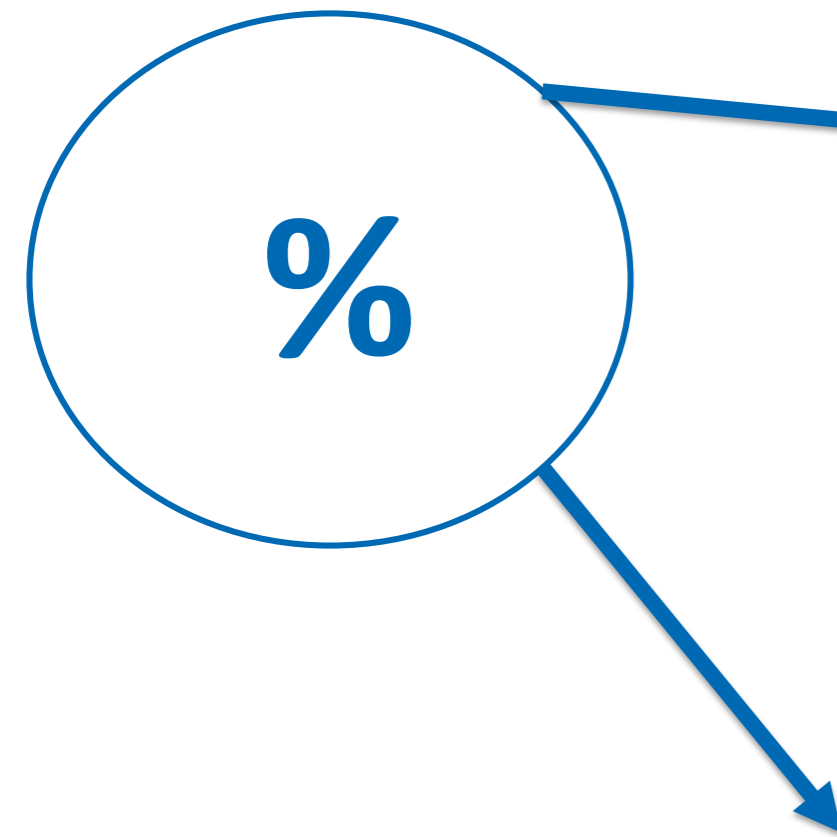


## DEEL 3.

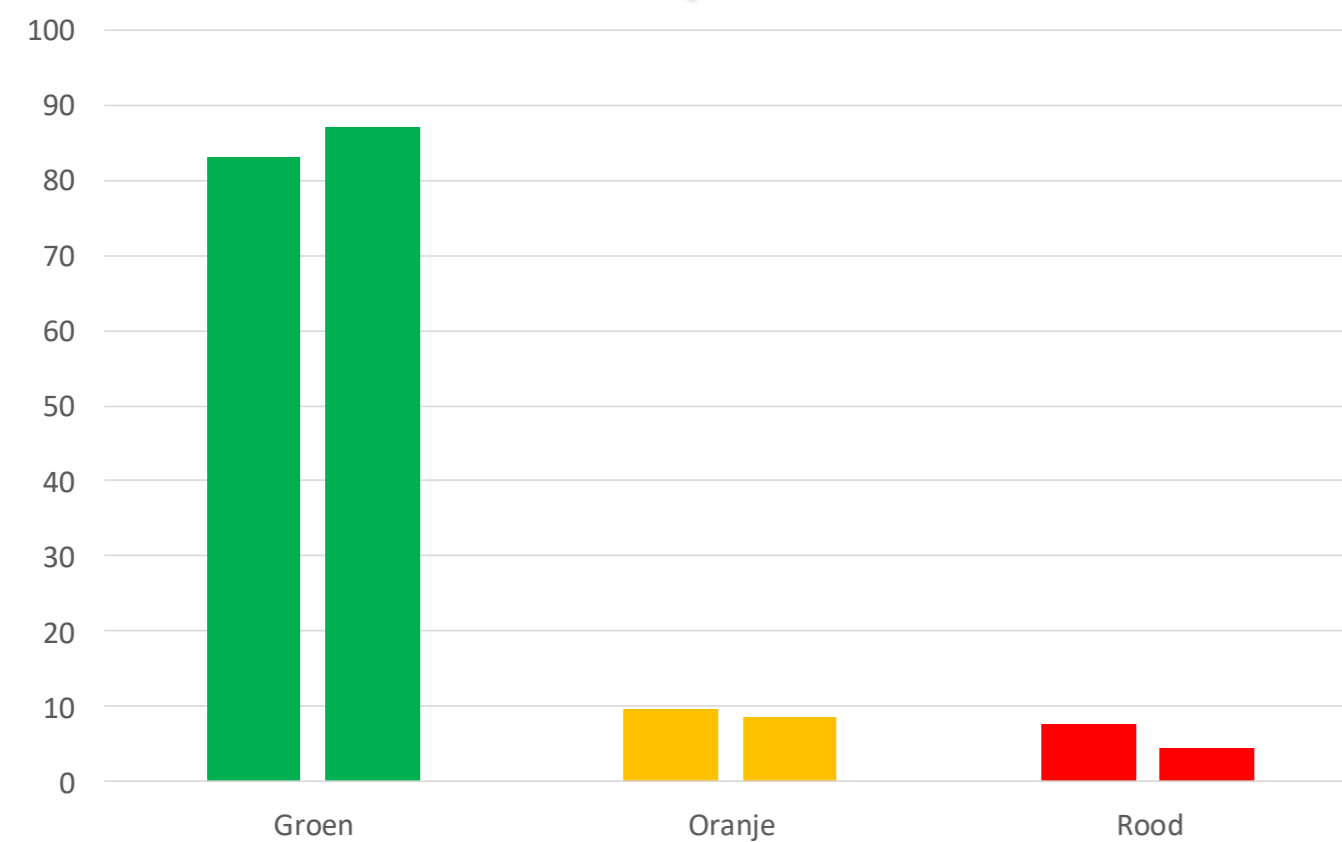
Hoe groot is het probleem?



