

Pitstop voor jou als VDAB partner

Herkennen van spanningsklachten



18/02/2025

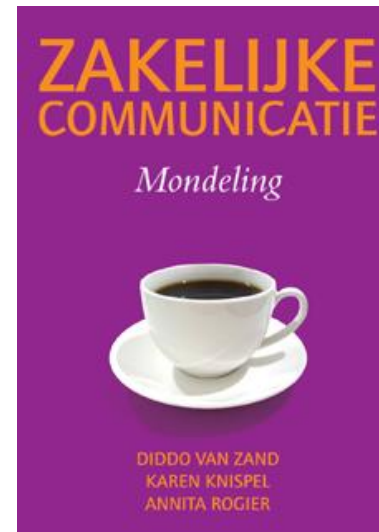
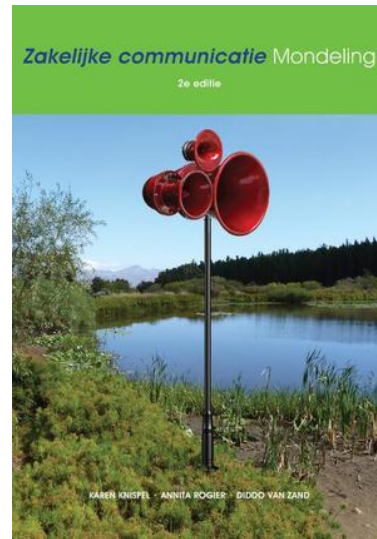
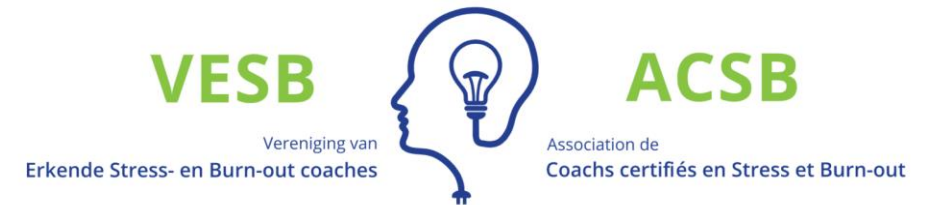
Pitstop

Herkennen spanningsklachten

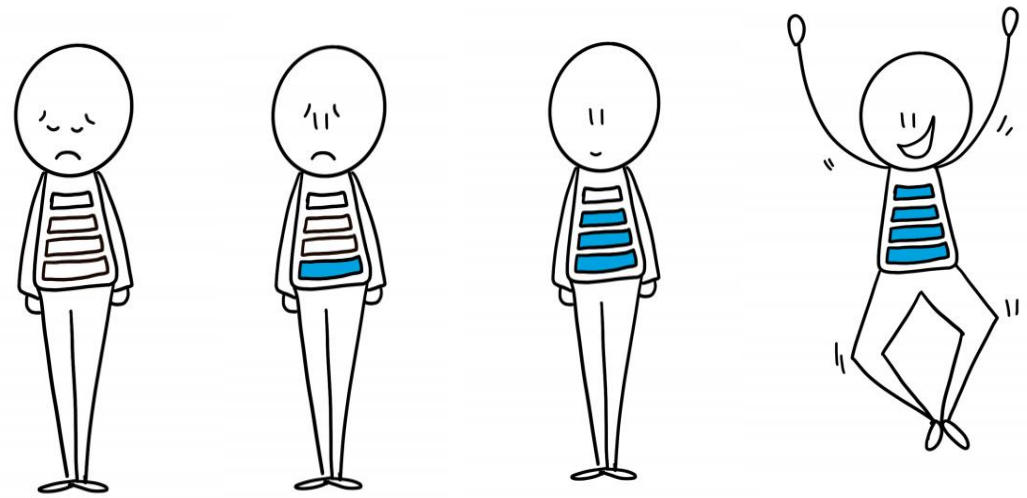


Even voorstellen

- Drs. in Arbeid- en Organisationspsychologie
- Stress- en burn-outcoach, loopbaancoach, managementcoach
- Oprichter en bestuurder van de VESB
- Auteur van o.a:



Inhoud:

