

## WAT IS HET?

Burn-out is een toestand van langdurige lichamelijke, emotionele en mentale uitputting.

De klachten bij burn-out (kunnen) zijn:

**Fysieke klachten:** Moeheid: zich oververmoeid en uitgeput voelen, ook als men bijna niets heeft gedaan. Slaapproblemen: moeilijk kunnen inslapen, midden in de nacht wakker worden, teveel slapen. Pijn in nek, hoofdpijn, verminderde weerstand, verhoogde bloeddruk, hartkloppingen, zwaar gevoel in ledematen, spierpijn, eetproblemen (gevolgd door sterk afvallen of juist veel aankomen), potentiestoornis, afname van libido, maagpijn, darmproblemen,...

**Mentale klachten:** gejaagdheid, irritatie, huilbuien, piekeren en angstgevoelens, niet meer kunnen genieten, geen plezier meer hebben, lusteloos, futloos, besluiteloos, concentratieverlies, vergeetachtigheid, onzekerheid, gevoel tekort te schieten, schuldgevoelens,..

**Veranderingen in gedrag:** minder presteren en meer fouten maken, meer slaadmiddelen gaan innemen, steeds later naar het werk gaan, vaker ziek melden, sociale contacten uit de weg gaan, op zoek gaan naar externe prikkels, veel en lang op de zetel liggen,...

## VISIE EN MISSIE

Diadis streeft ernaar om het **potentieel in ambitieuze** mensen veel beter te benutten.

Daarom biedt Diadis een **resultaat**gerichte begeleiding op maat voor hoogopgeleide professionals met groeiambitie en bedrijven die hun medewerkers in hun persoonlijke ontwikkeling willen ondersteunen en tot **actie** aanzetten.

Loslaten is het moeilijkste wat er is  
maar zonder loslaten blijf je zitten  
waar je niet wil zijn  
- Patrick Mundus -

# BURN-OUT

## BEGELEIDING, PREVENTIE & RE-INTEGRATIE

De Hoogt 41, 2360 Oud-Turnhout  
Tel. 0473 57 45 30  
pia.van.noppen@diadis.be  
[www.diadis.be](http://www.diadis.be)

DIADIS



## VOOR WIE?

Iedereen die last heeft van stress of burn-out klachten, het wil voorkomen of na burn-out terug wil re-integreren in de werkomgeving.

Leidinggevenden in bedrijven die willen voorkomen dat medewerkers uitvallen door stress of burn-out en medewerkers die een burn-out gehad hebben willen bijstaan bij hun re-integratie.

Check meteen je risico op burn-out met de Burn-out Assessment Tool op [diadis.be/nl/burnout-assessment-tool](https://diadis.be/nl/burnout-assessment-tool)

# DIADIS

## 1. Inzicht verwerven

- Psycho-educatie burn-out
- Diagnostiek en oriëntatie: er wordt nagegaan of de persoon burn-out is en welke typische burn-out verschijnselen aanwezig zijn, o.a. de Burn-out Assessment Tool wordt hierbij gebruikt
- Inventariseren van energiegevers en energievreters: er wordt diepgaand nagegaan welke factoren energie vergen en welke factoren vroeger energie gaven. De probleemgebieden (energielekken) worden op een rij gezet.
- Zelfvertrouwen nagaan.

## 2. Burn out actieplan opstellen

- Aanleren van relaxatie oefeningen
- Activeren van de vroegere energiegevers
- Opmaken van activiteiten/werkplanning afgestemd op het huidige energiepeil.
- Copingstijl of 'manier van omgaan met' optimaliseren in verschillende situaties

## 3. Stabiliseren van het energie-evenwicht

- Jobmatch: burn-out kan voortkomen uit een slechte match tussen persoon en werkinhoud of werkomgeving. Er wordt nagegaan om welke mismatch het gaat. Indien het om een jobmismatch gaat, wordt vaak een loopbaanbegeleidingstraject opgestart.
- Overtuigingen herevalueren via cognitieve gedragstherapie
- Balans tussen energiegevers en energievreters onder controle houden via KernTalentenMethode

HEB JIJ INTERESSE IN BURN-OUT BEGELEIDING?

Bel 0473 57 45 30

of via [info@diadis.be](mailto:info@diadis.be)

Afspraken kunnen ook online geboekt worden via [www.diadis.be](https://www.diadis.be)