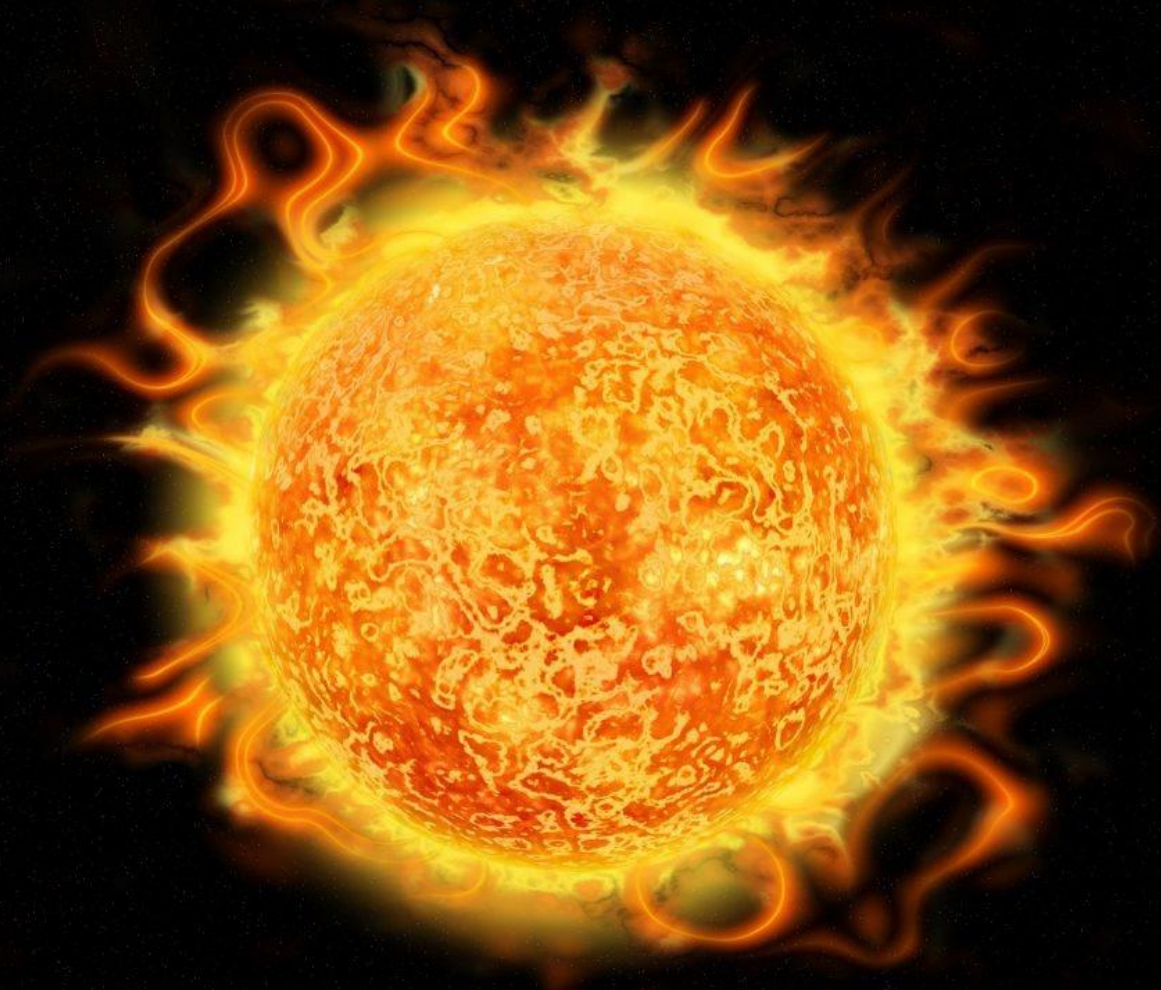
