



Studiedag Leuven

**Burn-out:  
De prinses op de erwt**

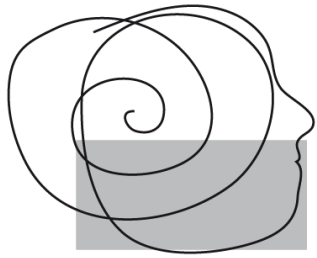
2 december 2016

Dr. Bart Leroy  
UPC KU Leuven



# De prinses op de erwt

1. Van bevoegenheid tot burn-out
2. Psychiatrische diagnoses
3. Bespiegelingen



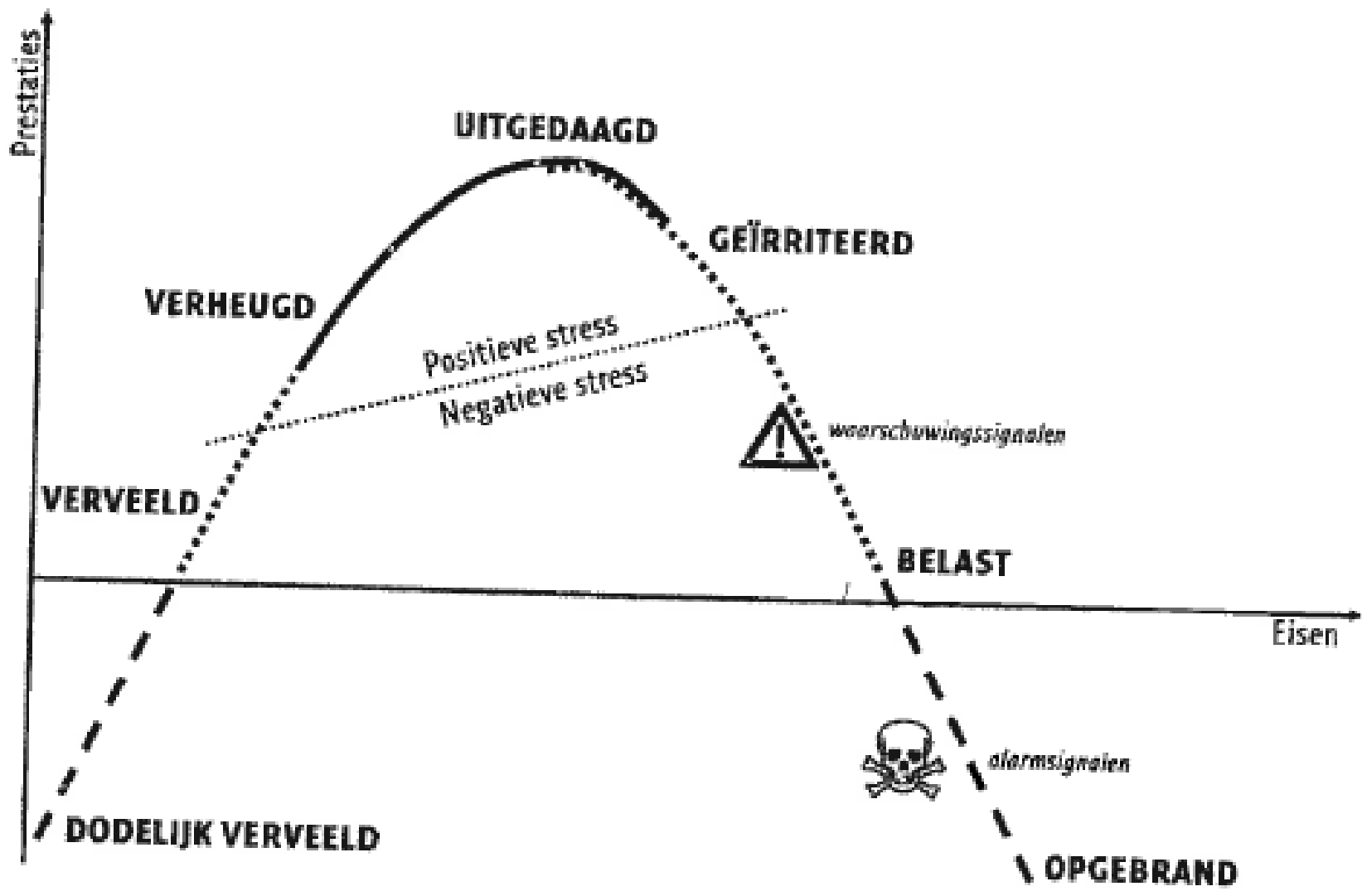
VVP

# Wat als....

(Prof. Lode Godderis)

Bevlogenheid: vitaliteit, toewijding, absorptie.

