
Programma 2

Burn-out Herstel & Preventie

Burn-out voorkomen is beter dan herstellen.

Maar herstellen kan sneller dan u denkt.



Vorm	Individueel traject · maatwerk
Sessies	5 sessies (preventie) of 8 sessies (herstel)
Doelgroep	Professionals met beginnende klachten of in re-integratie
Uitvoering	Live in Enspijk of hybride (online + locatie)
Investering	Vanaf € 1.950 (preventie) of € 2.500 (herstel) excl. btw

Voor wie is dit traject?

Dit traject is bestemd voor professionals met beginnende burn-outklachten of voor professionals die zijn uitgevallen en aan re-integratie werken. Het richt zich niet alleen op herstel van de klachten — maar op het begrijpen en doorbreken van de patronen die tot de burn-out hebben geleid.

Burn-out ontstaat zelden plotseling. Het is het gevolg van langdurige interne druk — van patronen als oververantwoordelijkheid, het onvermogen tot grenzen stellen, perfectionisme als bescherming, of de diepgewortelde overtuiging dat rust alleen verdiend is als al het werk klaar is. Zolang die patronen onveranderd blijven, is herstel tijdelijk.

Wanneer is dit traject passend?

- Vermoeidheid die niet weggaat na rust of vakantie
- Concentratieproblemen en verminderd werkgeheugen
- Slaapproblemen — moeite met inslapen of doorslapen
- Emotionele uitputting — het gevoel niets meer te kunnen geven
- Terugkerende stressklachten ondanks bewuste aanpak
- Re-integratie na uitval — met of zonder formeel re-integratieplan
- Signalen van dreigend uitval — vroegtijdige interventie gewenst

De meeste burn-out trajecten stoppen bij herstel. Wij zorgen dat u ook begrijpt wat u daar bracht — zodat het niet terugkomt.

Twee varianten — één aanpak

Het traject kent twee varianten, afgestemd op de fase waarin u of uw medewerker zich bevindt.

Preventietraject

Bij beginnende klachten

5 sessies · Vanaf € 1.950 excl. btw

- Stresssysteem stabiliseren
- Patronen identificeren en doorbreken
- Concrete borgingsstrategie
- Terugval voorkomen

Hersteltraject

Bij uitval of re-integratie

8 sessies · Vanaf € 2.500 excl. btw

- Zenuwstelsel reguleren en stabiliseren
- Slaap en energieherstel
- Diepe patroon- en overtuigingslaag
- Werkhervatting met mentale regie
- Persoonlijk borgingsplan

Aanpak & programmaopbouw

Dit traject werkt op het niveau waar de burn-out werkelijk is ontstaan: het onderliggende stress- en patroonsysteem. Rust alleen is niet voldoende. Een systeem dat u heeft uitgeput, is er nog — en zal zonder structurele verandering terugkeren.

Wij combineren fysiologische kennis van het zenuwstelsel, gedragspsychologie en bewezen interventiemethoden op onderbewust niveau. Die combinatie maakt het mogelijk om sneller en dieper te werken dan reguliere begeleiding — en het verkort de totale hersteltijd aantoonbaar.

De drie fases — hersteltraject (8 sessies)

01

Stabilisatie

Sessies 1–2

- Regulatie van het zenuwstelsel
- Energieherstel
- Slaap verbeteren
- Slaapanker installeren
- Energie-observatiekaart

02

Inzicht

Sessies 3–5

- Stresspatronen identificeren
- Belemmerende overtuigingen
- Innerlijk conflict oplossen
- Zelfkritiek naar zelfbegrip
- Patrooninterventie op diep niveau

03

Duurzame integratie

Sessies 6–8

- Van inzicht naar gedrag
- Werkhervatting met mentale regie
- Communicatie naar werkomgeving
- Persoonlijk borgingsplan
- Eindrapportage

Werkwijze per fase

Fase 1 · Stabilisatie (sessies 1–2)

De eerste fase heeft één prioriteit: het zenuwstelsel terugbrengen naar een toestand van elementaire rust. Zolang het systeem in chronische ontregeling verkeert, is al het andere — hoe goed bedoeld ook — prematuur en onvoldoende effectief.

We brengen het lichamelijke en mentale beeld in kaart, geven psycho-educatie over wat fysiologisch is gebeurd, werken aan de slaap als meest urgente herstelgebied en installeren een slaapanker als direct toepasbare tool. Al in sessie 1 ervaart de deelnemer de eerste verlichting.