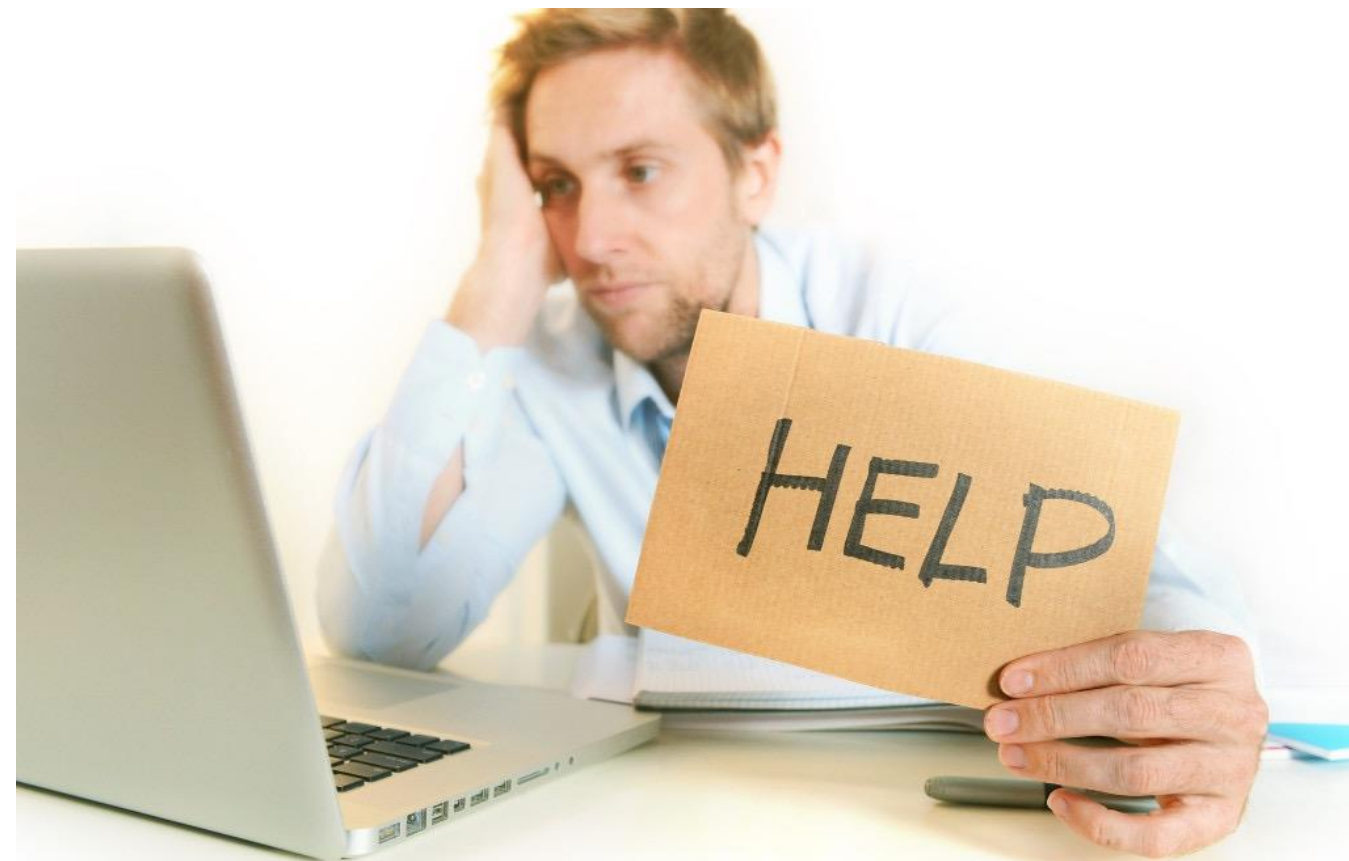




