

geneeskunde 
voor het volk

Emanciperend werk

Inhoud

- Casus
- Getuigenis sector onderwijs – Nancy Libert
- Hoe maak je je werk gezond?
- Getuigenis jobteam Gent – Kristof D'Haese
- Democratie op het werk - Stan De Spiegelaere

geneeskunde 
voor het volk

Werk is goed voor de
gezondheid

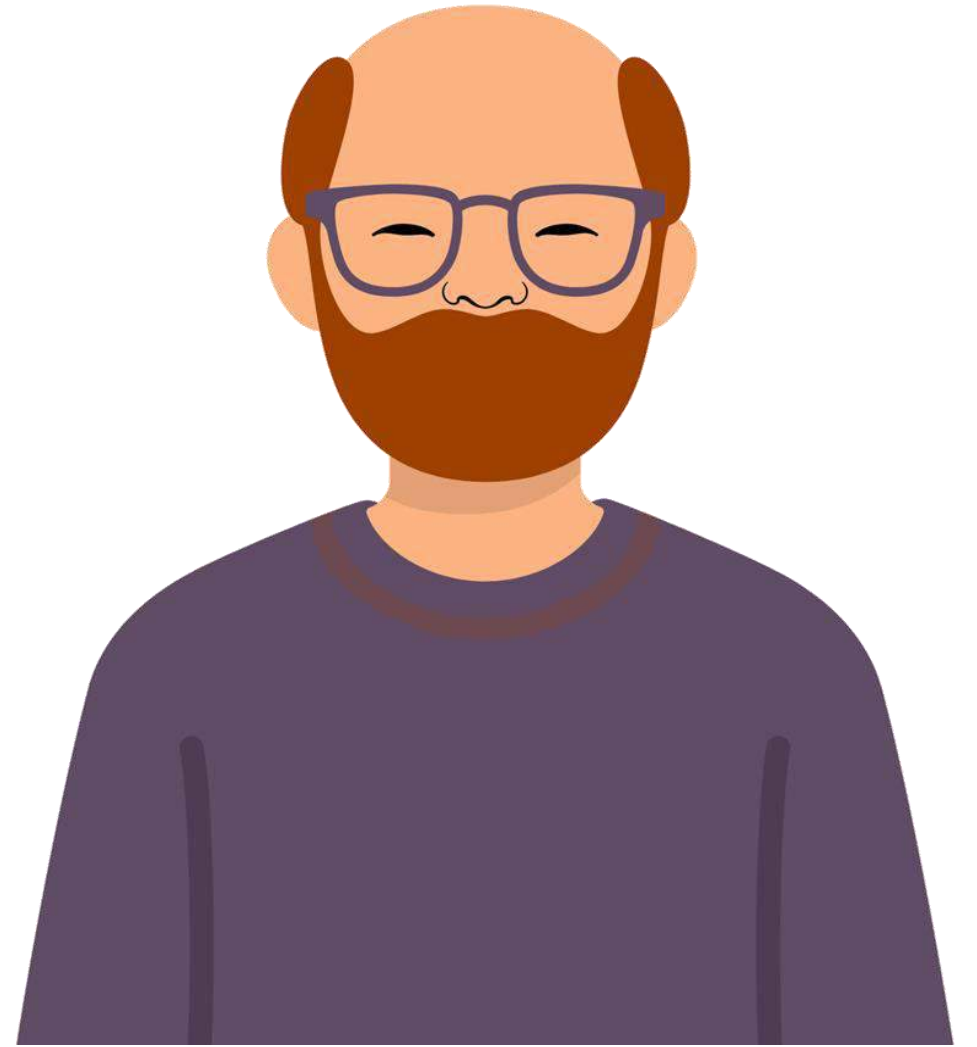
geneeskunde 
voor het volk

CASUS

Casus: Jan

- 50 jaar
- 15 jaar getrouwd met zijn vrouw
- Geen kinderen

“Ik lig al 3 weken in de zetel en ik geraak er niet uit.”



