

## VOORDELEN

- Je deelname aan het pilootproject is **gratis**.
- Je kan rekenen op **flexibiliteit** in de planning van je sessies.
- **Vertrouwelijkheid** wordt gegarandeerd.
- Het traject wordt aangepast aan **jouw behoeften**.



BBTK  
ABVV



## CONTACT

Fedris  
Sterrenkundelaan 1  
1210 Brussel

📞 02 272 21 70  
✉ [burnout@fedris.be](mailto:burnout@fedris.be)

Meer informatie en het aanmeldingsformulier 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: Pascale Lambin, Fedris, Sterrenkundelaan 1, 1210 Brussel • december 2022

FEDRIS  
FEDERAAL AGENTSCHAP VOOR BEROEPSRISICO'S

FEDRIS  
FEDERAAL AGENTSCHAP VOOR BEROEPSRISICO'S

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

Pilootproject in samenwerking  
met de banksector

.be

## 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 kunnen zowel fysiek, emotioneel als mentaal zijn.

Ben je erg moe, gestresseerd, het werk interesseert je niet langer, je hebt humeurschommelingen, concentratieproblemen of fysieke klachten?

Meen je je te herkennen in deze omschrijving?

Praat dan met je arbeidsarts, je preventiedienst of behandelend arts en bespreek de mogelijkheid om deel te nemen aan het begeleidingstraject van Fedris.

## HOE KAN FEDRIS HELPEN?

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

Met een pilootproject wil Fedris deze werknemers ondersteunen bij hun herstel.

## WAT ZIJN DE DEELNEMINGS-VOORWAARDEN?

Om in aanmerking te komen voor het begeleidingstraject van Fedris, ben je werknemer in de bank- of zorgsector en je bent **nog aan het werk** of je bent **maximaal 2 maanden arbeidsongeschikt**.

## WAT HOUDT HET TRAJECT IN?

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

Wanneer Fedris je aanvraag goedkeurt, zal het je een lijst bezorgen van **burn-outbegeleiders** (psychologen) met wie je een afspraak kan maken om over je situatie te praten.

Wanneer de diagnose van een vroegtijdig stadium van burn-out wordt gesteld, zal je burn-outbegeleider (psycholoog) een behandelingsaanvraag indienen bij Fedris.

Zodra Fedris je aanvraag valideert, start je **traject**.

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

Vervolgens kan je gebruikmaken van **psycho-educatieve sessies**. Tijdens deze sessies zal de begeleider je uitleg geven en ondersteunen in 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 klinisch psycholoog of kinesist erkend door Fedris voor sessies die gebaseerd zijn op een **cognitief-emotioneel of psycho-lichamelijk aanpak**.

Tijdens het hele traject zal je burn-outbegeleider in contact met je blijven en een aantal **opvolgsessies** organiseren om je noden te evalueren. Indien je in gesprek wil gaan met je werkgever, zal je burn-outbegeleider je helpen een vergadering te organiseren om je werksituatie te bespreken.

Indien nodig, kan je een beroep doen op sessies die gericht zijn op **loopbaanheroriëntatie**.