De heat is on  
Gezond en  
vrolijk naar je  
werk

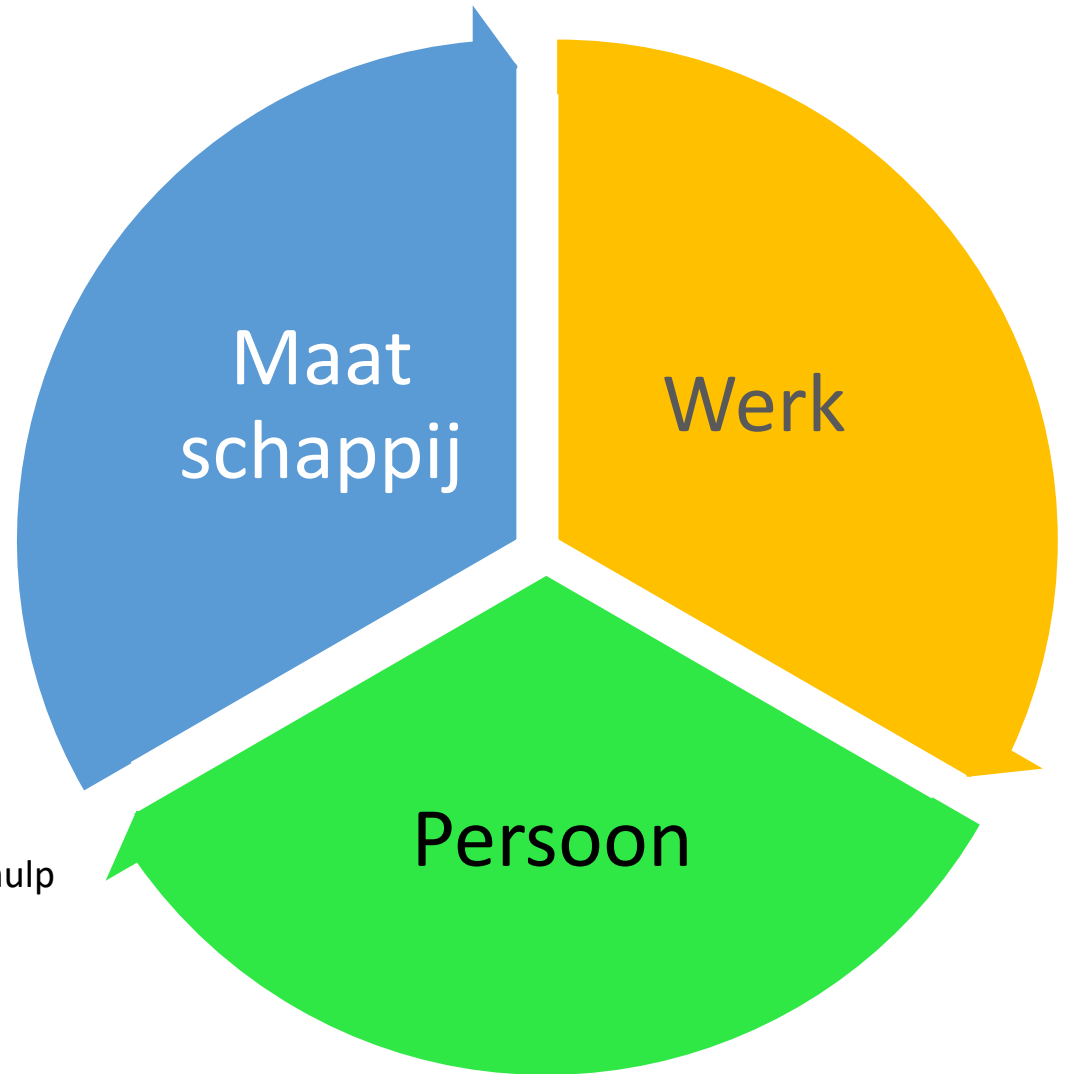
Mark van der Gaag

# Burn-out



# Burn-out

- Werk
  - Hoge taakeisen
  - Weinig autonomie
  - Weinig sociale steun van collega's
  - Weinig ondersteuning van de leiding
- Persoon
  - Neuroticisme
  - Perfectionisme
- Maatschappij
  - Grens tussen werk en privé onduidelijk
  - Paranoïde verantwoordingsdruk verdringt het verlenen van hulp
- Gevolgen
  - Burnout en andere psychische problemen
  - Hart- en vaatziekten
  - Langdurig werkverzuim
  - Arbeidsongeschiktheid
  - Voortijdig overlijden



