

EENHEID 1 | ONDERWERP 1

LATEN WE HET EENS HEBBEN OVER STRESS: EEN THEORETISCHE
INLEIDING TOT STRESS EN BURN-OUT

O N D E R W E R P

01

STRESS BEGRIJPEN: SLEUTELCONCEPTEN

Inzicht in de concepten van stress en burn-out is essentieel om deze uitdagingen effectief aan te pakken en te voorkomen. In dit onderwerp leer je meer over de basisprincipes van stress en burn-out en de kenmerken ervan.



De inhoud van deze website is uitsluitend bedoeld voor informatieve en educatieve doeleinden en is niet bedoeld als medisch advies, diagnose of behandeling. Raadpleeg altijd een gekwalificeerde zorgverlener voor medische vragen of beslissingen.

LEERDOELEN

DIT ONDERWERP IS OPGEBOUWD ROND DE
VOLGENDE LEERDOELEN:

01

Definieer stress

De verschillende soorten stress begrijpen en classificeren, waaronder acute stress, chronische stress en eustress, zoals besproken in het trainingsmateriaal.

02

De oorzaken van werkgerelateerde stress begrijpen

De oorzaken van werkgerelateerde stress analyseren, in het bijzonder hoe de eisen op de werkplek het vermogen van een werknemer om ermee om te gaan kunnen overstijgen.

03

Burn-out definiëren

Leren om onderscheid te maken tussen de drie soorten burnout: burnout door overbelasting, burnout door verwaarlozing en burnout door te weinig uitdaging.

04

Stress versus Burnout begrijpen

Ontdek de belangrijkste verschillen tussen stress en burn-out in termen van duur, intensiteit en impact op persoonlijk en professioneel functioneren.

COMPETENTIES

DEZE TRAINING IS ONTWERPEN OM JE TE
HELPEN DE VOLGENDE COMPETENTIES TE
VERWERVEN:

- 01 **Empathie:** Het vermogen om de gevoelens van een ander te begrijpen en te delen.
- 02 **Interpersoonlijke gevoeligheid:** Laten zien dat je je bewust bent van anderen en de omgeving en van de invloed die op beide wordt uitgeoefend. Een gedrag ontwikkelen dat de erkenning van de gevoelens van anderen weerspiegelt, empathie tonen in de verschillende situaties die zich kunnen voordoen in de persoonlijke omgang met werknemers of medewerkers.
- 03 **Interpersoonlijke vaardigheden:** Toont acceptabele normen van professioneel gedrag. Luistert goed. Ontwikkelt en onderhoudt positieve werkrelaties met alle kiezers.
- 04 **Zelfperceptie:** Het eigen gedrag, de eigen gedachten en gevoelens observeren en interpreteren, en deze observaties en interpretaties gebruiken om zichzelf te definiëren.
- 05 **Zelfregulatie:** Het vermogen om je gedrag en je reacties op gevoelens en dingen om je heen te begrijpen en te beheersen.
- 06 **Stressbestendigheid:** Effectief blijven handelen onder tijdsdruk, omgaan met onenigheid, tegenwerking en tegenslag.

INLEIDING TOT STRESS EN BURNOUT

Inleiding

Door de constante drukte van ons dagelijks leven voelen we ons soms overweldigd en uitgeput. Het komt uit alle hoeken van het leven: werk, gezin, financiën enz. Aangezien de eisen van ons dagelijks leven blijven toenemen, vooral in het post-pandemische tijdperk, is de prevalentie van stress en burn-out een prioriteit geworden op de agenda van de Europese samenlevingen, in het streven naar een meer vervuld en productief leven.

Inzicht in de concepten stress en burn-out is essentieel om deze uitdagingen effectief aan te pakken en te voorkomen.

In de volgende paragrafen geven we een overzicht en een vergelijking tussen deze twee verwante, maar verschillende concepten.



