

## BURN-OUT BEGELEIDING



GEZOND FUNCTIONEREN &  
WERKHERVATTING

WETENSCHAPPELIJK  
ONDERBOUWD

INTENSIEVE &  
SPECIFIEKE BEGELEIDING

FYSIEK, MENTAAL &  
GEDRAGSMATIG

### FASE 1 • Stoppen met uitputting & bevorderen herstelfuncties

In overleg met de bedrijfsarts en werkgever wordt afgestemd hoeveel tijd er nodig is om tot herstel te kunnen komen en of het haalbaar is om (gedeeltelijk) actief te blijven in het arbeidsproces.

### FASE 2 • Opbouw vitaliteit

Concrete op de persoon afgestemde adviezen waarmee men onder begeleiding van een psycholoog en bewegingsdeskundige weer vitaal kan worden.

### FASE 3 • Conditie opbouwen & re-integratie

Er worden handvatten en principes aangereikt aan de cliënt. Hij of zij wordt gericht gestimuleerd deze toe te passen in de persoonlijke situatie. De nadruk ligt op werkhervatting en het oppakken van dagelijkse activiteiten, hobby's, sporten, etc.

### FASE 4 • Terugvalpreventie

Tijdens de begeleiding wordt een terugvalpreventieplan opgesteld. Wanneer een cliënt dreigt terug te vallen kan hij of zij het preventieplan raadplegen en uitvoeren. Daarnaast bieden wij ondersteuningsmomenten aan.

Binnen 6 weken weer starten met duurzame re-integratie.\*

**Begeleiding door Carrière Vitaal richt zich specifiek op mensen met stressgerelateerde klachten zoals een burn-out. Wij bieden deskundige en specialistische begeleiding waarbij gebruik wordt gemaakt van de nieuwste wetenschappelijk onderbouwde en bewezen effectieve methoden.**

De begeleiding wordt geïntegreerd aangeboden, dat wil zeggen op zowel fysiek, mentaal als gedragsmatig gebied en is gericht op duurzaam functioneren.

“ Mediation als optie  
wanneer er problemen zijn  
tussen werknemer en werkgever ”

Het doel van de begeleiding door Carrière Vitaal is dat de cliënt weer kan herstellen en dat zijn of haar zelfmanagement verbetert. In dat kader krijgt hij of zij handvatten aangereikt om te leren omgaan met eventuele valkuilen. Tevens bieden wij mediation wanneer er problemen bestaan tussen werknemer en werkgever.

Het betreft in alle gevallen een individueel, op de persoonlijke omstandigheden van de cliënt afgestemd begeleidingsprogramma.

# TRAJECT



FYSIEK



MENTAAL



GEDRAG

## STOPPEN MET UITPUTTING EN BEVORDEREN HERSTELFUNCTIES

- WEEK 1 FASE 1**
- ✓ Bewegen / hersteltraining
  - ✓ Leren herkennen relevante fysieke signalen
  - ✓ Psycho-educatie
  - ✓ Balans tussen in- & ontspanning
  - ✓ Plan van aanpak
  - ✓ Leren actief te ontspannen

**WEEK 5**

## OPBOUW VITALITEIT

- WEEK 6 FASE 2**
- ✓ Bevorderen herstelvermogen
  - ✓ Gecontroleerd sporten onder begeleiding van een bewegingsdeskundige
  - ✓ Zelfmanagement
  - ✓ Cognitief gedragsmatige begeleiding
  - ✓ Re-integratie bespreken en afstemmen met betrokkenen
  - ✓ Het geleerde toepassen in de praktijk
  - ✓ Vaak weer starten met re-integratie

**WEEK 8**

## CONDITIE OPBOUWEN EN RE-INTEGRATIE

- WEEK 9 FASE 3**
- ✓ Conditie opbouwen onder begeleiding
  - ✓ Persoonlijk programma
  - ✓ Zelfmanagement
  - ✓ Opbouwschema terugkeer naar werk in afstemming met de bedrijfsarts en werkgever

**WEEK 10**

## TERUGVALPREVENTIE

- WEEK 11 FASE 4**
- ✓ Met ondersteuning van een bewegingsdeskundige een plan maken om het sporten/ bewegen zelfstandig voort te kunnen zetten
  - ✓ Persoonlijk programma
  - ✓ Opstellen terugvalpreventieplan
  - ✓ Duurzame re-integratie voortzetten

**WEEK 12**

*\*Dit traject is gebaseerd op behaalde resultaten. De daadwerkelijke duur is afhankelijk van de persoonlijke situatie en omstandigheden van de cliënt.*

**CarrièreVitaal**  
Vitaal vooruit