

Een persoonlijk en
gratis
begeleidingstraject



VU: Pascale Lambin, Fedris, Sterrenkundelaan 1, 1210 Brussel • Oktober 2024



FEDRIS

FEDRIS

FEDERAAL AGENTSCHAP VOOR BEROEPSRISICO'S

CONTACT

burnout@fedris.be

02 272 21 70

www.fedris.be



OP DE RAND VAN
BURN-OUT?

FEDRIS STAAT AAN JE ZIJDE

WAT IS EEN BURN-OUT?

Iedereen praat erover en kent wel iemand die eraan lijdt, maar wat is een burn-out nu precies?

Een burn-out is een toestand van uitputting als gevolg van aanhoudende stress op het werk, veroorzaakt door langdurige blootstelling aan een moeilijke werkcontext.

HOE HERKEN JE EEN BURN-OUT?

- Voel je stress wanneer je aan je werk denkt?
- Ben je niet meer tevreden over het werk dat je uitvoert?
- Merk je dat het werk steeds meer energie vraagt en dat je moeilijker tot rust komt?
- Ervaar je spanning in je lichaam of heb je last van hoofdpijn?
- Word je prikkelbaar of sneller emotioneel?
- Kun je je moeilijk concentreren?



HOE KAN FEDRIS HELPEN?

Vanaf de eerste symptomen van een burn-out kan Fedris je helpen met een gratis begeleidingstraject op maat.

Fedris ondersteunt je met zijn preventieprogramma

WIE KAN DEELNEMEN?

- Je herkent je in de beschrijving hiernaast en dit houdt al een tijdje aan.
 - Je werkt in de privésector of bij een provinciale of een plaatselijke overheidsdienst (PPO).
 - Je bent nog aan het werk of minder dan 2 maanden in arbeidsongeschiktheid.
- Voldoe je aan deze criteria? Dan kan je een aanvraag indienen en in aanmerking komen voor het preventieprogramma van Fedris.



HOE VERLOOPT HET TRAJECT?

1. Dien een aanvraag in met hulp van je arts of preventieadviseur.
2. Na aanvaarding ontmoet je een begeleider uit het netwerk van Fedris om je situatie te bespreken.
3. Als het programma aangepast is aan je noden, kan je een gepersonaliseerd traject volgen. Deze begeleiding helpt je de factoren die hebben bijgedragen aan je burn-out beter te begrijpen en ermee om te gaan.
4. Naargelang je klachten, kan je een beroep doen op verschillende gespecialiseerde begeleiders uit het netwerk van Fedris (psychologen, artsen en kinesitherapeuten).
5. Als je dat wenst, kan je begeleider je helpen een opvolging met je behandelende arts of preventieactoren te organiseren.