

INHOUD DEZE EDITIE

Zieke uitzendkracht krijgt ook ziekingeld over werkdagen in weekend	1
Arbobalans 2006: arbeidsomstandigheden in Nederland over het algemeen gunstig	1
Profielsites spelen belangrijke rol tijdens sollicitatiegesprek	1
Een op de zeven volledig arbeidsongeschikten werkt.....	1
Depressie uit verleden leidt tot direct ontslag	2
Stress blijft vaak onbesproken bij de huisarts	2
GrijsWerkt stuurt scherpe aanbevelingen naar bewindslieden SZW	2
Succesvolle middenmanagers motiveren minder dan verwacht ...	2
Nationaal Gezondheidsplan voor MKB van start.....	2
Achmea introduceert nieuw merk vitaliteitsmanagement: Achmea Vitale.....	3
90.000 extra volwassenen aan het leren en werken	3
Grote groep werkloze 45-plussers in Tilburg aan de slag met eigen bedrijf	3
Poortwachtercentrum Haaglanden van start	3
Vooraf chefs pesten op het werk	3
Gezondheidszorg werknemers kan beter	3
Nederlandse medewerker ontevreden over management	4
Gezondheidsshow van FNV en Menzis in Amersfoort	4
Kabinet overweegt experiment premievrije zone.....	4
Burnin-Nieuws.....	5

Zieke uitzendkracht krijgt ook ziekingeld over werkdagen in weekend

Uitzendkrachten krijgen straks in hun eerste ziekteperiode ook over werk in het weekend ziekingeld uitbetaald. Nu krijgen zij over geen enkele zaterdag en zondag ziekingeld. Minister Donner van Sociale Zaken en Werkgelegenheid voert hiermee de motie-Van Hijum van de Tweede Kamer uit. Onder de Ziektewet vallen onder andere uitzendkrachten, andere flexwerkers en vrouwen die ziek zijn als gevolg van hun zwangerschap of bevalling. De minister vindt dat deze groep mensen op dezelfde wijze aanspraak moeten kunnen maken op ziekingeld. Nu is dat niet zo. In de huidige situatie kan het voorkomen dat een uitzendkracht die in het weekend werkt en op die dagen ziek is, in zijn eerste ziekteperiode minder ziekingeld ontvangen dan een uitzendkracht die doordeweeks werkt. Een uitzendkracht die van donderdag tot en met zondag werkt, krijgt over die dagen helemaal geen ziekingeld, omdat hij ook de eerste twee dagen zelf moet betalen en in weekend geen recht heeft op ziekingeld. In de nieuwe situatie krijgt hij in de eerste ziekteperiode ook over zaterdag en zondag ziekingeld uitgekeerd. De minister gaat hiertoe de Ziektewet aanpassen.

bron: Ministerie SZW 2007-11-26

[terug naar begin](#)

Arbobalans 2006: arbeidsomstandigheden in Nederland over het algemeen gunstig

Nederland scoort in vergelijking met andere landen in Europa over het algemeen gunstig op het gebied van arbeidsomstandigheden. Werknemers staan hier relatief weinig bloot aan lichamelijke risico's op het werk en risico's door hun werkomgeving. Wel wordt in Nederland vaker melding gemaakt van ongewenste omgangsvormen, zoals pesten, geweld en intimidatie, dan gemiddeld in Europa. Tweederde van de Nederlandse artsen en verpleegkundigen

bijvoorbeeld heeft hier regelmatig mee te maken. Dit blijkt uit de Arbobalans 2006 die minister Donner van Sociale Zaken en Werkgelegenheid vandaag naar de Tweede Kamer heeft gestuurd. Volgens minister Donner op de goede weg. De Arbobalans, door TNO gemaakt in opdracht van het ministerie, geeft informatie over de omstandigheden en risico's op het werk waarmee sectoren hun voordeel kunnen doen. Dit jaar zijn de cijfers verder uitgesplitst naar specifieke sectoren en beroepen en is er extra aandacht voor kwetsbare groepen. Download Arbobalans 2006: http://docs.szw.nl/pdf/129/2007/129_2007_3_11182.pdf

bron: Ministerie SZW 2007-11-26

[terug naar begin](#)

Profielsites spelen belangrijke rol tijdens sollicitatiegesprek

Viadeo, een van de grootste sociale netwerken voor zakelijk gebruik ter wereld, heeft onderzoek gedaan naar de invloed die persoonlijke informatie op het internet heeft op sollicitatieprocedures. Uit het onderzoek blijkt dat één op de vijf werkgevers online zoekt naar gegevens over sollicitanten. 59 procent zegt dat de gevonden informatie doorslaggevend is om iemand wel of niet uit te nodigen voor een eerste gesprek. Zo wijst een kwart van de hr-verantwoordelijken kandidaten af na het vinden van bepaalde informatie op het internet. Slechts in dertien procent van de gevallen valt een online onderzoek door de toekomstige werkgever gunstig uit. Daarnaast blijkt dat veel mensen zich niet bewust zijn van de negatieve invloed die online persoonlijke informatie op hun carrière kan hebben. Uit het onderzoek van Viadeo blijkt dat 31 procent van alle leeftijdsgroepen persoonlijke informatie online plaatst en dat dit niet alleen is voorbehouden aan jongeren tussen de achttien en 24 jaar. Dertien procent van de respondenten heeft foto's van feestjes online staan, in de leeftijdscategorie achttien tot 24 is dit zelfs 54 procent. Maar wat nog opvallender is, is dat in deze leeftijdscategorie 53 procent zegt dat anderen zonder toestemming foto's van hen online publiceren. Slechts negen procent van de respondenten gebruikt zakelijke profielsites om zichzelf zakelijk te promoten. "De cijfers zouden iedereen die slordig met zijn of haar online imago omgaat, wakker moeten schudden", zegt Eric Didier, COO van Viadeo.

