



Burn-out is een energiestoornis, veroorzaakt door langdurige werkoverbelasting. Vanuit een wetenschappelijke basis gaan we op een zeer zorgzame en structurele manier aan de slag.

Wanneer is er sprake van een burn-out?

- Er is sprake van overspanning (gestoorde slaap, prikkelbaar, niet tegen drukte kunnen, emotionele labiliteit, piekeren, gejaagd gevoel, concentratieproblemen, gevoel van controleverlies, minder functioneren,...)
- De klachten bestaan langer dan 6 maanden
- Gevoelens van moeheid en uitputting staan sterk op de voorgrond.

Toelichting:

- burn-out is een werkgerelateerde aandoening waar we allemaal vatbaar voor zijn. Gezonde mensen die lange tijd geen herstel inplannen geraken overspannen en als deze klachten lang aanhouden (minimum 6 maanden) spreekt met van een burn-out.
- Het effect van een medewerker met burn-out is groot, niet alleen voor de persoon zelf, maar ook voor de collega's (hun belasting wordt groter), voor de leidinggevende (eventueel schuldvraag, onzekerheid qua aanpak,...), voor het imago van het bedrijf. Daarbovenop kunnen de kosten (verlies aan productiviteit, vervangingen, recrutering,...) heel hoog oplopen.
- Het herstel is afhankelijk van vele factoren. Vooral de duur van de symptomen (maw. hoe lang is men reeds in deze chronische staat van

overspannenheid) heeft een grote invloed op de duur van het herstel. Hoe groter de uitputting is bij de aanvang van de burn-out, hoe langer het herstel duurt.

- Het is wel aangetoond dat personen die zowel tijdens de burn-out als tijdens de werkhervatting begeleid worden sneller terug aan de slag zijn en minder kans hebben op terugval.

Aanpak:

Coaching bij stress en burn-out is een gestructureerd en doelgericht proces. De coach zet de medewerker op interactieve wijze, vanuit een onderzoekende en waarderende aanpak, aan tot het vergroten van de persoonlijke effectiviteit door de mentale vitaliteit en veerkracht te ontwikkelen en door talenten en competenties op het gebied van stresscoping te versterken.

We hanteren het wetenschappelijk en ervaringsgerichte 8 stappen model om op een gestructureerde én zorgzame manier de medewerker te begeleiden tijdens zijn burnout en vervolgens tijdens zijn werkhervatting. Afhankelijk van de situatie en de cognitieve fitheid van de medewerker zullen de gepaste vragenlijsten worden ingezet (MBI, UBOS, 4DKL,...). Dit steeds in overleg met de bedrijfs- of huisarts. Bij de aanvang van het traject zal er ook een grondige intake gepland worden met de rechtstreeks leidinggevende / HR afdeling.

We beperken ons tot de niet-gecompliceerde vorm van burn-out: met andere woorden, als er onderliggende psychische problemen aanwezig zijn zullen we doorverwijzen naar de meest relevante zorgverstrekker.

We werken voor duurzaam resultaat. We bestrijden niet enkel symptomen. We onderzoeken de fundamentele oorzaken en helpen de medewerker die aan te pakken. We geven nadrukkelijk aandacht aan terugvalpreventie. We volgen de medewerker bij voorkeur over langere periode op. We investeren in herstel van bevlogenheid omdat dit bijdraagt aan duurzame werkbaarheid.

Het 8 stappen plan:

- Orientatie (coachee, opdrachtgever, vertrouwenscharter,...)
- Eerste analyse van de stressklachten en stressbronnen
- Herstellen van energie en fysieke conditie (geleidelijke heropbouw van een dagstructuur)
- Omgaan met stress en emoties
- Versterken van competenties
- Levensmissie, talenten en drijfveren (op basis van de VIP2A pro)
- Match met sociale omgeving en werk
- Werkhervatting, terugvalpreventie en follow-up

Hoeveel coachsessies:

8 stappen betekent niet per definitie 8 gesprekken. Het aantal gesprekken hangt af van de ernst van de klachten en de veranderbereidheid van de medewerker. Ook de frequentie wijzigt gedurende het coachingproces: van wekelijks in de beginfase en tijdens de reïntegratie tot maandelijks tijdens de follow-up.

Als basispakket voorzien we 8 contactmomenten van anderhalf uur gemiddeld inclusief een intake én de afname van de VIP2A pro neurocognitieve test.

Gespecialiseerde coaches:

- Ann Meeschaert
- Britt Rabau
- Rudi Francken

Mind your Brain is lid van de Vereniging van Erkende Stress- en Burnout Coaches