



HERSTEL *Schema* BURN-OUT

Dit burn-outerstelschema is een **persoonlijk plan** dat je helpt herstellen van een lichte tot matige burn-out en je leven weer op de rails te krijgen.

We raden je aan om bij jouw herstel professionele hulp te zoeken. Zo kun je het schema afstemmen op jouw specifieke behoeften en omstandigheden.

Dit schema is gebaseerd op wetenschappelijke inzichten en meer dan 25 jaar aan praktijkervaring en kennis van stressklachten en burn-out.

Heb je naar aanleiding van dit schema nog vragen?

Of heb je vragen over jouw situatie? Vraag een gesprek aan.

HERSTEL BURN-OUT

Schema

Fase 1: Rusten (1-4 weken)

Prioriteit: lichaamsrust en verminderen stress

Doelen: inzicht en vertrouwen krijgen in je herstel

Activiteiten

- Werken aan wat je fysiek aankunt.
- Voldoende slapen (7-10 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).

NOTITIES

HERSTEL BURN-OUT

Schema

Fase 2: Inzicht patronen (2-4 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

NOTITIES

Activiteiten

- Je situatie bespreken met een professional.
- Oorzaken stress en valkuilen in kaart brengen.
- Gedragspatronen 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).

HERSTEL BURN-OUT

Schema

Fase 3: Eigen regie (4-8 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 (4-8 weken)

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