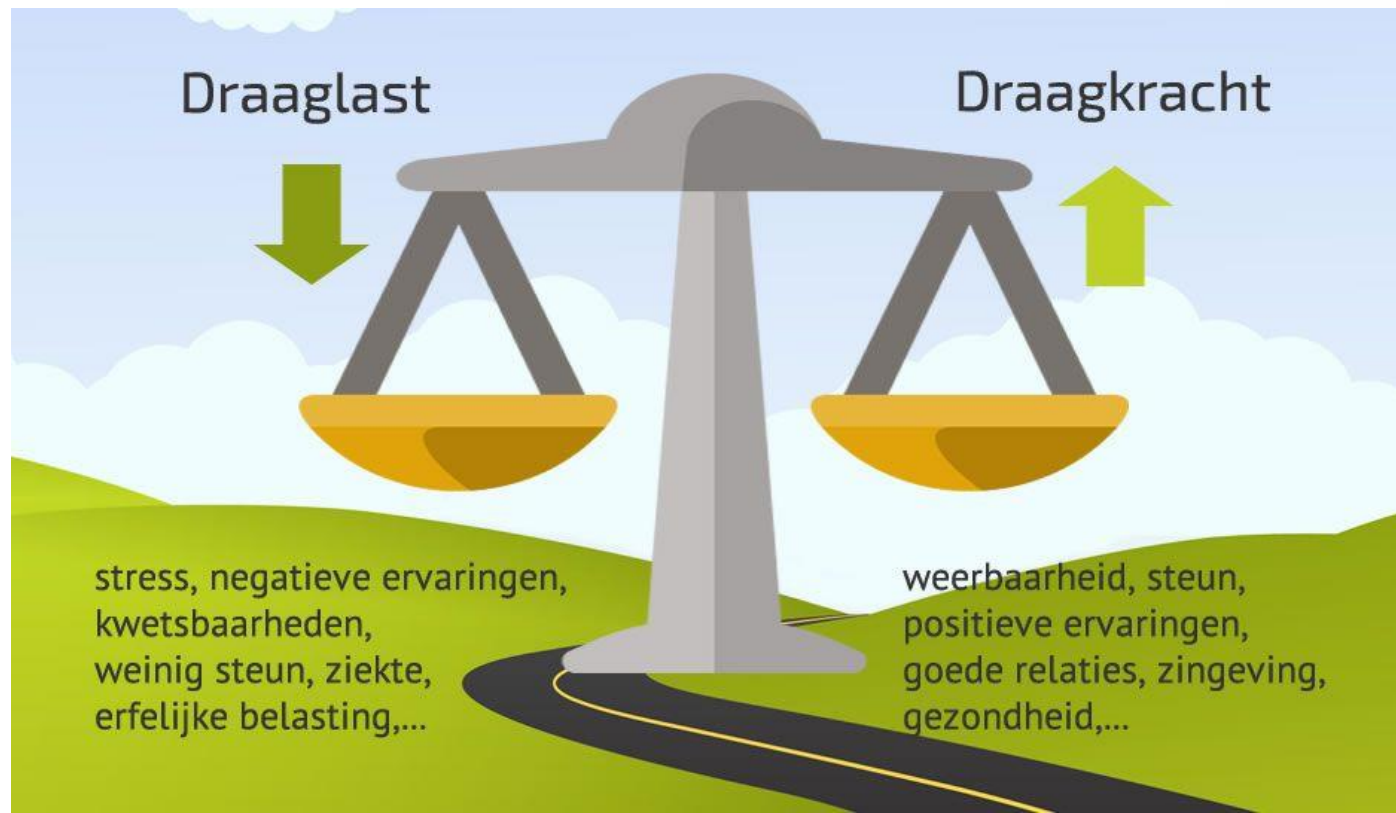


1. Wat is stress, overspanning, burn-out, bore-out
2. Wat is het verschil met depressie, overgang, trauma, CVS
3. Hoe herken je het, welke klachten bij burn-out
4. Gevolgen
5. Hoe bespreekbaar maken, naar wie verwijzen
6. Algemene aanpak en de rol van de LBB
7. Vragen?

1. Wat is stress, overspanning,
burn-out, bore-out

Stress

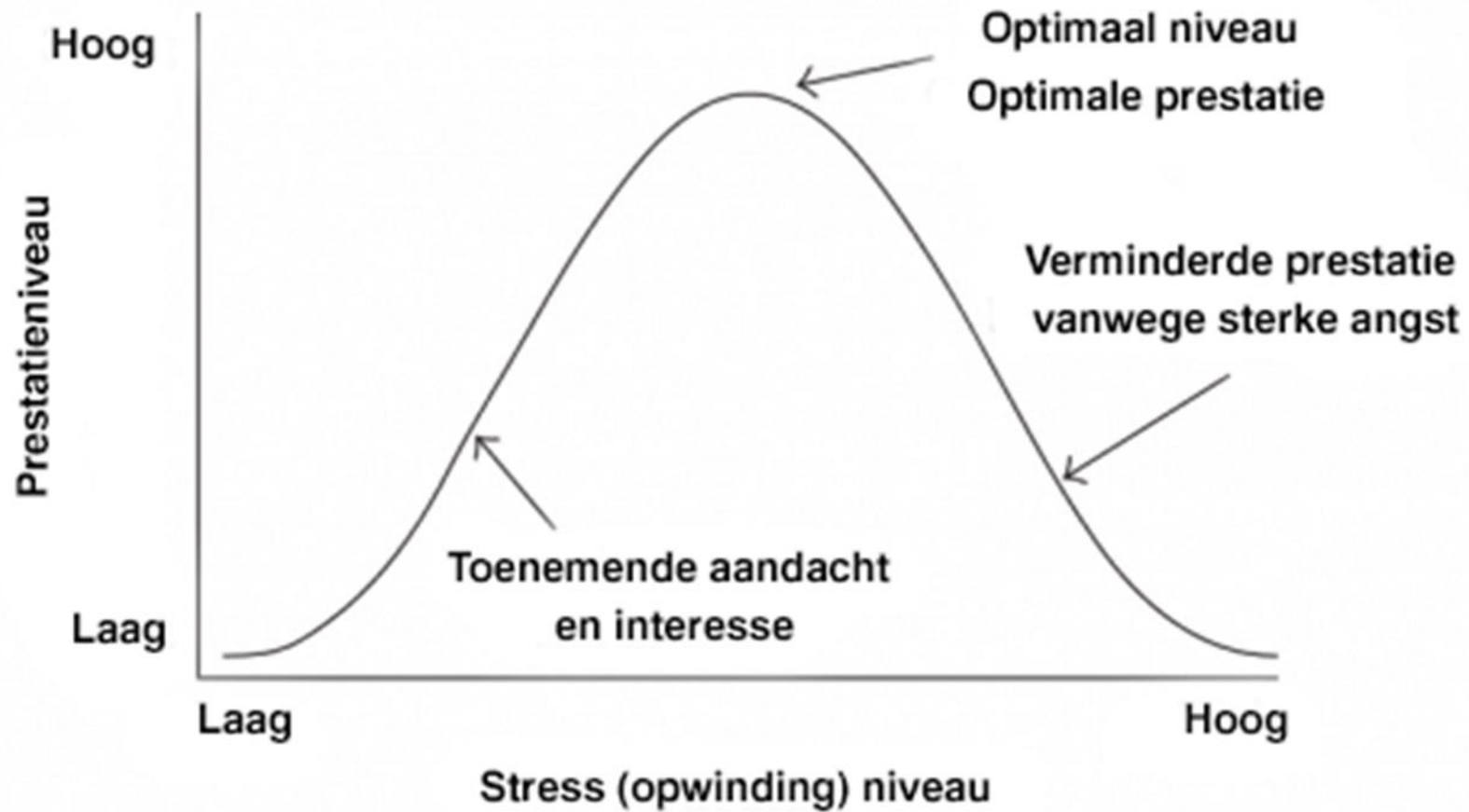
Stress ontstaat als er meer van je gevraagd wordt dan je *denkt* aan te kunnen.