bron: Viadeo 2007-11-27

[terug naar begin](#)

Een op de zeven volledig arbeidsongeschikten werkt

Begin 2005 waren 588 duizend personen in Nederland volledig arbeidsongeschikt met een WAO-, WAZ- of Wajong-uitkering. Dat betekent echter niet in alle gevallen dat zij niet meer kunnen werken. In 2005 had 14 procent van alle volledig arbeidsongeschikten betaald werk. Van de jongere volledig arbeidsongeschikten (15-34 jaar) werkte in 2005 zelfs ongeveer een kwart. In 2005 was bijna 40 procent van de volledig arbeidsongeschikten met een betaalde baan werkzaam in de industrie. Het gaat hierbij vooral om banen in de sociale werkvoorziening. Volledig arbeidsongeschikten met een betaalde baan werkten vaker in deeltijd dan de rest van de werkende bevolking van 15-64 jaar. Ongeveer een derde van de arbeidsongeschikten had een werkweek die gemiddeld korter was dan 20 uur. Het werk is ook vaker eenvoudig van aard.

bron: CBS 2007-11-28

[terug naar begin](#)

Depressie uit verleden leidt tot direct ontslag

Wanneer werknemers cruciale informatie over het ziekteverleden verzwijgen, is ontslag op staande voet gerechtvaardigd. Dat blijkt uit een uitspraak van de kantonrechter in Haarlem. Aan een docent op een vmbo-school werd tijdens de sollicitatieprocedure al duidelijk gemaakt dat hij goed bestand moest zijn tegen bijzonder lastige leerlingen. Na anderhalve maand ging het mis. Hij stuurde zijn leerlingen de klas uit en weigerde om de les voort te zetten. Vervolgens meldde hij zich ziek. Na een bezoek aan de bedrijfsarts bleek dat de werknemer in zijn vorige baan was uitgevallen wegens overspannenheid en dat hij antidepressiva slikte. De schoolleiding ontsloeg de docent daarop op staande voet, omdat hij tijdens de sollicitatieprocedure zweeg over zijn arbeidsongeschiktheidsverleden. De rechter stelde de werkgever in het gelijk. Die had namelijk duidelijk aangegeven een stressbestendige leraar te zoeken.

bron: *Intermediair* 2007-11-28

[terug naar begin](#)

Stress blijft vaak onbesproken bij de huisarts

Bij twee van de drie patiënten die denken dat hun klachten te wijten zijn aan stress, komt dit niet aan bod bij de huisarts. Ook niet als de huisarts wel een verband ziet met stress. Onderzoekers van het NIVEL publiceren dit vandaag in Medisch Contact. Bijna één op de vijf patiënten komt bij de huisarts met een lichamelijke klacht waarvan hij zelf de oorzaak ziet in stress. Tijdens het consult wordt dan echter lang niet altijd over stress gesproken. Slechts bij een op de drie van deze patiënten. Het initiatief om dit te bespreken ligt bovendien voornamelijk bij de patiënt, in 23,8% van de gevallen. In 8,6% wordt het besproken op initiatief van de arts. In 67,6% helemaal niet. Twee weken na het consult denkt 83% van deze patiënten nog steeds dat stress de klachten veroorzaakt. Bij 60% is dit dan niet besproken. De huisarts zou deze patiënten vaker kunnen geruststellen door wel over stress te spreken

bron: *NIVEL* 2007-11-29

[terug naar begin](#)

GrijsWerkt stuurt scherpe aanbevelingen naar bewindslieden SZW

De Regiegroep GrijsWerkt heeft vandaag een pakket van vijftien scherpe aanbevelingen naar de bewindslieden van SZW en de Tweede Kamer gestuurd. Het pakket moet leiden tot krachtige maatregelen om de arbeidsparticipatie van 55-plussers te verhogen. Met de aanbevelingen neemt GrijsWerkt een voorschot op haar eindconclusies in februari 2008, als de aanstellingsperiode van de Regiegroep afloopt. Het duurzaam verhogen van de arbeidsparticipatie van oudere werknemers doe je niet door je alleen op 55-plussers te richten. Wat nodig is, is een leeftijdsbewust beleid, dat rekening houdt met de kenmerken van alle levensfasen en leeftijden. Hierop ligt de focus van GrijsWerkt. Daarnaast is het nodig om de obstakels die langer doorwerken belemmeren, zo snel mogelijk op te ruimen. Rigoreus opruimen is nodig, vindt GrijsWerkt. Ook 'moeilijke' maatregelen zijn noodzakelijk. Een doorn in het oog van GrijsWerkt zijn loonkostenverhogende obstakels als

automatisch periodieke verhogingen en collectieve ontsiemaatregelen voor oudere werknemers. Die moeten afgeschaft worden. Het afschaffen is een maatregel die niet door iedereen enthousiast ontvangen zal worden. Wat in de ogen van GrijsWerkt ook beperkt moet worden, is de mogelijkheid om de levensloopregeling te gebruiken voor een compleet prepensioen. Werken tot je 65-ste moet de norm worden. Langer doorwerken na je 65-ste moet een recht worden. Op leeftijdsdiscriminatie moeten gevoelige boetes komen te staan.

bron: *GrijsWerkt* 2007-12-03

[terug naar begin](#)

