

FML – Functionele Mogelijkheden lijst – typisch voor burnout

– 6 = VI rubrieken

RUBRIEK I PERSOONLIJK FUNCTIONEREN

I-1. Concentreren van de aandacht.

In het brein zijn zowel 'task control networks' als 'executive control networks' aangetast.

- 1: beperkt, kan zich maximaal een half uur concentreren op een zaak
- 2: kan zich niet langer dan 5 minute concentreren op één concentratiebron

I-2. Verdelen van de aandacht

- 2: sterk beperkt, kan niet multi-tasken, switcht inefficiënt van het ene naar het andere

Literatuur: 'cognitive impariment burnout' – <http://scholar.google.com> en SMBQ, dimensie 4 van burnout: 'cognitive impairment'

I-3: Herinneren

- 0 normaal
- tot
- 1 beperkt

I-4: Inzicht in eigen kunnen

- 0 normaal MAAR heeft hele lage eigendunk van competeties (dimensie 3 Maslach burnout inventory, MBI)

I-5: Doelmatig handelen

- 2 beperkt, start niet tijdig activiteit om het gestelde doel te bereiken
 - beperkt, voert de benodigde activiteit niet in een logische volgorde uit
 - 3 beperkt, controleert het verloop van de activiteiten niet
 - 4, 5, anderszins beperkt: mijdt de burnouttriggers – veel vermijdingsgedrag op burnouttriggers
- BBTI

I-6: Zelfstandig handelen

- 1 tot en met 9: beperkt, niet echt 'responsief' en nauwelijks initiatief
- zeer wisselend in prestaties
- per dag veel minder dan 8 uur belastbaar

I-7: Handelingstempo

- 1: beperkt tot nul

I-8: Overige beperkingen in persoonlijk functioneren

- 1 beperkt: afstandelijk tot cynisch jegens mensen (dimensie 2 Maslach Burnout inventory)
- verder: emotioneel uitgeput, labiel

1-9: Specifieke voorwaarden voor het persoonlijk functioneren in arbeid

- geen blootstelling aan de triggers die burnout hebben veroorzaakt
- geen multitasking en geen gebruik van 'higher executive control systems' ('Brain Networks', Olav Sporns 2010)
- geen emotioneel beroep op de persoon
- alleen contact met vertrouwde, steunende anderen
- geen voorgeschreven werktempo of werktijden
- totale controle geven over eigen werkzaamheden
- vooral dingen doen waar het ZELFVERTROUWEN van groeit
- dingen die ENERGIE GEVEN, vooral geen zaken die emotioneel uitputten

(c) Stichting Burnout
FML (Functionele Mogelijkheden Lijst)
Bij burnout versie 1.0 oktober 2014

RUBRIEK 2 SOCIAAL FUNCTIONEREN

II-1 Zien

- 0, normaal

II-2 Horen

- 0, normaal

II-3 Spreken

- 0, normaal, MAAR: de denkhandicaps/cognitieve beperkingen van rubriek I komen tot uiting

II-4 Schrijven

- 1 beperkt, met name door de cognitieve limitatie rubriek 1

II-5 Lezen

- 1 beperkt, met name door de cognitieve limitatie rubriek 1

II-6 Emotionele problemen van anderen hanteren

- 2 sterk beperkt: kan alleen aan eigen emotie denken, emotie van ander 'handelen' wordt teveel (denk aan dimensies 1 en 2 Maslach Burnout Inventory)

II-7 Eigen gevoelens uiten:

- 1 beperkt: vaak onverwacht, vanuit het onderbewuste, ongecontroleerd. 'het moet eruit'

II-8 Omgaan met conflicten

- 2 sterk beperkt: conflicten worden gemeden, want zijn emotioneel uitputtend en men is al emotioneel uitgeput (dimensie 1 MBI). Indien een conflict zich voordoet: meteen escaleren, men kan niet inhouden, de emotionele rek is eruit

II-9 Samenwerken

- 1 beperkt, kan met anderen werken, maar met een eigen, van tevoren afgebakende deeltaak.

II-10 Vervoer

- 1 beperkt: desorientatie kan te groot zijn om openbaar vervoer in onbekende omgevingen te kiezen, te labiel om auto te rijden.

II-11 Overige beperkingen in het sociaal functioneren

- 1 beperkt, kan niet langer dan een half uur autorijden of buiten haar gewoonlijke omgeving.
- 2 zeer beperkt: 'slaat op tilt' bij stimuli, triggers, die de burnout veroorzaakten (kan een bepaalde situatie zijn, collega, baas, sfeer, taal, soort opmerking, reuk, gevoel, onmacht)

II-12 Specificieke voorwaarden voor het functioneren in arbeidscontract

- vermijden van elke emotionele uitputting, zeker de 'energievreeters' die de burnout veroorzaakten
- beroep van andere op eigen emotie voorkomen
- single taskig only
- weinig indrukken
- alleen contact met zeer vertrouwde, steunende mensen
- taken geven die het ZelfVERTROUWEN VERGROTEN (dit past goed bij component 3 van de MBI: lage dunk van eigen competeties – die meteen verhogen door energievoedende, leuke taken te geven die men aank an EN die het zelfvertrouwen verhogen)

(c) Stichting Burnout
FML (Functionele Mogelijkheden Lijst)
Bij burnout versie 1.0 oktober 2014

RUBRIEK III AANPASSING AAN FYSIEKE OMGEVINGSEISEN

Geen verschil met 'gewoon'

RUBRIEK IV DUAMISCHE HANDELINGEN

IV-24 Specifieke voorwaarden voor het dynamisch handelen in arbeidscontract

Geen multitasking

Geen lange termijn concentratie

Concentratie is wisselend

RUBRIEK V STATISCHE HOUDINGEN

Geen verschil met 'gewoon'

RUBRIEK VI WERKTIDEN

VI-1 Perioden van het etmaal

- 2 beperkt, kan 's avonds niet werken, zou biologisch ritme evenals slaapproblemen nog verder verterken

VI-2. Uren per dag

- 3 beperkt: de concentratieboog is onvoorspelbaar en hangt ZEER STERK af van de taken: als ze energie geven, voeden, en een gevoel van zelfvertrouwen bezorgen is I het begin 0-2 uur mogelijk, per dag.

VI-3. Uren perweek

Om de dag werken lijkt raadzaam, om elke keer uit te kunnen rusten van een vorige werkdag.

VI-4 Overige beperkingen van werktijden

-.
-