

Inhoud

Dankwoord	19
Inleiding	21
Deel 1	
Stress en burn-out begrijpen	25
1 Waar gaat het over?	27
Wat is stretching of positieve stress?	27
Wat is (negatieve) stress?	27
Wat is een burn-out?	28
Wat is een bore-out?	28
Wat is het verschil tussen stress en burn-out?	29
Wat is een depressie?	30
Wat is een time-out?	33
Wat is een learn-out?	34
Wat is een fade-out?	34
Wat is een dubbele burn-out?	35
Wat is een extreme burn-out?	35
Wat is herval na een burn-out?	36
Wat is het verschil tussen burn-out en andere (ziekte)verschijnselen?	36
Is burn-out een ziekte?	38
Wat is de kortste weg naar een burn-out?	38
Waarom staat een burn-out nu wel en vroeger niet in ‘the picture’?	39
2 Hoe erg is het gesteld?	41
Kostprijs op Europees niveau	41
Facts and figures voor België	41
Stress en burn-out gekaderd in de globale afwezigheden van het werk in België	44
Facts and figures voor Nederland	47
Stress en burn-out gekaderd in de globale afwezigheden van het werk in Nederland	50
Hoe negatief is de evolutie van de cijfers?	51
Waarom stopt die negatieve evolutie nog niet?	54

Hoe ver gaan we nog verder in die zin?	56
Internationale vergelijkingen: hoe slecht staan we ervoor?	57
Welk Europees land scoort het best?	57
Welke stad scoort het best wereldwijd?	60
Welke regio's scoren het best wereldwijd?	61
Is er een verband tussen langer leven en stress?	62
Wij staan in brand: overall burn-out?	65
Wij staan in brand en de wereld ook: op naar een global world burn-out?	65
Naast absentisme is er ook het presenteïsme	68
Stress en burn-out gemeten met nieuwe Belgisch-Nederlandse tool BAT 2019	73
3 Waar komt stress op mijn werk vandaan?	75
Overzicht	75
Werkomstandigheden	79
Vergaderingen	79
Geluid op het werk	82
Muziek op het werk	83
Fysieke werklust	84
Emotionele, psychosociale werkbelasting	86
Seksueel grensoverschrijdend gedrag	86
Collega's, chefs, klanten, leveranciers	89
Onerlijke verloning	90
Pesten op het werk	90
Het feit dat ik me niet geapprecieerd voel	93
Overregulering door overheid of werkgever in mijn sector	93
Gebrek aan 'autonomie' en 'autocontrole' op het werk	94
Gebrek aan een goede werk-privébalans	95
Vele stimuli op het werk	96
Kleuren	98
Economische onzekerheid	99
Tegenstrijdigheden op het werk	100
Weg van en naar het werk	101
Typologie van werkbaarheid in mijn job	107
Ik werk in een organisatie waar mijn gedacht zeggen niet geapprecieerd wordt	108
Ik werk in een organisatie waar men mensen beveelt in plaats van betreft	108
Ik werk in een organisatie waar een kat geen kat is	109
Ik werk me dood	109
Ik kan al jaren mijn vakantie niet opnemen zoals het hoort	110

Ik word ook in het weekend of 's nachts lastiggevallen voor het werk	110
Ik moet me flexibel opstellen	111
Ik behoor tot een zeer arbeidsproductief land en bedrijf	111
Geweld op het werk	112
Ik werk al veel te veel jaren	112
Ik krijg geen opleiding	112
Ik ben ondernemer	114
4 Waar komt stress in mijn privésituatie vandaan?	115
Actuele of toekomstige gezinssamenstelling	115
Ochtenden	116
Financiële situatie	117
Omdat de anderen meer hebben dan ik	118
Omdat ik een vrouw ben?	119
Tijdsgebrek	123
Vele stimuli tijdens mijn privétijd	123
E-wereld	125
Vol hoofd	129
Tegenstrijdige informatie en tegenstrijdige duiding	129
(Schoon)ouders	130
Gebrek aan autonomie in mijn relatie	130
Ik sta op scheiden	130
Ik ben jongvolwassen	131
Ik ben werkloos	135
Ik ben (plotsklaps of al lang) ziek	136
Het is de schuld van de overheid: ik moet nu nog langer werken	136
Ik moet binnenkort op pensioen of ben net op pensioen	137
Ik slaap niet zoals het hoort	139
Ik beweeg niet zoals het hoort	140
Ik ontspan niet zoals het hoort	140
Ik eet niet zoals het hoort	141
Ik drink... en soms te veel	141
Ik geniet soms echt van kibbelen en ruzie maken	149
Ik heb altijd gelijk	149
Ik heb een seksprobleem	149
Ik word niet meer aangeraakt	154
Ik ben te empatisch	156
Ik heb een beperking	157
Ik ruim nooit op	159
Ik nam een (te?) grote uitdaging aan	159