STRESS BEGRIJPEN

Volgens de WHO (2023) kan stress gedefinieerd worden als 'een toestand van zorgen of mentale spanning veroorzaakt door een moeilijke situatie. Het is een natuurlijke menselijke reactie die ons ertoe aanzet om uitdagingen en problemen waarmee we worden geconfronteerd aan te pakken. Hoewel stress een normale menselijke reactie kan zijn, kan te veel of te lang leiden tot nadelige gezondheidseffecten.

Er zijn veel dingen die stress kunnen veroorzaken - de stress die wordt veroorzaakt door de eisen van de werkomgeving wordt gedefinieerd als werkgerelateerde stress en verwijst naar het geval waarin 'de eisen van de werkomgeving het vermogen van de werknemer om ermee om te gaan of ze te beheersen te boven gaan' (EU Strategisch Kader voor gezondheid en veiligheid op het werk 2021-2027).

Het is belangrijk om in gedachten te houden dat er verschillende soorten stress bestaan en dat niet alle soorten als negatief worden beschouwd (Scott, 2024). Het is ook cruciaal om te onthouden dat verschillende mensen verschillende definities van stress hebben, en dat wat de een als moeilijk ervaart, dat voor een ander misschien niet is. We gaan het daar meer over hebben in Topic 4, inclusief de impact van persoonlijkheidskenmerken en demografische factoren met betrekking tot werkgerelateerde stress.



De helft van de werknemers in de EU vindt dat stress veel voorkomt op het werk en stress draagt bij aan ongeveer de helft van alle verloren werkdagen.

Al voor de pandemie hadden ongeveer **84 miljoen mensen** in de EU last van geestelijke gezondheidsproblemen. De helft van de werknemers in de EU vindt dat stress veel voorkomt op het werk, en stress draagt bij aan ongeveer de helft van alle verloren werkdagen, terwijl bijna **80% van de managers** zich zorgen maakt over werkgerelateerde stress.

Stressreacties zijn sterk geïndividualiseerd, wat betekent dat wat de ene persoon als stressvol ervaart, de andere persoon niet op dezelfde manier beïnvloedt. Bovendien komt stress niet altijd voort uit negatieve omstandigheden; zelfs positieve veranderingen in het leven, zoals promoties of nieuwe verantwoordelijkheden, kunnen stressreacties uitlokken. Het herkennen van persoonlijke stressoren en het begrijpen van je eigen grenzen is cruciaal om te voorkomen dat stress escaleert tot chronische stress of een burn-out.

Om effectief om te gaan met stressoren op verschillende gebieden in het leven, moeten er copingmechanismen en oplossingen worden ontwikkeld, waarvoor je eerst de verschillende soorten stress moet begrijpen, waar we het in de volgende paragraaf over gaan hebben.

SOORTEN STRESS

Enkele veel voorkomende soorten stress (Scott, 2022) zijn:



Eustress

Het staat bekend als de "positieve stress" die je energiek en gemotiveerd kan houden - het wordt geassocieerd met adrenalinepieken en enkele voorbeelden zijn wanneer je aan een nieuwe baan begint, uit je comfortzone stapt.



Acute Stress

Dit is het soort stress dat we vaak tegenkomen in ons dagelijks leven en als we er effectief mee omgaan, duurt het maar kort, bijvoorbeeld bij een examen of een strakke deadline.



Chronische stress

Het houdt langere tijd aan en is vaak het gevolg van voortdurende situaties of terugkerende levensproblemen zoals financiële problemen, een extreem belastende baan, chronische gezondheidsproblemen enz. Chronische stress kan een ernstige negatieve invloed hebben op je algehele gezondheid als het lang aanhoudt.

BURNOUT BEGRIJPEN

Volgens Maslach en Leiter (2016) “is burn-out een psychologisch syndroom dat ontstaat als een langdurige reactie op chronische interpersoonlijke stressoren op het werk”. Burn-out kan geleidelijk iemands motivatie, productiviteit en algehele zin in het werk aantasten. Het resulteert vaak in onthechting, een afname van de werkprestaties en een aanzienlijke vermindering van iemands vermogen om zinvol deel te nemen aan persoonlijke en professionele relaties. Het herkennen van de eerste tekenen van burn-out is cruciaal om het probleem aan te pakken voordat het leidt tot ernstigere emotionele en fysieke gevolgen.