Succesvolle middenmanagers motiveren minder dan verwacht

Succesvolle middenmanagers houden zich in periodieke gesprekken met hun medewerkers vooral bezig met richting geven en luisteren en motiveren hun mensen minder dan verwacht. Dat concludeert de econoom Joost van der Weide in het onderzoek waarop hij op woensdag 12 december promoveert aan de Universiteit van Tilburg. Hij deed een verkennend onderzoek naar het functioneren van 25 middenmanagers uit zowel publieke organisaties als bedrijven in Nederland. Hij observeerde periodieke gesprekken van goed functionerende managers met hun medewerkers, met behulp van een videocamera. Middenmanagers houden zich in periodieke gesprekken met medewerkers vooral bezig met luisteren, richting geven en verifiëren, zo bleek uit de observaties. Daarbij dragen ze vaak hun eigen visie op het werk uit, stellen ze prioriteiten of informeren ze naar de status van een bepaald project. Vervolgens geven ze medewerkers de tijd om daarop te reageren. De managers besteden echter minder tijd aan het motiveren van hun medewerkers dan op grond van de wetenschappelijke literatuur kan worden verwacht. Zo tonen weinig persoonlijke interesse in hun medewerkers, moedigen ze weinig aan en geven ze weinig positieve beloning. Vervolgonderzoek waarin een vergelijking wordt gemaakt met het gedrag van minder effectieve leidinggevenden, zal moeten uitwijzen in hoeverre dat van belang is voor de effectiviteit.

bron: *Universiteit van Tilburg* 2007-12-04

[terug naar begin](#)

Nationaal Gezondheidsplan voor MKB van start

Sinds 1 januari 2007 is de fiscale wetgeving met betrekking tot bedrijfsfitness gewijzigd. De voorwaarde dat bedrijfsfitness onder werktijd diende plaats te vinden is door het aangenomen wetsvoorstel 'Paarse Krokodil' te komen vervallen. Daarvoor in de plaats zijn een aantal andere voorwaarden gekomen, waardoor vooral grote organisaties profiteren van de regeling. Door de samenwerking van 250 samenwerkende en erkende fitnesscentra, kan nu ook het MKB (de motor van de economie) maximaal profiteren van de vrijstelling op vergoedingen aan het personeel voor bedrijfsfitness. Gezonder eten, effectiever ontspannen en meer bewegen zijn de kernpunten van het plan voor meer lichamelijk, sociaal en emotioneel welzijn. Om dit te realiseren kunnen werknemers werken aan een gezonde leefstijl via een uniek 4-stappenplan: Inzicht, Kennis, Actie en Motivatie. Door het online invullen van een gezondheids- en leefstijl-analyse ontvangen de werknemers direct een resultatenrapport en leefstijladvisie. Bij deelname aan bedrijfsfitness bij één van de 250 aangesloten sportcentra wordt ook een fitheidstest afgenomen. Zie www.nationaalgezondheidsplan.nl

bron: *Nationaal Gezondheidsplan* 2007-12-04

[terug naar begin](#)

Achmea introduceert nieuw merk vitaliteitsmanagement:

Achmea Vitale

Achmea Vitale is de nieuwe naam van de drie arbodiensten van Achmea. De huidige merken Commit, Achmea Arbo en Prevend gaan in het voorjaar van 2008 verder onder de nieuwe naam. Het samengaan is een rechtstreeks gevolg van de fusie tussen Achmea en Interpolis. De nieuwe combinatie is de nummer twee van Nederland. Onder de naam V-plan heeft Achmea dit najaar haar nieuwe model voor dienstverlening geïntroduceerd. De brede aanpak biedt werknemers een scala aan mogelijkheden om zelf verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen vitaliteit. De nieuwe aanpak richt zich op alle werknemers: gezond en verzuimend. Met concrete producten en diensten. Deze zijn ondergebracht in V-online en V-management.

bron: Achmea 2007-12-05

[terug naar begin](#)

90.000 extra volwassenen aan het leren en werken

Scholing speelt een belangrijke rol bij het krijgen en behouden van een baan. Daarom wordt er de komende drie jaar voor 90.000 extra volwassenen een zogenaamd 'leerwerktraject' gerealiseerd om hen een diploma te laten halen. Dat kan zijn in de vorm van een duaal traject (leren en werken tegelijkertijd op de werkvloer) of een EVC-traject (erkennen van verworven competenties). Deze maatregel is onderdeel van het plan van aanpak Leren & Werken 2008-2011, dat de staatssecretarissen van Onderwijs en Sociale Zaken vandaag hebben gepresenteerd. In 44 regio's zijn de afgelopen twee jaar 26.000 duale trajecten en ruim 13.000 EVC trajecten gerealiseerd, waarin werknemers in de gelegenheid werden gesteld om te leren op de werkvloer. Dit succes is de basis van het ambitieniveau voor de komende jaren. Binnen de 90.000 extra 'leerwerktrajecten' worden extra activiteiten gezet op de sectoren waar de grootste personeelstekorten gaan ontstaan: de zorg, techniek en het onderwijs. Zo worden er in de zorgsector zeven pilots gestart gericht op het combineren van leren en werken. Om het werken en leren in de technieksector te bevorderen, zal nauw worden samengewerkt met het Platform Bèta Techniek. Voor de onderwijssector komen er, naast de uitwerking van het plan LeerKracht van Nederland, aanvullende acties. Het ministerie van LNV heeft aangegeven 10% van de 'leerwerktrajecten' in de agrosector te willen realiseren.

bron: Ministerie OCW 2007-12-06

[terug naar begin](#)

Grote groep werkloze 45-plussers in Tilburg aan de slag met eigen bedrijf

Zowel UWV als CWI en de gemeente Tilburg konden aan het begin van het EU-project Duurzaam van Start niet vermoeden dat na twee jaar zoveel 45-plussers aan de slag zouden zijn als zelfstandig ondernemer. 87 deelnemers zijn als zelfstandige aan het werk. Daarnaast hebben tijdens de intensieve begeleiding ook nog eens 36 werklozen weer een vaste baan gekregen. De kracht zit hem in de samenwerking

tussen de uitkeringsinstanties en de gemeente. De kosten van het traject met de 45-plussers waren 8 ton en de bijbehorende besparing op de uitkeringen minimaal 1 miljoen euro volgens de huidige statistische gegevens.