Ik zit in of moet naar de gevangenis	160
Ik voel me vaak alleen, eenzaam of niet bemind	161
Ik ben helemaal niet flexibel	162
Ik woon in een gewelddadige straat, stad, streek of land	162
Ik woon in een land dat fundamentele vrijheden en grondrechten (erg) beperkt	163
Mijn roots	164
5 Waar komt stress vandaan bij gebrek aan fit tussen mezelf en mijn werksituatie?	165
Ik werk te veel uren gelet op mijn privésituatie	165
Ik werk op de verkeerde uren gelet op mijn privésituatie	165
Ik werk op de verkeerde uren gelet op mijn leeftijd	166
Ik werk te lang ononderbroken tijdens mijn bezigheden	166
Ik werk in ploegen	168
Ik werk op een job of in een bedrijf die/dat niet bij me past	169
Ik heb een negatief woon-werkverkeer	169
Ik krijg geen vrijheid op het werk	169
Ik weet niet goed wat mijn werk is	170
Ik heb of vind geen werk (meer)	170
Ik heb een contract van bepaalde duur	170
Ik kan mijn geloof niet belijden	171
Ik heb geen werk-privébalans meer	173
6 Waar komt stress vandaan in en uit mijn eigen attitude?	175
Zelfs de eenvoudigste mens is nog altijd een zeer ingewikkeld wezen	175
Mijn perfectionisme	175
Mijn maximizing attitude	175
Mijn hoge sensitiviteit	177
Mijn negativisme	177
Mijn uitstellerij	178
Mijn aanstellerij	178
Mijn I-don't-like-change-attitude	179
Mijn ego	179
Mijn Miss Smile- of Mister Nice Guy-attitude	179
Mijn afkeer van mensen	180
Mijn afkeer van vreemdelingen: ik ken en begrijp ze niet en ben er bang van	181
Mijn leven tussen realitysoaps, film-on-demand en mijn sofa	182
Mijn afkeer van dieren	183
Mijn te sterk hechten aan geld of materiële dingen	185

Mijn ongelooft: mijn naam is Tomas	185
Mijn hulpeloosheid	186
Mijn gebrek aan planning en organisatie	187
Mijn ik-kan-alles-tegelijk-doen-attitude	188
Mijn leeftijd en ervaringsniveau	190
Mijn LIMAFO-attitude	191
Mijn flapuitgedrag en de verhoogde gevoeligheid rond genderproblematiek	192
Mijn flapuitgedrag en de verhoogde gevoeligheid rond humor	192
Mijn flapuitgedrag en de verhoogde mondigheid van de ander	192
Mijn nationaliteit	192
Mijn fixed mindset	193
Mijn gebrek aan cognitieve dissonantie	194
7 Waar komt stress vandaan in de wereld? De global burn-out?	197
Groeiend casinokapitalisme	197
Groeiende financialisering	197
Groeiend aantal betaalmiddelen tegenover het jaar 2000	198
Groeiende internationalisering en schaalvergroting	199
Groeiende juridisering	200
Groeiende externalisering	203
Groeiende onverdraagzaamheid in ons DNA	204
Groeiende personvrijheid	206
Groeiend populisme?	211
Gewijzigde waarden	214
Vroeger was het... beter?	214
Groeiende zelfstandige organisatie	217
Groeiende crowdfunding	218
Groeiende bestuurlijke participatie	218
Groeiend vrijwilligerswerk	219
Groeiende volkscoöperaties	219
Groeiende buurtwinkels en bioboeren	220
Groeiende jeugdbewegingen	222
Groeiende verantwoorde beleggingen	223
Wat we zelf doen met enthousiasme doen we beter	224
8 Hoe herken ik indicatoren van stress bij mezelf en anderen?	225
Mijn fysieke klachten nemen toe	225
Mijn emotionele klachten nemen toe	226
Mijn cognitieve klachten nemen toe	227