# Hoe kun je burnout voorkomen?

Terug naar mijn idolen

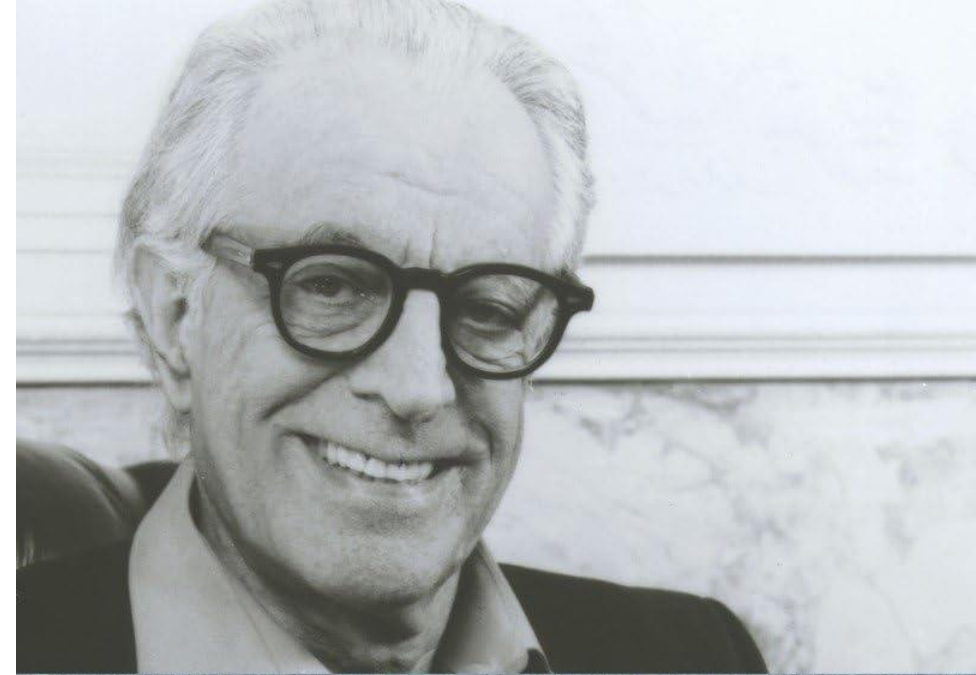
# De belangrijkste van mijn Idolen

- Albert Ellis
- Aaron Tim Beck
- Epictetus (Late STOA)
- Lao Tze



# Albert Ellis (1913-2007)

- Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)
- Grondlegger van de CGT samen met Tim Beck (1921-2021)
- Acht ziekenhuis opnames tussen 5 en 7 jaar oud. Vader was onverschillig zakenman en altijd op reis. Moeder bipolair. Sliep in de ochtend als Albert zijn broertje en zusje naar school hielp en was de hert op als hij uit school terugkwam
- Las als tiener al Epictetus en besloot: “Nergens in de wet staat dat ik recht heb op goede ouders. Mijn ziektes zijn al erg genoeg, laat ik mijn ouders niet kwalijk nemen dat zij geen liefdevolle zorgende ouders zijn.”
- REBT is gebaseerd op de Stoa evenals CT van Beck



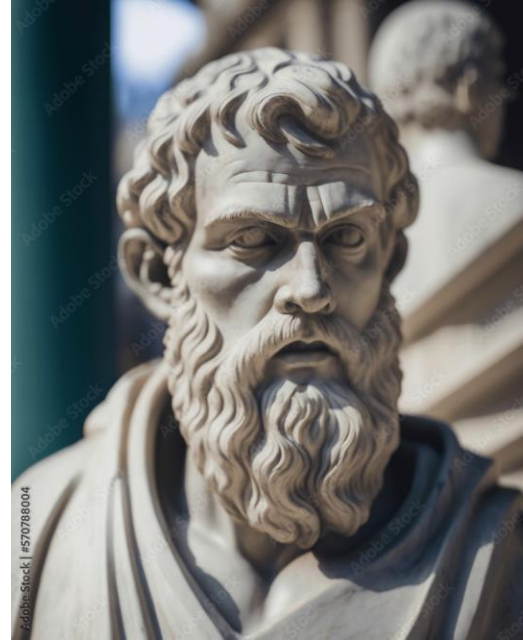
ALBERT  
ELLIS

RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY  
IT WORKS FOR ME—  
IT CAN WORK FOR YOU