bron: Gemeente Tilburg 2007-12-06

[terug naar begin](#)

Poortwachtercentrum Haaglanden van start

Vanmiddag is het poortwachtercentrum Haaglanden van start gegaan met een eerste matchbijeenkomst in het Hagaziekenhuis in Den Haag. Poortwachtercentra worden in Noord- en Zuid-Holland mede op initiatief van VNO-NCW West opgericht. Het oudste poortwachtercentrum is sinds 2003 gevestigd in Heerhugowaard en heeft in de afgelopen drie jaar 800 mensen van werk naar werk geholpen. Minister Donner van Sociale Zaken is enthousiast over de resultaten van de reeds langer bestaande poortwachtercentra en heeft daarom eenmalig 3 miljoen euro subsidie beschikbaar gesteld. Dat maakte hij afgelopen maandag bekend bij het poortwachtercentrum Noord-Holland Zuid.

bron: VNO-NCW West 2007-12-06

[terug naar begin](#)

Vooral chefs pesten op het werk

Ongeveer 4,5 procent van de werknemers in Nederland is op het werk slachtoffer van pesterijen. De leidinggevende is vaak de dader. Dit blijkt uit onderzoek van ZebraZone onder 2230 werknemers. Bijna even vaak (32 procent) zijn het mensen van buiten, zoals klanten of leerlingen. Groepen collega's zijn bij een kwart van de pesterijen betrokken en in een op de zes gevallen is één collega de dader. Slachtoffers hebben meer last van stress en voelen zich minder gezond. Zij verzuimden het afgelopen jaar gemiddeld 20,5 dagen, terwijl niet-gepeste collega's gemiddeld 6,4 dagen ziek thuis waren. Werknemers die gepest worden, presteren ook minder, vinden zij zelf

bron: AD 2007-12-06

[terug naar begin](#)

Gezondheidszorg werknemers kan beter

De gezondheidszorg voor werknemers moet en kan beter! Zo oordeelt de Gezondheidsraad. Daarom gaan Sociale Geneeskunde van VU medisch centrum en KLM Health Services intensief samenwerken. De samenwerking richt zich vooral op onderzoek naar de kosteneffectiviteit van bedrijfsgeneeskundige interventies. Deze interventies kunnen arbeidsrelevante gezondheidsklachten voorkomen en de inzetbaarheid van werknemers vergroten. Op 6 december wordt een convenant ondertekend voor wetenschappelijk onderzoek, onderwijs en innovatie van de bedrijfsgezondheidszorg. VU medisch centrum en KLM Health Services gaan als één van de eerste academische werkplaatsen in de bedrijfsgezondheidszorg structureel op deze thema's samenwerken door het uitvoeren van wetenschappelijk onderzoek. Sociale Geneeskunde VUmc en KLM Health Services hebben in het onderzoek naar arbeidsgelateerde klachten al een goede naam ontwikkeld. Vooral het onderzoek naar interventies bij lage rugklachten, één van de grootste oorzaken van verzuim en arbeidsongeschiktheid, heeft internationaal tot zorgvernieuwing en aantoonbare kostenbesparingen geleid.

bron: VU Medisch Centrum 2007-12-06

[terug naar begin](#)

Nederlandse medewerker ontevreden over management

Medewerkers in Nederland zijn redelijk tevreden over hun baan en werkgever. Toch is één op de drie medewerkers in meer of mindere mate ontevreden, vooral over het management. Dat blijkt uit een groot landelijk onderzoek van Integron over elf bedrijfssectoren. Die ontevredenheid heeft gevolgen, want een kwart van de medewerkers denkt over twee jaar ergens anders te werken en een kwart heeft in 2007 al gesolliciteerd. Hoewel medewerkers redelijk betrokken en loyaal zijn, is er nog veel ruimte voor verbetering. Slechts de helft van alle medewerkers in Nederland blijkt trots op de organisatie waarvoor zij werkt. Twintigers en medewerkers die korter dan twee jaar in dienst zijn, zijn meer tevreden dan oudere werknemers en werknemers met een langer dienstverband. Het verschil tussen mannen en vrouwen blijkt verwaarloosbaar, terwijl hoger management beduidend positiever denkt over de organisatie en de perspectieven dan lagere echelons. De hoogste tevredenheid werd gemeten in de sectoren financiële dienstverlening, groothandel, bouw, installatie en transport. De sectoren onderwijs, industrie en overheid scoren het laagst. Nederlandse medewerkers zijn het meest tevreden over de arbeidsomstandigheden, samenwerking binnen de organisatie en veiligheid. Het minst gunstig komen toekomstperspectief, directie en leidinggevenden, de OR en arbeidsvoorwaarden uit de bus. Van alles wat een werkgever biedt, is in de ogen van medewerkers gemiddeld de helft voor verbetering vatbaar. Hoewel er grote verschillen zijn tussen de elf onderzochte branches, valt op dat werkinhoud, direct leidinggevenden, samenwerking en de beschikbaarheid van bedrijfshulpmiddelen in alle sectoren de grootste invloed hebben op de loyaliteit. In het rapport wordt voor elke sector een aanbeveling gedaan voor het verbeteren van knelpunten. Zie www.integron.nl

bron: Integron 2007-12-06

[terug naar begin](#)