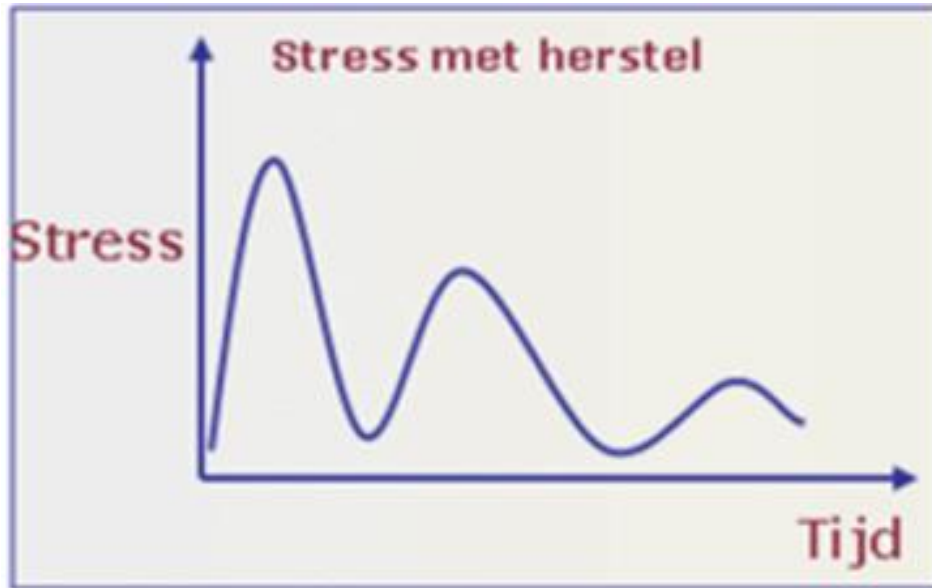
Stress is niet altijd slecht

- Natuurlijke overlevingsstrategie: voortbestaan soort
- Instinctieve reactie
- Waarschuwt voor gevaar
- Maakt alert
- Stelt in staat te vechten, vluchten of verstijven
- Onbewust en automatisch

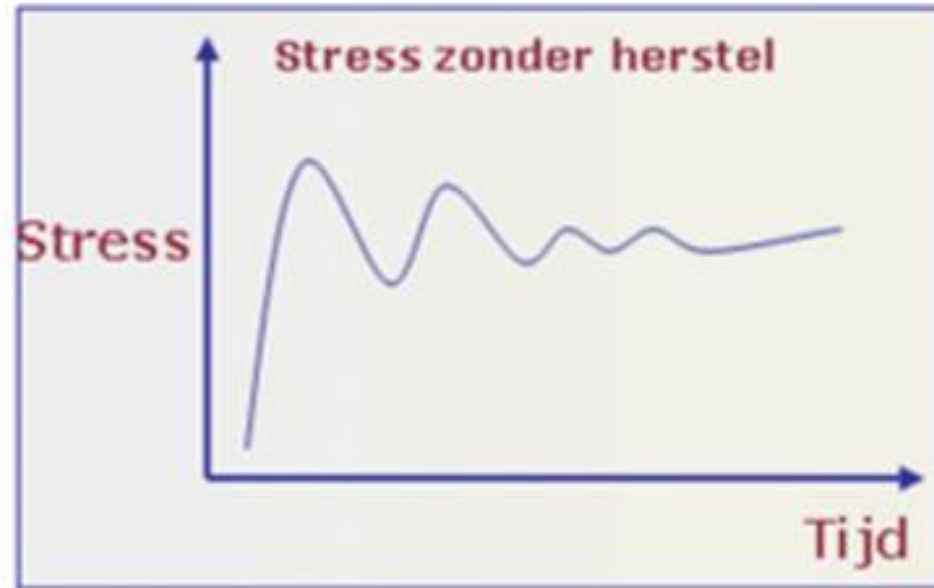
Mate van stress en effect



Gezonde en ongezonde spanningsboog



Gezonde spanningsboog



Ongezonde spanningsboog

Overspanning

- Overspannenheid is een toestand met *aanhoudende* fysieke en / of psychische spanningsklachten,
 - ontstaan door chronische overbelasting en stress
 - waardoor je niet meer tot rust komt
 - het gevoel hebt het niet meer aan te kunnen en
 - minder goed functioneert.
-
- Het duurt gemiddeld tussen de 3 weken en de 6 maanden



Burn-out (KUL: 2017)

