

# Burn-out preventie op de werkvloer

**BURNOUT**

**Stress**

**Work**

**Life**

**Job**

**Help**

**Pressure**

**Frustration**

**Sickness**

**Balance**

**Mind**

**Depression**

**Anxiety**

**Exhaustion**

**Sleep**

**Disorder**

**Personal**

**Emotional**

**Coaching**

**Coach**

Syndrome  
Disease  
Apathy  
Aggressiveness  
Disorder  
Time pressure  
Health  
Aloofness  
Sleep disorder  
Fear  
Power  
Nightmares  
Phlegm  
Psychologically  
Work life balance  
stress  
coaching  
coach  
Disorder  
Personal  
Emotional  
Pressure  
Stress  
Pressure  
Frustration  
Sickness  
Balance  
Mind  
Depression  
Anxiety  
Exhaustion  
Sleep  
Disorder  
Personal  
Emotional  
Coaching  
Coach

Burn-out =  
steeds werkgerelateerd!

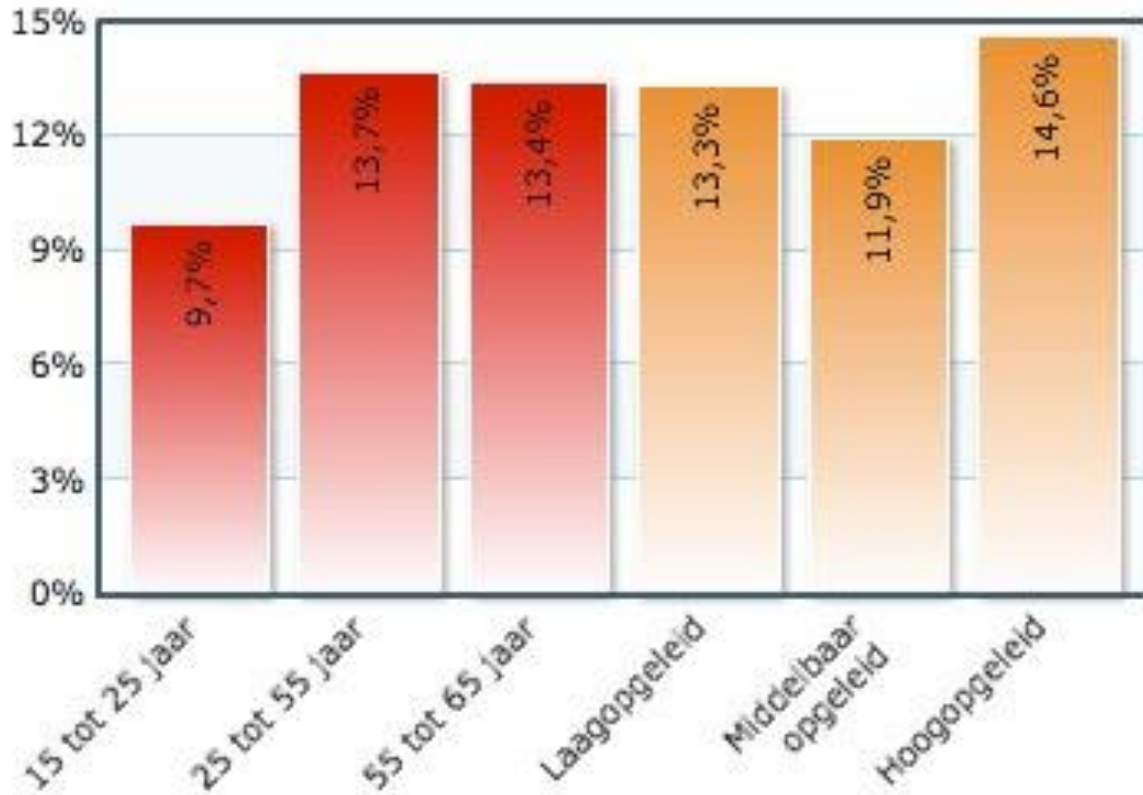


# Relevant cijfermateriaal

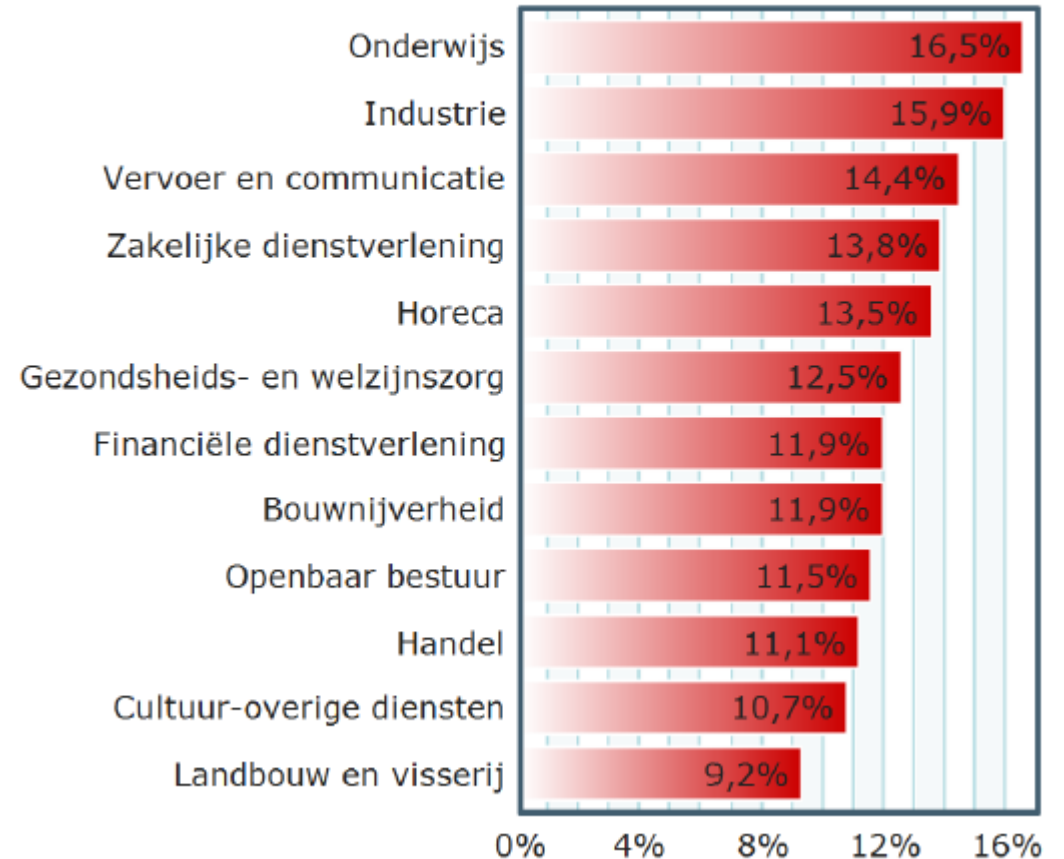
- Op vijf jaar tijd is uitval door depressie en burn-out in België toegenomen met 32%
- Tussen 2005 en 2015 is het aantal mensen die meer dan een jaar thuis zitten toegenomen met 80%
- De totale kost van arbeidsongeschiktheid wordt op 7.96 miljard euro geschat
- Investeren in gezondheidspromotie en preventieprogramma's levert een economische netto-voordeel op van 29.25%.

# Burn-out kan iedereen treffen!

**Aandeel werknemers met burn-out**  
Naar leeftijd en opleidingsniveau



**Aandeel werknemers met burn-out**  
Naar bedrijfstak



# Wetgeving ikv psychosociale risico's & burn-out preventie op de werkvloer

Sinds 1 september 2014 is de zogenaamde **antipestwetgeving** uitgebreid.

Voordien lag het accent voornamelijk op de preventie van geweld, pesterijen en ongewenst seksueel gedrag

