

BURNOUT ASSESSMENT TOOL

Workshop – Proeverij Tools
Vrijdag 7 mei 2019

Dra. Steffie Desart

Aangenaam!

Wie ben ik? Steffie Desart

- PhD kandidaat KU Leuven – tot 1 december '19
- Bestuurslid Vereniging van Erkende Stress & Burn-out Coaches
- Bestuurslid Burn-out.Vlaanderen

Welke ervaring heb ik met burn-out?

- Doctoraatsproject
 - *From A to BAT*
- Workshops/lezingen/opleidingen
 - Kernthema: burn-out
 - 3-4tal per maand
- Stage & vorige job
 - Medewerker psychosociale aspecten binnen Groep Idewe

Deel 1.

De achtergrond van de Burnout Assessment Tool

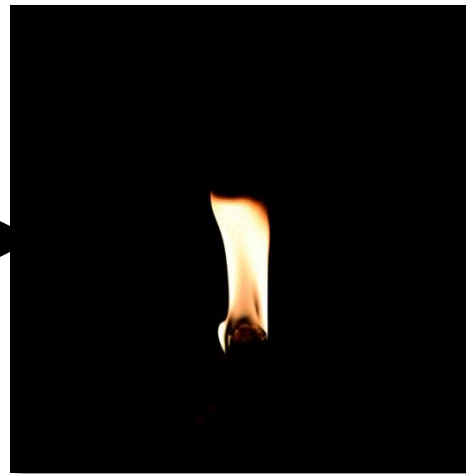
Een nieuwe meting van burn-out



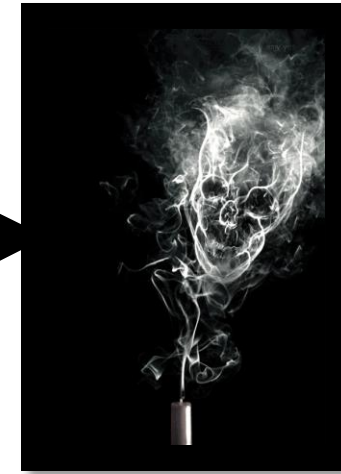
Burn-out, de metafoor van het vuur



IN VUUR & VLAM



LAGER PITJE



UITGEDOOFD



Burn-out in de praktijk

- **Tegenwoordig erg populair**
- Media

OOK DAT NOG

Bloot bowlen tegen burn-out

(De Standaard – 30/10)

‘Preventie van burn-outs is zaak van werkgever en werknemers’

(De Standaard – 18/4)

Stadsmoestuin op dak is dé plek om burn-out te bestrijden

(Het Nieuwsblad – 5/10)

Burn-out? Even elders gaan werken

(De Standaard – 14/4)

Bijna 130.000 mensen niet aan het werk wegens een ‘mentale aandoening’

(Het Laatste Nieuws – 27/10)

Burn-out bij honden? Dit project probeert het te voorkomen

(De Morgen – 5/5)



Burn-out in de praktijk

- **Tegenwoordig erg populair**
 - Beleidsmakers
 - **Wetgeving rond Werkbaar en Wendbaar Werk (5 mrt '17)**
 - Nadruk op flexibiliteit
 - Van het arbeidsrecht die langer werken én verhoging pensioenleeftijd mogelijk maken
 - Voor de ondernemingen om het hoofd te bieden aan economische evoluties
 - **Advies Hoge Gezondheidsraad – HGR Advies 9339 (27 sept '17)**
 - Definiëring
 - Preventie en behandeling
 - Competentieprofiel van beroepsbeoefenaar



Burn-out in de praktijk

- **Tegenwoordig erg populair**
 - Beleidsmakers
 - **Welzijnswet (4 aug '96):**
 - Werkgevers zijn verplicht om een inventarisatie te maken van de psychosociale risico's waaraan werknemers blootgesteld worden
 - KERN = creatie van een veilige en gezonde werkomgeving in het algemeen
 - **Koninklijk Besluit (10 apr '14)**
 - Meer aandacht voor psychosociale risico's
 - Burn-out benoemd!



