



## OFFERTE SPOOR 2

### Begeleidingstraject Dhr. B. Zottekees spoor 2 (herstel en vervolgens omkijken naar ANDERE werkgever)

**Datum: 35 september 2015**

#### Algemene gegevens

Betreft cliënt : Dhr. Boy Zottekees

Adres : Laan der Verenigde Naties 1

Postcode : 1000 AA

Woonplaats : Amstelveen

Geboortejaar : 31-12-1961

Telefoon : geheim

Totale kosten traject : €5000,- (ex. BTW) spoor 2

Opdrachtgever :

Uitvoerder traject : Stichting Burnout – Consulent, Klazina Groningsma

#### 1. Aanleiding

Op 25 maart 2015 is de heer Zottekees ziek gemeld, zowel de bedrijfsarts als de huisarts hebben de diagnose burn-out gesteld. Dhr. Zottekees wordt momenteel door Litteld behandeld voor een ongedifferentieerde somatofore stoornis. Gezien de diagnose burn-out heeft dhr. Zottekees onvoldoende baad bij de door Litteld aangeboden behandeling. Ook vinden er mediation gesprekken plaats tussen dhr. Zottekees en zijn werkgever, deze gesprekken zijn op dit moment voor dhr. Zottekees te belastend vanwege zijn burn-out klachten.

Omdat Dhr. Zottekees duidelijkheid wilde over zijn burn-out klachten heeft hij contact opgenomen met Stichting Burnout. Stichting Burnout heeft een aantal tests bij Dhr. Zottekees afgenomen waaruit blijkt dat hij in zeer hoge mate burn-out is, hij is totaal uitgeput. De afgenomen testen SMBQ, P20 en 4DKL bevestigen de diagnose 'burn-out'.

#### 2. Trajectadvies Het doel van dit traject – re-integratie 2e spoor – is

tweeledig:

- Leren bij komen, energie op doen en veranderingen bewerkstelligen in omgang met burn-out, je leven en in omgang met je werk. Wij werken hierbij op

meerdere fronten tegelijk (ontspanning, cognitieve veranderingen, fysieke belastbaarheid, zelfvertrouwen, omgaan met angsten etc)

- 2e loopbaanoriëntatie, om bij toenemende gezondheid te herdefiniëren wat voor loopbaanstap het beste is, INCLUSIEF het omkijken naar een andere werkgever Op moment van schrijven is de wens van de werkgever nog niet bekend.

Het Juridisch kader van ziekteherstel bestond al in de vorm van 'Wet Verbetering Poortwachter', maar is voor werkgevers sinds 1 januari 2014 nog verder verzaamd met de wet BeZaVa voor vangnetters. Om premieverzwaaring en UWV boetes in het kader van BeZaVa lijkt het ook voor de werkgever het meest opportuun nu in te stemmen met een reïntegratietraject.

## **Deel 1: Burn-outprogramma**

Onderstaand treft u een overzicht aan met informatie over de verschillende modules waaruit het burn-outprogramma is opgebouwd. Elke module wordt op maat ingevuld. Dit betekent dat Stichting Burn-out en haar consultants in overleg met Dhr. Zottekees al naar gelang de behoefte en noodzaak de inzet van hulpmiddelen en de werkwijze en opbouw van het traject bepalen en bijsturen waar nodig.

Het traject bestaat uit een drietal fases en een aanloop:

Aanloopfase : Intake gesprekken en trajectplan

1<sup>e</sup> fase : leren bijkomen

2<sup>e</sup> fase : inzicht verwerven

3<sup>e</sup> fase : veranderen voor de toekomst

4<sup>e</sup> fase : nazorg

### **Fase 1 Leren Bijkomen**

**Sessie 1: Diagnostiek en oriëntatie.** U wordt getest of u burn-out hebt; ook wordt nagegaan in hoeverre 'de' typische burn-out verschijnselen bij u aanwezig zijn. Het programma wordt uitgelegd, financiën worden besproken en huiswerk wordt ingeleid, o.a. jouw burn-out verhaal opschrijven.

**Sessie 2: De uitputting.** Er wordt met u diepgaand geïnventariseerd wat stress gevende situaties en factoren zijn. Deze worden vastgelegd. Eveneens wordt nagegaan welke factoren in uw leven u nog energie geven, en welke u vroeger energie gaven. De probleemgebieden (qua energielekkage) worden met u op een rij gezet. Er worden prioriteiten gesteld m.b.t. tot diverse zaken.

