



DESTRESS-NL

Persoonlijke stressprofielen om burn-out te herkennen en te voorkomen

Het grote probleem van burnout

Burnout is een van de grootste maatschappelijke uitdagingen van deze tijd. In Nederland ervaart 60% van de Nederlandse werknemers regelmatig burnout-symptomen en 25% van hen noemt werkstress als reden voor ziekteverzuim. Burnout wordt meestal pas in een laat stadium gediagnosticeerd, terwijl vroegtijdige interventies effectief zouden kunnen zijn om burnout te voorkomen. Helaas weten we niet goed wie er risico loopt en hoe we burnout het beste kunnen voorkomen.

Stress is de kern van burnout

Chronische stress ligt meestal aan de basis van een burn-out. Meer dan ooit worden er pogingen ondernomen door coaches, apps en zelfhulpboeken om stress te verminderen. Artsen, werkgevers en verzekeraars kunnen op dit moment echter niet betrouwbaar voorspellen wie risico loopt op burnout, noch is bekend welke individuele en werkplekinterventies effectief zijn om burnout te voorkomen op welk moment voor wie. Recente ontwikkelingen op het gebied van stress, neurowetenschappen en geestelijke gezondheid hebben aangetoond dat een dynamische en goed gecoördineerde stressreactie van vitaal belang is om niet aan stress te bezwijken.

De oplossing

Elk mens heeft een eigen uniek stressprofiel dat het risico op burnout bepaalt. DESTRESS-NL wil individuele stressprofielen ontwikkelen om burnout te begrijpen, te voorkomen en vroeg te behandelen. Daarbij worden biologie, psychologie en (werk)omgeving geïntegreerd. Samen met arbodiensten, werkgevers, werknemers en (ex-)patiënten beoogt dit voorstel om een innovatief programma op te zetten om onze kennis over stressfysiologie en geavanceerde data-analyses om te zetten in praktische en gepersonaliseerde interventies op individueel én organisatieniveau om burnout aan te pakken.

Doelen

DESTRESS-NL heeft drie doelen:

1. Een nieuwe interdisciplinaire benadering om burnout te begrijpen, voorkomen en te behandelen.
2. Ontwikkeling van geïntegreerde geïndividualiseerde stressprofielen gebaseerd op iemands stresskwetsbaarheid en -weerbaarheid in het dagelijkse (werk)leven.
3. Implementatie van deze stressprofielen om te bepalen welke individuen en werkplekken op welk moment baat hebben bij welke interventie(s), gebruikmakend van bestaande evidence-based en nieuwe individuele en werkplekinterventies om burnout te voorkomen en te verlichten en een digitale toolkit in co-creatie te ontwikkelen.

Consortium

Om burnout aan te pakken is een interdisciplinaire en innovatieve samenwerking nodig die traditionele barrières slecht. Daarom wil DESTRESS-NL unieke krachten bundelen die het Nederlandse burnout onderzoek in de voorhoede van de wetenschap zal brengen, met een sterke nadruk op vertaling naar de praktijk, samenwerking, en co-creatie met eindgebruikers (werknemers en professionals). Nederland beschikt over internationaal gerenommeerde wetenschappelijke leiders op het gebied van stress en stress-gerelateerde aandoeningen en is koploper op het gebied van bedrijfsgeneeskunde en beroepsziekten zoals burnout. Bovendien beschikt Nederland over een unieke onderzoeksinfrastructuur, een solide traditie van methodologische en statistische innovatie, en is het een wereldleider op het gebied van eHealth. Specifieke expertise in het DESTRESS-NL plan voor het Nationaal Groeifonds komt uit de psychologie en psychiatrie, stress (neuro)biologie, bedrijfsgezondheidszorg, werk-stress, geavanceerde data-analyse, en gepersonaliseerde e-health interventies en implementatie