Nu ligt het accent op ALLE psychosociale risico's, dus ook bv. stress, burn-out ...



# Wetgeving ikv psychosociale risico's & burn-out preventie op de werkvloer

## Welke maatregelen moet de werkgever nemen?

- Bij het opstellen van het globale **preventiebeleid** moet de werkgever dus rekening houden met alle psychosociale risico's, **burn-out** is daar één van.
- De maatregelen die binnen de onderneming moeten genomen worden zijn de:
  - **primaire preventiemaatregelen:** schakelen het gevaar uit
  - **secundaire preventiemaatregelen:** voorkomen schade wanneer het gevaar niet kan uitgeschakeld worden
  - **tertiaire preventiemaatregelen:** beperken de schade wanneer ze niet kan voorkomen worden



Federale Overheidsdienst  
**Sociale Zekerheid**

Service public fédéral  
**Sécurité sociale**

**NIEUW SINDS JUNI 2018:**

**Geïntegreerd preventiebeleid  
voor arbeidsgerelateerde mentale  
aandoeningen**

26 juni 2018

<https://socialsecurity.belgium.be/nl/sociaal-beleid-mee-vorm-geven/pilootprojecten-geïntegreerd-preventiebeleid-burn-out>

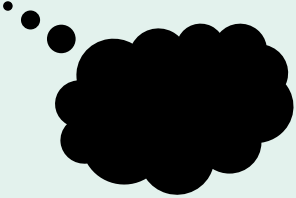




- *RIZIV-statistieken: depressie en burn-out bijna verdrievoudigd is tussen 2007 en 2014.*

*→ **Nood aan een efficiënt en geïntegreerd beleid** voor arbeidsgerelateerde mentale aandoeningen waarbij op de verschillende niveaus van preventie en interventie tegelijk vooruitgang wordt geboekt.*

- *In lijn hiermee werd, op verzoek van de Minister van Sociale Zaken en Volksgezondheid, Maggie De Block, een **geïntegreerd preventiebeleid voor arbeidsgerelateerde mentale aandoeningen** ontwikkeld.*



Aandacht voor het welzijn van elk individu is verankerd in de maatschappij dankzij een gedeelde verantwoordelijkheid door individu en werkveld.