Energiestoornis

4 kernsymptomen

- Uitputting
- Emoties niet onder controle: emotioneel, huilen, snel boos
- Denken verstoord: vergeetachtig, slecht concentreren, geen overzicht
- Afstandelijk: onverschillig of afstandelijk naar t werk

3 bijkomende dimensies

- Psychische spanningsklachten: onzeker, angstig, emotioneel
- Psychosomatische spanningsklachten: slecht slapen, pijn, maagklachten, enz
- Depressieve stemming: somber

De klachten duren al lang, vaak al langer dan 6 maanden



Bore-out

Bore-out: verveling, onderbelasting, desinteresse in het werk

Door: routinematig werk, werk onder niveau, weinig ontwikkelmogelijkheden

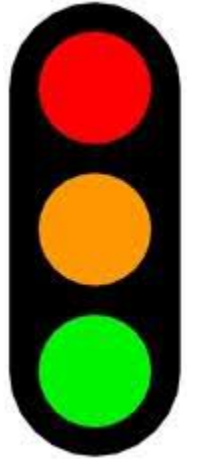
Je kunt tegelijk *kwantitatief* overbelast zijn, maar *kwalitatief* onderbelast.

Kenmerken

- Verveling
- Moe, lusteloos, somber
- Gestrest
- Minder zelfvertrouwen
- Minder interesse in je werk of omgeving
- Hoofdpijn
- Slaapproblemen
- Prikkelbaar
- Uitstelgedrag
- Doen alsof je druk bezig bent



Verloop van spanningsklachten, overspannenheid, burn-out



1. Langer en harder gaan werken. Plezier en ontspanning opzij schuiven. Zorgen maken over werk. Moeite met bijbenen. Sociaal + beroepsmatig functioneren is beperkt. Men gebruikt meer energie dan men oplaadt. Men werkt wel, maar uitval dreigt.
2. Ernstige klachten en substantiële beperking in psychische en fysiek functioneren. Vergeetachtig, concentratieproblemen, prikkelbaar, werk niet loslaten, meer fouten. Moeilijk omgaan verandering / verstoring. Meestal tot 3 maanden ziek.
3. Lange overbelasting (6 -12 mnd), chronische klachten, volledig uitgeput, verstoorde relatie met werk: volledig vastgelopen, compensatiemechanisme stort in, uiteindelijk zware fysieke en psychische "breakdown". Langer ziek thuis.

KUL: 1 op 6 werkenden in de gevarenzone

Hoe vaak komt 't voor:

- 9.5% risico op BO
- 7,6% waarschijnlijk opgebrand
- Totaal: 17%, BO klachten 2023 NL: 20%
- Tussen 18-34 hoogste risico

Stress en verzuim:

- Ca. 40% verzuim werkstress gerelateerd
- Ca. 50-60% alle verzuim = Stress + andere psychosociale klachten

Kosten:

- Be: per dag directe kost 140,-
- Be: Prof Godderis directe en indirecte kosten tot 1000 E per dag.
- Be: 35.000 – 60.000, alleen BO symptomen = 7.392 (bron IDEWE)



2. Wat is het verschil met
depressie, overgang, trauma, CVS

Depressie

<https://ggzdrenthe.nl/zelftest-depressie>

- Somber, neerslachtig, gevoel leegte
 - Verlies interesse en plezier
 - Duurt vrijwel hele dag, elke dag, gedurende 2 weken of meer
 - Futloos, vermoeid, traag of juist onrustig
 - Weinig plezier in activiteiten
 - Terugtrekken uit sociale contracten
 - Slaapklachten
 - Onbedoelde gewichtsverandering
 - Gevoel waardeloos, schuldgevoelens
 - Moeite concentreren, besluiten
 - Gevoel van wanhoop, gedachten aan dood of zelfdoding (let op meldingsplicht!)
 - Persoon lijdt eronder, sociaal en beroepsmatig functioneren is erg verstoord
 - Niet gevolg van medicijn of andere psychische aandoening
- (moeten minimaal 5 symptomen zijn, 8 % van de bevolking, vaker vrouwen)



Afbeelding: Mei An Phoa

Chronische vermoeidheid

- Patiënten met cvs zijn, ook na kleine inspanningen, onverklaarbaar vermoeid
- De ziekte veroorzaakt een ernstige daling van de lichamelijke en geestelijke prestaties en heeft een grote weerslag op het professionele, familiale en sociale leven
 - Algemene vermoeidheid, zonder aanwijsbare oorzaak
 - Vergeetachtigheid, concentratieproblemen, minder prestaties door vermoeidheid
 - Geen distantie: wel *wil* om te werken
 - Vooral lichamelijke symptomen, ook pijnklachten: spierpijn, gewrichtsklachten, hoofdpijn, ziek gevoel na inspanning
 - Alle domeinen van het leven, niet speciaal werk
 - Duurt langer dan 6 maanden

Behandeling:

- Vooral cognitieve gedragstherapie om gedrag, voelen, denken en functioneren te verbeteren

Trauma / PTST

a. Trauma

- **levensbedreigend gevaar** of een bedreiging van iemands fysieke integriteit.
- onmacht tijdens het trauma, niet kunnen verdedigen tegen het gevaar.
- terugdenken aan trauma: angst en verdriet. Tracht te vergeten, spreekt er niet over, wil er niet aan denken, gevoel wordt afgesloten.

b. Herbeleving van het trauma

- opdringende onaangename herinneringen, nachtmerries
- plotseling handelen of voelen alsof het trauma opnieuw ondergaan wordt
- heftige psychische of lichamelijke reactie op iets wat doet denken aan het trauma

c. Vermijding

- vermijden van het denken aan het trauma
- vermijden van alles (b.v. bepaalde plaatsen) wat doet denken aan het trauma
- geheugenverlies voor het trauma of een deel ervan

d. Verhoogde waakzaamheid ("arousal")

- slecht slapen
- prikkelbaar, overmatige waakzaamheid, heftige schrikreacties
- concentratieproblemen

Type-indeling

- Ongecompliceerd
Ten gevolge van een eenmalige, schokkende gebeurtenis (type I trauma), bij een relatief gezonde persoon
- Gecompileerd
Ten gevolge van serie van traumatische gebeurtenissen (type II trauma): bijvoorbeeld incest, pesterijen, affectieve en emotionele verwaarlozing.