# HOE VAAK KOMT BURN-OUT VOOR?



Niveau van burn-out	Vlaanderen	Onderwijssector
Groen – geen burn-out	83,0%	87,0%
Oranje – risico op burn-out	9,5%	8,5%
Rood – waarschijnlijk burn-out	7,6%	4,5%
Rood + oranje	17,1%	13%



95% correcte classificatie





# BIJ WIE MEER EN BIJ WIE MINDER – RISICOGROEPEN?

**Verrassing 1.** De belangrijkste categorieën zijn beroep, opleiding én leeftijd

**Verrassing 2.** *Niet* belangrijk zijn:

- Sector
- Leidinggevend of niet
- Arbeidstijd (voltijds versus deeltijds)
- Geslacht

Maar... de kern van het verschil ligt niet echt hier...



## MAAR... HET *ONDERLIGGENDE* PROBLEEM LIGT *ELDERS*

- De verschillende ‘achtergrondkenmerken’ samen ‘*verklaren*’ maar weinig van de aanwezige verschillen in burn-out klachten (‘slechts 5%’...)
- Hoofdoorzaak burn-out ligt bij *werk* dat men doet en de *kenmerken* ervan
  - Te veel werkeisen (zoals werkdruk, conflictueuze taken,...)
  - Te weinig hulpbronnen (zoals sociale steun, autonomie,...)
  - Werkeisen belangrijker dan hulpbronnen

↳ gebrek aan recuperatiemogelijkheden
- Dus kijken naar *concrete job* van individu voor jou



A lit matchstick with a bright yellow and orange flame, resting on a wooden surface. The matchstick is positioned vertically, with the flame at the top. The background is dark, making the flame and the matchstick stand out. A semi-transparent white box is overlaid on the right side of the image, containing text.

## DEEL 4.

Hoe lang sleept een burn-out aan?