Mijn gedragswijzigingen nemen toe	227
Ik krijg of vertoon (mogelijk of zeker) al stressziekten	228
9 Waarom je je bij zware stress letterlijk gedraagt als een krokodil	229
Wat is mijn moderne brein?	229
Wat is mijn zoogdierenbrein?	229
Wat is mijn reptielenbrein?	229
Waarom en hoe stuurt mijn reptielenbrein mij bij (hoge) stress?	230
Hoe lossen we dat op?	231
Noten	232
Deel 2	
Stress zelf leren beheersen	263
10 Aan welke stressfactoren kan jij werken?	265
Op welke persoonlijke factoren kan je inwerken?	265
Op welke werkverbonden factoren kan je inwerken?	265
Focus op wat je kan én wilt veranderen: waar een wil is, is een weg	265
11 Aan welke stressfactoren kan jij het minst werken?	267
Een mens verzet wel muren, maar geen mensennaturen	267
Wees wijs genoeg om te aanvaarden wat je niet kan veranderen	267
Mijn leven als mantelzorger	267
Mijn leven als werkloze	268
Is verhuizen naar een ander land een optie?	268
12 Hoe verhoog ik mijn weerbaarheid op en rond het werk?	269
Deels anders gaan werken	269
Deels een ander regime	271
Glijdende uren	274
Ander vervoer	275
Uit mijn 'zwaar beroep' stappen	276
Andere job	278
Ander bedrijf	279
Andere sector	281
At noon	321
After work	321
Er even langer tussenuit	322
Andere psychische opstelling	324

Constructief werken op de problemen te beginnen bij de veranderbare	325
Hoe ga ik effectief om met tijd?	326
Hoe werkt de magie van het haalbare?	328
Hoe werkt een goede agenda?	329
Plannen eerst	330
Plannen... ook van ontspanning en privéleven	331
Prioriteiten eerst	332
Hoe beter leiderschap kan leiden tot minder stress en burn-out	333
Hoe beter management kan leiden tot minder stress en burn-out	335
13 Hoe verhoog ik mijn weerbaarheid in mijn privéleven?	337
Zelfzorg: ik eerst	337
Zelfredzaamheid	337
Relatiezorg: jij en ik eerst	338
Partneren	338
Energiezorg: eigen energie eerst	341
Emotioneel zelfbewustzijn	341
Contactzorg: socialemedia-aanbod bij jongeren en tv-aanbod bij ouderen	341
Bewegingszorg: 'beweeg & leef' of 'freeze & die'	344
Slaapzorg: slaap ze!	351
Ochtendzorg	354
Woedezorg	355
Leeg je hoofd	359
Humor: lach het weg	360
Lachcoach en lachclubs	364
Speelsheid	364
Chocolade eten	365
Organisatorisch bewustzijn	365
Mijn leven als home-taxi-driver	366
Mijn leven als manusje-van-alles	366
Bucketlist: som op wat je nog wilt doen in het leven en maak je dromen waar	367
Fuck-itlist: som op wat je vooral niet meer wilt zien in je leven en ban het	368
Financiële zorg: genoeg is genoeg en te veel is te veel	370
Financiële zorg: te weinig is te weinig of te veel schulden	371
Werkzorg	372
Kinderzorg	373
Ontwikkelingszorg	376
Lokale integratiezorg	376
Noten	378