De WHO beschouwt burn-out eerder als een beroepsmatig fenomeen dan als een medische aandoening die verder gaat dan de onmiddellijke stressreactie - het is een chronische blootstelling aan stressoren. Op basis van hun algemeen aanvaarde model wordt burn-out gekenmerkt door drie belangrijke aspecten: emotionele uitputting, depersonalisatie en verminderde persoonlijke prestaties.

Mensen ervaren burn-out niet om precies dezelfde redenen en dit heeft geleid tot de identificatie van drie soorten burn-outs (Wilding, 2022).





74%

**van de respondenten gaf aan dat ze
geen ondersteuning kregen van hun
werkgever bij burn-out of daarvan niet
op de hoogte waren**

Burn-out is een psychologisch syndroom dat ontstaat als langdurige reactie op chronische interpersoonlijke stressoren. Dat hebben we ook bevestigd via ons vooronderzoek dat we begin 2023 hebben uitgevoerd in vijf lidstaten (Bulgarije, Kroatië, Cyprus, Nederland en Spanje), met meer dan 150 deelnemers met verschillende werkachtergronden. We hebben ook ontdekt dat 45% van de respondenten ten minste één keer een burn-out heeft ervaren, terwijl nog eens 35% aangaf het niet zeker te weten. Daarnaast ervaart 35% van de respondenten angst als een symptoom tijdens perioden van hoge stress; 40% meldt slaapproblemen en in totaal meldt 56% angst- of slaapproblemen.

We delen meer over onze bevindingen in het StressOut Policy Recommendations Report, met als doel meer licht te werpen op werkgerelateerde stress en burn-out en de aanzet te geven tot effectieve wetgeving over deze onderwerpen. Lees het rapport op www.stressout-project.eu/resource-centre.

SOORTEN VERBRANDINGEN

Er zijn drie soorten burn-out (Wilding, 2022):



Burn-out met te weinig uitdagingen

Hoe verrassend het ook klinkt, te weinig doen kan leiden tot een burn-out. Dit type wordt gekenmerkt door verveling en gebrek aan stimulatie, waardoor werknemers zich lusteloos, ongemotiveerd en waardeloos voelen.

Burnout door overbelasting

Het meest voorkomende en bekendste type, dat optreedt als je hard werkt om succes te behalen, vaak ten koste van je gezondheid en persoonlijke leven.



Burnout door verwaarlozing

Burn-out door verwaarlozing treedt op wanneer het je ontbreekt aan structuur, richting of begeleiding op het werk en je je hulpeloos voelt bij uitdagingen. Na verloop van tijd kun je je hierdoor ook incompetent en onzeker gaan voelen over je vaardigheden ('het imposter syndroom').

WERKGERELATEERDE STRESS EN BURN-OUT: WAT ZIJN DE OORZAKEN?

Verschillende belangrijke risicofactoren dragen bij aan de ontwikkeling van werkgerelateerde stress en burn-out. Hoewel deze factoren per persoon en organisatie kunnen verschillen, volgt hier een lijst met de meest voorkomende risicofactoren:

HOGE WERKLAST	Te hoge eisen en werkdruk zonder voldoende middelen of ondersteuning.
GEBREK AAN CONTROLE	Werknemers die een gebrek aan controle of autonomie over hun werk ervaren.
SLECHTE BALANS TUSSEN WERK EN PRIVÉ	Onvermogen om werk en privé in balans te houden.
ONDUIDELIJKE BAANVERWACHTI NGEN	Ambigüiteit over rollen, verantwoordelijkheden en prestatieverwachtingen.
BAANONZEK ERHEID	Angst voor baanverlies of onzekerheid over arbeidsvoorwaarden.
GEBREK AAN ERKENNING	Geen erkenning of waardering krijgen voor iemands bijdragen.
GEBREK AAN TRAINING EN ONTWIKKELING	Onvoldoende mogelijkheden om vaardigheden te ontwikkelen of carrière te maken.
ROLCONFLIC T	Tegenstrijdige verwachtingen en eisen van verschillende rollen binnen een organisatie.