# BURN-OUT DOORHEEN DE TIJD

## Ontwikkelingspatroon van burn-out

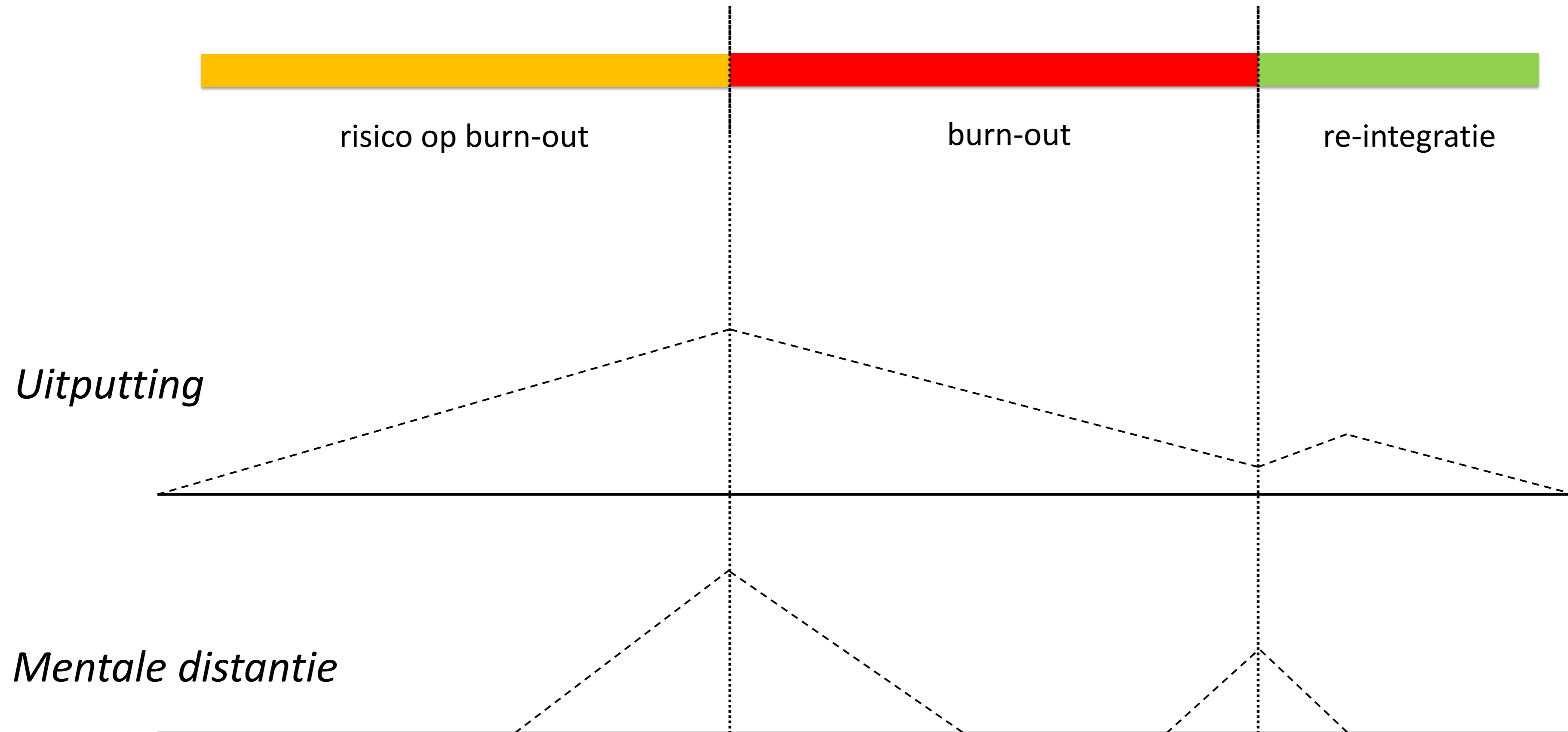
✓ **Ernstige aandoening!** Duurt lang om te ontstaan en te verdwijnen

- Gemiddelde duur = 2,5 jaar!
  - Start symptomen tot uitval: +/- 1 jaar
  - Opgebrand: +/- 1 jaar
  - Re-integratie: +/- 6 maand

