

## Handleiding Burn-out programma

## Algemene informatie

Het Burn-out programma is ontwikkeld door verschillende zorgprofessionals uit de geestelijke gezondheidszorg, waarbij gebruik is gemaakt van de laatste stand van zaken binnen de wetenschap. Het programma kan worden ingezet bij mensen die last hebben van stressklachten en/of een burn-out. Het doel van dit programma is om cliënten vaardigheden aan te leren zodat ze op een gezonde manier kunnen omgaan met hun klachten. Het programma is opgedeeld in verschillende modules waarin telkens een ander onderwerp aan bod komt.

Het Burn-out programma is geschikt voor blended-care, waarbij online modules gecombineerd worden met (face-to-face) gesprekken. Daarnaast kan het programma zelfstandig worden doorlopen, waarbij weinig tot geen aansturing van een therapeut nodig is. Dat is afhankelijk van de zelfredzaamheid en klachten van de cliënt.

## Hoe zet ik de modules klaar?

Het Burn-out programma bevat de volgende onderdelen:

1. Burn-out module 1: Wat is een burn-out
2. Burn-out module 2: Luisteren naar je lichaam
3. Burn-out module 3: Balans vinden in je dag  
*Let op: zet hierna het activiteitendagboek klaar*
4. Burn-out module 4: Stilstaan bij jouw patronen
5. Burn-out module 5: Waarden verhelderen
6. Burn-out module 6: Weerbaarheid door nieuw gedrag

Als het voor de cliënt nuttig is om het gehele Burn-out programma te volgen, dan kunnen de modules en het bijbehorende activiteitendagboek in één keer klaargezet worden via het tabblad 'Programma's'. Je kunt de modules ook los en naar eigen inzicht klaarzetten. Bijvoorbeeld wanneer slechts bepaalde onderwerpen geschikt zijn voor de cliënt. Dit doe je via het tabblad 'Modules'. Zo kun je als behandelaar de inhoud van de behandeling optimaal afstemmen op de behoeften van de cliënt. Standaard adviseren wij één module per week te volgen, echter is het aan de therapeut en de cliënt om het tempo te bepalen.

Daarnaast adviseren we het volgende als je modules flexibel wilt inzetten:

1. Wij raden aan om altijd de introductiemodule (module 1) klaar te zetten, omdat de cliënt hier meer uitleg krijgt over stress en burn-out, hoe het wordt gevormd en hoe het tot uiting kan komen.
2. Na het afronden van module 3 dient het activiteitendagboek voor de cliënt te worden klaargezet. Zo kan de cliënt oefenen met het creëren van een gezondere energiebalans, door gedurende een langere periode dagelijks de energiegevendende en energievretende activiteiten te registreren.

3. Wij raden aan om module 6 pas klaar te zetten nadat de cliënt module 4 en 5 heeft doorlopen. Er wordt in module 6 namelijk verwezen naar de oefeningen uit deze twee modules.

## Doelgroep

Het Burn-out programma is geschikt voor jeugdigen en volwassenen. Het programma kan worden ingezet tijdens het behandelen en begeleiden van mensen met stressklachten en/of een burn-out. Ook mensen met subklinische klachten die zich herkennen in het klachtenbeeld van burn-out kunnen gebruik maken van dit programma om hun algeheel welzijn te vergroten.

## Wat houdt dit programma in?

In het Burn-out programma leert de cliënt waardevolle vaardigheden die hem of haar kunnen ondersteunen in het omgaan met stressklachten en/of een burn-out. Het programma bevat veel psycho-educatie en oefeningen die herleidbaar zijn tot verschillende therapiestromingen, waaronder CGT (Cognitieve Gedragstherapie), ACT (Acceptance and Commitment Therapy) en CFT (Compassion Focused Therapy). Elke module houdt vrijwel dezelfde opbouw aan. De module begint met een introductie, al dan niet ondersteund door de videotherapeut, gevolgd door reflectievragen. Vervolgens gaat de cliënt aan de slag met één of meerdere oefeningen. Tot slot krijgt de cliënt enkele concrete tips en adviezen aangereikt om verder aan de slag te gaan met de oefeningen uit de module. De meeste technieken vergen oefening voordat het effect gemerkt wordt.

Als therapeut heb je toegang tot de antwoorden van de cliënt, tenzij de cliënt daar geen toestemming voor geeft. Na het beëindigen van de behandeling kun je het account van jouw cliënt actief laten, zodat deze het programma kan blijven raadplegen. Dit kan de cliënt helpen in tijden van stress, door (onderdelen van) het programma opnieuw te doorlopen. Zo kan het programma tevens assisteren bij terugvalpreventie.

Hieronder beschrijven we per module de inhoud.

### Burn-out module 1: Wat is een burn-out?

In deze introductiemodule maakt de cliënt kennis met het programma en leert hij/zij meer over burn-out en stress. Met behulp van reflectievragen onderzoekt de cliënt hoe zijn/haar stress en/of burn-out tot uiting komt. Tot slot wordt er een plan van aanpak opgesteld waarin de cliënt stilstaat bij hoe hij/zij aan de slag gaat met het programma.

### Burn-out module 2: Luisteren naar je lichaam

In deze module leert de cliënt meer over het stress-systeem en hoe dit systeem samenhangt met stressklachten. Daarnaast gaat de cliënt oefenen met het herkennen van lichamelijke signalen door middel van verschillende (mindfulness) oefeningen. Tot slot creëert de cliënt een oefenschema waarin hij/zij verder oefent met het kalmeren van het zenuwstelsel.