**Sessie 3: Zelfvertrouwen.** Er wordt een 360 feedback rond u georganiseerd, en u maakt kernkwadranten, zodat u een des te beter inzicht krijgt wat u allemaal wel goed doet. Dit verhoogt uw zelfvertrouwen.

**Sessie 4: Stabilisatie.** Werk stress kan overvloeien in privé en vice versa; hetzelfde geldt voor de vrije tijd. Deze invloeden worden op een rij gezet. De energiegevers worden benadrukt

en tussentijds wordt nagegaan hoe u tot een goede, energie gevende weekplanning kunt komen.

Ontspanning wordt geïntroduceerd.

## **Fase 2: Inzicht verwerven**

**Sessie 5: Aanpak energievreters/stressoren.** De eerder gemaakte lijst wordt erbij gehaald en er wordt diepgaand geïnventariseerd wat en hoe kan worden verminderd qua spanningsbronnen.

**Sessie 6: Coping.** Coping is 'omgaan met'. Er wordt nagegaan wat uw coping stijl is in allerlei situaties. En hoe u eventueel anders met dingen om kunt gaan. Andere coping stijlen worden geoefend en u gaat ervaren wat uw veranderende gedrag voor positieve gevolgen heeft., Huiswerk om in situaties veranderd gedrag toe te passen.

**Sessie 7: Job match.** Burn-out kan voort komen uit een slechte match tussen persoon en werkinhoud of werkomgeving. De 8 meest gangbare mismatches worden met u nagegaan, om te kijken wat wel of niet van toepassing is. Ook wordt per gebied nagegaan wat er wel of niet aan te doen valt. Zo kan een meer helder beeld worden verkregen m.b.t. een nieuwe functie.

**Sessie 8: Belangentegenstellingen.** Veel burn-out hangt ook samen met belangentegenstellingen. Met u worden alle belangentegenstellingen in uw leven nagegaan – ook de tegenstellingen tussen u en uw omgeving. Ook wordt nagegaan wat of wie de 'steunverleners' in uw leven zijn en wie de 'vermoeders'.

## **Fase 3: veranderen voor de toekomst**

**Sessie 9. Overtuigingen.** Tijdens de sessies, maar ook door de week tussen sessies door (tijdens het uitvoeren van uw activiteitenplanning) gaan u dingen verrassen en opvallen waardoor uw opvattingen soms veranderen. Wij gaan op een rij zetten welke opvattingen bij u wellicht allemaal zijn veranderd. De veranderde opvattingen geven u een positieve inzichten en gaan leiden tot verminderde burn out.

**Sessie 10: Overzicht veranderingen.** Hier worden alle zaken die u hebt ontdekt en wilde veranderen op een rij gezet: de energievreters die worden aangepakt, de energiegevers, de belangentegenstellingen, de coping, de job-match. E.e.a. Wordt samengevat en consistent gemaakt.

**Sessie 11: Door anderen dan u te maken veranderingen.** De burn-out lag natuurlijk niet geheel aan u. Aan de hand van de lijsten in de voorgaande sessies wordt vastgesteld wie verder wat moet veranderen om u uit de burn-out te houden.

**Sessie 12: Coming out/voor veranderingen opkomen.** Hier wordt alles bij elkaar opgeteld, de belangrijkste doelen worden opgeschreven – voor uzelf en anderen. U gaat achter uzelf staan, u bent congruent en leider van uw eigen leven.

## **Sessie 13 : nazorg**

### **Opzet**

Inzet van ondersteunende opdrachten

6 coach gesprekken van 2,5 uur

Regelmatige contacten met de consultant naast de geplande gesprekken

### **Doorlooptijd Traject**

De doorlooptijd van het traject wordt bepaald door de doorlooptijd per fase. In onderstaand overzicht treft u deze aan.

Aanlooffase : Intake gesprekken en (beslissing) trajectplan 1 maand

1<sup>e</sup> fase : Leren bijkomen 1-2 maanden

2<sup>e</sup> fase : Inzicht verwerven 1-2 maanden

3<sup>e</sup> fase : Veranderen voor de toekomst 1-2 maanden

4<sup>e</sup> fase: Nazorg 2 maanden

## **Deel 2: loopbaanoriëntatie en zoeken naar werk elders**

### **1<sup>e</sup> Fase: Herstel en Loopbaanheroriëntatie**

#### **Doel**

Fysiek en mentaal herstel, zodanig dat omgegaan kan worden met persoonlijke veranderingen en met veranderingen in werksituatie.