Overgang

- **Menopauze:**
 - Geen ziekte, natuurlijk lichamelijk proces, menstruele cyclus stopt, vrouw onvruchtbaar.
 - Twaalf maanden niet meer menstrueren= menopauze. Gemiddeld rond 52 jaar.
 - Aanzienlijke daling van de voorraad eicellen, uiteindelijk eicellen op
 - Hormonale schommelingen; uiteindelijk geen oestrogeen en progesteron meer aangemaakt
 - Verandering in de menstruatiecyclus: kortere, langere, onregelmatigere en hevigere bloedingen, periodes van quasi geen bloedverlies, erger worden premenstrueel syndroom
- **Klachten:**
 - Opvliegers, roodheid, zweten, hartkloppingen, nachtzweten
 - Slapeloosheid en vermoeidheid
 - Gemoedsstoornissen: droefheid, prikkelbaar, depressief, angst
 - Cognitief: concentratiestoornissen, vergeetachtigheid, ...
 - Verminderd libido, pijnlijke betrekkingen, vaginale droogte, frequentere urineweginfecties
 - Gewichtstoename
 - Effect op bloedsuikerspiegel, cholesterol en bloeddruk met een hoger risico op cardiovasculaire aandoeningen als gevolg
 - Gewrichtspijnen of stijfheid
 - Hoofdpijn
- **Behandeling:**
 - Levensstijl, calcium, vit D, hormonale substitutie (plantaardig of niet), cognitieve gedragstherapie

3. Hoe herken je het,
welke klachten bij burn-out

Fysieke klachten

- Lichamelijke vermoeidheid
- Hoofdpijn
- Pijn aan spieren en gewrichten
- Trillen
- Hartkloppingen/druk, steken borst
- Verhoogde bloeddruk
- Maag- en darmklachten
- Duizeligheid
- Ademhalingsklachten
- Probleem met eten/gewicht
- Meer zweten
- Vaker infecties
- Huidproblemen
- Oorsuizen
- Witte of rode gelaatskleur
- Probleem met lichaamstemperatuur
- Anders, namelijk:



Mentale klachten: voelen

- Gevoel 'op te zijn'
- Niet kunnen ontspannen
- Rusteloos, gejaagd, prikkelbaar
- Emotioneel reageren, meer huilen
- Niet tegen drukte kunnen
- Prikkelbaar, snel geïrriteerd, boos
- Piekeren, zorgen maken, angstig
- Verlies aan zelfvertrouwen
- Ontevredenheid over prestaties
- Gevoel de controle kwijt te zijn
- Gewone taken worden te veel
- Verandering in behoefte aan intimiteit
- Lusteloos
- Sombor
- Machteloos
- Cynisch of afstandelijk naar werk
- Anders, namelijk:



Mentale klachten: denken

- Concentratieverlies
- Vergeetachtigheid
- Overzicht verliezen
- Moeite met beslissen
- Moeite met plannen
- Moeite met lezen van complexe teksten
- Anders, namelijk:



Gedragsveranderingen

- Slecht slapen, overdag in slaap vallen
- Meer roken/drinken/snoepen
- Minder of meer eten
- Meer zelfmedicatie
- Meer fouten maken
- Minder af krijgen
- Vermijden van sociale contacten
- Weinig tijd om te ontspannen
- Geen tijd maken voor plezierige zaken
- Chaotischer werken
- Overmatig gestructureerd werken
- Werken op automatische piloot
- Inflexibel bij verandering
- Mopperen, klagen
- Lang doorwerken
- Korter werken; later komen en eerder weg op het werk
- Minder initiatief nemen
- Vaker ziekteverzuim
- Of juist ziek en toch doorwerken
- Anders, namelijk:



4. Gevolgen

Sympathisch 'gaspedaal'

alert

lever geeft
suiker af

zweetklieren
actief (afkoeling)

