

## VOORDELEN

- Je voorkomt een verergering van je toestand doordat er **snel wordt ingegrepen**.
- Je **vermijdt** een langdurige **afwezigheid** met nefaste gevolgen voor je werk en privéleven.
- Je kan **gratis** deelnemen aan alle sessies binnen het pilootproject.
- Je kan rekenen op **flexibiliteit** in de planning van je sessies. **Vertrouwelijkheid** wordt gegarandeerd.



## CONTACT

Fedris  
Sterrenkundelaan 1  
1210 Brussel

📞 02 272 21 70

✉ [burnout@fedris.be](mailto:burnout@fedris.be)

Meer informatie vind je op onze website  
[www.fedris.be](http://www.fedris.be) > Pilootproject burn-out.

[WWW.FEDRIS.BE](http://WWW.FEDRIS.BE)



**FEDRIS**  
FEDERAAL AGENTSCHAP VOOR BEROEPSRISICO'S

VU: Pierre Pots, Fedris, Sterrenkundelaan 1, 1210 Brussel • Wettelijk depot: D/2019/14.014/04



**STA JE OP DE RAND  
VAN EEN BURN-OUT ?**

Pilootproject in samenwerking  
met de banksector

.be

**FEDRIS**  
FEDERAAL AGENTSCHAP VOOR BEROEPSRISICO'S

**FEDRIS**  
FEDERAAL AGENTSCHAP VOOR BEROEPSRISICO'S

## Wat is een burn-out precies?

Iedereen praat erover en kent wel iemand in zijn omgeving die eraan lijdt, maar wat houdt een burn-out juist in?

Het is een arbeidsgerelateerde aandoening, een professionele uitputting veroorzaakt door te veel druk op het werk.

De symptomen van uitputting zijn zowel fysiek als emotioneel als mentaal.

Ben je erg moe, gestresseerd, het werk interesseert je niet langer, je hebt humeurschommelingen en fysieke pijn?

Meen je je te herkennen in deze omschrijving?

Praat dan met je arbeidsarts, je preventiedienst of behandelend arts.

## HOE KAN FEDRIS HELPEN?

Fedris biedt een **traject** aan dat specifiek gericht is op mensen die zich **op de rand van een burn-out** bevinden.

Met een pilootproject wil Fedris deze werknemers ondersteunen bij hun herstel en hen helpen om het werk verder te zetten of te hernemen vol energie en enthousiasme.

## WAT ZIJN DE DEELNEMINGS-VOORWAARDEN?

Om in aanmerking te komen voor het zorgtraject van Fedris, ben je werknemer in de bank- of ziekenhuissector en je bent **nog aan het werk** of je hebt **maximaal 2 maanden** het **werk stopgezet**.

## WAT HOUDT HET TRAJECT IN?

Na een **gesprek** over je situatie zal je samen met je arts of preventieadviseur psychosociale aspecten een aanvraag indienen bij Fedris.

Wanneer Fedris je aanvraag goedkeurt, zal het je een lijst bezorgen van **psychologen** (burn-out-begeleiders) met wie je een afspraak kan maken om over je situatie te praten. Binnen de 14 dagen zal je bij de psycholoog kunnen langsgaan.

Wanneer de diagnose van een burn-out wordt gesteld, zal je psycholoog (burn-outbegeleider) een behandelingsaanvraag indienen bij Fedris. Zodra Fedris je aanvraag valideert, start je **traject**.

Tijdens de eerste **2 à 4 sessies** zal je de kans krijgen om je uit te drukken over je **werksituatie** en je emoties.

In een tweede fase kan je gebruikmaken van **3 individuele sessies**. Tijdens die sessies zal de psycholoog je ondersteunen en adviseren hoe je stress kan beheersen en je energie kan herwinnen en andere thema's aankaarten die je kunnen helpen.

Daarnaast kan je een beroep doen op een psycholoog of kinesist erkend door Fedris voor **maximaal 7 sessies** die gebaseerd zijn op een **psycho-lichamelijke aanpak of cognitieve gedragstherapie**.

Tijdens het hele traject zal je burn-outbegeleider in contact met je blijven en een aantal **opvolgsessies** organiseren om je voortgang te evalueren. Hij zal je helpen om een **positieve relatie** op te bouwen met je **werkgever**. Indien je akkoord gaat, zal hij een vergadering organiseren bij je werkgever.

Wanneer een **werkhervatting** bij dezelfde werkgever niet mogelijk is, kan je een beroep doen op **1 à 2 sessies** die gericht zijn op **loopbaanheroriëntatie**.

Aan het einde van het traject zal je gevraagd worden om je situatie en het aangeboden traject te evalueren aan de hand van een vragenlijst.