Gezondheidsshow van FNV en Menzis in Amersfoort

Een zingende kerstboom, diverse grappige acts en een skischans-simulator maken deel uit van de wervelende 'Revue van het leven' op zaterdag 15 december in de Rijtuigenloods in Amersfoort. Het gaat om een initiatief van de grootste vakcentrale FNV en zorgverzekeraar Menzis. Op een luchtige manier komen binnen twee uur allerlei onderwerpen langs die te maken hebben met mens en gezondheid. De toegang tot het evenement is gratis. Deelnemers kunnen zich inschrijven via internet op www.revuevanhetleven.nl.

bron: Menzis 2007-12-06

[terug naar begin](#)

Kabinet overweegt experiment premievrije zone

Het kabinet overweegt een experiment om het voor werkgevers en particulieren aantrekkelijker te maken mensen in te huren in kleine baantjes, doordat ze geen premies voor sociale verzekeringen hoeven te betalen. De ingehuurd werknemer bouwt geen recht op voor ww, ziektewet- of arbeidsongeschiktheidsuitkering. De minister-raad heeft hiermee ingestemd op voorstel van staats-

secretaris Aboutaleb en staatssecretaris De Jager. Doel van deze 'premievrije zone' is om werk te stimuleren voor mensen die moeilijk aan een baan komen aan de onderkant van de arbeidsmarkt. Begin 2008 beslist het kabinet over de precieze invulling van het experiment. Het voornemen past in de maatregelen die het kabinet neemt om de markt voor klussen in en om het huis te bevorderen. oor kleine baantjes vervalt de verzekeringsplicht. Werknemers zijn dan niet verzekerd tegen ziekte en arbeidsongeschiktheid, maar doordat ze zo weinig verdienen, bouwden ze toch al geringe aanspraken op. Op deze manier dalen de loonkosten waardoor de vraag naar kleine baantjes zal toenemen.

bron: Ministerraad 2007-12-07

[terug naar begin](#)

Fijne Kerstdagen



De redactie van Burnin-Update wenst u hele fijne en gezellige kerstdagen.

[terug naar begin](#)

Input

Wilt u een bijdrage leveren aan de nieuwsbrief of heeft u een boek, CD of website tip? Stuur dan een [e-mail](#) naar de redactie van burnin.nl.

[terug naar begin](#)

Nieuw verschenen boeken

In de afgelopen periode zijn o.a. de volgende boeken toegevoegd op de website.

Mindfulness - David Dewulf



Mindfulness, een Oosters begrip, is een meditatievorm en de laatste jaren enorm populair geworden in de Westerse wetenschappelijke wereld. Ook in Vlaanderen en Nederland heeft het een belangrijke impact op de geneeskunde, psychiatrie en psychologie. Dit boek presenteert de ruimere structuur waarin Mindfulness al gedurende 2500 jaar floreert. Er worden oefeningen en praktische inzichten gebracht, die hun oorsprong vinden in de klassieke traditie van Mindfulness. Daarnaast worden er ook invalshoeken aangeboden uit de psychologie en de Mind/Body geneeskunde. Dit boek is geschreven vanuit de auteur zijn jarenlange ervaring met de klinische programma's MBSR en MBCT. Deze termen staan voor 'Mindfulness-based Stress Reduction' en 'Mindfulness-based Cognitive Therapy'. Deze programma's, waarvan het effect wetenschappelijk is aangetoond, combineren Oosterse wijsheid met Westerse psychologie en zijn uiterst geschikt voor de aanpak van stress, angst, pijn en preventie van depressie.

[Lees meer.](#)

Wie is hier nu eigenlijk de baas? - Ben Kuiken



Ook het gevoel dat je eigenlijk niets te vertellen hebt in je bedrijf? Maatschappelijk verantwoord ondernemen, moet dat? En waar doe je het eigenlijk allemaal voor, al die uren op kantoor en in de file?

Met deze en andere prikkelende vragen zet het boek *Wie is hier nu eigenlijk de baas?* je aan tot denken. Ontdek hoe klassieke en moderne filosofen kunnen helpen bij het begrijpen van je werk en van je leven als manager. Zet de ramen in je hoofd wagenwijd open en laat de boel eens goed doorluchten!

[Lees meer.](#)

Gelukkig zijn en geluk hebben - Fredrike Bannink



Hoe komt het dat mensen zelfhulpboeken in de kast hebben staan en er niets verandert in hun leven? Hoe kan het dat de depressie blijft, de kilo's of de sigaretten blijven, de ruzies blijven? Deze vragen brachten Fredrike Bannink ertoe dit boek te schrijven. Het is anders dan alle andere boeken – boeken waar er vanuit wordt gegaan dat je iets wilt veranderen en gemotiveerd bent om zelf in actie te komen. Maar in de praktijk blijkt dat niet zo eenvoudig. Veel mensen hebben wel problemen, maar zien zichzelf (nog) niet als deel van het probleem en/of de oplossing en zijn dus niet bereid er zelf iets voor te doen. Daarom werken de tips niet en verdwijnen die boeken de boekenkast.

[Lees meer.](#)

Een kwestie van persoonlijkheid- Jolet Plomp



Waarom wil de één een flitsende carrière en houdt de ander zijn hele leven dezelfde baan? Waarom kunnen sommige mensen niets weggooien en hebben anderen een leeg huis? Waarom staat de een altijd voor een ander klaar, terwijl de ander slechts profiteert en er nog mee wekomt ook?

Menselijk gedrag komt tot stand door een samenloop van persoonlijkheid en toevallige omstandigheden. Jolet Plomp legt uit wat persoonlijkheid is. Zij vertelt in hoeverre karaktereigenschappen veranderbaar zijn en of het wel slim is om ze te willen veranderen. Voor de introverte mens heeft zij een apart hoofdstuk ingeruimd, want die verdient meer respect dan hij meestal krijgt in de extraverte westerse cultuur van dit moment.