# Epictetus

- Geboren rond het jaar 50 in Phrygië, als slaaf naar Rome gebracht, en later vrijgelaten. In 94 op bevel van Domitianus verbannen naar Nicopolis (in Noord-West Griekenland) om daar zijn onderwijs voort te zetten tot aan zijn dood.
- Van fundamenteel belang in zijn denken is het onderscheid tussen wat in onze macht ligt (bovenal, onze morele houding) en wat niet: rijkdom, gezondheid, politieke macht en de mening van anderen.
- Onder alle omstandigheden moeten we in het oog houden, dat we de externe wereld niet kunnen beïnvloeden, wel onze *houding* hiertegenover.
- We moeten onze *gemoedsrust* daar dan ook niet door laten verstoren en tegenslag met gelatenheid onder ogen zien.
- Verder benadrukt hij dat theoretisch weten niet voldoende is, veel belangrijker is het *oefenen en praktiseren* in het leven van alledag.



## Epictetus

*“Er is slechts één weg naar geluk en dat is op te houden met je zorgen maken over dingen waar je geen invloed op hebt.”*



# Kern van de Stoa

- Geen controle over gebeurtenissen
  - Geen controle over je lichaam
  - Wel controle over gedachten, gevoelens, gedrag (mind)
  - Wees ontspannen in je streven
  - Behoud je gemoedsrust door mee te bewegen
  - Schik je in het onvermijdelijke
  - Probeer niet iets te willen dat je niet kunt controleren
  - Ga niet in de verdediging bij kritiek
  - Lap aan je laars wat mensen over je zeggen
- 
- Anytos en Meletos (aanklagers bij proces Socrates) kunnen mij wel doden, maar niet deren

# De STOIA is van alledag

- Stel je voor dat je op je werk ontslagen wordt. Is dit slecht of goed? De stoïcijn zal zeggen: 'geen van beiden'. Wat er gebeurt is neutraal, maar jouw gedachten en houding tegenover deze neutrale gebeurtenis maakt het goed of slecht. Als je ontslagen wordt kun je ervoor kiezen om dit als slecht te bestempelen. Je kunt er ook voor kiezen om dit als iets goeds te zien.

De filosofie van de STOA is ook  
de kern van de Rational Emotive  
Behavioral Therapie (REBT)  
ontwikkeld door Albert Ellis

**MUSTURBATION**

# Moeten, eisen, verwachten

- Ellis: “Masturbation is good and delicious, musturbation is evil and pernicious.”
  - De musturbant wil:
    - dat de gebeurtenissen in de wereld verlopen zoals hij het wil, of vindt dat het hoort te gaan.
    - en hij eist en dwingt anderen en zichzelf
- Ellis: “Are you running this fucking universe?”
- Omdat het meeste buiten je vermogen ligt, ontstaat frustratie
  - Awfulizing
  - Low frustration tolerance

# Awfulizing

- Het is verschrikkelijk
- Het is niet te verdragen
- Het duurt te lang
- De awfulizer heeft geen plan om de situatie te overkomen



# Low frustration tolerance

- Mensen weigeren actie te ondernemen om lange termijn doelen te bereiken met als argumentatie:
  - Het is te moeilijk
  - Ik zal te bang worden om te kunnen volharden
  - Ik kan het niet volbrengen
- Filosofie is “Ik zou geen dingen hoeven te doen die onplezierig of niet-comfortabel zijn. Ik ga liever voor de status quo dan het riskeren van ongemak”



There's no evidence whatsoever that  
men are more rational than women.  
Both sexes seem to be equally  
irrational.

— *Albert Ellis* —

AZ QUOTES

Voorwaardelijke  
zelfwaardering



Onvoorwaardelijke  
zelfacceptatie

YOU ARE  
GOOD  
ENOUGH

# Citations of **Albert Ellis**

- “Self-esteem is the greatest sickness known to man or woman because it's conditional.”
- “Much of what we call emotion is nothing more or less than a certain kind - a biased, prejudiced, or strongly evaluative kind - of thought.”
- “If you understand how you upset yourself by slipping into irrational shoulds, oughts, demands, and commands, unconsciously sneaking them into your thinking, you can just about always stop disturbing yourself about anything.”