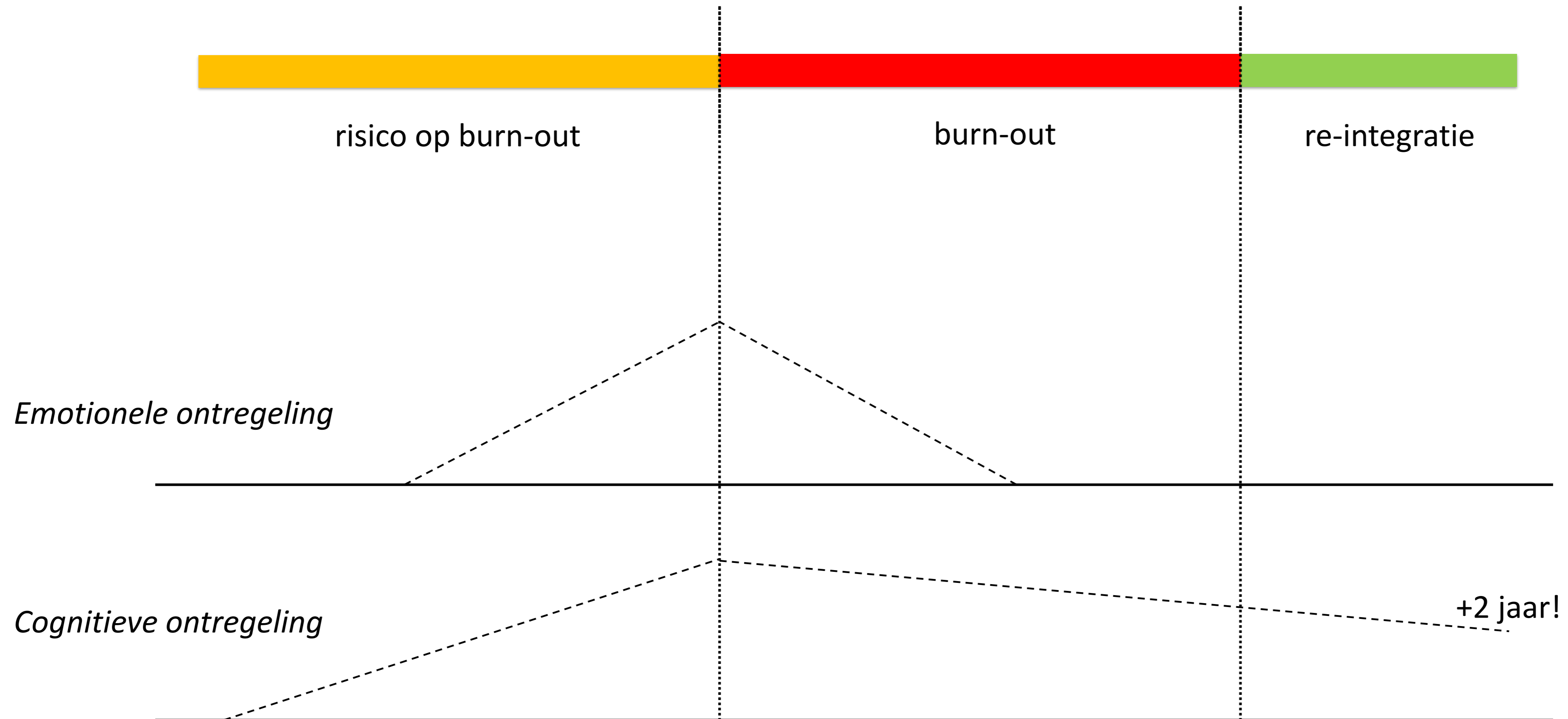




# BURN-OUT DOORHEEN DE TIJD



# BURN-OUT DOORHEEN DE TIJD





# BURN-OUT DOORHEEN DE TIJD

## Succesfactoren bij re-integratie op het werk

- Herstel is succesvoller bij een **geleidelijke integratie** op de werkvloer
  - Ideale combinatie zoeken tussen 'job' en 'individu'
- **Planning & voorbereiding** door zowel leidinggevenden als collega's
- **Holistisch** standpunt
  - Nauwe samenwerking tussen de behandelde arts en andere partijen (zoals arbeidsgeneesheer, werkgever, psycholoog, coach) geeft een grotere kans op een sneller en succesvoller herstel.





## MEER WETEN?

[STEFFIE.DESART@IDEWE.BE](mailto:STEFFIE.DESART@IDEWE.BE)

[WWW.BURNOUTASSESSMENTTOOL.BE](http://WWW.BURNOUTASSESSMENTTOOL.BE)