

Het herstellen van een Burnout naar duurzame inzetbaarheid!

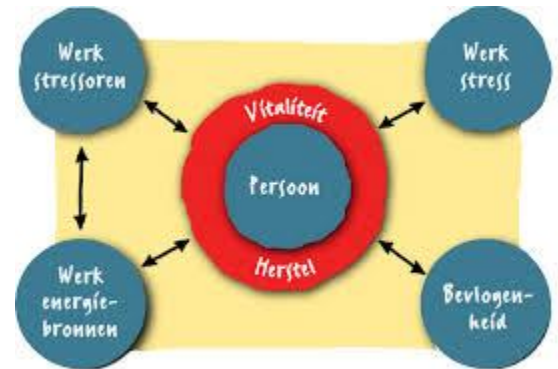
Op de bank liggen en wachten tot je je energie weer terug hebt lijkt dé manier om herstellen van een burn-out. Maar dat is het niet, zeggen experts. Sterker nog: 'Het is vaak de aller slechtste optie.'

Te lang "thuis zitten" is niet bevorderlijk voor het herstel

Als de werknemer na veel stress vanuit werk en/of privé uiteindelijk tegen een burn-out is aangelopen, wat is er dan natuurlijker dan lekker thuis weer de batterij op te laden en de dingen rustig op een rijtje zetten?

Maar dan verandert er niets in de patronen van mensen. Wie een burn-out heeft, moet leren om dingen anders te doen. Dat gebeurt tijdens de coaching / begeleiding, die uiteraard in het begin wel gecombineerd wordt met rust.

Uit onderzoek blijkt dat mensen, die na een herstel/rust periode met coaching gesprekken weer (met uren opbouw schema) beginnen met werken, veel sneller herstellen dan diegenen die thuis afwachten tot de burn-out helemaal over is.

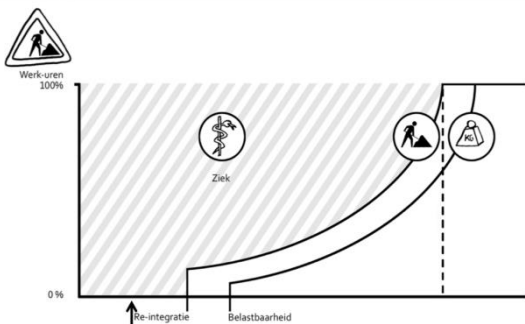


Door een te lange afwezigheid wordt de drempel tot terugkeer hoger

Naast het aanleren van die patronen is er nog een reden waarom het goed is om niet te lang te wachten om weer aan het werk te gaan. Het idee is dat diegenen die snel weer aan het werk gaan, geen grote afstand tot de arbeidsmarkt opbouwen.

De drempel om weer aan het werk te gaan is veel hoger als je – zeg – zes maanden thuis hebt gezeten dan wanneer je met enige regelmaat weer dingen op je werk doet. Hoe langer je wegblijft van je werk, hoe meer je ertegen opziet om weer te beginnen. Je leven is dan heel anders. Dat vergroot de kans op nog langere uitval.'

Een juiste "rust" periode met coaching ondersteuning is nodig



Het is natuurlijk niet de bedoeling dat mensen bij wie een burn-out is geconstateerd binnen twee weken weer volledig aan de slag zijn' En ook als iemand weer een paar uur per week werkt, dan zal diegene natuurlijk onder behandeling en/of begeleiding blijven voor de burn-out.

Soms gaat het wat beter, soms zal het ook wat minder snel gaan met het herstel. Maar honderd procent thuiszitten tot het over is, is vaak de aller slechtste optie.

De werknemer heeft te leren, de energie en handelstijlen te herzien

Wie een burn-out heeft gekregen, moet leren om dingen anders te gaan doen. Dat gebeurt tijdens coaching sessies, die uiteraard in het begin wel gecombineerd wordt met rust.

Maar als hun energie weer op zo'n 30 procent is, dan is het goed om weer een paar uur per week te beginnen met taken die weinig tijdsdruk hebben en weinig verantwoordelijkheid met zich meebrengen. Op die manier kunnen ze hun nieuwe patronen ook rustig aanleren op hun werk.'



Burnout herstel en reïntegratie via een stappenplan

Stap 1 = start

- ✚ het intakegesprek met VMC test en 4DKL test
- ✚ telefonisch afstemming voor de organisatie vraag
- ✚ werknemer geeft akkoord op Plan van Aanpak
- ✚ offerte en voorstel tot Plan van Aanpak
- ✚ akkoord werkgever en start coaching



Stap 2 = herstel fase

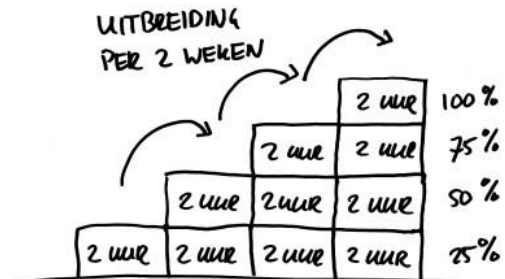
- ✚ Een opzet herstel fase met rust en actieve opbouw krachtbalans.
- ✚ Enkele coaching gesprekken betreffende inzicht oorzaak versus gevolg verzuim.
- ✚ Analyse opbouw draagkracht versus draaglast privé / gezin / werk.
- ✚ Welke elementen zorgen voor herstel plezier, energie en levenslust.

Stap 3 = reïntegratie 1^{ste} fase (30 – 50% energie)

- ✚ In deze fase is er een draagkracht energie vanaf 30% voldoende om enkele uren (boventallige) aan het werk te gaan.
- ✚ Een tussentijds driehoek gesprek geeft inzicht over de voortgang.
- ✚ Een helder opbouwschema ondersteunt het gehele traject.
- ✚ Inzicht betreffende punten tot herstel, nieuwe handel stijlen en competentie.

Stap 4 = reïntegratie 2^{de} fase (50 - 75% energie)

- ✚ In deze fase is er een draagkracht energie van 60% voldoende om meerdere uren op loonwaarde in eigen werk weer op te pakken, naast (boventallige) uren wordt de draagkracht verder opgebouwd.
- ✚ Coaching gesprekken ondersteunen deze fase.



Stap 5 = reïntegratie 3^{de} fase (75 - 100% energie)

- ✚ In deze fase worden stap voor stap de loonwaarde uren in het eigen werk opgebouwd.
- ✚ In de coaching gesprekken wordt dit gemonitord en zo nodig bijgestuurd.
- ✚ Een tussentijds driehoek gesprek geeft inzicht in deze eindfase.

Stap 6 = duurzaam hersteld & 100% werkzaam

- ✚ In deze afronding fase is de werknemer weer volledig op 100% loonwaarde aan het werk.
- ✚ In een eind gesprek met werkgever, werknemer en coach worden de behaalde doelen besproken, het succes benoemd.
- ✚ Een eindverslag ter afronding.

Ronald Schippers | 06-50661763 | www.bureau-schippers.nl | www.intervisie.nl

| Master Coach gecertificeerd lid NOBCO - EMCC | Senior Intervisie Trainer CRKBO gecertificeerd |

Bureau Schippers bezoek- en postadres is: Cattepoelseweg 263 6815 CD Arnhem | T: 0031(0)26-3212571 | KvK: 09108186 |