[Lees meer.](#)

[terug naar begin](#)

Nieuw verschenen CD

Endless Light - Erik Berglund



De magische klanken van Erik Berglund's Dougal harp en stem, gecombineerd met de rijke synthesizer orkestratie van Lumin, creëren een wereld van zachte schoonheid, gevoeligheid en elegantie. Berglund op zijn best!

[Lees meer.](#)

[terug naar begin](#)

Agenda uitgelicht

Gezond Leven 2008

Gezond Leven 2008 is dé nieuwe beurs voor iedereen die gaat voor Langer Gezond Blijven. Meer dan 100 geselecteerde organisaties zijn verdeeld over zes zones en bieden de bezoekers een compleet palet aan over hoe blijf ik langer gezond met vele gezondheid check-ups. Professionals en paramedici staan klaar in de Zone Medisch, Zone Verzorging, Zone Voeding, Zone Kuren en Therapieën, Zone Veilig en Gezond Wonen en de Zone Sport en Avontuur. Diverse Paviljoen bieden speciale aandacht aan Voeding, Huid, Ogen, Oren en Mondgezondheid. Gezond Leven 2008 gaat over preventie, bescherming en bevordering van de gezondheid van uw werknemers.

Voor meer informatie klik [hier!](#)

Tweedaagse 'Dynamisch onthaasten' (België)

Op donderdag & vrijdag 28 & 29 februari 2008, La Valendière, gelegen in een oase van rust en kalmte, Noord Frankrijk, een halfuur met de wagen van Kortrijk.

Verbeteren welzijn en tevredenheid op het werk. Optimaliseren balans werk-privéleven. Voorkomen burnout en demotivatie.

Voor wie? Voor wie dynamisch wil onthaasten op de werkvloer en erbuiten, technieken wil dooroefenen om tevredenheid, motivatie & efficiëntie te bevorderen voor zichzelf of voor medewerkers op de werkvloer.

Voor meer informatie klik [hier!](#)

Kerstwandeling

Kerstwandeling op zondagochtend 23 december, de zondag vóór Kerst, om alvast in de juiste stemming te komen voor de naderende feestdagen. Het thema van de stiltewandeling is "Ontmoet het Licht in jezelf en de ander", waarbij de 'ander' zowel mens als natuur kan zijn.

We gaan weer met elkaar in stilte wandelen in het bos van landgoed Beerschoten in de Bilt. Door middel van onder andere (non-verbale) contactoefeningen met jezelf, de ander en de natuur om je heen, wordt je uitgedaagd het Licht te verkennen en te ervaren. Kerstmis is immers feest van het Licht, wat volgens de Christelijke traditie door Jesus met zijn geboorte op Aarde is gebracht. Echter, al lang vóór het Christendom werd in december door natuurvolkeren een lichtfeest gevierd. In oude tijden werden rond Midwinter (21 december) buiten grote vuren gestookt om de terugkeer van het licht te vieren. Want de kortste dag van het jaar heeft ogenblikkelijk ook de belofte in zich van dagen die vanaf dan weer langzaamaan gaan lengen. Het Midwinterfeest is de oude basis die onder het Kerstfeest verscholen ligt, het verklaart ook waarom de traditionele lichtjes in de Kerstboom zo belangrijk zijn.

Voor meer informatie klik [hier!](#)

[terug naar begin](#)

Therapie uitgelicht

De One Brain Methode

De bedoeling van deze methode is dat de consultant u begeleidt om lichaam, geest en levenskracht te integreren door emotionele lading te verminderen en motivatie te verhogen:

Integratie van de geest

Door middel van de Gedragsbarometer identificeren we wat iemand graag wil en hoe iemand zich daarover voelt als het niet lukt.

Integratie van het lichaam

Door middel van stressreguleringstechnieken en/of energiecorrecties verhogen we de motivatie en verlagen we de zelftwijfel (positieve- en negatieve emotionele lading). Vele energiecorrecties, waaronder meridianen, chakra's, symbolen, oogposities, oefeningen ter bevordering van de

integratie van linker- en rechterhersenhelft, essences (waaronder Bach-bloesems), kleuren, spiercircuits, bieden we aan, evenals visualisaties en technieken om stress te verminderen.

Integratie van de levenskracht

Door middel van structuren en hun functie verhelderen we hoe iemand van nature iets graag wil doen. Structuur betekent bouwsteen, bouwstenen die we van onze ouders hebben meegekregen. Deze bouwstenen hebben een functie en bepalen voor een groot deel ons gedrag. We reageren er ook op zonder dat we weten waarop we reageren. Het geeft ons meer zicht op onze kwaliteiten en brengt ons meer bij onze individuele kracht.

Voor meer informatie klik [hier!](#)

[terug naar begin](#)

Spiritueel en meditatie

In het oog van de orkaan Mindfulness in de hedendaagse hectiek

Kees Dullemond

Praktiserend boeddhist, Master-practitioner NLP, Transpersoonlijke Coach/Counselor en Trainer. Eigenaar van trainings- en coachingsbureau Duir Consult

Ik word in mijn praktijk dikwijls geconfronteerd met managers die zo zwaar onder druk staan dat voor hun leven gevreesd moet worden. Klinkt een beetje dramatisch als ik dat zo schrijf, maar het is niet overdreven. Ik coach veel 'leiders' aan de top van organisaties en de belangrijkste problemen waarmee ze te kampen krijgen liggen op het vlak van stress, slapeloosheid, gebrek aan concentratie, piekeren, piekeren en nog eens piekeren. Hoe vaak gebeurt het niet dat ze werkelijk door hun hoeven zakken....

