

# RE-INTEGRATIE BIJ BURNOUT



**MEULENBERG**  
TRAINING & COACHING

Er zijn verschillende opties mogelijk afhankelijk van de fase van burnout, karakter, valkuilen, soort werk en de mogelijkheden etc.:

-Snel opbouwen in uren om dagritme te krijgen waarbij taakinhoud wordt aangepast aan belastbaarheid.

Of:

-In het begin heel langzaam opbouwen qua uren met eigen werk en bij betere fysieke en mentale conditie daarna sneller opbouwen om valkuilen tegen te komen zodat cliënt ervan kan leren.

Te langzaam opbouwen kan ook te beschermend zijn, waardoor cliënt niet leert functioneren in de normale werkwereld en dit dus geen eigen management krijgt en terugvalt in oud gedrag als er geen begeleiding meer is. (Zelfsturendheid is belangrijk).

Vaak is het gebruik maken van een opbouwschema gewenst om belastbaarheid en draagkracht geleidelijk en verantwoord te laten groeien. Vaste evaluatiemomenten is hierbij wel aan te bevelen

## Fasen van werkhervatting

- Fase I: aanwezig zijn, productiviteit ondergeschikt
- Fase II: productief zonder werkdruk
- Fase III: leerfase hoe om te gaan met eigen werk en werkdruk (testen en evalueren)

Gezond werkgedrag qua uren, productiviteit en werkdruk (duurzaam in balans)

Onderstaand een voorbeeld van een opbouwschema van 0 naar 36 uur. Let op! dit is maar een voorbeeld.

Hoe de opbouw gepland wordt, moet per cliëntsituatie bekeken worden.

Over het algemeen kan gezegd worden dat men bij een lichte en matige burnout een herstelperiode nodig heeft van 4-8 weken waarbij men vrij wordt gemaakt van werk en een opbouwperiode(re-integratie) van 2-4 maanden.



WEEKNR	UREN MA	UREN DI	UREN WOE	UREN DO	UREN VRIJ	TOTAAL	OPMERKINGEN
1	2		2			4	Wennen: aangepaste taken
2&3	4		4		4	12	Eigen taken zonder tijdsdruk  Productiviteit 50%
4&5	6		6		6	18	Eigen taken zonder tijdsdruk  Productiviteit 50%
6&7	6	4	6		6	22	Eigen taken zonder tijdsdruk  Productiviteit 50%
8&9	6	6	6		6	24	Eigen taken zonder tijdsdruk  Productiviteit 70%
10&11	6	6	6	4	6	28	Eigen taken zonder tijdsdruk  Productiviteit 70%
12	8	8	8	4	8	36	Opbouwen naar gezonden productiviteit i.c.m. werkdruk

Bezoek

[ruudmeulenberg.nl/bedrijven](https://ruudmeulenberg.nl/bedrijven)



voor informatie over ons aanbod  
voor bedrijven en organisaties.