

Staten-Generaal

19 maart 2009

Burnout bij Vlaamse journalisten

journalist's

burnout

Artevelde
hogeschool

Burnout bij Vlaamse journalisten

Copyright 2005 by Randy Glasbergen.
www.glasbergen.com



**“This job has cost me my health, my family,
and my soul. Can I get a receipt?”**

Arteveldehogeschool - Journalist's
burnout

Inhoud

1. Vanwaar dit onderzoek?	4. Wie meer, wie minder?
2. Wat is burnout?	5. Kunnen we burnout voorspellen?
3. Incidentie? Vergelijking met andere beroepen?	6. Oplossingen/ Adviezen?

1. Vanwaar dit onderzoek?

- Journalisten zijn uitgeput
- Uitstroom journalisten
- Uitgevers nemen klachten onvoldoende ernstig
- Hoger risico op burnout bij krantenjournalisten in de VS

Funding

- Arteveldehogeschool
- PWO Project

Multidisciplinaire Aanpak

- Projectleider: lector-journalist **Marleen Teugels** (Arteveldehogeschool)
- Professor medische psychologie **Elke Van Hoof** (Arteveldehogeschool)
- Met de steun van professor arbeidspsychologie **Hans De Witte** (KU Leuven)

Onderzoeksvragen?

- Incidentie burnout?
- Welke groepen lopen meer risico?
- Wat zijn de voornaamste risicofactoren?
- Adviezen om risico's in te dijken?

Methode?

- Kwantitatief onderzoek aan de hand van vragenlijst
- Internationaal gevalideerde schalen

Doelgroep?

- Alle Vlaamse beroepsjournalisten die voor nationale media werken
- Meestal aangesloten bij de VVJ – de koepelorganisatie van Vlaamse beroepsjournalisten

2. Wat is burnout?

- Het burnout syndroom hangt altijd samen met 3 componenten:
 - Uitputting
 - Cynisme
 - Verminderde professionele bekwaamheid

Bevlogenheid & recuperatievermogen?

- Bevlogenheid = positieve antipode van burnout
- Nieuwe inzichten over recuperatievermogen = één van de mogelijke oorzaken van burnout

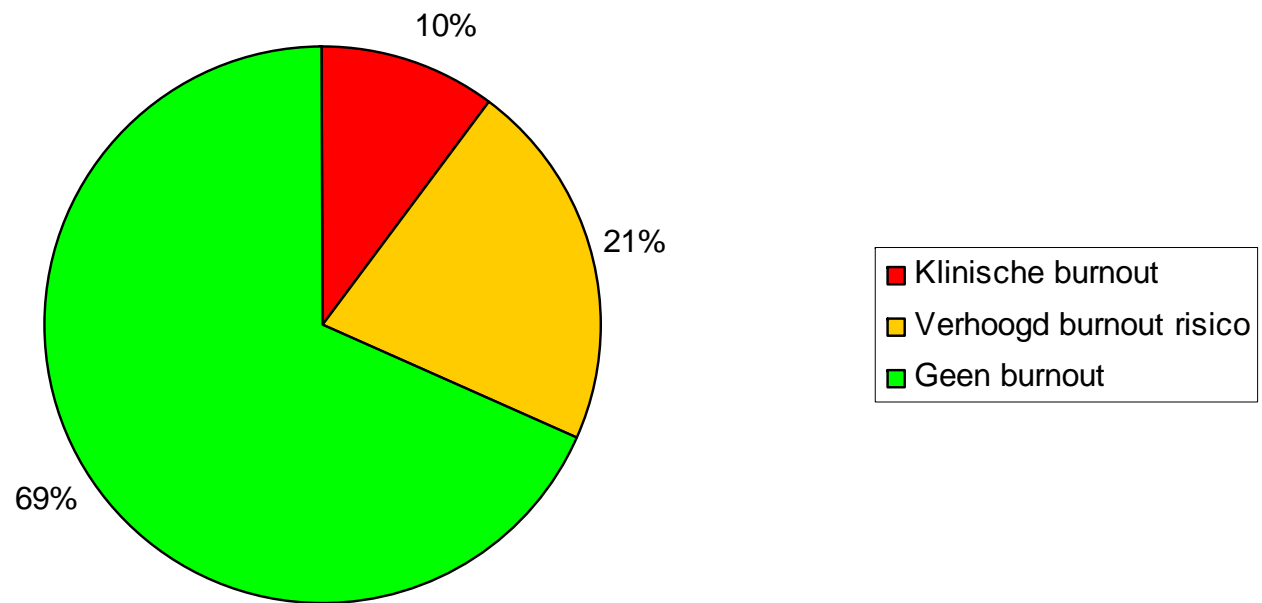
3. Resultaten?