SLECHTE COMMUNICATIE	Ineffectieve communicatie op de werkplek.
SOCIAAL ISOLEMENT	Gebrek aan sociale steun en een gevoel van isolatie op het werk.
ONVOLDOENDE MIDDELEN	Ongeschikte hulpmiddelen, technologie of ondersteuningssystemen voor de taken.
TECHNOLOGISCHE OVERBELASTING	Constante connectiviteit en verwachtingen om altijd beschikbaar te zijn dankzij technologie.
ORGANISATIECULTUUR	Een giftige organisatiecultuur, bijv. concurrentie, gebrek aan samenwerking of een focus uitsluitend op resultaten.
SLECHTE ONDERSTEUNING VAN MANAGERS	Een gebrek aan ondersteuning, feedback of duidelijke communicatie van supervisors.
DISCRIMINATIE EN INTIMIDATIE	Discriminatie, intimidatie of pesten op de werkplek.
PESTEN OP DE WERKPLEK	Pesterijen of agressief gedrag op het werk ervaren.
ONTEVREDENHEID OVER JE BAAN	Aanhoudende ontevredenheid met iemands baan of carrière.

Het is belangrijk om te weten dat deze risicofactoren met elkaar samenhangen en dat de aanwezigheid van meerdere factoren het risico op werkgerelateerde stress en burn-out kan vergroten. Zowel werkgevers als individuen kunnen baat hebben bij het identificeren en aanpakken van deze factoren om een gezondere werkomgeving te creëren. We nodigen je uit om Unit 2 - Onderwerp 1 te verkennen om meer te weten te komen over elk van de veelvoorkomende oorzaken van stress en burn-out en de Units 4-5-6 van deze training te bekijken om te leren hoe je ze kunt leren beheersen.

ALS STRESS EEN METAFOOR WAS

ALS EEN STEVIG SCHIP

Stress en burn-out zijn twee concepten die met elkaar in verband staan, maar het is vaak moeilijk om te zien waar het ene ophoudt en het andere begint.

Stel je voor dat Stress en Burn-out als een meedogenloze storm zijn die op een stevig schip beukt. In het begin slaagt het schip erin om door de woelige wateren te navigeren en de uitdagingen met veerkracht te doorstaan. Maar naarmate de storm aanhoudt zonder uitstel, verzwakt de structuur van het schip, raakt de bemanning uitgeput en uiteindelijk bezwijkt het schip onder de overweldigende druk.

In deze metafoor staat stress voor de niet aflatende storm, terwijl burn-out symbool staat voor de geleidelijke achteruitgang van het schip totdat het de druk niet meer aankan.



STRESS VERSUS BURN-OUT: BELANGRIJKSTE VERSCHILLEN



STRESS

✓ Duur en intensiteit

Kan kortdurend (acuut) of langdurig (chronisch) zijn en gaat vaak gepaard met een verhoogde staat van opwinding en alertheid. Stress kan variëren in intensiteit en kan een normaal onderdeel van het leven zijn.

✓ Aard van de reactie

Is een natuurlijke en adaptieve reactie op een waargenomen bedreiging of uitdaging. Het activeert de "vecht-of-vlucht"-respons van het lichaam, waardoor het individu zich voorbereidt om met de stressfactor om te gaan.

✓ Betrokkenheid bij het werk

Kan verband houden met specifieke stressfactoren, zoals een zware werklust, strakke deadlines of conflicten op het werk. Het betekent niet noodzakelijk een volledige terugtrekking uit het werk.