Burn-out in de wetenschap

- **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!**



Burn-out in de wetenschap

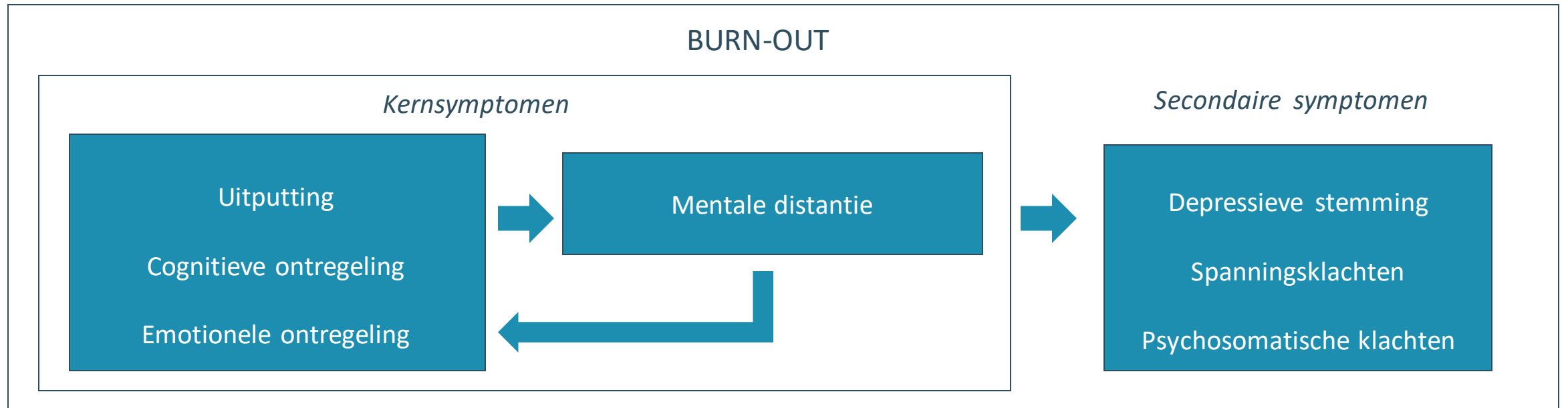
- **Hevig bekritiseerd in de voorbije jaren**
 - **Kerndimensies zijn onvolledig**
 - Cognitieve problemen? Specifieke stresssymptomen?
 - Gereduceerde persoonlijke bekwaamheid?
 - **Technische, psychometrische tekortkomingen**
 - Extreem geformuleerd
 - Afwezigheid van burn-out \neq aanwezigheid van burn-out
 - **Nauwelijks toepasbaar in de praktijk**
 - Geen klinisch gevalideerde grenswaarden
 - “een-plus-twee” regel



Burn-out is

De nieuwe definitie omvat ...

... 4 kernsymptomen en 3 bijkomende symptomen



Burn-out is

De 4 kernsymptomen

1. Uitputting

- Ernstig verlies van energie
- Zowel fysiek ('je lichaam is moe') als mentaal ('je op en leeg voelen')

- VBN. Geen energie om de werkdag te starten of aan het eind van de werkdag, snel vermoeid zijn, onmogelijkheid om te herstellen/ontspannen

2. Cognitieve ontregeling

- Geheugenproblemen
- Concentratie- en aandachtstoornissen
- Prestatieproblemen (bijv. trager werken/fouten maken)



Omwille van een verstoring in het cognitief functioneren

- VBN. Moeilijkheden om helder na te denken/nieuwe dingen te leren, vergeetachtig, mentaal afwezig, besluiteloos, moeite met herinneren



Burn-out is

De 4 kernsymptomen

3. Emotionele ontregeling

- Heftige emotionele reacties (bijv. woede/huilbuien)
- Waarover men geen controle heeft
- Gepaard met lage tolerantiegrens ('geen geduld meer hebben')

- VBN. Gefrustreerd, geïrriteerd, sterke emotionele reacties, overstuurd zonder goed te weten waarom