- Databestand is representatief
- 30,78 % van totale populatie
- 721 ingevulde enquêteformulieren
– op een totaal van 2342
beroepsjournalisten

Burnout percentages?

- Vergelijking met burnout patiënten (Meest strikte interpretatie van de resultaten):
- 69% heeft geen burnout
- 21% heeft een verhoogd risico op burnout
- 10% heeft een klinische burnout

Burnout bij journalisten (in %, N = 721)

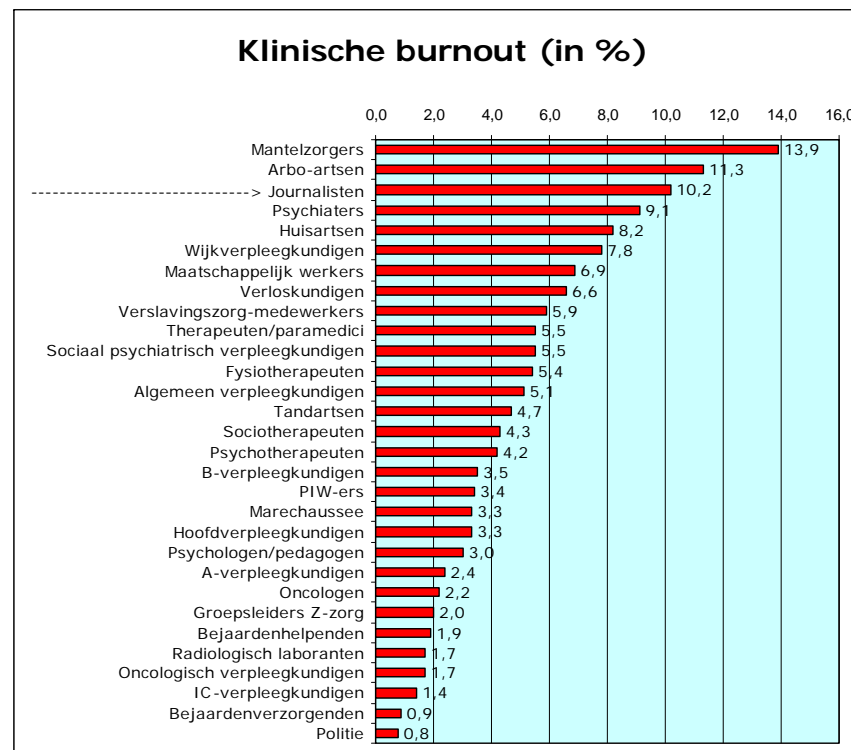


Arteveldehogeschool - Journalist's
burnout

Absenteïsme?

