



## Burn-out & stressbegeleiding door Bureau Streefkerk

### Versterken van inzetbaarheid bij mentale klachten

*Mentale klachten – waaronder burn-out, overspannenheid - zijn verzuimoorzaak nummer 1. Van de 7 miljoen werkende Nederlanders heeft 13 % een burn-out (dat is 1 op de 8 werkende Nederlanders). Vooral hoger opgeleide werknemers tussen 25 en 54 jaar zijn het slachtoffer. De gemiddelde duur van een burn-out is 189 dagen. De ingeschatte jaarlijkse kosten voor de samenleving zijn 7,5 miljard euro (bron: CBS, TNO, Artsennet).*

Werken levert een belangrijke bijdrage in het herstel en welbevinden van mensen met mentale klachten. Uit onderzoek is gebleken dat het herstel van een burn-out met 65 dagen versneld kan worden als de focus ligt op terugkeer in het werk. Werk wordt dan ingezet om te versterken. Een gezonde werkomgeving draagt bij aan het vergroten van het zelfvertrouwen, zingeving, structuur en sociale contacten. Het is echter vaak lastig in kaart te brengen wat de belastbaarheid van een medewerker is. Dit is er mede de oorzaak van dat het Werkvermogen van medewerkers met mentale klachten niet optimaal wordt benut. Mensen zitten dan onnodig ziek thuis en hun Werkvermogen en –motivatie wordt niet benut.

Bureau Streefkerk biedt een doelmatige aanpak waarin werk centraal staat om het herstel en de inzetbaarheid van medewerkers met mentale klachten te versnellen en te vergroten.

Dit doen wij door maatwerkbegeleiding aan te bieden. De trajecten richten zich op zowel medewerkers die dreigen te verzuimen vanwege mentale klachten als mensen die al zijn uitgevallen en/of op zoek zijn naar een nieuwe werkkring.

### Doelgroep

- Preventie: medewerkers die stress gerelateerde klachten hebben en nog werken.
- 1<sup>e</sup> spoor, verzuimbegeleiding: medewerkers die met stress gerelateerde klachten zijn uitgevallen en kunnen terugkeren in eigen functie

### Daar waar het probleem begon, ligt ook de oplossing

De coachvraag kan betrekking hebben op het verliezen van energie in het werk, privé omstandigheden of andere situaties die veel impact kunnen hebben.

In de coachgesprekken wordt dieper op ingegaan om te kijken waaraan de medewerker precies energie verliest en hoe duidelijker kan worden waar de grenzen zijn en het leren loslaten als delegeren niet lukt of als zaken niet te veranderen zijn.

Onderwerpen die aangepakt kunnen worden zijn:

1. Energiegevers en vreters;
2. Duidelijk zijn in grenzen en prioritering;
3. Taken en verantwoordelijkheden delegeren of loslaten als er geen andere oplossingen voorhanden zijn;
4. Past de functie van de medewerker nog?

We starten met een intakegesprek waarin de coach samen met de medewerker de coachvraag bespreekt en welke ondersteuning daarbij gewenst is. Vervolgens wordt een plan van aanpak opgesteld waarin wij ons richten op:

- Klachtenreductie.
- Omgevingsfactoren die klachten verergeren.
- Persoonsfactoren die de klachten in stand houden.

### **Op werk gerichte activiteiten worden ingezet als middel om te herstellen**

De begeleiding bestaat uit individuele coachgesprekken door een sr. Coach met ervaring op het gebied van burn-out & stressbegeleiding.

In het traject kunnen de volgende thema's centraal staan: grenzen stellen, conflicthantering, assertiviteit, het vergroten van zelfvertrouwen, time management, balans werk & privé.

De coaches van Bureau Streefkerk richten zich op een goede balans voor de medewerker en als deze handvatten voldoende aangereikt zijn is de volgende stap terugkeer naar de eigen functie/werkzaamheden.

De coaches zijn opgeleid op het gebied van mens en werk en kunnen aanvullend zijn op de eerste lijns-psycholoog.

Focus van de begeleiding is een verantwoorde duurzame terugkeer naar het eigen werk in het eigen bedrijf of keuze maken voor ander werk.

### **Resultaten**

- Het voorkomen van langdurig ziekteverzuim en terugval van klachten.
- Sneller herstel door het in kaart brengen van het Werkvermogen.
- Grip op de situatie: werkbaar Plan van Aanpak.

### **Contact gegevens**

Bureau Streefkerk BV

[www.bureaustreefkerk.nl](http://www.bureaustreefkerk.nl)

Telefoonnummer: 088-4434410

Karin Twenaar

06-13303029

[k.tenaar@bureaustreefkerk.nl](mailto:k.tenaar@bureaustreefkerk.nl)

Arie J. Schreuder

06-51364927

[a.schreuder@bureaustreefkerk.nl](mailto:a.schreuder@bureaustreefkerk.nl)