Inventariseren van de mogelijkheden, positieve houding creëren t.o.v. situatie en/of verandering, profielaanscherping (wie ben ik, wat kan ik, wat wil ik?), advies formuleren voor plan van aanpak, alsmede een vertaling maken naar de arbeidsmarkt.

## **Deel 2: loopbaanoriëntatie en zoeken naar werk elders**

### **1<sup>e</sup> Fase: Herstel en Loopbaanheroriëntatie**

#### **Doel**

Fysiek en mentaal herstel, zodanig dat omgegaan kan worden met persoonlijke veranderingen en met veranderingen in werksituatie.

Inventariseren van de mogelijkheden, positieve houding creëren t.o.v. situatie en/of verandering, profielaanscherping (wie ben ik, wat kan ik, wat wil ik?), advies formuleren voor plan van aanpak, alsmede een vertaling maken naar de arbeidsmarkt.

#### **Werkwijze**

Dhr. Zottekees werkt met behulp van de expertise van de coach/ consultant aan een spoedig herstel door de mentale en fysieke weerbaarheid en stabiliteit te bevorderen. Daarnaast richt de begeleiding zich op het werken aan acceptatie van de ontstane situatie en/ of verandering. Specifiek wordt er gewerkt aan het opbouwen van het zelfvertrouwen en leren omgaan met de nieuwe situatie.

In deze module verzamelt de betrokkene informatie over zichzelf, werk en wensen in relatie tot verleden, heden en toekomst. Er wordt gekeken naar de persoonlijkheid, de omgeving en mogelijke beroepen.

Vervolgens gaat de betrokkene alle verzamelde informatie rangschikken. Daarbij worden de thema's zichtbaar en is de betrokkene in staat om haar persoons/werkprofiel te benoemen. Het uiteindelijke doel is om de thema's om te zetten in concrete loopbaanscenario's. Aan bod zullen komen: werken in vaste dienst, werken via een uitzendbureau, parttime functies, freelance werken en werken als zelfstandige.

Op deze wijze kan de betrokkene een keuze maken en doelen formuleren voor de korte, midden en lange termijn. Het maken van een concreet actieplan om die doelen te realiseren is de volgende stap. Dit plan stelt de betrokkene in staat om actief en doelgericht de arbeidsmarkt op te gaan.

### **Opzet**

Coaching, 4 gesprekken van 2 uur  
Oefeningen, zelftesten en –onderzoeken.  
Verheldering van verborgen levensthema's en daarmee verbonden motivatie en kwaliteiten  
Werkopdrachten gericht op scenario's en actieplan  
Regelmatige contacten met de consultant naast de geplande gesprekken

## **2e Fase: Arbeidsmarktbenadering**

### **Doel**

Vanuit het nieuwe persoons/werkprofiel wordt de haalbaarheid getoetst van verschillende scenario's op de arbeidsmarkt. Doelstelling is om actief de verschillende mogelijkheden te onderzoeken, waardoor de betrokkene bij het solliciteren zeer doelgericht te werk kan gaan. Daarbij is het doel het leren creëren van kansen op de arbeidsmarkt en deze vervolgens effectief kunnen benutten in het sollicitatieproces.

### **Werkwijze**

Met het actieplan als uitgangspunt gaat de betrokkene de arbeidsmarkt verkennen. Mogelijk is in een eerder stadium al een CV gemaakt, dan wel wordt het in deze fase prioriteit. Netwerken is ook een belangrijk onderdeel van deze fase. Ook het verzamelen van informatie over mogelijk nieuwe werkgevers en de verschillende arbeidsbemiddelaars is aan de orde. Het in kaart brengen van deze gegevens is daarbij van essentieel belang.

Daarnaast worden ter ondersteuning van de arbeidsmarktactiviteiten intensieve gespreks presentatie oefeningen gedaan. Hiermee wordt de kandidaat voorbereid op te voeren netwerk en sollicitatiegesprekken. Het uiteindelijke doel is om zo goed mogelijk

voorbereid te gaan solliciteren en daarbij effectief en efficiënt te werk te gaan. Dit vergroot de kans op succes.