BURNOUT

✓ Duur en intensiteit

Is meestal een chronische en aanhoudende aandoening, gekenmerkt door een staat van uitputting die verder gaat dan normale vermoeidheid. Burn-out is vaak het gevolg van langdurige en onbeheerde stress.

✓ Aard van de reactie

Kan kortdurend (acuut) of langdurig (chronisch) zijn en gaat vaak gepaard met een verhoogde staat van opwinding en alertheid. Stress kan variëren in intensiteit en kan een normaal onderdeel van het leven zijn.

✓ Betrokkenheid bij het werk

Resulteert vaak in een gevoel van onthechting van het werk en een verlies van interesse of motivatie. Mensen met een burn-out kunnen emotioneel afstandelijk worden en zich niet meer betrokken voelen bij hun taken en verantwoordelijkheden.



STRESS

✓ Lichamelijke symptomen

Kan zich uiten in lichamelijke symptomen zoals spanning, hoofdpijn en slapeloosheid. Deze symptomen zijn vaak omkeerbaar met voldoende rust en ontspanning.

✓ Psychologische symptomen

Kan verhoogde angst, prikkelbaarheid en concentratieproblemen veroorzaken. Deze symptomen verdwijnen vaak zodra de stressfactor wordt aangepakt of verwijderd.

✓ Invloed op het functioneren

Kan invloed hebben op iemands vermogen om met specifieke stressoren om te gaan, maar met adequate copingstrategieën en ondersteuning is dit vaak omkeerbaar.



BURNOUT

✓ Lichamelijke symptomen

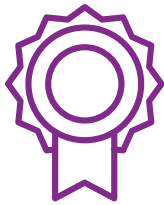
Kan leiden tot ernstigere en aanhoudende lichamelijke symptomen, zoals chronische vermoeidheid, vaak ziek zijn en veranderingen in eetlust. Herstel van burn-out kan een uitgebreidere interventie vereisen.

✓ Psychologische symptomen

Een dieper gevoel van desillusie, hopeloosheid en een negatieve kijk op het werk. Emotionele uitputting is een centraal onderdeel van burn-out.

✓ Invloed op functioneren

Kan een diepgaander en langduriger effect hebben op iemands algehele functioneren, waaronder werkprestaties, relaties en algemeen welzijn. Herstel van burn-out kan aanzienlijke veranderingen in de werkomgeving en levensstijl vereisen.



GOEDE PRAKTIJKEN - TIPS

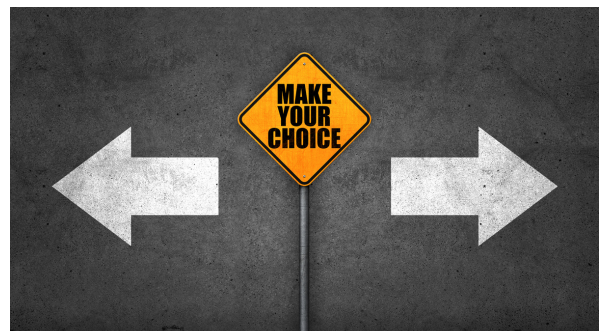
✓ **Het ligt allemaal aan onze mindset!**

Om stress om te zetten in positieve stress, ook wel “eustress” genoemd, moet je je mindset veranderen en gezonde copingmechanismen aannemen.



✓ **Onze reactie is belangrijk!**

Onthoud dat het normaal is om stress te ervaren, maar hoe je erop reageert bepaalt uiteindelijk de impact op je welzijn.