Klachten = Omstandigheden x Persoonlijke stijl

K	O	P

Klachten = Omstandigheden x Persoonlijke stijl

K	O	P
• Lage moraal, lusteloos • Geen voldoening meer • Vermoeidheid, lage energie • Slaapproblemen • Gespannen, kort lontje • Concentratieproblemen • “Ik ben op” • Nutteloos voelen • Slaapproblemen • Emotioneel		

Klachten = Omstandigheden x Persoonlijke stijl

K	O	P
• Lage moraal, lusteloos • Geen voldoening meer • Vermoeidheid, lage energie • Slaapproblemen • Gespannen, kort lontje • Concentratieproblemen • “Ik ben op” • Nutteloos voelen • Slaapproblemen • Emotioneel	• Zelfstandige cafetaria ziekenhuis: faillissement tijdens covid-epidemie • Nu in dienst bij slagerij: heel de dag kipcurry maken. Geen voldoening, gebruik mijn ervaring niet, minder autonomie, veel overschotten. = Energievreter • Thuis: klussen blijven liggen door gebrek aan energie --> Frustratie	

Klachten = Omstandigheden x Persoonlijke stijl

K	O	P
• Lage moraal, lusteloos • Geen voldoening meer • Vermoeidheid, lage energie • Slaapproblemen • Gespannen, kort lontje • Concentratieproblemen • “Ik ben op” • Nutteloos voelen • Slaapproblemen • Emotioneel	• Zelfstandige cafetaria ziekenhuis: faillissement tijdens covid-epidemie • Nu in dienst bij slagerij: heel de dag kipcurry maken. Geen voldoening, gebruik mijn ervaring niet, minder autonomie, veel overschotten. = Energievreter • Thuis: klussen blijven liggen door gebrek aan energie --> Frustratie	• Veel beroepseer • Best doen, perfectionisme • Groot verantwoordelijkheidsgevoel • Pleaser

Klachten = Omstandigheden x Persoonlijke stijl

K	O	P
• Lage moraal, lusteloos • Geen voldoening meer • Vermoeidheid, lage energie • Slaapproblemen • Gespannen, kort lontje • Concentratieproblemen • "Ik ben op" • Nutteloos voelen • Slaapproblemen • Emotioneel	• Zelfstandige cafetaria ziekenhuis: faillissement tijdens covid-epidemie • Huishouding dienst bij slagerij: heel de middag kipcurry maken. • Geen voldoening meer in baan • minder autonomie, veel verschoften • energie meter • Thuis: klussen blijven liggen door gebrek aan energie --> Frustratie	• Veel beroepseer • Best doen, perfectionisme • Groot verantwoordelijkheidsgevoel • Pleaser



Burn-out: 4 kernsymptomen

1. Uitputting: alle energie is opgebruikt – ‘*kan*’ niet meer
Zowel fysiek (‘je lichaam is moe’) als mentaal (‘je op en leeg voelen’)

2. Cognitieve ontregeling:
Geheugen, aandacht, concentratie,... verstoord

3. Emotionele ontregeling:
Heftige emotionele reacties waarover men geen controle heeft

4. Mentale distantie: afstand nemen van het werk – ‘*wil*’ niet meer
+ Secundaire symptomen

→ *Te meten met de ‘Burnout Assessment Tool’ (BAT)*

Burn-out wordt veroorzaakt door het werk

Hoofdoorzaak burn-out ligt bij werk dat men doet en de kenmerken ervan:

1. Te veel **werkeisen** ('te belastend werk'):

Werkdruk, tegenstrijdige taken, emotionele belasting, jobonzekerheid

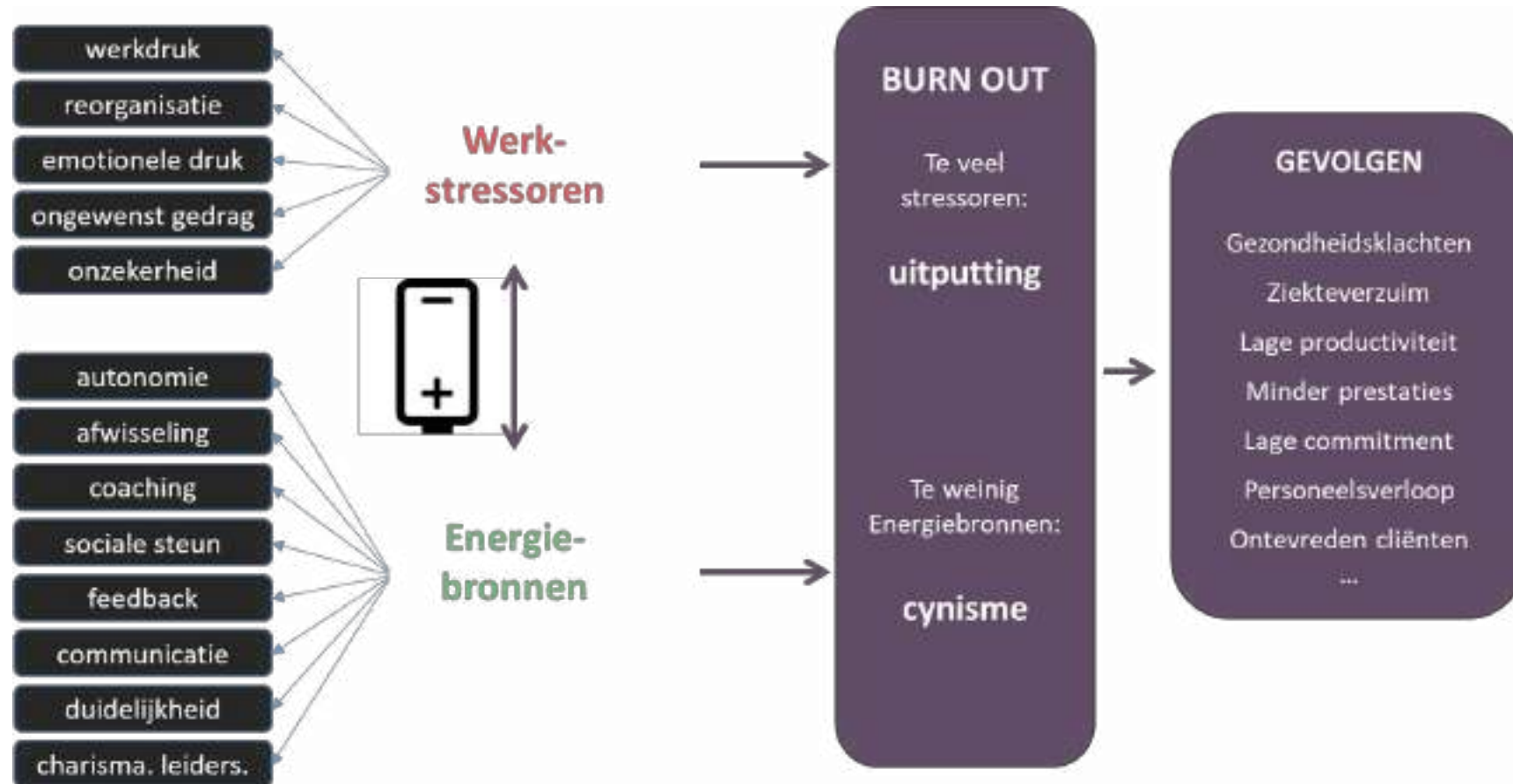
2. Te weinig **hulpbronnen** (die toelaten het werk te doen):

Autonomie, inspraak, capaciteiten gebruiken, sociale steun

3. Gebrek aan recuperatiemogelijkheden ('herstel')

"Veel te lang en veel te intens over eigen grenzen gegaan"

WEB-model: Werkstressoren en EnergieBronnen



Plan van aanpak: doelen

K	O	P
• Symptoom reductie • Gespannen, kort lontje • Concentratieproblemen • “Ik ben op” • Nutteloos voelen • Slaapproblemen • Emotioneel	• Zoeken naar balans: Evenwicht zoeken tussen werkstressoren en hulpbronnen • Niet voldoen: Geen voldoening, gebruik mijn ervaring niet, minder autonomie, veel overschotten. = Energievreter • Thuis: klussen blijven liggen door gebrek aan energie --> Frustratie	• Vinden van balans: Balans vinden • Gevoelens: Plezier

Plan van aanpak: focus op 0

K	O	P
• Symptoomreductie • Gespannen, kort lontje • Concentratieproblemen • "Ik ben op" • Nutteloos voelen • Slaapproblemen • Emotioneel	• Zoek naar balans: Evenwicht zoeken tussen werkstressoren en hulpbronnen • Niet voldoende energie: Geen voldoening, gebruik mijn ervaring niet, minder autonomie, veel overschotten. = Energievreter • Thuis: klussen blijven liggen door gebrek aan energie --> Frustratie	• Vind balans: Balans vinden • Gevoel • Plezier

Omstandigheden: het werk

Hulpbronnen in deze job zijn onvoldoende.