Burn-out: emotionele uitputting, depersonalisatie, verminderde persoonlijke bekwaamheid



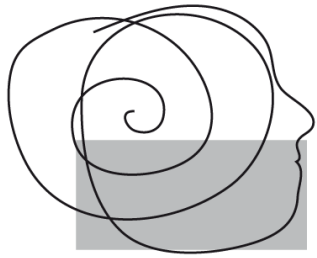


## **2. Psychiatrische diagnoses**



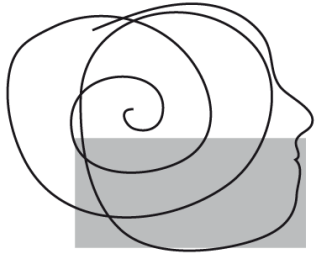
# As I DSM 5

- **Aanpassingsstoornis (reactie op emotionele en psychische stress)**
- **Depressie stemmingsstoornis (anhedonie, neerslachtig)**
- **Bipolaire stoornis**



**VVP**

- **CVS/Fibromyalgie**
- **PTSD**
- **Ongedifferentieerde somatoforme stoornis**



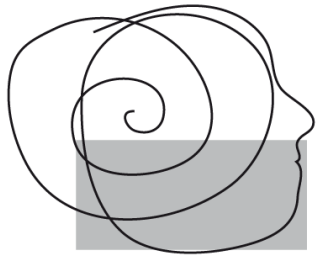
## VVP

- Autisme
- Angststoornissen: OCD, acute en chronische hyperventilatie, paniekaanvallen, sociale fobie
- Hypochondrie
- Slaapstoornis o.a. apneu  
o.a. afwezigheid diepe slaap
- Psychotische stoornis