✓ **Luister naar je lichaam!**

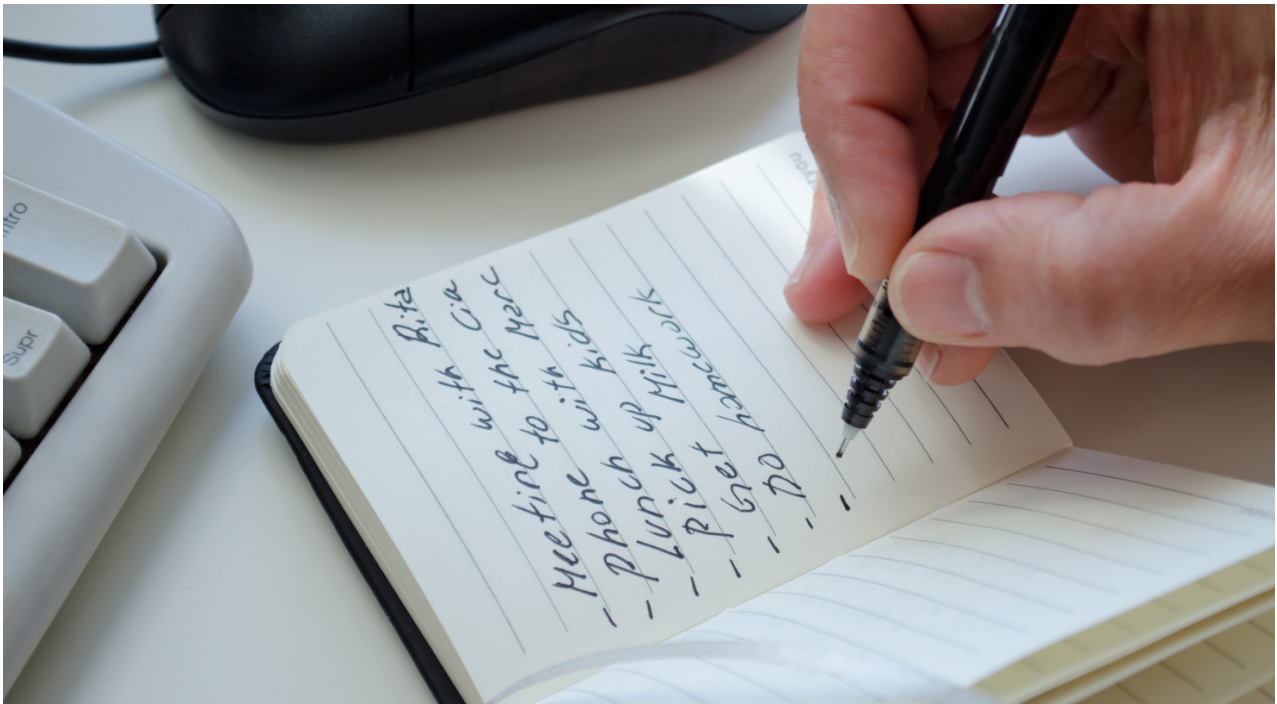
Door zelfbewustzijn te oefenen en te letten op de tekenen van stress en burn-out, kun je proactieve stappen nemen om deze problemen aan te pakken en prioriteit te geven aan je welzijn.



✓ **Aarzel niet om professionele hulp te zoeken!**

Als je niet zeker weet of je stress of een burn-out hebt, of als je het moeilijk vindt om er alleen mee om te gaan, overweeg dan om hulp te zoeken bij een professional op het gebied van geestelijke gezondheid.





PRAKTISCHE ACTIVITEIT

SOORTEN STRESS HERKENNEN

Doel:

Verschillende soorten stress herkennen en categoriseren door stressvolle situaties en ervaringen uit het verleden te noteren.

VOLG DE STAPPEN:

- Neem een paar minuten de tijd om na te denken over recente stressvolle situaties die je hebt meegemaakt. Deze kunnen te maken hebben met werk, school, relaties of persoonlijke uitdagingen.
- Schrijf elke stressvolle situatie op een stuk papier.
- Bekijk elke situatie en identificeer het type stress of burn-out.



PRAKTISCHE ACTIVITEIT

Lees het volgende korte verhaal en beantwoord de onderstaande vragen!

Jack is een toegewijde software engineer bij een snelle technische startup. Jack staat bekend om zijn uitzonderlijke codeervaardigheden en onvermoeibare werkhethiek en is altijd de eerste die op kantoor arriveert en de laatste die weggaat. Hij steekt al zijn energie in het halen van strakke deadlines en het leveren van onberispelijke resultaten, waarbij hij vaak zijn persoonlijke tijd en welzijn opoffert.

