



BREINREGISSEUR INTAKE

Deze intake is een digitaal invulbaar PDF. Je hoeft het document dus niet te printen. Je kunt jouw antwoorden direct in de velden van het document typen of aanvinken op je computer (Windows of Apple). Op een tablet of telefoon werkt deze intake helaas niet goed. Sla de ingevulde intake vervolgens op en mail deze naar intake@breinregisseur.nl.

IN TE VULLEN DOOR CLIËNT

Naam	
Adres	
Postcode + Plaatsnaam	
Mobiel telefoonnummer	
E-mailadres	
Leeftijd	
Beroep / functie	
Welke 2 regio's hebben jouw voorkeur? <small>(afhankelijk van beschikbaarheid <i>proberen</i> we hier rekening mee te houden)</small>	Harderwijk Zwolle Amsterdam Hilversum
Bedrijfsnaam werkgever	
Contact / Leidinggevende werkgever	
Telefoonnummer contact werkgever	
E-mailadres contact werkgever	

Datum intake ingevuld en toegestuurd	
--------------------------------------	--

IN TE VULLEN DOOR DE BREINREGISSEUR:

BR Overeenkomst #		
	Uren	%
Arbeidscontract uren		
Start traject		
Na 1 maand		
Na 2 maanden		



IN TE VULLEN DOOR CLIËNT:

Om goed te kunnen beoordelen of de Brein Regie Methode passend is voor jouw klachten en het traject te laten aansluiten bij jouw individuele behoefte verzoeken we je de onderstaande vragen zo specifiek en uitgebreid mogelijk te beantwoorden. Hartelijk dank voor jouw tijd en inspanning!

Welke klachten ervaar jij? Waar heb je last van?

(Beschrijf zo uitgebreid mogelijk zowel fysieke als mentale klachten)



Op welke momenten ervaar jij deze klachten vooral en/of het sterkst?

(Beschrijf zo uitgebreid mogelijk de gebeurtenissen, wat je dan doet, waar je bent, wie bij je is, etc.)



Wat doe jij op die momenten? Welk *gedrag* vertoon je dan?

(Beschrijf wat jij doet, zie hieronder voorbeelden van *gedrag* bij vechten, vluchten of bevriezen)

Voorbeelden van *gedrag*, wat doe je als je:

Vecht

Vlucht

Bevriest

Je wordt boos

Je beschuldigt anderen

Je gaat discussies agressief aan

Je maakt gemene opmerkingen

Je reageert kortaf

De adrenaline schiet door je lijf

Je zint op wraak

Je loopt weg

Je maakt geen oogcontact

Je gaat hard(er) werken

Je stelt zaken uit

Je vlucht in verslavingen

Je vermijdt confrontaties

Je ontloopt de realiteit

Je komt niet in beweging

Je voelt je schuldig

Je begrijpt het niet

Je verstijft en kunt niet reageren

Je voelt je leeg en lusteloos

Je bent aan het piekeren

Je houdt je adem in



Wat is er positief veranderd in jouw leef- en werksituatie als dit traject succesvol is afgerond? Wat is daarbij jouw verlangen en waarom is dat belangrijk voor je?

Kun je 3 kwaliteiten van jezelf noemen die nu wellicht een valkuil zijn geworden?

In hoeverre ben jij helemaal klaar met je klachten en wil je er alles aan doen om ze op te lossen op een schaal van 1 tot 10?



Ben je momenteel geheel of gedeeltelijk arbeidsongeschikt? Ja Nee

(Zo ja, per welke datum ben je ziekgemeld en voor hoeveel %?)

Medicijngebruik

(Van belang omdat sommige medicijnen invloed kunnen hebben op het resultaat van de sessies)

Gebruik je medicatie en zo ja, welke?

Hoe lang gebruik je deze medicatie al en hoe vaak?

Door wie is deze medicatie voorgeschreven?



BAT SCORING (IN TE VULLEN DOOR CLIËNT)

De uitspraken hieronder hebben betrekking op hoe jij je voelt. Wil je voor elke uitspraak in het juiste vakje aangeven hoe vaak dit op jou van toepassing is?