- **Verslaving alcohol/medicatie/drugs**
- **Nagebootste stoornis of simulatie**



VVP

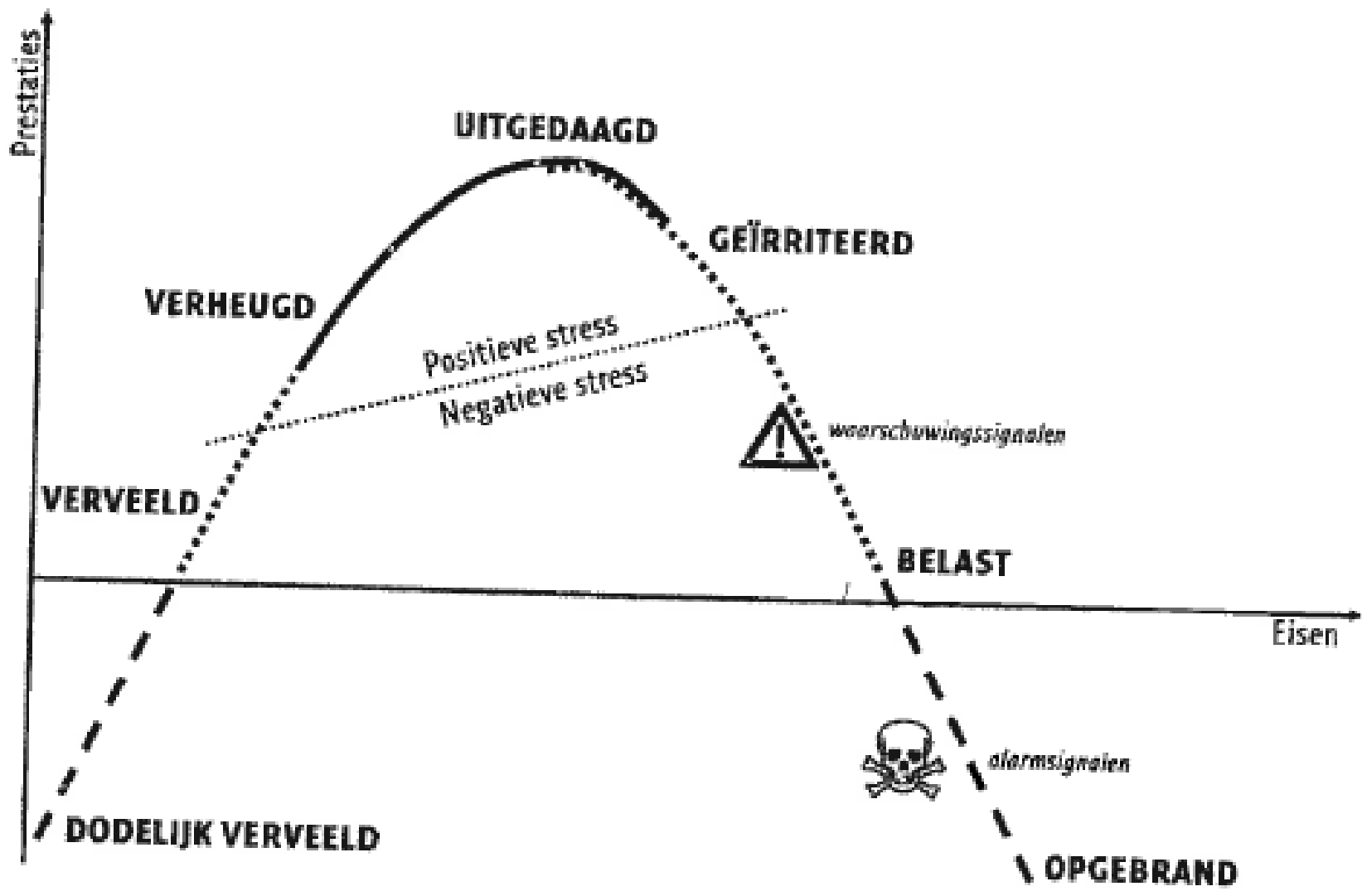
# As II DSM 5

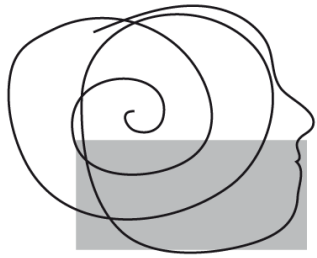
- Cluster A  
B  
C
- Star en duurzaam patroon van gedachten, gevoelens en gedragingen.
- Co-morbiditeit met AS 1

# 3. Bespiegelingen

MULTITASKEN IS ZOALS EEN  
ZAKMES GEBRUIKEN MET ALLE  
LEMMETEN OPEN



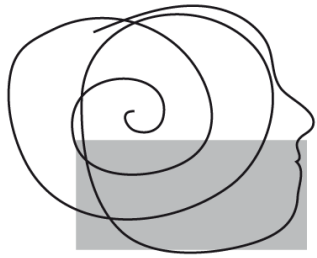




**VVP**

1. Zijn de eisen die aan me worden gesteld redelijk?

Waar bevind ik me doorgaans op bovenstaande grafiek:  
in het positieve gebied boven de scheidslijn of daarrond?



VVP

2. Beschik ik over de hulpmiddelen die nodig zijn om aan deze eisen te voldoen?

Ben ik assertief genoeg om de hulpmiddelen die ik nodig heb op te eisen?

Zorg ik goed voor mezelf?

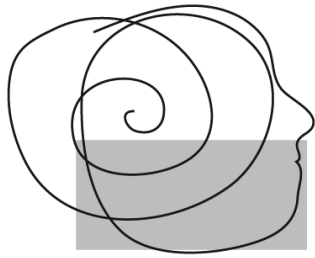
Investeer ik in de ontwikkeling van mijn vaardigheden?

Geef ik voldoende aandacht aan factoren die van invloed zijn op mijn veerkracht, zoals eet-, drink- en slaapgewoontes?



3. Investeer ik voldoende in mijn sociale relaties, in de eerste plaats thuis, maar ook op het werk en vooral in tijden van zware stress?

4. Heb ik het gevoel dat ik voldoende invloed heb op mijn werk en de rest van mijn leven?

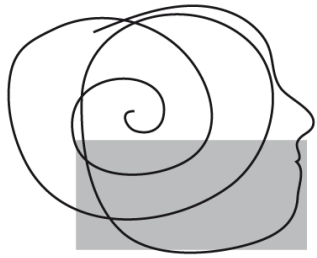


**VVP**

5. Maak ik voldoende tijd voor ontspanning en herstel? En bieden ze voldoende tegenwicht voor de zwaarte van de eisen?

6. Hoe wordt mijn stressbalans beïnvloed door mijn (subjectieve) levensopvatting en mijn manier om uitdagingen te interpreteren?





**VVP**

7. Registreer ik mijn vroege  
waarschuwingssignalen, geef ik ze voldoende  
aandacht en neem ik ze serieus?

(Theo Compernelle)



# Take home message

De prinses op de erwt:  
stel de juiste psychiatrische diagnose.

De behandelingsprincipes van burn-out zijn  
bijzonder nuttig in de behandeling van  
quasi alle psychiatrische diagnoses.