

# BURN-OUT

## (14 weken)

Is uw werknemer door langdurige stress lichamelijk en geestelijk uitgeput? Rust en tijd zijn niet voldoende voor optimaal herstel. Een behandeling gericht op inzicht en gedragsverandering is wat uw werknemer nodig heeft. MiCare Werkt helpt u hierbij.

MiCare Werkt biedt burn-out-trajecten van 10, 14 en 18 weken. De duur van een traject is afhankelijk van de ernst van de klachten. Het 14-weekse traject is bedoeld voor cliënten met matig complexe problematiek waarbij op meerdere leefgebieden psychische klachten zijn. Hierbij gaat het om klachten die langer dan zes maanden aanwezig zijn.

Voorbeelden van klachten zijn:

- Copingproblematiek
- Acceptatieklachten
- Stemningsklachten
- Grensoverschrijdend gedrag
- Voornamelijk handelen op de automatische piloot

### Doel van het traject

Het doel is terugkeer in (eigen) werk en verzuim voorkomen. Het burn-out-traject pakt tevens problematiek op psychisch, sociaal en maatschappelijk gebied aan.

### Disciplines

Standaard bevat het burn-out-traject de volgende disciplines:

- Psychologie
- Reconditioneringstherapie
- Arbeidstherapie

### Werkwijze

Een bedrijfsarts kan een cliënt middels het aanmeldformulier verwijzen voor een burn-out-traject. Hierbij is het belangrijk dat:

- Psychische klachten op de voorgrond staan;
- Het werk onder de aanwezige psychische klachten lijdt;
- De cliënt voldoende leervermogen heeft om aan zijn of haar herstel te werken.

In week 3, 7, 10 en 14 vinden tussenevaluaties plaats. De bedrijfsarts en werkgever ontvangen elk afzonderlijk een rapportage in week 7 en 14.

Optioneel worden modules, zoals Omgaan met stress, Gezonde leefstijltraining, Assertiviteits-training en Werkplekonderzoek aangeboden.

Heeft u naar aanleiding van deze informatie vragen of wenst u een persoonlijk advies? Kijk voor meer informatie op [www.micarewerkt.nl](http://www.micarewerkt.nl) of neem contact op via [info@micarewerkt.nl](mailto:info@micarewerkt.nl) of bel 045 - 720 08 10.