4. Mentale distantie

- (Mentaal) afstand nemen van het werk
- Omwille van een sterke weerstand

- VBN. Onverschillige/cynische attitude, functioneren op automatische piloot, minder enthousiasme/interesse, afkerig ten aanzien van het werk, vermijden persoonlijke contacten



Burn-out is

De 3 bijkomende symptomen

5. Depressieve klachten (≠ depressie)

- Somberdere stemming en/of schuldgevoelens
- VBN. Voelen zich betekenisloos, hebben schuldgevoelens, twijfelen aan de zin van het leven, moeite om plezier te maken

6. Psychosomatische spanningsklachten

- Hart-, ademhalings-, maag-, darm- en/of pijnklachten
- Algemeen gevoel van malaise

7. Psychische spanningsklachten

- Slaapproblemen, piekeren en/of paniekaanvallen



*"I can't remember—do I work at home
or do I live at work?"*



Deel 2.



De Burnout Assessment Tool (BAT)

Een nieuw meetinstrument voor burn-out



Burnout Assessment Tool



Wat is de BAT?

- Opvolger van de Maslach Burnout Inventory
- Officiël gelanceerd op **woensdag 20 maart 2019!**
- Zowel voor wetenschappelijke, als praktische doeleinden
 - Risico op burn-out in organisaties identificeren
 - Gebruik in de individuele klinische praktijk
 - Prevalentiecijfers voor burn-out



Burnout Assessment Tool



Praktisch?

- **Kern van burn-out**
 - 23 vragen
 - Meet de kern van burn-out
 - Keuze tussen 'werk' en 'niet-werk'
- **Secundaire symptomen**
 - 10 vragen
 - Spanningsklachten, specifiek voor burn-out

De BAT is geen online tool!



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

Scoring

Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
1	2	3	4	5

Vragen

	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
<i>Uitputting</i>					
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"/>



Wat kan de BAT?

- Een degelijke, en onderbouwde, tool die:
 1. Burn-out op een correcte wijze kan *diagnosticeren* bij *individuen*
 - Ondersteunt de eerstelijns hulpverleners zoals artsen & psychologen
 2. Patiënten kan opvolgen doorheen de tijd
 - Monitoren van de effectiviteit van behandeling, begeleiding, coaching, ...
 3. Preventief het risico op burn-out kan inschatten (“screenen van groepen”)
 - Bijv. in organisaties, als onderdeel van een verplichte risicoanalyse rond psychosociaal welzijn

Focus. Preventief het risico op burn-out inschatten

Verschillende vragen:

1. Ik wil weten hoe het zit met burn-out in mijn organisatie

- 2 opties:

- **OPTIE 1. Niet meer & niet minder**

- *Je gebruikt de BAT als stand-alone-tool*

- **OPTIE 2. Ik wil ook weten aan wat dit gerelateerd is**

- *Je gebruikt de BAT in combinatie met andere, bij voorkeur wetenschappelijke, vragenlijst*

