

# Inhoudsopgave

<b>Voorwoord</b>	<b>9</b>
<b>Inleiding</b>	<b>11</b>
<b>Leeswijzer</b>	<b>15</b>
<b>1 De theorie</b>	<b>17</b>
1.1 De invloed van stress	17
1.2 Reacties bij afnemende energie	22
1.3 Het herstelsysteem	25
1.4 Opvattingen over burn-out	31
1.5 Fasen van gezond naar burn-out	35
1.6 Onderscheid tussen burn-out en overspannenheid, depressie of angst	40
<b>2 De behandeling</b>	<b>49</b>
2.1 Uitgangspunten	49
2.2 Herstel in stappen	51
2.3 Verloop van het genezingsproces	53
<b>3 Een inschatting maken van de mate van uitputting</b>	<b>57</b>
3.1 De intake	57
3.2 De invloed van onveiligheid	64
3.3 Veelvoorkomende situaties en vragen tijdens een gesprek met de bedrijfsarts	66
3.4 Vragenlijsten	76

<b>4</b>	<b>Stap 1 Basis</b>	<b>79</b>
4.1	Psycho-educatie over het stress- en herstelsysteem	82
4.2	Leefregels	92
4.3	Dagindeling	97
4.4	Voeding	102
4.5	Slaap	103
4.6	Sport en beweging	109
4.7	Zelfzorg	115
4.8	Voorwaarden voor een snel herstel	117
<b>5</b>	<b>Stap 2 Bewust</b>	<b>119</b>
5.1	Signalen	121
5.2	Roofbouwpatronen	124
5.3	Copingstijlen	127
5.4	Piekeren	130
5.5	Thuisopdrachten	132
5.6	Overdracht en tegenoverdracht	133
5.7	De invloed van psychisch trauma	136
5.8	Samenwerking met de bedrijfsarts	138
<b>6</b>	<b>Stap 3 Bekwaam</b>	<b>141</b>
6.1	Eerste contact met het werk	143
6.2	Werkhervatting	146
6.3	Reïntegreren	151
6.4	Valkuilen bij reïntegratie	154
6.5	Terugval	159
6.6	Loopbaanvragen	163
<b>7</b>	<b>Behandelmethodieken bij Bewust en Bekwaam</b>	<b>169</b>
7.1	Focusing	171
7.2	Voice Dialogue	177
7.3	Ik-grensbewustzijn, de tuinmetafoor	182
7.4	Therapie met behulp van paarden	186
7.5	Behandeling van trauma	188
7.6	Onderliggende overtuigingen	190
7.7	De invloed van het systeem	196

<b>8 Andere toepassingsmogelijkheden</b>	<b>199</b>
<b>Nawoord</b>	<b>201</b>
<b>Bijlagen</b>	<b>203</b>
Bijlage 1 E-healthmodules voor cliënten	205
Bijlage 2 Ingrijpende gebeurtenissen (life-events)	207
Bijlage 3 Bespreekpunten voor cliënten bij de bedrijfsarts	209
Bijlage 4 Hand-out Tips voor leidinggevendenden	211
Bijlage 5 Vragenlijsten	213
Bijlage 6 Belangrijke intakevragen	215
Bijlage 7 Begeleiden van een ontspanningsoefening	217
Bijlage 8 Slaapfasen en slaapdrijvers	219
Bijlage 9 Oefening 'ja zeggen' (focusoefening)	223
Bijlage 10 Signalen per fase	225
Bijlage 11 Registratieformulier geel signaal	229
Bijlage 12 Wet verbetering poortwachter	233
<b>Lijst van belangrijke begrippen</b>	<b>235</b>
<b>Bronnenlijst</b>	<b>241</b>
<b>Aanbevolen literatuur</b>	<b>249</b>
<b>Woord van dank</b>	<b>251</b>
<b>Over de auteurs</b>	<b>253</b>