

GEZOCHT: DEELNEMERS

# HERBRONNEN IN DE NATUUR BIJ DREIGENDE BURN-OUT



EEN MULTIDISCIPLINAIR NATUURGEBASEERD  
PREVENTIEPROGRAMMA VOOR MENSEN MET  
STRESSGERELATEERDE KLACHTEN

## WAT?

Burn-out is een toestand van mentale, fysieke en emotionele uitputting die veroorzaakt wordt door langdurige overmatige stress. Met dit project willen we **preventief ingrijpen door vroegtijdig stressgerelateerde klachten aan te pakken**, vooraleer mensen ernstige professionele en sociale hinder ondervinden. Meer specifiek willen we met dit onderzoek nagaan of herbronning in de natuur en multidisciplinaire, preventieve interventies effectief zijn voor het reduceren van stressgerelateerde klachten of overspanning en ter preventie van burn-out.

## WIE?

Dit onderzoek richt zich op personen met enkelvoudige stressgerelateerde klachten, zoals hyperventilatie, prikkelbaarheid, slaapproblemen, spanningshoofdpijn, of overspanningsklachten:

- die **minder dan 6 maanden** aanwezig zijn,
- waarbij eerder **nog geen langdurig ziekteverzuim** vastgesteld werd voor huidige klachten (aan het werk of minder dan 2 maand werkonbekwaam),
- waarbij een **opgejaagd**, “niet meer kunnen ontspannen” **gevoel** op de voorgrond staat, maar nog geen opgebrand/uitgeput gevoel.

## INTERVENTIE?

Vijf verschillende condities zullen worden onderzocht:

- 1) Een ambulant, evidence-based **multidisciplinair preventieprogramma** bestaande uit componenten psycho-educatie, cognitieve gedragstherapie, gespecialiseerde kinesitherapie en voedingsadvies
- 2) Een ambulant programma bestaande uit verschillende **natuuractiviteiten** in Nationaal Park Hoge Kempen
- 3) Een **ambulant** programma bestaande uit het multidisciplinair, evidence-based preventieprogramma én een programma bestaande uit verschillende natuuractiviteiten in Nationaal Park Hoge Kempen
- 4) Een **residentieel** programma bestaande uit een multidisciplinair, evidence-based preventieprogramma én een programma bestaande uit verschillende natuuractiviteiten in Nationaal Park Hoge Kempen
- 5) Wachtlijst (**geen interventie**)

De interventie duurt steeds 5 dagen (maandag-vrijdag) en vindt plaats in hotel Terhills en Nationaal Park Hoge Kempen (toegangspoort Connecterra) te Maasmechelen. Alle deelnemers krijgen een diagnostisch intakegesprek en stressfysiologische diagnostiek bij multidisciplinair expertisecentrum Tumi Therapeutics én een gepersonaliseerd behandeladvies.

De intakeprocedure en de interventie zijn tevens volledig gratis voor de deelnemers!



## REKRUTERING?

**Wij zijn op zoek naar huisartsen** die ons graag willen helpen dit project te realiseren, door ons te helpen met de rekrutering van deelnemers. Wij bezorgen u daarom graag uitgebreide informatie over dit project zodat u deze kan voorleggen aan geïnteresseerde patiënten!

### Voor vragen in verband met rekrutering, patiënten en de inclusieprocedure:

Dr. Nathalie Claes, kwaliteitsmanager en project coördinator bij Tumi Therapeutics (nathalieclaes@tumitherapeutics.be, 0468 33 06 01).

### Voor vragen in verband met het onderzoek:

**zoeksopzet:** Dr. Maaïke Van Den Houte, onderzoeker en projectcoördinator bij UHasselt (maaike.vandenhoue@uhasselt.be, 0456 13 77 70).