

Terug in de flow na een burn-out

praktijkervaring

sofie.lameire@securex.be



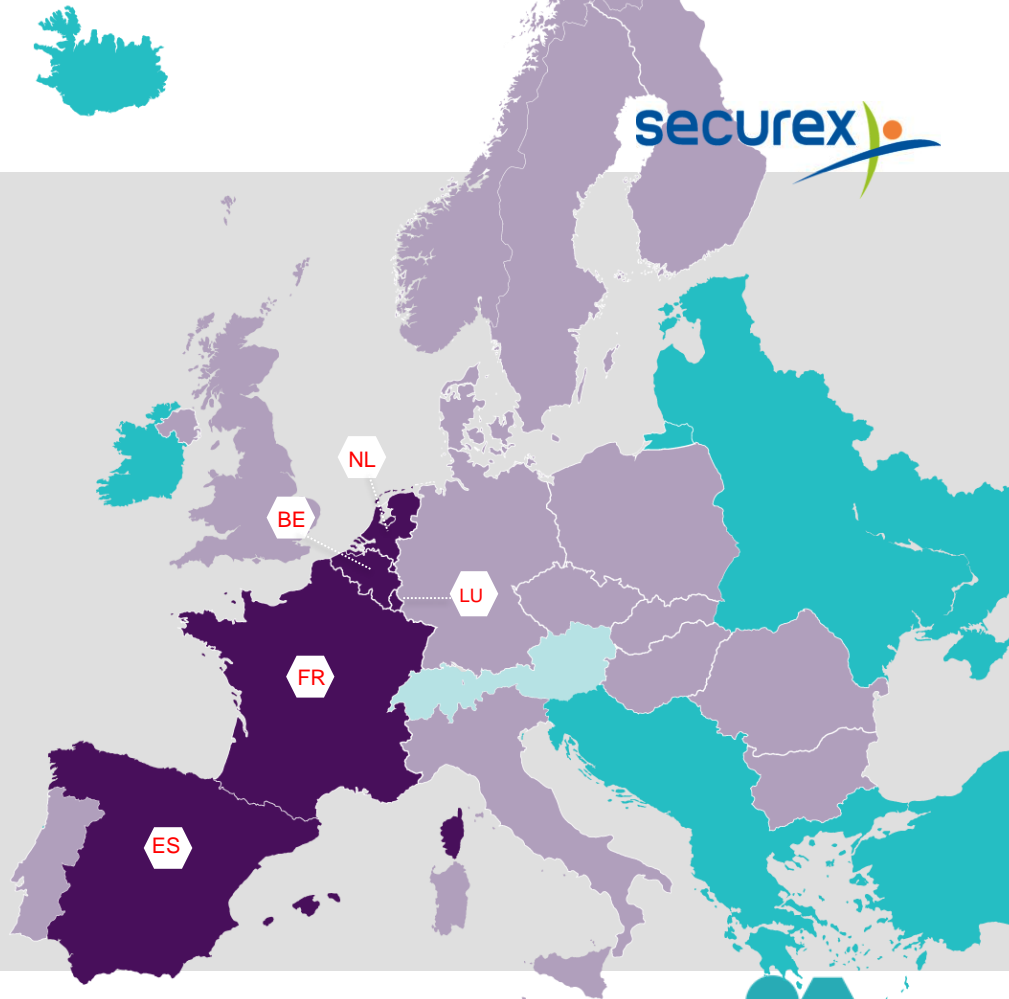


WHO?

- Starters
- Ondernemers
- KMO's
- Grote organisaties
 - Public
 - Private

WHAT?

- Juridisch advies en verzekeringen
- Salary
- HR oplossingen
- Health & Safety





BURNOUT ASSESSMENT TOOL

- Partnership
- Screening werkgevers:
 - BAT stand alone
 - BAT in combinatie met RIE
 - Collectief rapport + individuele feedback
- Individuele screening



cases



CASE RITA: TE VROEG BEGONNEN?



- Beschutte werkplaats – 12 jaar in dienst – waarvan 10 jaar als atelierverschuldigde
- Daarvoor verzorgende thuiszorg
- Alleenstaande moeder; bijklussen bij een bakker
- Gedreven – hulpvaardig – iets betekenen voor anderen- zelfstandig – hoge standaard
- Veel werk – collega bijgekregen – dan beginnen leeglopen
- 4 maand thuis
- Deeltijdse werkhervatting
- Aanpassing takenpakket: administratieve ondersteuning van het atelier
- Na 1 maand: werkgever ziet geen vooruitgang, in tegendeel. Te vroeg begonnen?



CASE JAN: OUT OF OFFICE



- Groendienst – ploegleider
- Sept 2016 eerste stressklachten – jan/febr 2017 1 maand thuis – aanmelding maart 2018
- Workload onhaalbaar – bijkomende collega in aanwerving
- 5 maand thuis :
 - Acute fase= recuperatie
 - Doen wat deugd doet: buiten, met handen, alleen,...
 - Bezinnen: denkgewoontes, grenzen aangeven
- deeltijdse werkhervatting (4 halve dagen)
- 1 maand 'out of office'
- Wekelijks opvolging
- Na 1 maand: 50% - na 5 maanden 80%



CASE ROGER: HET ZIT TUSSEN DE OREN



- IT helpdeks binnen productieomgeving
- Eerste maal 'Burn-out' – 1 jaar thuis geweest
- Vraag ondersteuning bij terugkeer

- Veel veranderingen in het bedrijf – verlies aan positie – constant gestoord worden
- N+1: onwetend en open voor hulp
- N+2 : oordeel:
 - “dit zou mij nooit overkomen”
 - Veel te perfectionistisch
 - Hij moet zich leren aanpassen



SUCCEFACTOREN VOOR HERSTELBEVORDEREND WERKEN



1. Kennis 'wat is een burn-out ?'

2. Voorbereiden

3. Ontzien én ontwikkelen

4. Single taken – short term

5. "Single point of contact"

6. Progressieve hervatting





Bedankt!

T 0474/98 24 06

E sofie.lameire@securex.be

| 21/03/2019 |