bloedstolling



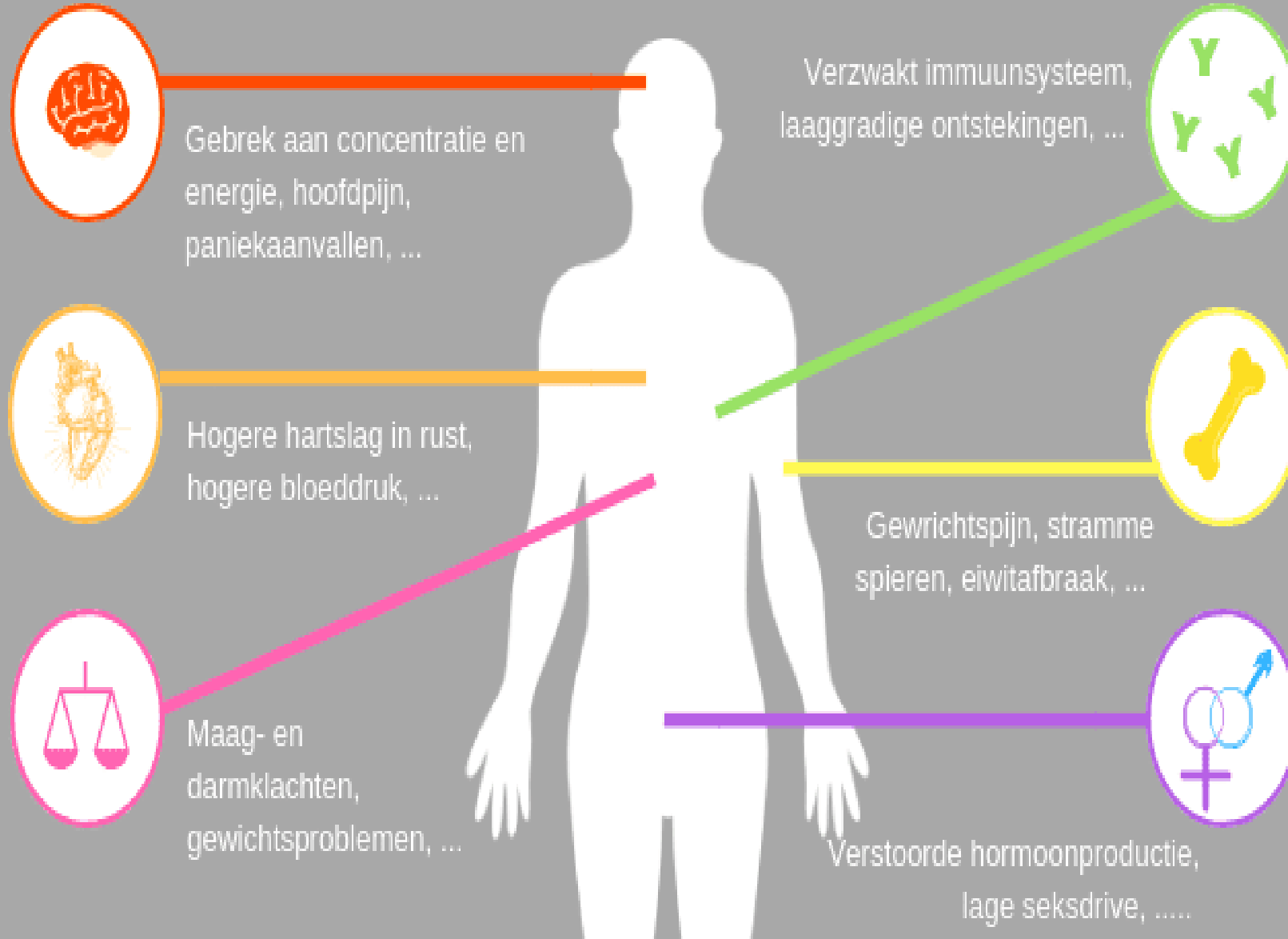
stress systeem
in actie

hartslag en
bloeddruk stijgen

buik- en
blaasspiieren
trekken samen

arm en beenspieren
gespannen

Effecten van STRESS op het lichaam



Hoe lang duurt het?



