



Burn-out: een brandende kwestie

De Hoge Gezondheidsraad (HGR) heeft aanbevelingen geformuleerd rond de preventie en behandeling van burn-out op de werkvloer.

Definitie burn-out

De definitie van burn-out luidt "een multifactorieel proces dat het gevolg is van langdurige blootstelling (in een werksituatie) aan een gebrek aan reciprociteit tussen de investering (eis) en wat iemand terugkrijgt (hulpbron). Dat veroorzaakt uitputting (zowel emotioneel, fysiek als psychisch), die een impact kan hebben op de beheersing van de emoties (prikkelbaarheid, woede, huilbuien, enz.) en de cognitieve vermogens (aandacht, geheugen, concentratie), en op zijn beurt kan leiden tot een verandering in het gedrag en de attitudes: mentaal afstand nemen (de persoon distantieert zich en wordt cynisch), wat leidt tot een gevoel van professionele onbekwaamheid".

Preventie

- De HGR raadt voor de preventie aan om na te denken over een aanpassing van het maatschappijmodel (prestatiegericht model) dat sterk verbonden is met burn-out. Het werkorganisatiemodel zou "werkbaarder" moeten worden, opnieuw gericht zijn op de kwaliteit van het werk en het perspectief van het levenstraject van het individu versterken.
- De bewustmaking in verband met welzijn, stressbeheersing, andere copingmethodes en een gezonde levensstijl zou al kunnen gebeuren in de kindertijd, meer bepaald op school. Er kunnen over dit onderwerp ook informatiecampagnes voor het grote publiek worden opgezet.
- Voor de preventie van burn-out, beveelt de HGR om eerst op organisatieniveau acties uit te voeren.
- Voor preventie en een vroege opsporing raadt de HGR aan om de rol van de bedrijfsarts te herwaarderen. Hij moet er meer bepaald beter toe opgeleid zijn, maar moet ook gemakkelijker en directer bereikbaar zijn voor de werknemers.

Betrouwbaar meetinstrument voor diagnose

- Voor de diagnose, waarvoor er geen officiële criteria of gevalideerde evaluatie-instrumenten voorhanden zijn, raadt de HGR aan om een goedgekeurd en betrouwbaar meetinstrument te ontwikkelen.

Professionele hulp en interventie

- Een snelle adequate professionele hulp moet gegeven worden bij de eerste tekenen van het lijden (werkstress bij voorbeeld).
- Voor de evaluatie en de begeleiding van personen met burn-out raadt de HGR aan om er zich van te vergewissen dat de zorgverleners een opleiding hebben gevolgd en beschikken over de competenties die beschreven staan in het competentieprofiel. Daarvoor zou een certificaat van "zorgverlener burn-out" kunnen worden gecreëerd. Bovendien mogen deze zorgverleners niet behoren tot de professionele wereld (bijvoorbeeld preventiediensten).

- De HGR raadt ook aan om in de opleidingsprogramma's en de permanente vorming van beroepsbeoefenaars in de gezondheidszorg meer aandacht te besteden aan psychosociale pathologieën.
- Wat de begeleiding van personen met burn-out betreft, zou een tweesporenbeleid gevoerd moeten worden waarbij er simultaan en integraal aandacht wordt besteed aan klachtreductie en werkhervatting.
- De HGR raadt ook aan om te voorzien in een follow-up van het zorgtraject om de impact ervan op de werkhervatting te kunnen beoordelen.
- Omdat er verschillende actoren bij betrokken zijn, zou het nuttig zijn om een coördinatiestructuur tussen de verschillende betrokken partijen (werk, gezondheid, sociale zekerheid, onderzoek, enz.) te creëren om de samenwerking te vergemakkelijken en een coherent beleid te voeren.

Het volledige advies nr. 9339 is te vinden op de website van de Hoge Gezondheidsraad: <https://www.health.belgium.be/nl/advies-9339-burn-out-en-werk>

De website van de Hoge Gezondheidsraad: www.hgr-css.be

Over de Hoge Gezondheidsraad(HGR)

De **Hoge Gezondheidsraad (HGR)** is het wetenschappelijk adviesorgaan van de FOD Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu. Met het oog op de bescherming en de verbetering van de **volksgezondheid**, brengt de Hoge Gezondheidsraad **wetenschappelijke adviezen** uit als leidraad voor beleidsmakers en gezondheidswerkers. Dankzij zijn netwerk van experts en zijn interne medewerkers, baseert hij deze **onpartijdige** en **onafhankelijke** adviezen op een multidisciplinaire evaluatie van de huidige stand van de wetenschap. Zo heeft de HGR een systeem van **beheer van mogelijke belangenconflicten** ingesteld. De Raad verstrekt zijn adviezen op verzoek van de Minister of op eigen initiatief en maakt ze openbaar.

Alle openbare adviezen en brochures zijn te vinden op de website: www.hgr-css.be