Deze job aanpassen?

→ Geen openheid werkgever.

Andere job zoeken?

→ Aandacht voor: autonomie, voldoening ("ik maak een verschil"), gebruik maken van kwaliteiten

Herstel

- **Nieuwe job:** chefkok in voorziening Jeugdhulp
 - Hulpbronnen: Autonomie en zeggenschap, maatschappelijke meerwaarde, voldoende afwisseling, teamsfeer, leiderschap
- **Recent kleine terugval**
 - Reorganisaties door besparingen: onzekerheid, beslissingen boven mijn hoofd, autonomie in het gedrang, afscheid van jongeren,...
 - Nu weer hersteld

geneeskunde 
voor het volk

Sector: Onderwijs

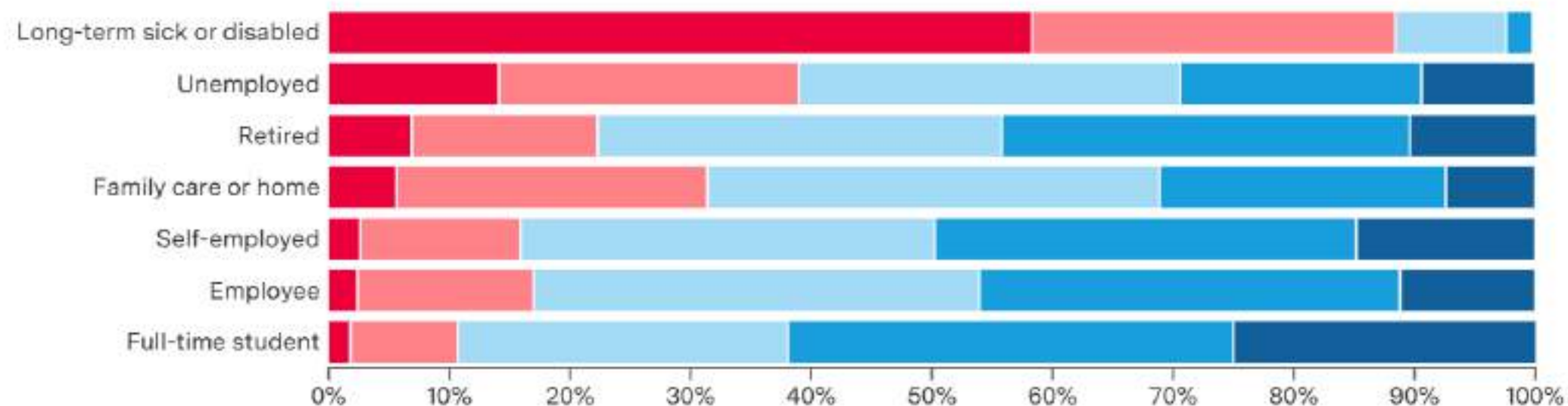
geneeskunde 
voor het volk

Werk **kan goed zijn** voor
de gezondheid

Aside from long-term sick or disabled people, unemployed people report the worst health

Self-rated health by employment status, UK, 2022–23 (%)

● Poor health ● Fair health ● Good health ● Very good health ● Excellent health



Source: [University of Essex, Institute for Social and Economic Research, Understanding Society: Wave 14, UK, 2022–23](#) · Only working-age population is included (16–64 years). Date range represents two full calendar years, not financial years.

Werkbaarheid

Bron: [SERV](#) (2023)



WERKBAAR WERK 2023
WERKNEMERS

51,8%

Het aandeel werknemers met een werkbare job in Vlaanderen.

De helft van de zorgverleners, helft van de leerkrachten, 2/3 van de dienstenchequesector heeft **geen** werkbare job.

Hoe burn-out aanpakken?

