



HERSTEL BURN-OUT

Schema

Een burn-outherstelschema is een **persoonlijk plan** dat je helpt om te herstellen van een burn-out en je leven weer op de rails te krijgen. We raden je aan om hier professionele hulp bij te zoeken. Het schema moet worden afgestemd op jouw specifieke behoeften en omstandigheden. Toch zijn er enkele algemene stappen die je kunt volgen. Het schema dat we je hier bieden, is afgeleid van de BoFit-methode.

Heb je naar aanleiding van dit schema nog vragen? Of heb je professionele begeleiding nodig tijdens je herstel van een burn-out? Neem direct contact met ons op.

info@bofit.nl | www.bofit.nl | (06) 2095 96 38 | (0800) 533 04 55 (gratis)

HERSTEL BURN-OUT

Schema

Fase 1: Rusten (2-3 weken)

Prioriteit: lichaamsrust en verminderen stress

Doelen: inzicht en vertrouwen krijgen in je herstel

NOTITIES

Activiteiten

- Werken aan wat je fysiek aankunt.
- Voldoende slapen (7-8 uur per nacht).
- Gezond en regelmatig eten.
- Professionele hulp zoeken.
- Ziekmelden of je werk/bedrijf anders organiseren, of hier hulp bij vragen.
- 'Nee' zeggen tegen extra verplichtingen en hulp vragen.
- Fysieke training gericht op herstel, liefst in de natuur (ontspanning en ademhaling).

HERSTEL BURN-OUT

Schema



Fase 2: Inzicht patronen (2-3 weken)

Prioriteit: inzicht krijgen in de oorzaken van je burn-out en toewerken naar oplossingen

Doelen: blootleggen van patronen die je hebben gebracht naar je burn-out en realistische doelen stellen naar herstel

Activiteiten

- Je situatie bespreken met een professional.
- Oorzaken stress en valkuilen in kaart brengen.
- Gedrag patronen en denkwijzen in kaart brengen.
- Realistische doelen stellen naar herstel (maatwerk).
- Werken aan wat je fysiek aankunt (met hulp).
- Fysieke training gericht op herstel (ontspanning en conditie).

NOTITIES

HERSTEL BURN-OUT

Schema



Fase 3: Eigen regie (4 weken)

Prioriteit: het leren voelen van je eigen leiding met betrekking tot verandering van je gedrag en omgaan met nieuwe situaties en stress

Doelen: de kenmerken van burn-out en klachten verminderen, nieuw gedrag en nieuwe manieren van omgaan met situaties/stress ontwikkelen, werkend naar meer eigen leiding

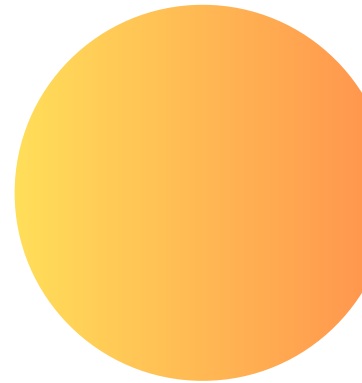
Activiteiten

- Werken aan activiteiten die bijdragen aan herstel.
- Hulp blijven inschakelen voor professionele begeleiding.
- Gezonde gewoonten aanleren en vasthouden.
- Grenzen leren stellen en 'nee' durven zeggen.
- Verder werken aan voor jezelf opkomen en zelfvertrouwen.
- In beweging komen met je werk, richting re-integratie (balans vinden tussen je werk- en privéleven).
- Fysieke training gericht op opbouw (eigen draagkracht).

NOTITIES

HERSTEL BURN-OUT

Schema



Fase 4: Voor jezelf zorgen (doorlopend)

Prioriteit: duurzaam herstel en een nieuwe gezonde levenswijze blijven uitvoeren vanuit eigen keuzes

Doelen: signalen voorafgaand aan klachten herkennen, gezonde manieren om met nieuwe situaties/stress om te gaan toepassen, grenzen en eigen keuzes bewaken, gezonde keuzes blijven maken

Activiteiten

- Op de juiste manier handelen bij valkuilen en terugvalmomenten.
- Je grenzen bewaken en voor jezelf zorgen.
- Blijven zorgen voor een goede fysieke en mentale conditie.
- Blijven werken aan gezonde gewoonten en levensstijl.
- Bewuste keuzes maken waar je blij van wordt.
- Eigen verantwoordelijkheid blijven voelen en inzetten zodat je je balans behoudt (nadenken over jezelf).
- Opbouw in werk naar volledige arbeidsgeschiktheid (re-integratieplan) of bijvoorbeeld kiezen voor ander werk.
- Fysieke training gericht op opbouw (wat je aankunt).

NOTITIES