Deel 3

Hulp bij stress en burn-out	405
14 Waarom een doktersbezoek absoluut nodig is bij stress	407
Stressindicatoren kunnen iets anders verbergen	407
Professioneel advies, geen dokter internet	408
Privéarts, bedrijfsarts, controlearts	408
Is een doktersbehandeling noodzakelijk bij stress?	409
Is een huisarts bekwaam inzake stress?	409
Is een burn-out dodelijk?	410
Het slikken van slaap- en kalmeringspillen: is dat echt nodig?	410
Welke behandeling tegen stress?	412
Stoppen met werken	413
Het wegwerken van de stressoren op het werk	413
Professionele begeleiding	413
Wat verwacht men van de zorgverlener in die begeleiding?	414
Therapeutische interventies	415
Combinatietherapieën	415
Welbevindentherapie	415
Behandelingen met ‘acceptance & commitment therapy’, ‘stressinoculatietherapie’, ‘stressmanagementtraining’ en ‘vaardigheidstraining’	416
Trainingen in zelfbewustzijn of psychosociale en relationele vaardigheid	416
Aandachtsoefeningen	416
Multimodale interventies en employee assistance programs?	420
Familiale interpersoonlijke aanpak	420
Professionele interpersoonlijke aanpak	420
Bredere sociale steun	420
Filosofische, existentiële perspectieven en gedachtewisselingen	421
Neuropsychologische behandeling	421
Sport	421
Gezonde voeding	422
Dierentherapie	422
Beeldende therapie	423
Dramatherapie	424
Muziektherapie	424
Bewegingstherapie	425
Danstherapie	426
Speltherapie	426
Geur- of aromatherapie	427
Aurasprays	429

<i>Inhoud</i>	13
Acupunctuurtherapie	429
Hypnose en zelfhypnose	429
Alternatieve hulpverlening (in het algemeen)	431
E-health-toepassingen	431
Perfectionismetherapie of perfectionismecoaching	432
15 Waarom een bredere sociale opvang absoluut nodig is bij stress	433
Praten en delen helpt	433
Zes maanden is lang	433
Laat je knuffelen	433
Geniet 's nachts en overdag met je partner	439
Laat een dier je adopteren	440
16 Waarom een stressspecialist absoluut noodzakelijk is in bedrijven met hoge stresssituaties	445
Stress is deels situationeel	445
Stress is deels structureel	445
Stress is volledig meetbaar	445
Stress is overdraagbaar	462
17 Waarom je werkgever absoluut zal meewerken	465
Werken werkgevers goed mee vandaag?	465
Stress en burn-out zijn vaak werkgerelateerd en ondermijnen altijd het werk	465
Sommige stress- en burn-oorzaken zijn alleen aanpakbaar via werkgever	466
De werkgever heeft een verantwoordelijkheid inzake stress en burn-out in België	467
Re-integratie na burn-out in België: de theorie	469
Re-integratie na burn-out in België: de cijfers	479
De werkgever heeft een verantwoordelijkheid inzake stress en burn-out in Nederland	482
Re-integratie na burn-out in Nederland: de theorie	483
Re-integratie na burn-out in Nederland: de cijfers	487
18 Waarom de overheid absoluut moet meewerken	493
België: wettelijke definities en stand van zaken	493
België: adviezen van de Nationale Arbeidsraad	500
België: adviezen van de Hoge Raad voor Preventie en Bescherming op het Werk	501

België: aanbeveling visie van de Hoge Gezondheidsraad	501
België: consortiumvorming	504
België: conclusie	506
Nederland: wettelijke definities en stand van zaken	506
Nederland: visie van bedrijfsartsen, psychologen en huisartsen	510
Nederland: consortiumvorming	511
Nederland: conclusie	511
Noten	512
Deel 4	
Stress, burn-out en volkswijsheid	531
19 Waaron en hoe je bij zware stress op het werk jezelf moet inspannen in het gezin	533
Wat is de driehoek privé-werk-financiën?	533
Hoe doe je dat en hoe doe je dat zeker niet?	533
Op één been kan je niet staan	533
20 Waaron en hoe je bij zware stress thuis toch moet blijven draaien op het werk	535
Wat is de driehoek privé-werk-financiën?	535
Hoe doe je dat en hoe doe je dat zeker niet?	535
Op één been kan je niet staan	535
21 Waaron beter een slechte werksituatie dan een slechte thuisrelatie?	537
Het relatieve van stress op het werk tegenover relatiestress thuis	537
Home sweet home	541
22 Waaron je gezondheid en die van je gezin belangrijker zijn dan je werk	543
Dood is een ultieme stresssituatie voor de overlevenden	543
Gezondheid is een killer	543
Niet alleen de jouwe, maar ook die van de jouwe	543
Als we maar gezond zijn	543
23 Waaron je partner eigenlijk de allergrootste schat is van je leven	545
Je schat is je schat	545
Trouwen met een schat geeft stress	545