Aanpassingen gericht op **werknemer**

- Omgaan met risico
- Individueel

Aanpassingen gericht op het **werk**

- Risico wegnemen
- Collectief
- Systemisch

Voorbeeld: Werknemer-gericht

- Gedragswijziging: 'het werk niet mee naar huis nemen'
 - 'Coping': stressregulatie technieken
 - Individuele hulpverlening: steun van een therapeut of vertrouwenspersoon
-
- 'Makkelijk' toepasbaar
 - Weinig evidentie dat het werkt lange termijn

Voorbeeld: Werk-gericht

Risico op burn-out bij verpleegkundigen is hoger bij

- Lage bezetting -> meer personeel
- Taakafbakening niet duidelijk -> duidelijke IFIC
- Slechte werk-privé balans -> geen onvoorspelbare uurroosters

➔ Allemaal systemische risico's en systemische oplossingen

➔ Niet de persoon zelf maar het werk moet anders.

JOB STRESS REVISITED

A THOUGHT PROVOKING TAKE
ON MENTAL HEALTH AND WORK

QUENTIN DURAND-MOREAU, MD



HIERARCHIE VAN CONTROLES



Hoe verminder je werkstress?

- 'Primaire preventie'
 - = De organisatie van het werk aanpassen en verbeteren
- 'Secundaire preventie'
 - = Meer hulpbronnen
 - Vb workshops, teambuilding, vertrouwenspersoon...
- 'Tertiaire preventie'
 - = Ondersteuning en hulpverlening bij problemen
- Belang van intrinsieke motivatie vs extrensieke motivatie

Wat maakt werk emanciperend?

- Afbeelding gebaseerd op het model van Daniel Pink
- < Zelfbeschikkingstheorie
- Elke mens heeft drie psychologische basisbehoeften
- Nodig voor je welzijn en groei als persoon

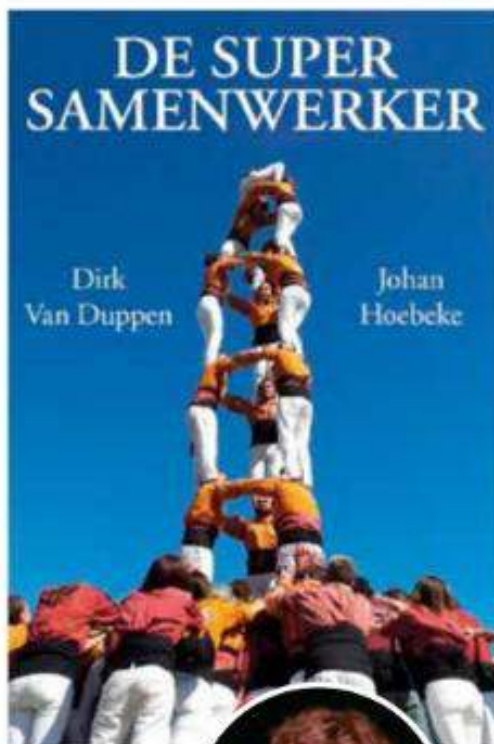




De drijfveer van gezondheidswerkers is niet financieel

In zijn boek *De Supersamenwerker* beschreef Dirk Van Duppen hoe de van nature sociale mens gericht is op zorg voor anderen. Zorgwerkers zijn gemotiveerd als ze in een goed team de beste zorg voor de patiënt kunnen leveren. Dit is zo voor alle beroepen in de zorg. Een systeem dat alleen maar steunt op financiële prikkels voor elke extra prestatie, stimuleert hen niet. Het leidt tot vervreemding, ontmenselijking van de zorg en meer burn-outs.

Als we weten dat de intrinsieke motivatie van zorgwerkers niet financieel is, liggen de oplossingen voor prestatitis en supplementitis nog meer voor de hand: stap af van de prestatiefinanciering en zorg voor een goed vast loon en goede werkomstandigheden voor alle zorgpersoneel. De kwaliteit van zorg zal er beter van worden, gedreven door een sterke menselijke motivatie om te zorgen voor de ander. Ieders gezondheid heeft er veel bij te winnen: die van de patiënt én die van de zorgwerker.



Collegialere gezondheidszorg



"Het liberale model in de gezondheidszorg heeft zijn limieten bereikt. Het was nodig om een kwaliteitsvol systeem uit te bouwen, maar nu moeten de ontsporingen van de winstmaximalisatie eruit. We staan aan de vooravond van een nieuw, meer collegiaal model." Dat stelt gynaecoloog Michel Bafort, een voortrekker in de zorg voor collega-artsen die kampen met psychische noden, in *Tertio* van 21 februari 2018.