#### **Opzet**

Coaching, 4 gesprekken van 2 uur  
Werkopdrachten gericht op de arbeidsmarktbenadering  
Sollicitatie, presentatie en netwerk begeleiding  
Regelmatige contacten met de consultant naast de geplande gesprekken

### **3e Fase: Nazorg**

#### **Doel**

Verworven inzichten toetsen aan de praktijk en een succesvolle start in een nieuwe toekomstbestemming realiseren.

#### **Werkwijze**

Zodra de kandidaat een andere werkkring heeft aanvaard blijft MidlifeTop op de achtergrond aanwezig. Dit betekent dat er periodiek een coachingsgesprek met de consultant wordt afgesproken. Tijdens deze gesprekken worden de verkregen inzichten uit het voorgaande traject getoetst aan praktijksituaties bij de nieuwe werkgever. De gesprekken zijn ondersteunend aan de eerste stappen die betrokkene bij een nieuwe werkgever zo succesvol mogelijk kan laten verlopen. De doorlooptijd van deze module is afhankelijk van de behoefte van de kandidaat. Tevens zal betrokkene in deze module begeleid worden bij het zicht houden op het loopbaanpad en het toekomstgericht en actief sturing geven aan de eigen loopbaan.

#### **Opzet**

Inzet van ondersteunende opdrachten  
Coaching "on the job", 4 gesprekken van 2 uur  
Regelmatige contacten met de consultant naast de geplande gesprekken

### **Begroting van de kosten voor delen 1 en 2 tezamen (herstel en loopbaanoriëntatie = samen spoor 2)**

Deel 1 (herstel)

Intake (gesprekken, trajectplan, administratie en goedkeuring)

Leren bijkomen (2 gesprekken en oefeningen van 2,5 uur)

Inzicht verwerven (2 gesprekken en oefeningen van 2,5 uur)

Veranderen voor de toekomst (2 gesprekken en oefeningen van 2,5 uur)

Nazorg (1 gesprekken van 1 uur) € 2500,-

Deel 2 (loopbaanoriëntatie en solliciteren buiten de deur) € 2500,-

Totale Kosten trajectplan € 5000,-

NB. Deze bedragen zijn exclusief BTW.

Bijgevoegde algemene voorwaarden zijn op deze overeenkomst van toepassing, evenals de financiële voorwaarden van Medicas.

### **Uitvoering en algemene betalingsvoorwaarden**

Dit plan wordt in tweevoud naar dhr. Zottekees gestuurd. Dhr. Zottekees tekent de stukken voor akkoord, en retourneert één exemplaar naar Stichting Burn-out. Eén kopie behoudt dhr. Zottekees zelf.

Met de keuze van consulent Klazina Groningsma van Stichting Burn-out, heeft dhr. Zottekees gekozen voor een gerenommeerd instituut op het gebied van het vaststellen van een burnout en de begeleiding hiervan (van zowel cliënt als diens werkgever).

Daarnaast beschikt de Stichting Burn-out over up-to-date kennis, mensen en middelen om de uitvoering van het traject van dhr. Zottekees door consulent Klazina Groningsma te ondersteunen.

Op alle behandelingen en overeenkomsten van de Stichting Burnout zijn de algemene voorwaarden van de Stichting Burnout van toepassing. Tevens werkt Stichting Burnout volgens de betalingsvoorwaarden van MediCas. Beide zijn consistent de betaaltermijn van 21 dagen na factuur. Exemplaren van de algemene voorwaarden van Stichting Burnout en de betalingsvoorwaarden van MediCas zijn toegevoegd.

### **Akkordering**

Hierbij ga ik akkoord met het plan. Routing- 3 exemplaren naar kandidaat, met handtekeningen SB, dan handtekening kandidaat, dan handtekening financierder, dan graag 1 door allen getekend exemplaar terug naar S Burnout, Postbus 6933 4802 HX Breda. Elke partij behoudt aldus een door 3 getekend exemplaar.

<b>MidlifeTop</b>	<b>Kandidaat</b>	<b>Financierder</b>
Dr Ir J.P. Blankert M.A. (tekenbevoegd vanuit Stichting Burnout)	Dhr. Zottekees	
d.d.	d.d.	d.d.
te	te	te

Stichting Burnout KvK 244 039 80 Rotterdam – Vossenbergr 11 4847 AT Teteringen – Postbus 6933 4802 HX  
Breda – rekening NL22 SNSB 0871 5531 04 – SB Stichting Burnout te Teteringen – BTW NL817373160B01 -  
info@burnout.nl