6 maanden

is de gemiddelde
duur van
**arbeids-
ongeschiktheid**
door burn-out

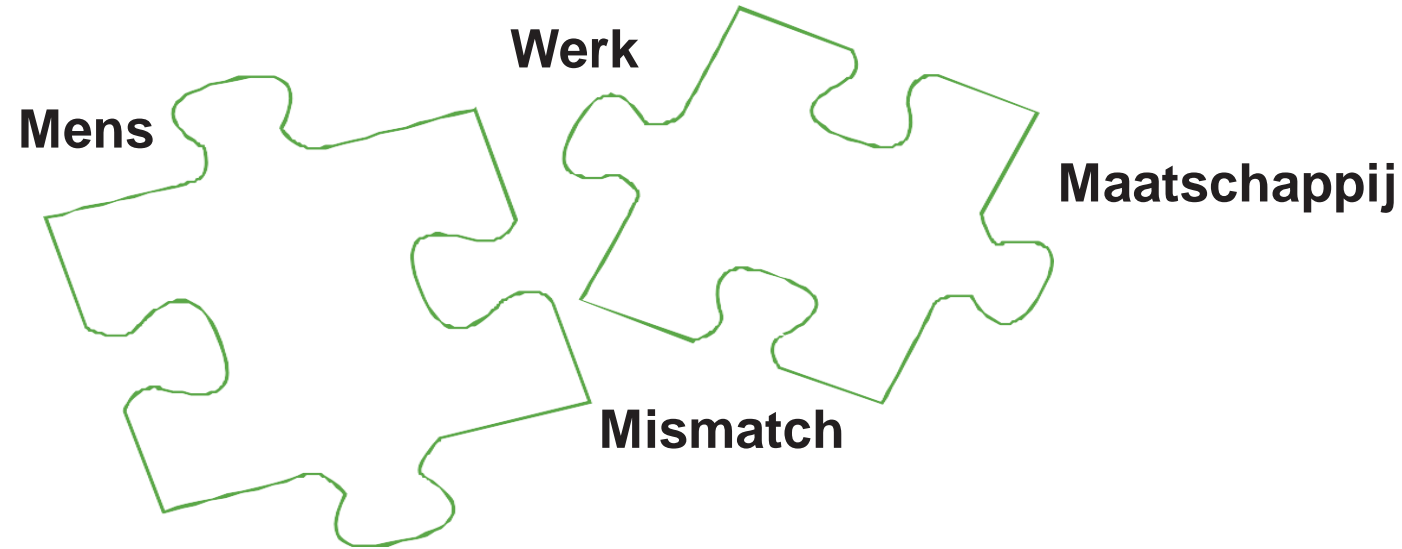
Bron: IDEWE

5. Hoe bespreekbaar maken, naar wie verwijzen

Hoe stressklachten bespreekbaar maken

1. Voorbereiding: observaties? **Nooit diagnose uitspreken!**
2. Start: benoem gedrag, jouw zorg + effect op traject uitspreken
3. Vraag: herkenning?
4. Onderzoek samen globaal klachten, oorzaken
5. Is coachee nog geschikt voor LBB op dit moment: tijdelijk opschorten?
6. Verwijzen naar huisarts, coach, hulpverlening
7. Acceptatie toetsen
8. Duidelijke afspraken
9. Voortgang bespreken

Oorzaak burn-out



KOP: Klachten = Omstandigheden (werk, privé, maatschappij) x Persoonlijke stijl

Effectieve begeleiding dient:

zowel **werkfactoren** aan te pakken als **andere omstandigheden** en **persoonlijke factoren**

Bron: E. Demerouti en N. Adaloudis, 2024

Klachtbeleving

hoe sterk ervaart u uw klachten?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
geen klachten			weinig klachten			serieuze klachten			ernstige klachten
In staat te werken			Tot werken in staat maar kost meer energie			Functioneren op het werk is verstoord			Niet tot werk in staat
In staat tot sociale contacten			In staat tot sociale contacten maar kost meer energie			Sociale contacten zijn verstoord			Vermijd sociale contacten
Voel me fysiek en mentaal goed			Heb incidenteel wat fysieke en mentale klachten			Heb regelmatig stevige fysieke en mentale klachten			Heb steeds ernstige fysieke en mentale klachten
Heb voldoende energie			Mijn energie neemt af			Ben vaak heel moe			Voel me fysiek en mentaal volledig uitgeput
Voel me sterk betrokken bij het werk			Mijn interesse en betrokkenheid neemt af			Ik voel me meer afstandelijk naar mijn werk dan anders			Ik voel me onverschillig en afstandelijk naar het werk / de organisatie

Begeleiding door wie?

3 paden

Preventieve pad

Ongecompliceerde pad

Gecompliceerde pad

6. Algemene aanpak en de rol van de LBB

Geen piekerverlof!

- Wetenschappers pleiten ervoor in ca. 3 maanden weer aan de slag te gaan: langdurig verzuim verkleint de kans op succesvolle terugkeer naar werk. (o.a: Nederlandse richtlijn voor burn-outbehandelaars, Godderis, Bockhodt)
- Na ½ jaar nog maar 45% kans op succesvolle werkhervatting.
- Na 1 jaar nog maar 20% weer aan de slag. (Godderis, 2017).
- ‘Be: half miljoen langdurig zieken, waarvan in 2020: 112.000 langer dan een jaar arbeidsongeschikt waren door burn-out of depressie. (Godderis, KU Leuven, 2020)
- Studies: voor zowat elke aandoening geldt: hoe langer iemand thuisblijft, hoe kleiner de kans is op werkhervatting (Godderis, L., 2017, Werken is genezen: Over de bijwerkingen van het doktersbriefje.
- Je hoeft niet volledig hersteld te zijn om weer, geleidelijk en gedeeltelijk, aan de slag te gaan. Volledig herstel van klachten kan wel 2 jaar duren.
- Arbeidsonbekwaam versus wat kan je wel?

DE O-O-O AANPAK

3 fasen en 8 stappen van herstel



Fase 1: Opladen



1. Je leert jouw fysieke en mentale toestand herkennen en accepteren
2. Je herstelt je band met je lichaam en krijgt inzicht in je klachten en stressbronnen
3. Je herstelt je conditie: ontspannen, slaap, bewegen, voeding, sociaal contact, enz

Fase 2: Oplossen



4. Je leert minder piekeren en omgaan met emoties
5. Je vindt oplossingen voor je stressbronnen
6. Je ontdekt of je talenten, waarden en missie bij je werk passen