De voorzitter van de nationale begeleidingscommissie van Arts in Nood meent dat we aan de vooravond staan van een nieuw model van gezondheidszorg. "België heeft een zeer kwalitatief zorgaanbod tegen een lage prijs. Dat kwam er vanuit een liberaal model, maar zijn we niet aan de grenzen van dat efficiëntie-denken gekomen? We worden om onze kwaliteit benijd, maar de keerzijde is dat artsen zoveel mogelijk patiënten willen behandelen, dat de machines moeten draaien en de operatiezalen overboekt worden, dat verpleegkundigen moeten renderen en ziekenhuizen functioneren als fabrieken."

Michel Bafort wijst op de nood aan meer collegialiteit, interne communicatie en het werken in groep. Hij vindt het ook tijd om af te stappen van een strikt betalingssysteem per prestatie. "Minder marktlogica en meer aandacht voor elkaar zijn alvast de ingrediënten voor de gezondheidszorg van morgen", zegt de gynaecoloog.

geneeskunde 
voor het volk

Jobteam Gent

gent:

JOBTEAM

Colloquium: Gezondheid en werk 2026

Emanciperend werk moet mogelijk zijn



Medegefinancierd door
de Europese Unie

VDAB

JOBTEAM

zet je op weg naar werk

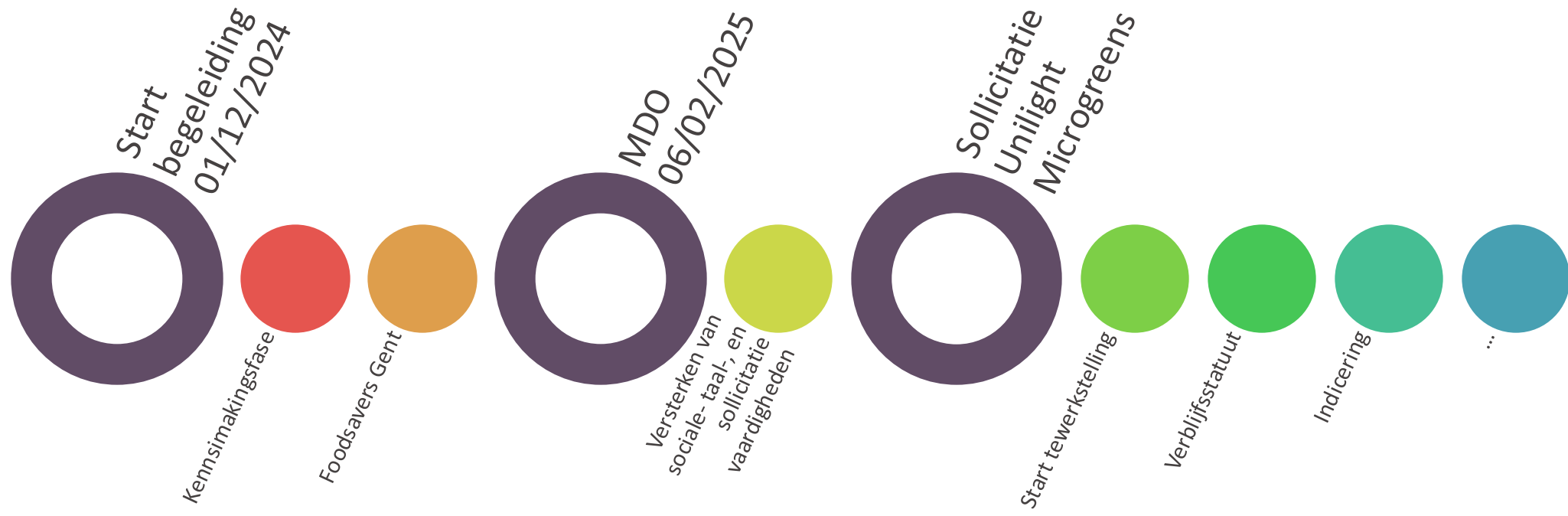




Mama: Maryana

Papa: Ivan





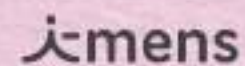
JOBTEAM

zet je op weg naar werk





Medegefinancierd door
de Europese Unie



geneeskunde 
voor het volk

Democratie op het werk