2. Ik wil voldoen aan de psychosociale wetgeving, en daarin is burn-out benoemd

3. Ik wil mijn werknemers inzicht geven

Focus. Preventief het risico op burn-out inschatten

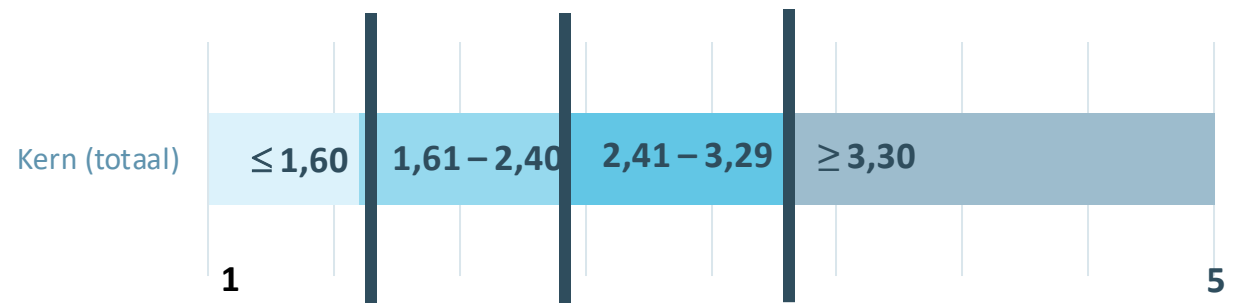
OPTIE 1. Niet meer & niet minder

- De BAT kan functioneren als stand-alone-tool
 - **Stap 1 = afname**
 - Hele organisatie, of subgroepen (bijv. departementen)
 - **Stap 2 = analyse van de resultaten**
 - Gemiddelde score berekenen
 - **Stap 3 = interpretatie**
 - 2 opties: normen/benchmarking of grenswaarden

Focus. Preventief het risico op burn-out inschatten

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 tabel 34 – 38 (werkenden)*

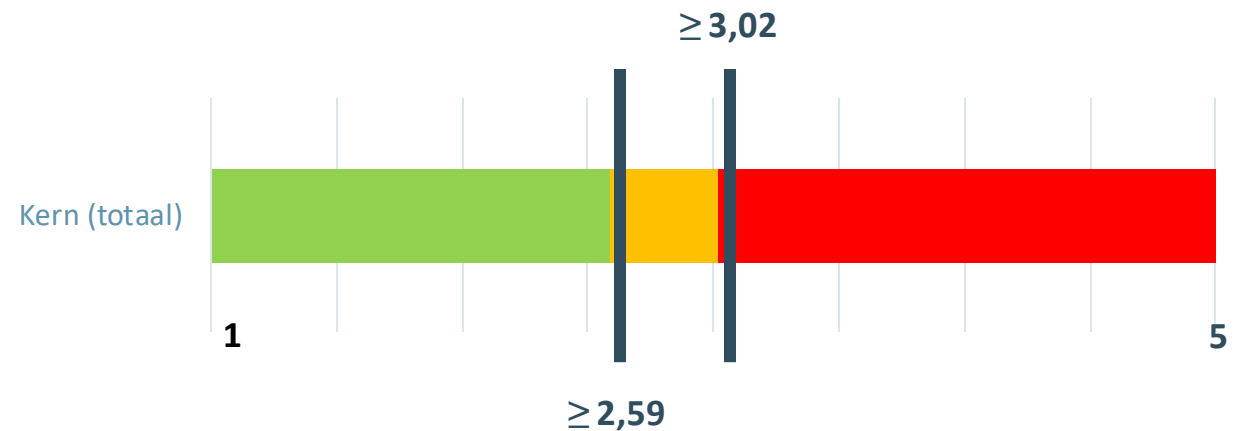
	Totaal
<i>Laag</i>	≤ 1.60
<i>Gemiddeld</i>	1.61 – 2.40
<i>Hoog</i>	2.41 – 3.29
<i>Zeer hoog</i>	≥ 3.30



