

## Stichting Burnout - 12 sessie-burnouterstelprogramma 'Problem Solving'

*(qua 'stroming' valt deze aanpak onder 'PS', 'Problem Solving' therapy. ACT (Acceptance Commitment Therapy) bieden wij ook aan voor burnout, vraag daarvoor naar onze aanpak 'ACT bij burnout'. Wij hebben nog een derde aanpak, het 'Burnout Preventie Programma – eveneens apart verkrijgbaar)*

Het doel is bij te komen, energie op te doen en een aantal veranderingen te bewerkstelligen, zowel in u omgang met burnout (coping), uw leven als veranderingen bij uw werkgever.

Wij geven een indruk van de gebruikelijke volgorde van sessies. Tussen de sessies door worden 'huiswerkopdrachten' gemaakt en worden wekelijkse activiteitenplanningen opgesteld. De (als richtlijn: 12 – meestal 1 per week) sessies zijn opgesplitst in 3 fasen:

*fase 1: leren bijkomen*

*fase 2: inzicht verwerven*

*fase 3: veranderen voor de toekomst.*

### Fase 1 Leren Bijkomen

**Sessie 1: Diagnostiek en oriëntatie.** U wordt getest of u burnout hebt (4DKL, Ubos-MBI, SCL-90); ook wordt nagegaan in hoeverre 'de' typische burnoutverschijnselen bij u aanwezig zijn. De BBTI (Blankert Burnout Trigger Inventory) wordt aangeboden, waardoor fijnmazig inzichtelijk wordt wat de burnout-'allergieën' zijn, uw energie bronnen op het werk (of het gemis ervan) en energiebronnen privé (of gemis ervan). Het programma wordt uitgelegd, financiën worden besproken en huiswerk wordt ingeleid – o.a. je burnoutverhaal opschrijven.

**Sessie 2: De uitputting.** Er wordt met u diepgaand geïnventariseerd wat stressgevende situaties en factoren zijn. Die worden vastgelegd. Eveneens wordt nagegaan, naar aanleiding van de BBTI uitslagen, welke factoren in uw leven u nog energie geven, en welke u vroeger energie gaven. De probleemgebieden (qua energielekage) worden met u op een rij gezet. Ook wordt sterk gekeken naar de match met de werkinhoud: of het erg boeit, 'teveel boeit', of te weinig ('boreout' is ook een vorm van burnout). Er worden prioriteiten gesteld m.b.t. diverse zaken.

**Sessie 3: Zelfvertrouwen.** Er wordt een 360 feedback rond u georganiseerd, en u maakt kernkwadranten, zodat u een des te beter inzicht krijgt wat u allemaal wel goed doet. Dit verhoogt uw zelfvertrouwen. Bij werkopbouw (op het werk, of privé) kiezen wij met u met name DIE activiteiten uit die u in korte tijd VEEL ZELFVERTROUWEN teruggeven en die u leuk vindt (dit past bij de 3<sup>e</sup> component van MBI/Maslach, in elkaar gezakt zelfvertrouwen; zonder overige stressoren is dit ook de snelste weg naar herstel).

**Sessie 4: Stabilisatie.** Werk stress kan overvloeien in privé en vice versa; hetzelfde geldt voor de vrije tijd. Deze invloeden worden op een rij gezet. De energiegevers worden benadrukt en tussentijds wordt nagegaan hoe u tot een goede, energiegevend weekplanning kunt komen. Ontspanning wordt geïntroduceerd.

### Fase 2: Inzicht verwerven

**Sessie 5: Aanpak energievreters/stressoren.** De eerder gemaakte lijst (BBTI) wordt erbij gehaald, en er wordt diepgaand geïnventariseerd wat en hoe kan worden verminderd

qua energievreters.

**Sessie 6: Coping.** Coping is 'omgaan met'. Er wordt nagegaan wat uw copingstijl is in allerlei situaties. En hoe u eventueel anders met dingen om kunt gaan. Andere copingstijlen worden geoefend met rollenspelen, en huiswerk om een en ander uit te proberen. Hier hoort zeker bij: het stellen van grenzen, het innerlijk voelen van signalen die waarschuwen wanneer het teveel gaat worden, het IETS doen met deze signalen, tot en met wellicht delen van deze signalen met collega's en thuisfront zodat zij kunnen waarschuwen 'wanneer u weer in het rood loopt'

**Sessie 7: Job match.** Burnout kan voort komen uit een slechte match tussen persoon en werkinhoud of werkomgeving. De 8 meest gangbare mismatches worden met u nagegaan, om te kijken wat wel of niet van toepassing is. Ook wordt per gebied nagegaan wat er wel of niet aan te doen valt.

**Sessie 8: Belangentegenstellingen.** Veel burnout hangt ook samen met belangentegenstellingen. Met u worden alle belangentegenstellingen in uw leven nagegaan – ook de tegenstellingen tussen u en uw omgeving (waaronder mogelijk collega's of baas). Ook wordt nagegaan wat of wie de 'steunverleners' in uw leven zijn en wie de 'vermoeders'.

### **Fase 3: veranderen voor de toekomst**

**Sessie 9. Overtuigingen.** Tijdens de sessies, maar ook door de week tussen sessies door (tijdens het uitvoeren van uw activiteitenplanning) gaan u dingen verrassen en opvallen waardoor uw opvattingen soms veranderen. Wij gaan op een rij welke opvattingen bij u wellicht allemaal zijn veranderd. De veranderde opvattingen kunnen leiden tot verminderde burnout.

**Sessie 10: Overzicht veranderingen.** Hier worden alle zaken die u hebt ontdekt en wilde veranderen op een rij gezet: de energievreters die worden aangepakt, de energiegevers, de belangentegenstellingen, de coping, de jobmatch. E.e.a. Wordt samengevat en consistent gemaakt.

**Sessie 11: Door anderen dan u te maken veranderingen.** De burnout lag natuurlijk niet geheel aan u. Aan de hand van de lijsten in de voorgaande sessies wordt vastgesteld wie verder wat moet veranderen om u uit de burnout te houden.

**Sessie 12: coming out/voor veranderingen opkomen.** Hier wordt alles bij elkaar opgeteld, worden de belangrijkste doelen opgeschreven evenals de dingen die de werkgever moet veranderen. U gaat achter uzelf staan en samen met de adviseur vragen om de veranderingen die buiten u zelf staan.

Mail [info@burnout.nl](mailto:info@burnout.nl), ook om even te bellen of om meteen een een vrijblijvend oriënterend gesprek bij u in de buurt te boeken.

Mail ons ook voor onze andere programma's:

- 'ACT (Acceptance Commitment Therapy) bij burnout'
- Burnout preventie programma (ideaal voor 4DKL scores tussen 10 en 20 op 'distress')