Naarmate de eisen van zijn baan steeds hoger werden, voelde Jack zich steeds meer gestrest en overweldigd. Hij werkt lange uren, slaat maaltijden over en neemt zelden pauzes, in de overtuiging dat zijn harde werk uiteindelijk zijn vruchten zal afwerpen. Ondanks zijn inspanningen blijft de druk echter toenemen en Jack begint de effecten van een burn-out te voelen. Op een dag bereikt Jack een breukpunt. Uitgeput en emotioneel uitgeput, heeft hij geen energie meer en kan hij niet meer aan het werk. Hij realiseert zich dat hij te ver is gegaan en zijn eigen welzijn heeft verwaarloosd in zijn streven naar succes.

- Met welk type burnout heeft Jack te maken?
- Hoe hebben Jacks werkgewoonten en gedrag bijgedragen aan zijn burnout?
- Welke invloed had Jacks burn-out op zijn werkprestaties en persoonlijke leven?
- Welke lessen kun je leren van Jacks ervaring en hoe kun je die toepassen om burn-out in je eigen leven of op je werk te voorkomen?

ERVARINGSGERICHTE ACTIVITEITEN

ZELFREFLECTIEACTIVITEIT

Neem de tijd om een reflectief essay of dagboekstuk te schrijven waarin je je begrip van stress en burn-out onderzoekt.

Neem de tijd om na te denken over je recente ervaringen en gevoelens. Denk aan momenten waarop je je overweldigd, uitgeput of emotioneel uitgeput voelde.



HIER ZIJN ENKELE VRAGEN DIE JE KUNT GEBRUIKEN ALS REFLECTIEPUNTEN:

- Wat zijn op dit moment de belangrijkste bronnen van stress in mijn leven?
- Hoe reageer ik meestal op stressvolle situaties?
- Heb ik langdurige periodes van uitputting of verminderde motivatie ervaren?
- Hoe maak ik onderscheid tussen stress en burn-out op basis van mijn zelfbeoordeling?
- Hoe hebben stress en burn-out mijn leven en welzijn beïnvloed?

BELANGRIJKSTE OPMERKINGEN

01

Inzicht in de concepten van stress en burn-out is essentieel om deze uitdagingen effectief aan te pakken en te voorkomen.

02

Er zijn verschillende oorzaken en soorten stress, en niet alle soorten worden als negatief beschouwd.

03

Burn-out is een reactie op langdurige stress en kan ontstaan door overbelasting, onderbelasting en/of verwaarlozing.

04

Er zijn belangrijke verschillen tussen stress en burn-out waar we ons bewust van moeten zijn om er effectief mee om te gaan.

BEOORDELING

01.

Waar verwijst de term “burnout” naar in de context van geestelijke gezondheid?

- ☐ A- Kortetermijnreactie op stress
- ☐ B- Een langdurige reactie op chronische interpersoonlijke stressoren
- ☐ C- Plotseling begin van extreme energie

03.

Wat kan een burn-out veroorzaken?

- ☐ A- Te weinig uitdaging
- ☐ B- Sporten na het werk
- ☐ C- Gestrest over een examen

02.

Wat is GEEN vorm van stress?

- ☐ A- Eustress
- ☐ B- Burnout
- ☐ C- Acuut

04.

Wat is het belangrijkste verschil tussen stress en burn-out?

- ☐ A- Onze biologische reactie
- ☐ B- Duur en intensiteit
- ☐ C- Geen verschil, het is hetzelfde.

BEOORDELING

05.

Om stress om te zetten in positieve stress moet je je mindset veranderen en gezonde copingmechanismen aannemen.

