

The background of the entire page is a soft-focus photograph of pink flowers, likely cosmos, against a clear blue sky. The flowers are in various stages of bloom, with some in sharp focus in the foreground and others blurred in the background. The overall mood is calm and serene.

7 stappen voor burn-out herstel

Herkenning, uitleg en eerste handvatten
voor wie is vastgelopen door stress en overbelasting

Cindy de Vries – Mental coach

info@jouwonlinementalcoach.nl

www.jouwonlinementalcoach.nl

Welkom

Dit e-book is er voor momenten waarop je merkt dat
het niet meer vanzelf gaat.

Dat je al een tijd over je grenzen bent gegaan, maar toch bent
doorgegaan.

Omdat het moest. Of omdat je niet anders wist.

Bij burn-out en overbelasting lopen hoofd en
lichaam vaak niet meer gelijk op.

Je hoofd wil nog wel, maar je lichaam trekt aan de handrem.
Of andersom: je bent vooral moe, leeg of prikkelbaar, zonder
precies te kunnen uitleggen waarom.

De 7 stappen in dit e-book zijn geen stappenplan
om jezelf te 'repareren'.

Ze zijn bedoeld om inzicht te geven, herkenning te bieden
en wat ruimte te creëren in wat nu vastloopt.

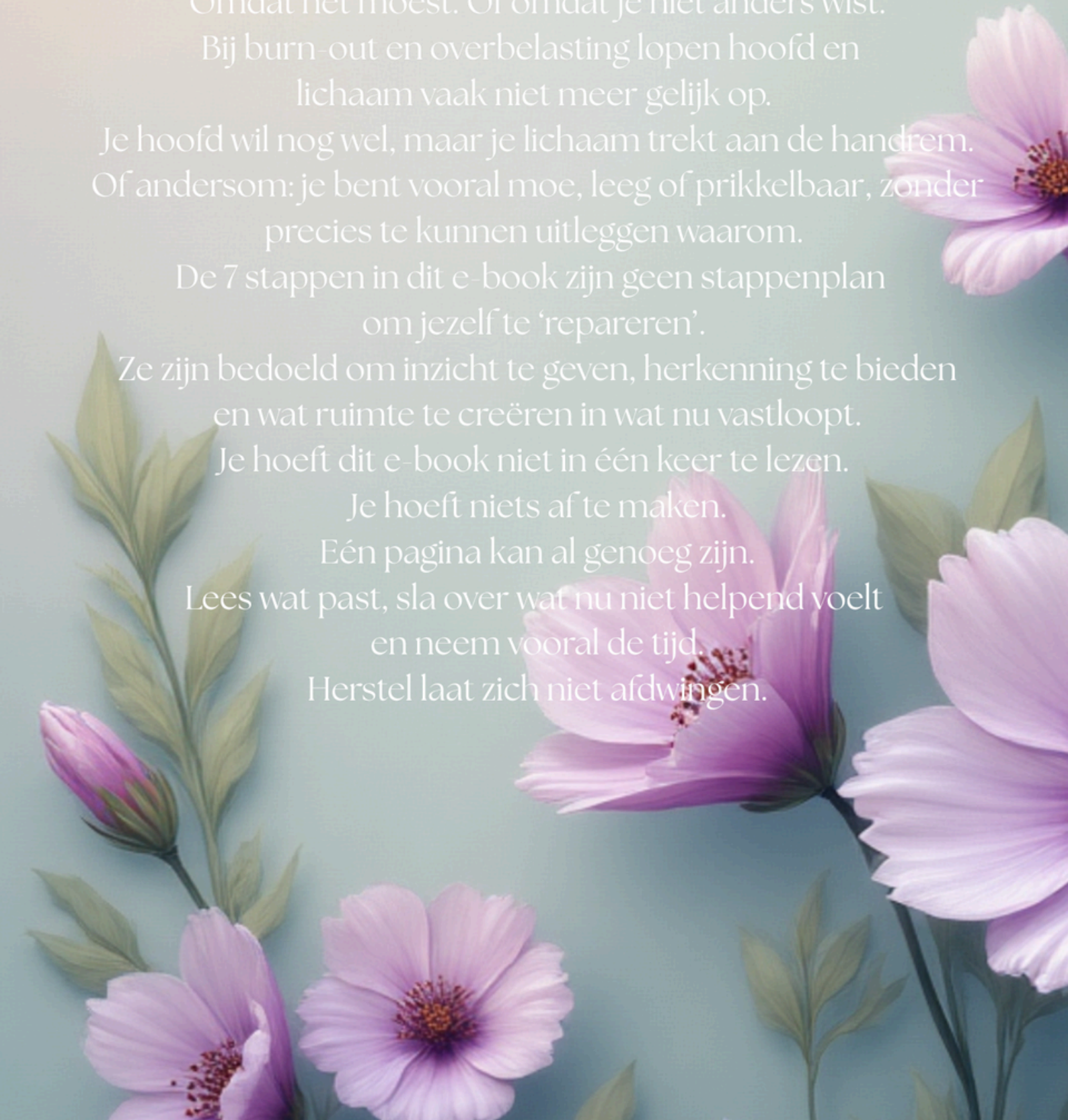
Je hoeft dit e-book niet in één keer te lezen.