Fase 2 · Inzicht (sessies 3–5)

Met het gestabiliseerde systeem als basis gaat Fase 2 naar de onderliggende laag: de patronen en overtuigingen die de burn-out hebben veroorzaakt en die zonder interventie terugkeren. Sessie 3 identificeert de centrale gedragspatronen. Sessie 4 werkt op de overtuigingslaag eronder. Sessie 5 richt zich op het innerlijk conflict — de spanning tussen wat iemand wil en wat hij of zij doet.

We werken op zowel bewust als onderbewust niveau. Inzicht als intellectueel begrip is onvoldoende — het gaat om inzicht als ervaring, waarbij het onderbewuste systeem werkelijk verschuift.

Fase 3 · Duurzame integratie (sessies 6–8)

De innerlijke verschuivingen van Fase 2 worden vertaald naar concreet gedrag in de werkelijkheid. Sessie 6 werkt op de gedragsvertaling per situatie. Sessie 7 begeleidt de werkhervatting met mentale regie als fundament — inclusief communicatiestrategie naar leidinggevende en collega's. Sessie 8 stelt het persoonlijk borgingsplan op.

Resultaten & investering

Wat het traject oplevert

✓ Sneller en duurzamer herstel	✓ Minder kans op herhaling
✓ Grotere autonomie en energiebewaking	✓ Duurzame en zelfverzekerde werkhervatting
✓ Persoonlijk borgingsplan voor de lange termijn	✓ Begrip van wat de burn-out heeft veroorzaakt
✓ Nieuwe mentale strategieën voor drukke periodes	✓ Lager risico op langdurig verzuim

Wat deelnemers ervaren

“Voor het eerst begreep ik wat er in mijn lijf en hoofd gebeurde. Dat begrip alleen al gaf zoveel rust.”

“Ik durfde te stoppen met vechten. En juist daardoor begon het herstel echt.”

“Na dit traject ging ik niet terug naar mijn oude baan — ik ging terug naar mezelf.”

Investering

Twee varianten · één aanpak

Preventietraject (5 sessies) — vanaf € 1.950 excl. btw

Hersteltraject (8 sessies) — vanaf € 2.500 excl. btw

Inclusief: intake & analyse · sessies van 90 minuten · tussentijdse ondersteuning per mail · eindrapportage met borgingsadvies

Ter vergelijking: één maand verzuim kost een organisatie gemiddeld € 6.000 tot € 10.000.

Dit traject kost minder dan twee weken uitval — en voorkomt maanden ervan.

Voor werkgevers & HR

Dit traject kan in afstemming met HR worden ingezet als gerichte interventie bij verhoogd uitvalrisico of tijdens re-integratie. Mind & Matter werkt waar nodig in afstemming met de bedrijfsarts over het tempo en de randvoorwaarden van werkhervatting.

Vertrouwelijkheid	De inhoud van alle sessies is volledig vertrouwelijk. De deelnemer bepaalt wat er naar de werkgever gaat.
Rapportage	Na afronding: eindrapportage op trajectniveau met borgingsadvies. Geen inhoudelijke informatie over sessies.
Afstemming	Afstemming met bedrijfsarts mogelijk over tempo en randvoorwaarden van werkhervatting.
Re-integratie	Het traject sluit naadloos aan op formele re-integratietrajecten (spoor 1 en spoor 2).
Facturatie	Rechtstreeks aan de organisatie of via de medewerker, naar keuze.

Volgende stap

Een vertrouwelijk intakegesprek van 20 minuten geeft direct helderheid — over de situatie, de meest passende variant en of dit traject aansluit. Voor de medewerker zelf of voor HR en leidinggevende die dit willen bespreken.

Wij reageren doorgaans binnen één werkdag.

Plan een vertrouwelijke intake

E-mail	info@mindandmatter.nl
Telefoon	06-11691401
Website	mindandmatter.nl
Locatie	Enspijk, Gelderland · Landelijk werkzaam voor organisaties

Over Mind & Matter

Mind & Matter is de praktijk van Eric Majer — specialist in gedragsverandering onder druk. Eric combineert meer dan 20 jaar ervaring in de zorg- en commerciële sector met diepgaand werk op het niveau van gedrag, stress en het onderliggende systeem dat beide aanstuurt.

Als fysiotherapeut, klinisch kinesionoom en specialist in onderbewuste interventiemethoden werkt hij op de verbinding tussen fysiologie en psychologie — de laag die de meeste coaches en trainers overslaan.

Nuchter. Direct. Gericht op duurzame verandering.

De drie programma's

Programma 1	Mentale Regie voor Leidinggevendenden — individueel · 3 maanden
Programma 2	Burn-out Herstel & Preventie — individueel · maatwerk
Programma 3	Teamtraining Mentale Veerkracht — 1-daags of modulair