☐

A- Waar

☐

B- Vals

ANTWOORDEN OP BEOORDELINGEN

1-B

2-B

3-A

4-B

5-A

BIBLIOTHEEK MET BRONNEN

Verken onze bibliotheek met bronnen om meer te weten te komen over werkgerelateerde stress en burn-out, hoe ze verschillen en hoe ze op elkaar lijken. Het is cruciaal om hier meer over te weten te komen, zodat je later op de juiste manier op beide kunt reageren.



BURN-OUT IN JE BAAN BEGRIJPEN

In deze verhelderende lezing van Dr. Christina Maslach, professor psychologie aan de Emerita University of California, Berkeley, leer je meer over de redenen die leiden tot burn-out op het werk.

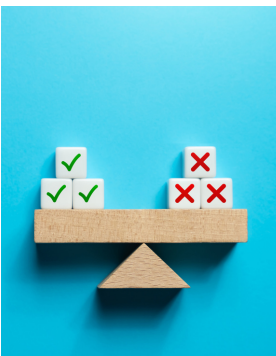
[KIJKEN OP YOUTUBE](#)



STRESS BEGRIJPEN

Hoe beter je stress begrijpt, hoe beter je zult letten op de oorzaken ervan in je dagelijks leven. Bekijk deze video van het Gezondheidsmuseum om meer te leren over stress, de oorzaken en de gevolgen ervan.

[KIJKEN OP YOUTUBE](#)



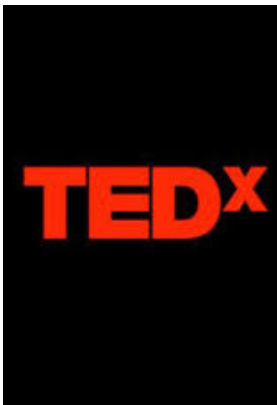
BURN-OUT VS STRESS: DE VERSCHILLEN

In deze video deelt Mental Health Inclusion Expert-in-Residence Dr. Komal Bhasin hoe stress en burn-out verschillen en hoe ze ons lichaam en onze geest op verschillende manieren beïnvloeden.

[KIJKEN OP YOUTUBE](#)

BIBLIOTHEEK MET BRONNEN

Verken onze bibliotheek met bronnen om meer te weten te komen over werkgerelateerde stress en burn-out, hoe ze verschillen en hoe ze op elkaar lijken. Het is cruciaal om hier meer over te weten te komen, zodat je later op de juiste manier op beide kunt reageren.



GEESTELIJKE GEZONDHEID OP DE WERKPLEK

Bekijk deze TEDx talk van Tom Oxley, Mental Health Consultant die expert is op het gebied van mentale gezondheid op het werk - een van de meest ervaren sprekers, adviseurs en welzijnstrainers op het gebied van mentale gezondheid in het Verenigd Koninkrijk en Europa.

[KIJKEN OP YOUTUBE](#)

REFERENTIES

Begum, J. (2024) Burnout: Symptomen, risicofactoren, preventie, behandeling, WebMD. Opgehaald van: <https://www.webmd.com/mental-health/burnout-symptoms-signs> (geraadpleegd: 18 maart 2024).

EU-OSHA (2021) Strategisch kader van de EU voor gezondheid en veiligheid op het werk 2021-2027, EU-OSHA. Opgehaald van: <https://osha.europa.eu/en/safety-and-health-legislation/eu-strategic-framework-health-and-safety-work-2021-2027> (Toegang: 18 maart 2024).

Maslach, C. en Leiter, M.P. (2016) 'Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry', *World Psychiatry*, 15(2), pp. 103-111. doi:10.1002/wps.20311.

Scott, E. (2024) Hoe beïnvloedt stress mijn gezondheid?, Verywell Mind. Opgehaald van: <https://www.verywellmind.com/stress-and-health-3145086#toc-types-of-stress> (Geraadpleegd: 18 maart 2024).

Wilding, M. (2022) 3 soorten burn-out en hoe ze te overwinnen, Harvard Business Review. Opgehaald van: <https://hbr.org/2022/08/3-types-of-burnout-and-how-to-overcome-them> (Toegang: 18 maart 2024).