# Persoonlijke geschiedenis en keuzes



1959 – mijn zesde verjaardag

Nog geen Epicures

# Ik koos psychologie te studeren

- Ik kwam met 17 jaar van de HBS-B
- Iedereen dacht dat ik vanwege mijn vele B-vakken en belangstelling voor techniek wel aan de Technische Hogeschool zou gaan studeren
- Ik wilde naar Amsterdam en niet thuis in Delft blijven wonen
- Ik moest dus een studie kiezen die je wel in Amsterdam, maar niet in Delft kon doen
- Ik wilde niet naar de GU (Gereformeerde Universiteit dacht ik), maar wel naar de VU (Vrije Universiteit). Wist ik veel.



# 1979: geen therapeutische gesprekken voeren!

- Vanaf het begin veel gesproken met knettergekke mensen
- Naarmate je ze beter leert kennen blijken hun gedachten en gedragingen zo gek nog niet te zijn
- Er waren geen regels over wat wel en niet te doen. Er waren uitsluitend vooroordelen en stigma.
- Dat gaf grote vrijheid aan mijn handelen. Ik had ook niet anders gekund.
- De route ging van vaardigheidstraining via cognitieve remediatie via Rehabilitatie '92 naar CGTp





# Mijn leven is mij overkomen

- Nooit veel loopbaanplannen gemaakt
- Ik deed onderzoek. Rigo zei promoveer daar op!
- Ik was coördinator langdurige zorg in Rosenberg. In de fusie van Bloemendaal, Rosenberg en Centrum Zeestraat moesten psychiaters zorgleiders worden. Functie elders!
- Ik werd gevraagd hoofd psychose onderzoek te worden. Het beste wat mij ooit overkomen is!
- Ik had nooit nagedacht over een hoogleraarschap, maar het overkwam mij en snel

# Mijn opvattingen in het asiel

- Trouw aan je eigen missie blijven. Je weet wat goede zorg is en die lever je. Het is aan de boekhouder om daarvoor betaling te regelen
- Als er geschoten wordt, moet je een tijdje bukken en wegduiken
- Uithuilen en opnieuw beginnen: de CIA (Chronische Intervisie Avonden 40 jaar lang elke 6 weken)
- Vraag of je baas een Mecenas voor je wilt zijn
- Vroeger noemden mensen mij eigenwijs, nu heb ik eigen regie!

# Mijn handelen en houding in een andere tijd

- Doe effectieve therapieën, ook als ze niet altijd resultaat hebben
- Verdiep je in alle aspecten van de psychiatrie. Maak vrienden bij andere disciplines!
- Doe wat je patiënt behoeft en niet wat je manager je vertelt te doen
- Mijn vader: “Als ik de oorlog de wet had gevolgd, dan was ik na de oorlog collaborateur geweest. Maak in elke situatie een morele afweging. Moraliteit is de essentie. Dat is soms gebrekkig verwoordt in wet- en regelgeving.”
- Doe eventueel aan creatief boekhouden om goede zorg te kunnen leveren
- Als je succes hebt, geef je baas de credits!

# Plezier in mijn werk 1979-2019

- Vanaf het eerste moment ging mijn liefde uit naar de psychotische patiënt die toen nog schizofreen heette
- Ik wilde het lot van de patiënten verbeteren door
  - Het verbeteren van de omstandigheden in de kliniek
  - Het bestrijden stigma
  - Het verlichten lijden onder de psychose
  - Het versterken van acceptatie en gelijkwaardigheid als burger
    - Patiënt X: “Ik lijd aan schizofrenie. Dat brengt ongemak en beperkingen met zich mee, maar ik wil wel dat je mee evenveel respecteert als ik jou respecteer!”
    - Onvoorwaardelijke zelf acceptatie!

Even wat  
meer ruimte  
maken



# GGz en keurslijf



- Protocollen en professionaliteit
  - Protocol geeft logische volgorde aan handelen, maar het is geen keurslijf
- Paranoïde verantwoordingsplicht
  - “Ik heb 9 jaar gestudeerd voor mijn KP en nu werk ik op een administratiekantoor”

# GGz en wet



- Het mag niet van de AVG
- <https://publiekewaarden.nl/artikelen/het-mag-niet-van-de-avg-feit-of-fabel>
- De AVG staat veel gegevensverwerking toe. De AVG vereist namelijk een afweging tussen grondrechten: aan de ene kant het recht op privacy, aan de andere kant de vele andere rechten die een burger in de EU heeft.
- De AVG heeft “geen absolute gelding” (Grond 4) waardoor er geen standaardantwoord is of een verwerking van gegevens wel of niet mag.
- Een rechtmatige verwerking van gegevens vereist (1) een legitieme grondslag en (2) een voldoende zorgvuldig ontworpen proces.
- De bestuurder van de verwerkende organisatie bepaalt hoe de afweging gemaakt moet worden.