### **Burn-out module 3: Balans vinden in je dag**

In deze module onderzoekt de cliënt zijn/haar huidige energiebalans en welke energiegeevende en energievretende activiteiten hierbij van invloed zijn. De cliënt krijgt tips over het behouden van een gezonde balans en maakt kennis met de impact van eigen moet-gedachten. Tot slot wordt het activiteitendagboek geïntroduceerd.

#### **Activiteitendagboek**

Met het Activiteitendagboek gaat de cliënt gedurende een langere tijd dagelijks zijn/haar activiteiten bijhouden. Daarnaast geeft de cliënt aan of de activiteit een energiegever of energienemer was, alsook of ze de activiteit als inspannend, ontspannend of rustgevend hebben ervaren. De informatie in dit dagboek zorgt voor meer inzicht in het activiteitsniveau van de cliënt en kan aansporen om, indien daar behoefte aan is, meer of minder activiteiten in te plannen.

### **Burn-out module 4: Stilstaan bij jouw patronen**

In deze module leert de cliënt meer over onderliggende oorzaken van burn-out. De cliënt staat stil bij interne- en externe stressoren en leert meer over niet-helpende gedragspatronen. Hierbij komen onderwerpen zoals perfectionisme, het negeren van eigen grenzen en een te groot gevoel van verantwoordelijkheid aan bod. Tot slot onderzoekt cliënt met behulp van een reflectie-oefening eigen patronen en in hoeverre deze wel of niet helpend zijn.

### **Burn-out module 5: Waarden verhelderen**

In deze module worden waarden geïntroduceerd en leert de cliënt over hoe deze richting kunnen geven aan zijn/haar leven. De link tussen waarden en stress wordt verder toegelicht en de cliënt reflecteert door middel van verschillende vragen en oefeningen op zijn/haar eigen situatie. Tot slot worden de drie belangrijkste waarden van de cliënt onderzocht.

### **Burn-out module 6: Weerbaarheid door nieuw gedrag**

In deze module leert de cliënt meer over helpende gedragingen die hem/haar kunnen helpen uit oude, niet-helpende patronen te breken. De cliënt doorloopt oefeningen gericht op zelfcompassie, het handelen naar zijn/haar waarden en het stellen van grenzen. Tot slot stelt de cliënt een plan van aanpak om met dit nieuwe gedrag verder aan de slag te gaan.

#### **Introductievideo Burn-out programma**

Klik [hier](#) voor de link naar de video.

## Bronnen

De volgende bronnen zijn voor dit programma geraadpleegd:

ACT in Actie. (z.d.). *Oefeningen, Metaforen & Folders*. Geraadpleegd op 8-6-2024, van <https://www.actinactie.nl>

Bastiaanssen, M., Loo, M., Terluin, B., Vendrig, L., Verschuren, C., & Vriezen, J. (2011). *Landelijke Eerstelijns Samenwerkings Afspraak – Overspanning en burn-out*. *Huisarts & Wetenschap*, 54(12), 11-16.

Burgh, J. van der, & Reijnen, H. (2007). *Opgebrand: Herkennen, voorkomen en genezen van burn-out*. Thema.

Compernelle, T. (2006). *Stress, vriend, en vijand. De aanpak van stress, thuis en op het werk*. Lannoo/scriptum.

Coster, J. (2018). *Burn-out: Het leven na de crisis*. Uitgeverij Kluwer.

Dana, D. (2021). *De polyvagaal theorie in therapie, 50 oefeningen voor cliënten*. Uitgeverij Mens!

Gilbert, P. (2018). *Compassion focused therapy: De toepassing binnen cognitieve gedragstherapie*. Boom.

Gundrum, M. & Stinckens, N. (2010). *De schatkist van de therapeut*. Uitgeverij Acco.

Harris, R. (2006). *ACT in de praktijk. Een heldere en toegankelijke introductie op Acceptance- and committment therapie*. Hogrefe.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). The Guilford Press.

Hoogduin, C. A. L., & Keijsers, G. P. J. (2010). *Behandeling van burn-out*. *Psychotherapie*, 57(2), 69–77.

Jansen, G. & Batink, T. *Time to ACT! Het Basisboek voor Professionals*. Uitgeverij Thema.

Karsen, C. (2020). *Tot hier en niet verder. In 9 stappen uit je stress e n burn-out*. Uitgeverij Kosmos.

Keijsers, G. P. J., van Minnen, A., Verbraak, M., Hoogduin, C. A. L., & Emmelkamp, P. M. G. (Red.). (2017). *Protocollaire behandelingen voor volwassenen met psychische klachten* (3e druk). Boom.

Korrelboom, K. & ten Broeke, E. (2013). *Geïntegreerde cognitieve gedragstherapie*. Coutinho.

Korrelboom, K., ten Broeke, E., & de Jongh, A. (2023). *Cognitieve gedragstherapie: De basisvaardigheden* (6e druk). Boom.

Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. William Morrow.

Neff, K. & Germer, C. (2022). *Werkboek mindful zelfcompassie*. Uitgeverij Nieuwezijds.

Roelands, A. & Deckers, H. (2023). *Behandeling bij stress en burn-out*. Uitgeverij SWP Amsterdam  
Standaard Overspanning en burn-out, NHG-richtlijnen, nhg.org.

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *The handbook of positive psychology*. Oxford University Press.

Williams, M., & Penman, D. (2011). *Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world*. Piatkus.