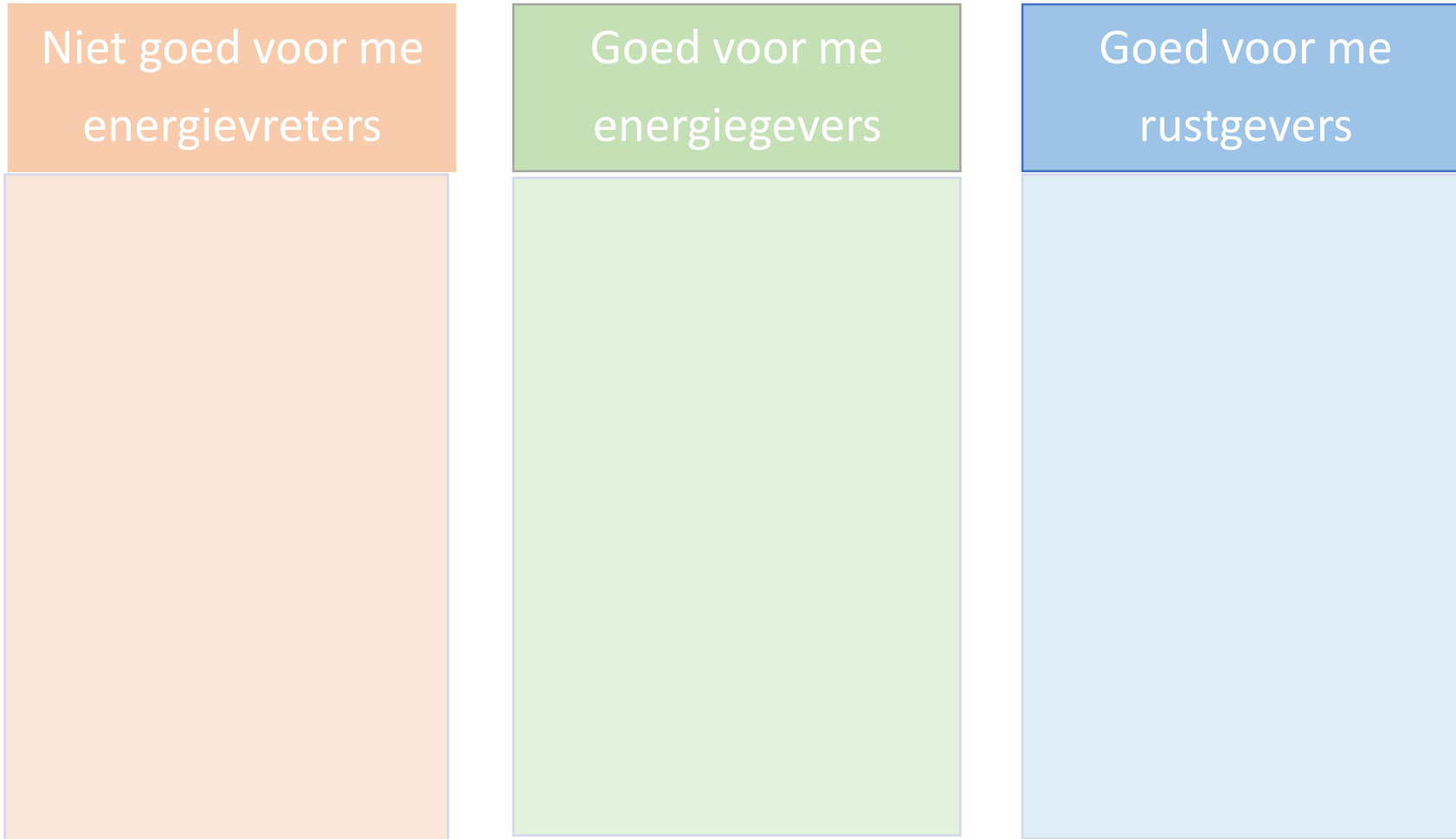
Fase 3: Oppakken



7. Je bereidt terugkeer naar werk voor
8. Je pakt je taken en rollen geleidelijk weer op en voorkomt terugval

A. Rogier, 2020

Energie



Wat vind je van de balans? Welke actie kan je nemen om de balans beter te krijgen?
Kan dit in de huidige functie? Met jobcrafting? Of van functie / organisatie veranderen?

Klaar om LBB te hervatten en / of om te re-integreren?

Klachten hoeven niet helemaal weg te zijn, maar er is wel een duidelijke verbetering:

- weer meer energie, herstelt redelijk vlot van inspanning
- kan inspanning / plicht afwisselen met ontspanning / plezier
- draagt zorg voor zichzelf: op tijd rust nemen, gezonde voeding, bewegen, tijd voor sociaal contact
- spanningsklachten zijn verminderd
 - ✓ minder fysieke en mentale klachten
 - ✓ slaapt beter, redelijk normaal waak- en slaapritme
 - ✓ minder emotioneel
 - ✓ weer beter concentreren, kan wat lawaai of drukte verdragen
 - ✓ kan weer beter onthouden
 - ✓ voelt zich minder snel onzeker, angstig of somber
 - ✓ piekert minder / korter, laat gemakkelijker los
 - ✓ sociaal contact put minder uit
- krijgt weer belangstelling voor werk
- kan taken redelijk effectief uitvoeren (niet steeds opnieuw beginnen, werktempo is weer wat beter)

7. Meer leren & vragen

Meer weten?



<https://www.annitarogier.com/>

Boeken: <https://www.boompsychologie.nl/>

Opleiding stress- en burnoutcoach: <https://www.hrdacademy.be/nl/opleidingen/1261/coach-opleiding/opleiding-tot-stresscoach-en-burn-out-coach>

Omgaan met burn-out bij medewerkers: <https://www.hrdacademy.be/nl/opleidingen/13102/hr-opleiding/adequaat-omgaan-met-stress-en-burn-out-bij-medewerkers>

Future proof employability design: <https://www.hrdacademy.be/nl/opleidingen/1294/hr-opleiding/advanced-career-coaching-future-proof-employability>

Duurzame inzet 45+: <https://www.hrdacademy.be/nl/opleidingen/1292/hr-opleiding/duurzame-inzetbaarheid-en-employabiliteit-voor-45>

Welzijn op het werk: <https://www.hrdacademy.be/nl/opleidingen/13117/hr-opleiding/welzijn-op-het-werk-hoe-zorg-je-voor-gelukkige-en>

Opleiding Integraal Gelukscoach: <https://www.hrdacademy.be/nl/opleidingen/13216/coach-opleiding/opleiding-tot-integraal-gelukscoach>

Opleiding Relatiecoach: <https://www.hrdacademy.be/nl/opleidingen/13290/coach-opleiding/opleiding-tot-relatiecoach>



Annita Rogier

Pitstop voor jou als VDAB partner Werkervaringsstages deel 2



11/03/2025