Voor mij is mindfulness een uiterst krachtige methode of liever gezegd een levenswijze die je leert om in het oog van de orkaan te verblijven, van waaruit je met een helder onderscheidingsvermogen en met veel energie en gelijkmoedigheid kunt functioneren. De letterlijke vertaling van "to be mindful" is aandachtig zijn of gewaar zijn. Mindfulness betekent: 'voluit levend, in ieder moment gewaar zijn van de ervaring, acceptierend en zonder oordeel, waarbij wij ons niet identificeren met die ervaring (gedefuseerd zoals men dat noemt)'. Mindfulness is tegelijkertijd de benaming van een methode, waarin meditatie een belangrijke plaats inneemt als het resultaat van die methode.

Meestentijds leven we in een trance, we draaien onze programma's af, reageren op prikkels of vanuit onze emoties. Toch kennen we allemaal de momenten waarin we mindful zijn. Dat zijn momenten waarop we volledig up-time zijn en onsZelf vergeten. Luisteren naar mooie muziek, kijken een mooie zonsondergang, een goeie vrijpartij. Deze belevingen kunnen ons in contact brengen met een geluksbeleving, die eigenlijk losstaat van die externe omstandigheid. Het is meer dan vreugde of plezier. Dieper, echter en meer dan een 'goed gevoel'.

Mindfulness is een principe uit het boeddhisme en wordt de laatste jaren meer en meer ingezet als stressreductie methodiek. Jon Kabat Zinn verricht op dit terrein al bijna 30 jaar met zeer veel succes baanbrekend werk. Zijn stress-reductie programma is inmiddels wereldwijd een begrip. Inmiddels is op allerlei manieren aangetoond, dat mindfulness een zeer effectieve manier is om 'geluk' te bevorderen en om

ons in moeilijke situaties te leren vanuit een authentieke acceptatie met liefde verantwoordelijkheid te nemen. De wetenschappelijke bewijzen dat mindfulness zeer effectief is bij zowel lichamelijk als psychisch "gezond" functioneren stapelen zich de laatste jaren op.

Maar wat is geluk dan? Geluk is in tegenstelling tot vreugde en plezier geen emotionele toestand die een reactie is op (gedachten over) de buitenwereld, maar een staat van zijn die het gevolg is van persoonlijke ontwikkeling (en soms hard werken) en niet van externe omstandigheden. Het is een gekozen respons op de binnen- en buitenwereld ipv een reactie. Responsibility (verantwoordelijkheid) ipv reactiviteit. Reactiviteit is reageren vanuit je emoties in plaats van kijken naar je emoties. Reactiviteit zorgt ervoor dat je je emotie projecteert op de buitenwereld met alle gevolgen van dien. Geluk is ultieme vrijheid.

Lees het hele artikel en klik [hier!](#)

[terug naar begin](#)

Overspanning of burn-out: de richtlijnen

Bedrijfsartsen, huisartsen en andere behandelaars hebben nieuwe afspraken gemaakt over de manier waarop ze mensen die overspannen zijn of burn-out begeleiden. Deze afspraken zijn vastgelegd per beroepsgroep in 'richtlijnen' en 'protocollen'. Voor een werknemer is het goed om te weten hoe behandelaars horen te begeleiden, zodat zij weten wat ze kunnen verwachten.

Daarom heeft Stichting Pandora op een rijtje gezet wat de belangrijkste uitgangspunten zijn in een nieuw 'Steuntje in de rug'.

Download [hier](#) het nieuwste 'steuntje' (pdf format)

[terug naar begin](#)

Er is leven na de WAO

Hoe is die burn-out bij jou ontstaan?

"Ik werkte bij CMG (Computer Management Group). Als je daar 40 uur per week werkte, was je eigenlijk halve dagen bezig. Daarmee kon je je niet staande houden. Het bijhouden van alle nieuwe ontwikkelingen vroeg de nodige studietijd. Met socializen erbij kwam je makkelijk aan 60 uur per week. Alles moest van de hoogste kwaliteit zijn. Daar betaalde de cliënt dan ook voor. Natuurlijk stond daar wat tegenover: een goed salaris en bijvoorbeeld een grote leasebak van de zaak."

"Ik was eigenlijk een vrij arrogant mannetje. Net als de collega's liep ik altijd als 'grijze muis' rond, keurig in het pak. Zelfs midden in een fabriekshal waar praktisch iedereen een overall aan had. Dat geeft status. Ik denderde door ondanks vermoeidheid en pijn in mijn arm. Zal wel overgaan, dacht ik. Niet dus, het liep uit op een burn-out en RSI."

"Van UWV had ik de eerste 2 jaar weinig last. Op een gegeven moment gaan ze wat testjes doen. Ik moest bijvoorbeeld op en neer buigen, maar ik kon geen kopje vasthouden of de kraan openkrijgen. Ze lezen het dossier voor een kwart door en komen dan met een beoordeling: 35-45% arbeidsongeschikt. Daarmee ging ik dan maar akkoord, want ik kreeg een goed salaris. Bovendien had CMG een goede aanvullende verzekering, zodat ik er financieel niet veel van merkte. Daarom kon ik me ook permitteren om voor

6 à 8 weken naar Suriname te gaan. Daar merkte ik dat ik het in Nederland zo slecht nog niet had. Ze waren nog niet zo streng met WAO-beoordelingen als nu."

Lees het hele artikel en klik [hier](#).

[terug naar begin](#)

Beweeg mee!!!

De stichting Sportwandelschool biedt aan mensen met een chronische aandoening de mogelijkheid om te starten met Nordic walking (sportief wandelen met behulp van wandelpoles).

Beweeg...Mee...!!! stimuleert om meer te gaan bewegen. Het heeft een tijdsduur van 2 jaar, en iedere 4 maanden start er een nieuwe groep. Onder verantwoorde begeleiding van speciaal voor dit doel opgeleide trainers.