Focus. Preventief het risico op burn-out inschatten

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 tabel 40 (werkenden)*



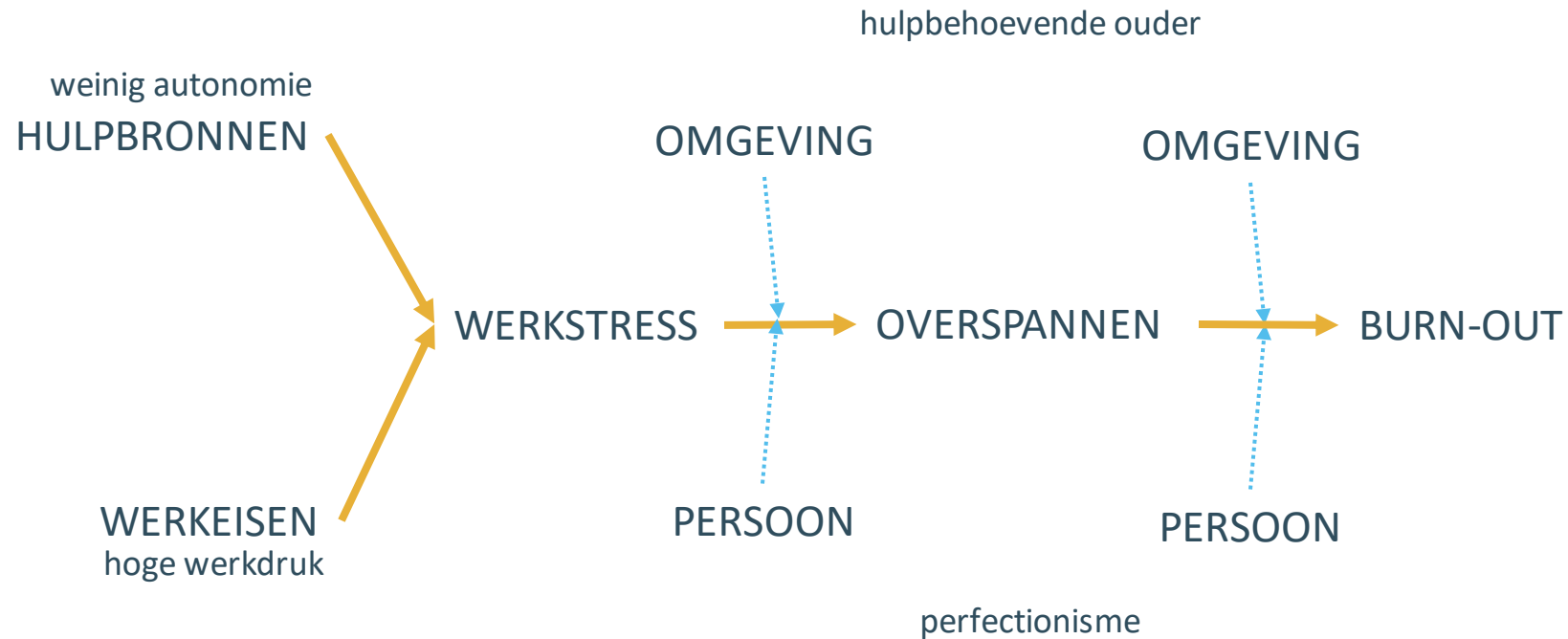
<i>Totaalscore kernsymptomen</i>	≥ 2.59	.97	.83	≥ 3.02	.78	.92	.95
----------------------------------	--------	-----	-----	--------	-----	-----	-----

Focus. Preventief het risico op burn-out inschatten

OPTIE 2. Ik wil ook weten aan wat dit gerelateerd is

- Je vult de BAT aan met andere, wetenschappelijke vragenlijsten
 - Bijv. S-NAQ (pesten op het werk), SIMPH (werkkenmerken), ...
 - Tip: vraag advies aan Verso of jouw externe preventieadviseur
- **Stap 1 = afname**
 - Hele organisatie, of subgroepen (bijv. departementen)
- **Stap 2 = analyse van de resultaten**
 - Gemiddelde score berekenen
- **Stap 3 = interpretatie**
 - 2 opties: normen/benchmarking of grenswaarden
 - Let wel, voor elke vragenlijst apart!

Focus. Preventief het risico op burn-out inschatten



Focus. Preventief het risico op burn-out inschatten



Focus. Preventief het risico op burn-out inschatten

OPTIE 3. Ik wil mijn werknemers inzicht geven

- Maak gebruik van een online tool, die je bijv. via een intranet verspreid
 - **Je kan dit zelf in handen nemen door de BAT te programmeren**
 - **Of je kan beroep doen op anderen**
 - Let wel op met 'vertrouwelijkheid'!
 - www.standaard.be/BAT
 - <http://bat.wechange.be/>
- **Let op!** Bied ook opties aan voor 'na' het resultaat
 - Waar kan een werknemer intern of extern terecht?



Vragen?

steffie.desart@kuleuven.be

www.burnoutassessmenttool.com