Je hoeft niets af te maken.

Eén pagina kan al genoeg zijn.

Lees wat past, sla over wat nu niet helpend voelt
en neem vooral de tijd.

Herstel laat zich niet afdwingen.



Stap 1

Erken dat het niet goed gaat,
praat met je huisarts en vraag steun

Erkennen dat het niet goed gaat, is vaak de
moeilijkste stap.

Niet omdat je het niet voelt, maar omdat het
confronterend is om het hardop toe te geven.
Een gesprek met je huisarts kan helpen om
overzicht te krijgen.

Niet om direct een oplossing te hebben,
maar om duidelijk te krijgen wat er speelt en
wat er nodig is.

Ook steun vragen aan mensen in je omgeving
hoort hierbij.

Reflectievraag:

Wat merk jij al een tijd aan jezelf, maar heb je
misschien te lang genegeerd?

Stap 2

Zorg voor een vast dagritme, plan rustmomenten en vermijd prikkels waar mogelijk

Bij burn-out raakt je systeem ontregeld.

Je lichaam en hoofd staan voortdurend op scherp, waardoor zelfs kleine dingen veel energie kunnen kosten.

Een vast dagritme helpt om die voortdurende alertheid iets te verlagen.

Niet omdat alles strak gepland moet worden, maar omdat voorspelbaarheid rust geeft aan je zenuwstelsel.

Denk aan vaste tijden voor opstaan, eten en slapen.

En plan bewust rustmomenten in, ook als je het gevoel hebt dat je “nog iets moet doen”.

Rust is in deze fase geen beloning achteraf, maar een voorwaarde.

Prikkels vermijden waar dat kan, is onderdeel van herstel.

Dat kan betekenen: minder afspraken, minder schermtijd, of even afstand nemen van situaties die veel van je vragen.

Niet om je af te sluiten van de wereld, maar om je systeem de kans te geven tot rust te komen.

Reflectievraag:

Waar in jouw dag zou iets meer voorspelbaarheid of rust helpend kunnen zijn?

Stap 3

Wissel inspanning af met ontspanning en vermijd intensief sporten in de beginfase

Bij burn-out is je belastbaarheid vaak sterk verminderd. Toch zijn veel mensen geneigd om óf helemaal niets meer te doen, óf juist te veel van zichzelf te blijven vragen. Herstel vraagt om een andere balans. Inspanning en ontspanning wisselen elkaar af, zodat je lichaam tussendoor kan herstellen. Dat kan iets kleins zijn: een rustige wandeling, even liggen, een eenvoudige ademhalingsoefening of een korte pauze waarin je niets hoeft. Het doel is niet om te presteren, maar om je systeem tot rust te laten komen. Intensief sporten kan in de beginfase juist te belastend zijn. Hoewel bewegen gezond is, vraagt zware inspanning veel van een lichaam dat al lange tijd over zijn grenzen is gegaan. Luisteren naar je lijf is hierin belangrijker dan doorzetten.

Reflectievraag:

Waar merk jij dat je geneigd bent om te veel of juist te weinig te doen?



Stap 4

Identificeer de oorzaak en vermijd (tijdelijk) de grootste stressfactoren

Burn-out en ernstige overbelasting ontstaan zelden zonder aanleiding.

Vaak is er sprake van één of meerdere langdurige stressbronnen, zoals werkdruk, zorgen, relationele spanning, perfectionisme of het structureel negeren van eigen grenzen. Herstel wordt moeilijk als de belangrijkste oorzaak blijft bestaan. Dat betekent niet dat alles direct opgelost moet worden, maar wel dat het helpend is om eerlijk te kijken naar wat jou het meest uitput.

