**Werkboek: Burn-out. Voor inzicht, ritme en herstel.**Dit werkboek is bedoeld om je inzicht te geven in wat een burn-out is, welke klachten daarbij horen, en wat je kunt doen om stap voor stap te herstellen. Het werkboek biedt informatie, reflectievragen en praktische opdrachten die je helpen om weer contact te maken met jezelf en je herstel richting te geven.

De fases

Het werkboek is opgebouwd in zes fases. Elke fase richt zich op een ander aspect van herstel: van inzicht en structuur tot activatie, zelfcompassie en terugvalpreventie. Je hoeft de fases niet in een vast tempo door te lopen. Er zit geen strakke tijdslijn aan. Je mag de fases in je eigen tempo volgen. Soms zul je merken dat je even vooruitgaat, dan weer even terugvalt. Dat hoort bij herstel.

Reflectievragen

Vanaf fase 3 start je met dagelijkse reflectie. Je kunt hiervoor een schriftje gebruiken, of werken met de reflectieformulieren achter in dit werkboek. De dagelijkse vragen helpen je om bewuster stil te staan bij hoe het echt met je gaat, wat je lichaam aangeeft, en welke signalen je opmerkt. Ze helpen je om je herstel te volgen en vroegtijdig bij te sturen als het nodig is.

Aanpak per week

We raden je aan om in de eerste twee weken de tijd te nemen voor fase 1 en 2. Lees rustig, maak de opdrachten, en verzamel inzicht. Je kunt daarnaast ook andere betrouwbare bronnen raadplegen, zoals artikelen of erkende psychologische websites, om meer te leren over burn-out en herstel.

Vanaf week 3 ga je aan de slag met fase 3: activatie, lichaamsbewustzijn en dagelijkse reflectie. Vanaf dat moment is het belangrijk om elke dag kort in te checken bij jezelf, zoals je in fase 3geleerd hebt. Wat voel je? Wat heb je nodig? Wat heb je gedaan dat hielp?

**Waarom steeds meer mensen burn-out raken** We leven in een maatschappij die nooit pauze neemt. De eisen liggen hoog op werk, thuis, online. Altijd bereikbaar, altijd ‘aan’. Veel mensen zijn gewend geraakt aan een constant gevoel van druk, zonder te beseffen dat hun lichaam en geest geen tijd meer krijgen om te herstellen. We spreken vriendelijk met anderen, maar eisen onophoudelijk van onszelf.Je hoeft niet zwak te zijn om burn-out te raken. Het overkomt juist vaak mensen die lang sterk zijn geweest. Die altijd klaarstaan. Die doorgaan, zelfs als hun lijf allang waarschuwt. Die signalen als vermoeidheid, slecht slapen, piekeren of fysieke spanning negeren, omdat er ‘geen tijd is om stil te staan’.Een burn-out is dan ook geen moment, maar het gevolg van maanden, soms jaren, structurele overbelasting en het niet stellen van grenzen.

**Wat is een burn-out?**Een burn-out is geen vage klacht of tijdelijke vermoeidheid, maar een ernstige ontregeling van lichaam en geest als gevolg van langdurige stress. Het is een toestand van fysieke, mentale en emotionele uitputting, waarbij je systeem als het ware op tilt slaat. Alles in jou – je denken, je lichaam, je gevoel – protesteert. Je reserves zijn op. En dat is niet zomaar een gevoel: onderzoeken tonen aan dat het stresssysteem langdurig ontregeld raakt bij burn-out (McEwen, 1998; Maslach & Leiter, 2016).Waar stress normaal gesproken een tijdelijke piek is die je aankunt, houdt het lichaam bij een burn-out een chronisch verhoogde stressstand vast. Je zenuwstelsel blijft ‘aan’, je hormoonhuishouding raakt uit balans (o.a. door verhoogde cortisolspiegels), en je herstelsysteem krijgt te weinig ruimte om zijn werk te doen. Hierdoor raak je uitgeput, niet alleen fysiek, maar ook op cognitief en emotioneel vlak.

Veel mensen beschrijven het als volgt:

* Je hoofd voelt vol, maar je kunt je nergens op concentreren.
* Je lichaam is moe, maar slapen helpt niet.
* Je emoties zijn vlak of juist explosief.
* Je herkent jezelf nauwelijks nog terug.

Het ervaren verlies van controle over je eigen functioneren is ingrijpend. Je geheugen hapert. Je reageert anders dan je gewend bent. Wat voorheen vanzelf ging, kost nu bakken energie of lukt helemaal niet meer. Dat maakt het verwarrend en vaak ook pijnlijk: je ‘oude ik’ lijkt verdwenen, en wat ervoor in de plaats komt voelt leeg of chaotisch.

Belangrijk om te begrijpen: een burn-out is geen teken van zwakte. Integendeel, het treft vaak mensen die juist lang sterk zijn geweest, mensen met veel verantwoordelijkheidsgevoel, loyaliteit en doorzettingsvermogen. Mensen die jarenlang signalen hebben genegeerd omdat ze niet wilden opgeven of anderen niet wilden teleurstellen.

Een burn-out is daarom te zien als een beschermingsmechanisme: een noodrem van je lichaam en brein. Niet omdat je gefaald hebt, maar omdat het te lang te veel is geweest. Je lichaam dwingt je tot stilstand. Niet omdat je lui bent, maar omdat je over je grenzen bent gegaan, vaak veel vaker en langer dan je doorhad.

