

## Verdeling van rollen en taken

*Instructie: Denk samen met je buur na over de manier waarop je rollen en taken zou verdelen in een burn-out traject. Wat kan je zelf als huisarts? Wat verwacht je van de psycholoog? Welke andere disciplines betrek je nog in je traject?*

	H.A	Psycholoog	Andere
<b>Diagnosestelling</b>			
Klinisch interview			
Vragenlijstonderzoek			
Differentiaaldiagnostiek: medisch			
Differentiaaldiagnostiek: psychologisch			
<b>Arbeidsongeschiktheid</b>			
Inschatten van zinvolheid arbeidsongeschiktheid			
Motiveren tot arbeidsongeschiktheid			
<b>Omgaan met angst en boosheid</b>			
Angst voor stressklachten (fysiek, emotioneel, mentaal)			
Boos op zichzelf oww stressklachten			
Geven van psycho-educatie			
<b>Herstel batterij (MENTAAL)</b>			
Opmaken van de balans			
Concreet: hoe (MENTALE) balans herstellen			
<b>Recuperatie (FYSIEK)</b>			
Concreet: hoe (FYSIEKE) recuperatie te bevorderen			
Betrekken van de werkcontext			
Omgaan met piekeren (staat recuperatie in de weg)			
<b>(voorbereiding van) R-integratie</b>			
Opmaken van plan voor re-integratie			
Actieplannen met betrekking tot de (werk-)context (O)			
Actieplannen met betrekking tot persoonlijke stijl (P)			
Opvolging na re-integratie op het werk			

## Vorbereitung re-integratie

Instructie: bedenk voor jezelf een antwoord op de volgende vragen en kom tot een plan met betrekking tot wat je anders gaat doen als je terug aan de slag gaat:

1. Hoe is het zover kunnen komen (grijp even terug naar de balans van voor de arbeidsongeschiktheid)
2. Wat heeft me geholpen om beter te worden
3. Wat ga IK anders doen als ik terug aan de slag ga – formuleer dit zo concreet mogelijk
4. Wat ga ik bespreken met mijn WERKGEVER zodat er eventueel ook bepaalde zaken veranderen in de werkcontext – formuleer dit zo concreet mogelijk (*bespreek dit met je werkgever voordat je terug start opdat je met hem kan bekijken wat wel/niet mogelijk is*).
5. Welke klachten kunnen erop wijzen dat ik me terug slechter begin te voelen en wat kan me dan helpen