Arbeidsgerelateerde mentale aandoeningen worden maximaal voorkomen, en desgevallend effectief aangepakt, gebaseerd op de sterktes van elk individu, een systemische en multidisciplinaire benadering en het belang van werk en krachtige organisaties, binnen de realiteit van de arbeidsverhoudingen.

De visie omvat 4 pijlers:

**1**

Verankering  
in de maatschappij

**2**

(Welzijn & sterktes van)  
individu centraal

**3**

Belang van werk &  
krachtige organisaties

**4**

Systemische /  
multidisciplinaire  
benadering

# Bevorderen en ondersteunen van de geestelijke gezondheid van werknemers via:

- **sensibilisering**
- **ondersteuning**
- **empowerment**

# Interventieniveau: Werkveld

O1. Elke organisatie, publiek of privaat, voert een **geïntegreerd beleid rond welzijn op het werk** en heeft een sterke werking van en samenwerking met actoren voor **preventie**

O2. Werkenden worden **beschermd tegen overmatige werklust** en kunnen in elke fase van hun loopbaan op een gepaste manier aan de slag blijven

O3. Iedereen in de organisatie beschikt op zijn/haar niveau over de **nodige kennis en vaardigheden voor preventie, erkenning van signalen en het omgaan met personen met een arbeidsgerelateerde mentale aandoening**

O4. Werkenden krijgen in de organisatie **autonomie en ondersteuning** om hun job uit te voeren

O5. Werkenden hebben tijdens hun hele carrière een **gepaste job/rollen in lijn met hun competenties, interesses en waarden, in een geschikte organisatie**

The background features several large, overlapping, semi-transparent circular and arc-like shapes in shades of orange, light green, and light blue. The text is centered in a bold, orange, sans-serif font.

Aanbod binnen ViZiT

ikv burn-out preventie

# Aanbod binnen ViZiT

- Begeleiding, coaching en vorming van bedrijven en organisaties:
  - Naar bedrijf/organisatie toe
    - Optimaliseren van werkklimaat
    - Mensvriendelijke werkomgeving om risico op arbeidsgerelateerde mentale aandoeningen te verminderen
  - Naar leidinggevenden toe
    - Vorming/opleiding
    - Coaching/begeleiding
      - Individueel of in groep



# Aanbod binnen ViZiT

- Begeleiding, coaching en vorming van bedrijven en organisaties:
  - Naar bedrijf/organisatie toe
  - Naar leidinggevenden toe
- Naar werknemers toe
  - Individuele coaching en begeleiding ikv primaire burn-out preventie
  - Individuele (psycho-)therapeutische begeleiding bij burn-out (ikv tertiaire preventie + herstel)
  - Individuele coaching begeleiding ná burn-out om hervat te voorkomen
  - Workshops in groep voor werknemers met risico op burn-out of werknemers die een burn-out doormaken of doormaakten.

# Verder aanbod binnen ViZiT

- Begeleiding bij intervisies
- Bemiddeling
- Teambuilding
- Lachsessies
- Yoga op de werkvloer
- Individuele psychotherapeutische ondersteuning
- ....



# Aanbod op maat!

Steeds aanbod op maat van het bedrijf/organisatie:  
afhankelijk van vraag en noodzaak

Neem contact met ons op voor een offerte op maat

[info@centrumvizit.be](mailto:info@centrumvizit.be)

[www.centrumvizit.be/contact](http://www.centrumvizit.be/contact)

# Mogelijke subsidie-aanvragen

(tot half september 2018!)

- **FOD sociale zekerheid: *Pilootprojecten geïntegreerd preventiebeleid burn-out***
  - <https://socialsecurity.belgium.be/nl/sociaal-beleid-mee-vorm-geven/pilootprojecten-geïntegreerd-preventiebeleid-burn-out>
  
- **NAR (Nationale arbeidsraad): *Projecten voor primaire preventie van burn-out op het werk – Wat?***
  - <http://www.cnt-nar.be/Dossier-NL-burnout.htm>



*Vragen?*







**Ine De Deken**

Klinisch Psycholoog – Psychotherapeut

Coördinator Centrum ViZiT

Vormingsverantwoordelijke Centrum ViZiT

Zuidstraat 39  
8630 Veurne

 [www.centrumvizit.be](http://www.centrumvizit.be)

 [info@centrumvizit.be](mailto:info@centrumvizit.be)

 0496/45 62 20