Bridezilla's als extreem voorbeeld	545
Opnieuw starten met een schat geeft stress	546
Scheiden doet lijden: echtscheiding of scheiding van tafel en bed	546
Sterven aan een gebroken hart	546
Tot de dood ons scheidt	546
Wat met het vertrouwde 'Living Apart Together'?	546
Wat met de nieuwe relatietendens 'serial serious but temporary relations'?	547
Wat met je partner met een burn-out?	547
24 Waarom je vriend(inn)en van belang zijn voor jouw levenskwaliteit	549
Wat zijn vriend(inn)en?	549
Vriend(inn)en zijn belangrijk	549
Vriend(inn)en hebben is één; echte vriend(inn)en hebben is twee	549
'Vriend(inn)en' op sociale media	550
Vriend(inn)en maken is één; ze houden is twee	550
Stretching of stress op de lijn tussen vriendschap en liefde	551
Hoe extreme en zware stressmomenten nep scheiden van echte vriendschap	551
Vriend(inn)en voor het leven	552
Vriend(inn)en voor een langer leven	552
De dood van een vriend(in)	552
25 Waarom werkgevers priveproblemen van werknemers niet mogen negeren	553
Het relatieve van stress op het werk tegenover stress thuis	553
Het relatieve van stress thuis tegenover stress op het werk	553
Een gewaarschuwd werkgever is er twee waard	553
26 Waarom een hobby of vrijwilligerswerk zo van belang is voor jouw stressniveau	555
Het belang van hobby's of vrijwilligerswerk voor je stressniveau	555
Het belang van je stressniveau voor hobby's of vrijwilligerswerk	555
Als je geeft, krijg je evenveel of meer terug	555
Muziek verzacht de zeden	555
27 Waarom je voor het werk beter je gezondheid verzorgt dan verwaarloost	557
Het relatieve van gezondheid tegenover werk	557
Het belang van gezondheid voor het werk	557
Werk actief aan je gezondheid	557
Een gezonde geest in een gezond lichaam	557

28	Waarom werkgevers mee de factuur betalen	559
	Werkgerelateerde stress komt het vaakst voor	559
	Werkgerelateerde stress komt altijd voor... op het werk	559
	Werkgerelateerde stress kan leiden tot gemiddeld zes maanden werkf- wezigheid	559
	Stress en burn-out leiden deels tot definitieve exits	559
	Gestresseerde collega's al dan niet met burn-out hebben ook collega's	560
	Jouw stress en burn-out maken mee de reputatie van de werkgever	560
	Structurele 'slecht werk'-gevers zijn 'minder goede werkgevers'	560
	Wetgeving en straffen rond stress en burn-out voor werkgevers	560
	Wat kunnen werkgevers doen om de factuur te verminderen?	567
29	Waarom en hoe een zeer lange gevangenisstraf voor misdadigers dicht aanleunt bij het veroorzaakte leed	571
	De twee grootste stressveroorzakende fenomenen	571
	Oog om oog, tand om tand, stress om stress	571
30	Waarom geld belangrijk én tegelijk relatief is	573
	Hoeveel vermogen heb je?	573
	Hoe beïnvloedt het belang dat je hecht aan geld je geluk?	573
	Noten	575
	Deel 5	
	Stress, burn-out en waar geluk	579
31	Bouwstenen van geluk en de magische tienhoek	581
	Wie is gelukkig in België?	581
	Wie is gelukkig in Nederland?	581
	Geluk ligt in drie bouwstenen	581
	Geluk ligt in tien grote dingen (de magische tienhoek)	582
32	De vier lagen van geluk	587
33	Geluksfaciliterend beleid en stress	589
	Noten	590
	Lijst van tabellen	593
	Trefwoordenlijst	597