Nooit
1

Zelden
2

Soms
3

Vaak
4

Altijd
5

KERNSYMPTOMEN

	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
1. Ik voel me geestelijk uitgeput					
2. Alles wat ik doe, kost mij moeite					
3. Ik raak maar niet uitgerust					
4. Ik voel me lichamelijk uitgeput					
5. Als ik 's morgens opsta, mis ik de energie om aan de dag te beginnen					
6. Ik wil wel actief zijn, maar het lukt mij niet					
7. Als ik me inspan, dan word ik snel moe					
8. Op het einde van de dag voel ik me mentaal uitgeput en leeg					
9. Ik kan geen belangstelling en enthousiasme opbrengen voor mijn werk					
10. Ik voel een sterke weerzin tegen mijn werk					
11. Mijn werk laat mij onverschillig					
12. Ik ben cynisch over wat mijn werk voor anderen betekent					
13. Ik kan er mijn aandacht moeilijk bijhouden					
14. Ik heb moeite om helder na te denken					
15. Ik ben vergeetachtig en verstrooid					
16. Ik kan me moeilijk concentreren					
17. Ik maak fouten omdat ik er met mijn hoofd 'niet goed bij ben'					



	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
18. Ik heb het gevoel geen controle te hebben over mijn emoties					
19. Ik herken mezelf niet in de wijze waarop ik emotioneel reageer					
20. Ik raak snel geïrriteerd als de dingen niet lopen zoals ik dat wil					
21. Ik word kwaad of verdrietig zonder goed te weten waarom					
22. Ik kan te sterk emotioneel reageren, terwijl ik dat niet wou					

SECUNDAIRE KLACHTEN

	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
1. Ik heb problemen met inslapen of doorslapen					
2. Ik heb de neiging om te piekeren					
3. Ik voel mij opgejaagd en gespannen					
4. Ik voel me angstig en/of heb last van paniekaanvallen					
5. Ik heb moeite met drukte en/of lawaai					
6. Ik heb last van hartkloppingen of pijn in de borststreek					
7. Ik heb last van maag- en/of darmklachten					
8. Ik heb last van spanningshoofdpijn					
9. Ik heb last van pijnlijke spieren, bijvoorbeeld in de nek, schouder of rug					
10. Ik word snel ziek					

* Een deel van de vragen in deze intake komen voort uit : Schaufeli, W.B., De Witte, H. & Desart, S. (2020). Gebruikshandleiding Burnout Assessment Tool (BAT) – Versie 2.0. KU Leuven, België: Intern rapport.



EN TOT SLOT NOG DIT:

Nadat we deze schriftelijke intake van jou hebben ontvangen volgt een telefonische (of online) afspraak. Hierin bespreekt de Breinregisseur met jou de antwoorden en verneem je of jouw klachten passend zijn om het traject te starten. Als dat zo is, wordt met een week 'wachtijd' (in die week ga je dagelijks eenvoudige oefeningen doen) de eerste dieptesessie ingepland en zal het traject starten.

Met het oog op de privacy wordt over de inhoud van zowel deze intake als de dieptesessies door de Breinregisseur niets gecorrespondeerd met externen (inclusief de werkgever). Het is aan jouzelf als je dit wel wilt.

Door de intake aan ons toe te sturen geef je 100% commitment aan jouw ontwikkelings- en herstelproces. Dat commitment krijg je ook van de Breinregisseur om het traject succesvol te kunnen afronden. Ook verklaar je dit formulier naar waarheid te hebben ingevuld.

Dit traject kan uiteindelijk een mooi cadeau zijn voor jezelf, maar zéker niet direct. Het is een intensief en zwaar pad. Het kan nu en dan afzien zijn, je kunt twijfelen en jezelf afvragen waarom je hier ook alweer aan bent begonnen. Onthoud dan goed:

“De Breinregisseur is verantwoordelijk voor het proces.

Maar JIJ bent verantwoordelijk voor het resultaat!”