Soms is het nodig om bepaalde stressfactoren tijdelijk te verminderen of te vermijden.

Dat kan spannend voelen, zeker als het gaat om werk, verantwoordelijkheden of verwachtingen van anderen.

Toch geeft het je systeem ruimte om te herstellen.

Herstel verloopt vaak sneller wanneer niet alleen de klachten worden aangepakt, maar ook de bron van de overbelasting serieus wordt genomen.

Reflectievraag:

Wat kost jou op dit moment structureel de meeste energie?

Stap 5

Deel je gevoelens met iemand die je vertrouwt

Bij burn-out en overbelasting trekken veel mensen zich terug. Niet omdat ze dat willen, maar omdat praten moeite kost of omdat ze anderen niet willen belasten.

Toch kan het delen van wat er speelt juist verlichting geven. Gevoelens uitspreken helpt om gedachten te ordenen en maakt wat vaag of zwaar voelt vaak iets helderder.

Dat hoeft geen diep of lang gesprek te zijn.

Soms is het al helpend om hardop te zeggen dat het niet goed gaat.

Kies iemand die je vertrouwt en bij wie je je veilig voelt.

Iemand die luistert, zonder direct oplossingen aan te dragen.

Praten verandert de situatie niet meteen,

maar het haalt de druk van alles alleen in je hoofd houden.

Reflectievraag:

Bij wie zou jij je veilig genoeg voelen om te delen hoe het echt met je gaat?



Stap 6

Wees mild voor jezelf;
je hoeft niet alles tegelijk op te lossen

Tijdens herstel is de neiging groot om het goed te willen doen.

Om stappen te willen zetten, vooruitgang te willen zien en jezelf onder druk te zetten om “weer de oude te worden”.

Maar herstel laat zich niet afdwingen.

Je systeem heeft tijd nodig om tot rust te komen en opnieuw vertrouwen op te bouwen.

Mild zijn voor jezelf betekent niet dat je opgeeft.

Het betekent dat je erkent waar je nu staat

en dat je daar met realistische verwachtingen naar kijkt.

Je hoeft niet alles tegelijk aan te pakken.

Kleine stappen zijn ook stappen.

En soms is stilstaan precies wat nodig is om verder te kunnen.

Reflectievraag:

Waar leg jij op dit moment misschien te veel druk op jezelf?

Stap 7

Eet gezond, beweeg matig, probeer voldoende te slapen en neem je tijd

Bij herstel spelen basisbehoeften een grotere rol dan vaak wordt gedacht.

Voldoende en regelmatig eten, matige beweging en slaap vormen samen het fundament waarop herstel kan plaatsvinden. Gezond eten hoeft niet perfect.

Regelmaat en voldoende voedingsstoffen zijn belangrijker dan strenge regels of alles “goed” willen doen.

Matig bewegen helpt om je lichaam in beweging te houden zonder het verder uit te putten.

Denk aan rustige vormen van beweging die aansluiten bij wat je aankunt.

Slaap is vaak verstoord bij burn-out en overbelasting.

Goed slapen laat zich niet forceren, maar rust, regelmaat en overdag voldoende herstelmomenten kunnen dit wel ondersteunen.

Herstel kost tijd.

Dat is geen teken dat je het verkeerd doet, maar een logisch gevolg van wat je systeem heeft doorgemaakt.

Reflectievraag

Welke basisbehoefte vraagt bij jou nu de meeste aandacht?

Tot slot

Een burn-out gaat zelden vanzelf over.

Zonder aandacht en ondersteuning blijven klachten vaak langer bestaan of keren ze later opnieuw terug.

Professionele hulp kan daarom een belangrijke rol spelen in herstel.

Dat kan een gesprek zijn met je huisarts, begeleiding door een therapeut of coaching om inzicht te krijgen, patronen te doorbreken en stap voor stap weer richting te vinden.

Hulp inschakelen betekent niet dat je hebt gefaald.

Het betekent dat je serieus neemt wat je lichaam en hoofd aangeven en verantwoordelijkheid neemt voor je herstel.

Neem de tijd die je nodig hebt.

Herstel verloopt niet volgens een vaste lijn en hoeft niet in één keer.

Mocht je voelen dat begeleiding helpend voor je kan zijn, dan ben je welkom om contact op te nemen voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.