Start op zaterdag 5 januari 2008

Op zaterdag 5 januari starten de eerste trainingen om 10.30 uur. Ook op andere dagen in de week kunnen mensen met een beperking hun eerste stap zetten tot een vitaler leven.

Fysiotherapeute Rosemary Kracht bekend met vele chronische aandoeningen geeft al jarenlang nordic walking bij de sportwandelschool aan mensen met een beperking. "De effecten die trainingen Nordic walking hebben zijn niet alleen lichamelijk positief, maar hebben ook een enorme sociale impact".

Voor meer informatie: www.nordicwalkingschool.nl

[terug naar begin](#)

Nederlands Tijdschrift voor Coaching

Zingeving en spiritualiteit, is het thema van het decembernummer van het Nederlands Tijdschrift voor Coaching.

Met o.a, de onderwerpen:

- Business spiritualiteit als kracht voor organisatievernieuwing;
- Verhaalt Daniël Ofman over verbinding en ontwikkeling;
- Hoe houdt u het momentum vast na een inspirerende workshop?
- Engbert Breuker: chieft emotions officer en beste werkgever van Nederland;
- Coaching als betaalde liefde: Frank van de Mijn in gesprek met Ton van der Kroon;
- Een overdenking van Rens van Loon;
- Bouwen op vertrouwen in de rubriek anders bekeken;

Vraag nu een gratis proefnummer aan, klik [hier!](#)

[terug naar begin](#)

Website tip

Yoga

Yoga is een oude oosterse leer met het doel de mens tot zelfverwerkelijking te brengen. Een leer die de mens wil laten leven in harmonie en evenwicht met zichzelf en de wereld om zich heen.

In onze maatschappij zijn we vooral naar buiten gericht waardoor we meer en meer van onszelf vervreemden. Yoga heeft als doel de mens weer met zichzelf te verbinden.

In de praktijk betekent dat, dat we lichamelijke en geestelijke oefeningen doen. Door de concentratieoefeningen, het mantra zingen, de lichaamshoudingen (asanas) en de ontspanningsoefeningen brengen we rust in lichaam en geest.

Verder helpt yoga tegen allerlei klachten als rugpijn, stress, slapeloosheid. Het zorgt ervoor dat je soepeler, fitter en krachtiger wordt. Dat je meer zelfvertrouwen krijgt, dat je beter kunt ontspannen. Dat je de zogenaamde knop in je hoofd leert om te draaien, waardoor de stroom van gedachten rustiger wordt. De effecten zijn teveel om op te noemen.

Voor meer informatie: www.yogalogica.nl

[terug naar begin](#)

Website tip voor de professionals

ISMA-Nederland

De stichting ISMA-Nederland wil ertoe bijdragen de werkzame en kwalitatief goede methoden van stressmanagement herkenbaar te maken. Zij vormt een interdisciplinair netwerk van mensen die professioneel werkzaam zijn in onderzoek en behandeling van stress. Zij organiseert intercollegiale bijeenkomsten, lezingen en workshops waar zowel de theorie als de praktijk aan bod komen. Het gaat aan de ene kant om manieren waarop het individu zijn balans van spanning en ontspanning zelf kan regelen en zich staande kan houden in het moderne leven, en aan de andere kant om manieren waarop een (arbeids-)organisatie een hoge productiviteit kan realiseren met duurzaam gezonde en gemotiveerde werkers.

Voor meer informatie: www.stress-management-nl.org

[terug naar begin](#)

Website tip België

BeSWIC

BeSWIC het Belgisch Kenniscentrum over het welzijn op het werk.

Belgian Safe Work Information Center (BeSWIC) is het Belgisch Kenniscentrum over het welzijn op het werk. BeSWIC maakt deel uit van het Europees netwerk van het Europees Agentschap voor veiligheid en gezondheid op het werk en vormt er het Belgisch steunpunt van.

Voor meer informatie: www.beswic.be

[terug naar begin](#)

Colofon

Burnin-Update is een co-productie van Burnin, kenniscentrum stress en burnout en ZorgMediatheek, kenniscentrum voor wonen, zorg en welzijn. Inmiddels een oplage van ruim 1100 exemplaren.

Adverteren

Mocht u als aanbieder een advertentie of oproep willen plaatsen, stuur dan een [e-mail](#) voor meer informatie.

Aanleveren bijdrage

Indien u ideeën heeft voor nieuwe onderwerpen, vragen of een eigen bijdrage wilt leveren, stuurt u dan een e-mail naar de [redactie](#) van Burnin

Aanmelden/afmelden

Wilt u de Burnin-Update ontvangen of wilt u zich afmelden, stuurt u dan een e-mail naar info@burnin.nl of ga naar de website www.burnin.nl.

[terug naar begin](#)

Burnin

[Burnin](#) is in 1997 gestart. Inmiddels is dit platform in Nederland een begrip geworden voor mensen met stress- en burnoutklachten. Naast bezoekers met deze specifieke klachten wordt burnin.nl door een grote groep deskundigen bezocht, denk hierbij aan arbeidstherapeuten, P&Oers, arboartsen etc..

[terug naar begin](#)

Zorgmediatheek

De ZorgMediatheek helpt organisaties in de sector van zorg, welzijn en wonen met documentatie en informatie. En met het ontwerpen, bouwen en onderhouden van websites en intranetten. Ook hosting van websites. ZorgMediatheek heeft een uitgebreid informatie- en documentatie centrum, voorzien van een eigen bibliotheek collectie. Ruim 8.000 titels. ZorgMediatheek heeft verschillende mogelijkheden om, op maat, nieuws uit en over de zorg, arbeidsmarkt en arbozaken te leveren. U blijft hiermee op de hoogte van wat er speelt en leeft!.

Voor meer informatie: www.zorgmediatheek.nl

[terug naar begin](#)