**WERK** AAN  
DE  
**WINKEL**



# GGz wordt meer en meer welzijnswerk

- De zorg aan de meest zorg- en hulpbehoeftigen is wegbezuinigd en kapot gemaakt
- Zorg voor mensen die bijna niets mankeren is geëxplodeerd
- Hoogst opgeleide specialisten werken bijna allemaal buiten de specialistische gezondheidszorg
- → Dit moeten we weer om zien te keren!!!

# Individu en context

- Zwaarlijvigheid is het gevolg van individuele eetgewoonten
- Zwaarlijvigheid is het gevolg van goedkoop dikmakend voedsel, reclame, ontoegankelijkheid tot groente en fruit, zg. 'food deserts' in de Verenigde Staten
  - Food desert: 33% van de plattelands bevolking moet minstens 10 mijl van de dichtsbijzijnde groenteboer wonen
  - VS heeft dan 6500 food deserts
- → Individuele behandeling moet hand-in-hand gaan met veranderingen in de samenleving

Adviezen aan de individuele  
hulpverlener

# Stress: goed en schadelijk

- Stop geen energie in zaken buiten je invloed → Stoa
- Neem tijd voor herstel
- Let op: cynisme is het laatste alarm

# We moeten mensen gelijk behandelen

- Nee, triage aan de poort moet gebeuren door de meest opgeleide professional
- Bij triage hoort ook prioritering. Allerzieste eerst. Minder noodzakelijke hulp op de wachtlijst voor morgen



# Urgentie categorieën

**Rood:** er is directe hulp nodig.

**Oranje:** er is snelle hulp nodig. Het streven is binnen 10 minuten.

**Geel:** er is geen spoed en de behandeling kan even wachten. Het streven is u binnen één uur te helpen.

**Groen:** de behandeling kan langere tijd wachten. Het streven is dat de arts u binnen twee uur helpt. Als het druk is, kan het langer duren.

**Blauw:** de behandeling is het minst spoedeisend. Het streven is dat de arts u binnen vier uur helpt. U kunt ook contact opnemen met uw huisarts of met de Huisartsenpost

# Als we teveel overnemen, leert hij het zelf nooit

- Besef dat 1 op de 7 mensen in Nederland prothetische zorg behoeft
- Er is altijd spanning tussen dwang bij ingrijpen en verwaarlozing bij niet-ingrijpen
- De wereld is minder maakbaar dan veel mensen denken



Het mag niet  
van de wet of  
de AVG

- Waar staat dat dan?
- Zijn er uitzonderingsgronden?
- Wil de wet dat deze patiënt ten gronde gaat?



# De middelen ontbreken

- We zetten al jaren hulp in die niet effectief is, waarom niet de middelen anders inzetten?
- Misschien moeten GGz instellingen zelf ziektekostenverzekeraar worden
- Zonder paranoïde verantwoording kun je 30 procent meer hulp verlenen
- Kies op partijen die solidariteit nastreven



# Ik mag geen gegevens delen

- Foutje: Als het voor de kwaliteit van de zorg noodzakelijk is, MOET je gegevens van de wet delen!!!



# Hij is geen gevaar

- Als het leven dreigt vast te lopen, is een Rechterlijke Machtiging geïndiceerd!
- Dwang heeft tijdens mijn hulpverlenerschap veelal tot dankbaarheid geleid.



# Samenvattend

- Accepteer jezelf met talenten en tekortkomingen
- Trek je niet aan wat anderen van je gedrag vinden
- Doe effectieve behandelingen, ook al werken ze niet altijd
- Lever goede zorg en laat de boekhouder goede tarieven berekenen voor goede zorg
- Er zijn geen wetten die goede behandeling verbieden en patiënten te gronde richten. Maak altijd ook morele afwegingen.
- Behoudt te allen tijde je gemoedsrust, doe je werk met plezier
- Streef niet na wat buiten je vermogens ligt!