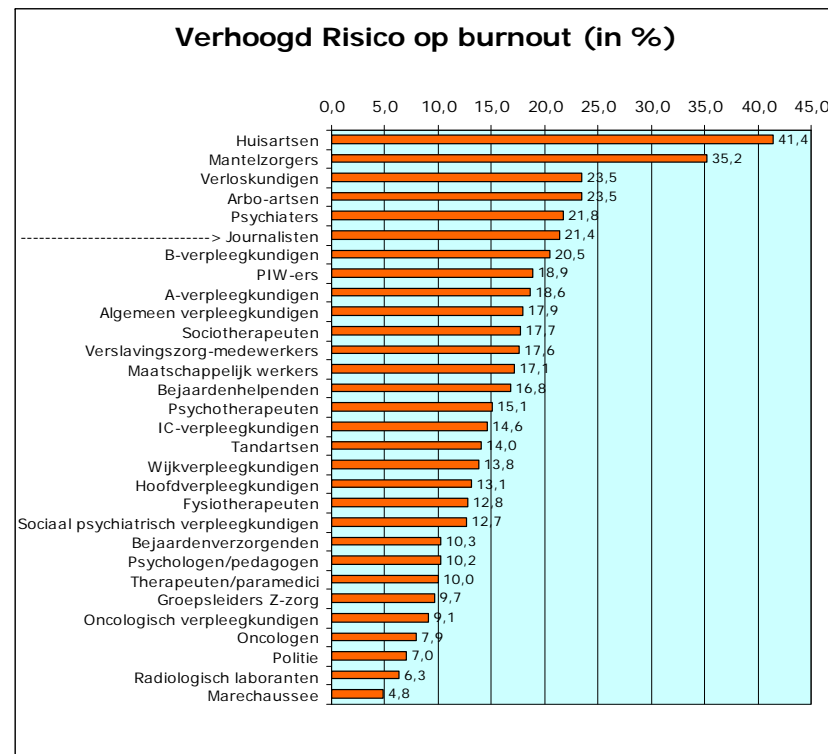
- Ziekteverzuim is heel laag bij journalisten.
- Meer dan 40% van de journalisten is in 2008 meer dan twee keer aan de slag geweest terwijl het voor de gezondheid beter had geweest thuis te blijven.

Hoe ernstig zijn de burnout scores?



Arteveldehogeschool - Journalist's
burnout

Hoe ernstig zijn de burnout scores?



Arteveldehogeschool - Journalist's
burnout

Verhoogde bevlogenheidscores

- Scores op bevlogenheid liggen hoger dan gemiddeld.
- Naast 30 % burnout, tevens nogal wat bevlogen journalisten die op een gedreven manier hun job doen.

Risico's bevrogenheid

- Bevrogen journalisten lijken kwetsbaarder door 'stressoren' en negatieve ervaringen.
- Afstand nemen tegenover het werk 's avonds en in de weekends is belangrijker.

Werkkenmerken

- Journalisten werken 48,36 uren/week
- 18% werkt vaak/altijd in the ochtend
- 82,3% werkt vaak/altijd 's avonds
- 67,90% werkt vaak/altijd in de weekends.
- Recuperatie = OK.

Work-life balance is niet altijd in evenwicht

- Bijna 65% zegt soms thuis geïrriteerd te zijn door het werk
- Ongeveer 50% heeft soms last om tijd te investeren in contacten met partner, kinderen, familie, vrienden – en in hobby's.

Geen antistressbeleid, volgens de journalisten

- Maar 2% zegt dat mediabedrijf een antistressbeleid voert
- 62,5% zegt dat mediabedrijf geen antistressbeleid voert
- 35% zegt niet te weten of mediabedrijf een antistressbeleid voert.

Geen bijscholing

- Heeft nood aan bijscholing: bijna 60%
- Volgt géén bijscholing: 74%
- Heeft géén tijd voor bijscholing: 69%
- Hoofdredacteur vindt bijscholing belangrijk: 28%
- Heeft géén geld om bijscholing te betalen: 14%
- Ik betaal mijn bijscholing zelf: 80%

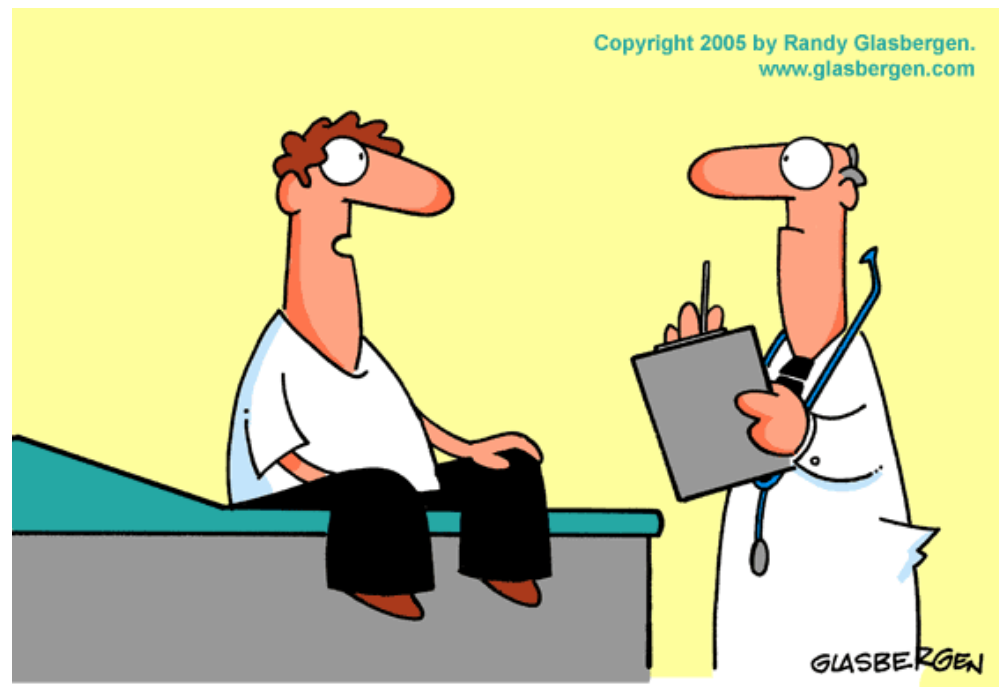
4. Wie meer/wie minder?

- Eindredacteers scoren significant hoger op uitputting en cynisme dan journalisten die niet als eindredacteur werken.
- Journalisten die voor kranten werken zijn significant vaker uitgeput dan journalisten die niet voor kranten werken.

Wie meer/wie minder?

- Journalisten die voor magazines werken zijn significant minder uitgeput en significant minder cynisch dan journalisten die niet voor magazines werken.
- Journalisten die voor radio and televisie werken scoren niet hoger op uitputting en cynisme dan journalisten die niet voor audiovisuele media werken.

5. Kunnen we burnout voorspellen bij journalisten?



**“I already diagnosed myself on the Internet.
I’m only here for a second opinion.”**

Arteveldehogeschool - Journalist's
burnout

Werkdruk is doorslaggevend

- Uitputting ~ avondwerk, het gevoel de job niet te kunnen doen zoals men dat zou willen, tegenstrijdige opdrachten, conflicten over de inhoud van het werk, het gevoel hebben de eigen capaciteiten onvoldoende te kunnen aanwenden in de job, jobonveiligheid
- Persoonlijke bekwaamheid ~ avondwerk
- Cynisme ~ het gevoel de job niet te kunnen doen zoals men dat zou willen, tegenstrijdige opdrachten, conflicten over de inhoud van het werk, het gevoel hebben de eigen capaciteiten onvoldoende te kunnen aanwenden in de job, jobonveiligheid

Andere significante correlaties met burnout (1)

- Geen variatie
- Geen steun van leidinggevende personen
- Geen positieve feedback

Andere significante correlaties met burnout (2)

- Alleen wonen zonder partner
- Work-life balance, vooral de impact van het werk op de familie thuis
- Geïrriteerd zijn thuis door het werk, correleert significant met uitputting en cynisme
- Geen tijd hebben voor dingen buiten het werk correleert significant met uitputting

Het belang van recuperatie

© 1998 Randy Glasbergen.
www.glasbergen.com



**“Memo to all employees: For optimum productivity,
mini-exercise breaks are strongly encouraged...
but please, no more Sumo wrestling.”**

Arteveldehogeschool - Journalist's
burnout

6. Oplossingen/ Adviezen

- Werkdruk moet verminderen.
- Vierdagenweek.
- Respecteren van werktijden.
- Introductie van een antistressbeleid in mediabedrijven.
- Recuperatie is belangrijk – vooral relaxatie. Dit impliceert minder avond- en weekendwerk.

6. Oplossingen/ Adviezen

- Meer bijscholing.
- Training van journalisten tegen burnout.
- Tip: good practice in Denemarken waar de overheid 1 week bijscholing financiert van alle journalisten.