Zoals neurobioloog Bruce McEwen het stelt: *“The cost of chronic exposure to stress is allostatic load the wear and tear on the body and brain. Burn-out is the result when this cost becomes too high.”*

**Hoe voelt een burn-out?**

Een burn-out kan er bij iedereen anders uitzien, maar er zijn een paar veelvoorkomende ervaringen:

Je hoofd voelt als watten. Denken lukt nauwelijks.
Je bent snel emotioneel – huilerig, boos, geïrriteerd.
Slapen gaat slecht: je valt niet in slaap of wordt uitgeput wakker.
Je hebt moeite met keuzes maken of dingen onthouden.
Je voelt je schuldig omdat je niets gedaan krijgt.
Je trekt je terug uit sociale contacten, ook al mis je ze.

**Veelvoorkomende klachten bij burn-out**

**Lichamelijk:**

Hoofdpijn, spanning in nek en schouders
Slaapproblemen
Vermoeidheid die niet weggaat
Duizeligheid of hartkloppingen
Buikklachten of spijsverteringsproblemen

**Mentaal en emotioneel:**

Concentratieverlies
Gevoel van drukte in je hoofd
Prikkelbaarheid
Somberheid of angst
Emotionele uitbarstingen
Gevoel jezelf kwijt te zijn

**Gedrag:**

Je zegt afspraken af
Je vermijdt werk of taken
Je piekert over fouten of verwachtingen
Je hebt nergens plezier in

**Wat is stress eigenlijk?**

Stress is in de basis niet slecht. Sterker nog: stress is een overlevingsmechanisme. Het stelt je lichaam in staat om snel te reageren in gevaarlijke situaties, ook wel de 'vecht-of-vluchtreactie' genoemd. In zo’n moment maakt je lichaam stresshormonen aan (zoals adrenaline en cortisol) waardoor je hartslag stijgt, je alert bent en je spieren zich aanspannen. Vroeger was dit handig bij acute bedreiging. Tegenwoordig gebeurt het bij een deadline, een vergadering of zelfs je inbox. Zolang stress tijdelijk is en gevolgd wordt door herstel, is er weinig aan de hand. We noemen dit functionele stress. Denk aan spanning voor een presentatie of een sportwedstrijd: het helpt je focussen, en daarna kom je weer tot rust.

Maar wanneer stress te lang aanhoudt, zonder pauze, verandert het van helpend naar schadelijk. We spreken dan van chronische stress. Je lichaam blijft in de alarmstand staan. Cortisol blijft hoog. En dan gaat het mis: je raakt uitgeput, kwetsbaar voor ziekte, en mentaal instabiel. Dat is het pad richting burn-out.

**De opbouw van stress in je lichaam**

Als je stress te lang negeert: raakt je zenuwstelsel ontregeld (je blijft in paraatheid), raakt je slaappatroon verstoord (je wordt moe maar niet hersteld), raakt je concentratievermogen beschadigd (je denkt traag of chaotisch) en raak je de verbinding kwijt met wat jij nodig hebt.

Dan komt het moment waarop je systeem stopt. Je kunt niet meer. En dat noemen we burn-out.

**Opzet van dit werkboek.**

In dit werkboek werk je aan herstel in verschillende fasen. Het zijn geen stappen om iets ‘sneller’ te maken, juist niet. Het zijn fasen die je helpen te begrijpen waar je staat, wat je nodig hebt, en wat jouw route naar herstel is.

**Waarom deze opzet?**
Je hebt tijd nodig om inzicht te krijgen (Fase 1 en 2), en pas daarna om in beweging te komen (fase 3 t/m 6). Vanaf fase 3 werken we ook met dagelijkse reflecties om je herstel tastbaar te maken, en je bewust te maken van wat wél lukt.

**Fase 1: Inzicht in je burn-out**
Wat heeft bijgedragen aan jouw burn-out? Wat heb je genegeerd, waarom hield je vol, wat waren je signalen? In deze fase krijg je zicht op hoe het bij jou zover is gekomen.

**Fase 2: Structuur en ritme aanbrengen**
Je lichaam en brein hebben voorspelbaarheid nodig. We werken aan dagindeling, herstelmomenten, en het opnieuw leren herkennen van je energiegrenzen.

**Fase 3: Activatie en reflectie**
Je gaat dagelijks bewegen, ademhalen, verwonderen. Vanaf hier werk je elke dag met reflectievragen (ochtend en avond). Je oefent met aandacht en herstelt je basisvertrouwen.

**Fase 4: Acceptatie**
Je onderzoekt je copingpatronen en leert omgaan met het feit dat je even niet kunt functioneren zoals vroeger. Niet strijden tegen je burn-out, maar erin aanwezig zijn.

**Fase 5: Zelfcompassie**
Je leert milder met jezelf omgaan. Niet meer oordelen, maar ondersteunen. Je onderzoekt wat je nodig hebt om jezelf rust, steun en waardering te geven – juist als het moeilijk is.

**Fase 6: Grenzen stellen en terugval voorkomen**
Je leert je eigen grenzen herkennen en bewaken. Je maakt een terugvalplan en leert wat jouw risicomomenten zijn. Je bouwt een leven waarin ruimte is voor herstel én bescherming.

**Fase 1 Oorzaken van jouw burn-out**

Een burn-out ontstaat zelden plotseling. Vaak is het een opstapeling van signalen die je lang hebt genegeerd. Kleine tekenen zoals spanning in je lichaam, slecht slapen of voortdurend ‘aan’ staan, worden langzaam groter. Tot het moment waarop je lichaam en geest simpelweg niet meer willen.

In deze eerste stap krijg je inzicht in hoe het bij jou is ontstaan. Wat waren de omstandigheden? Welke patronen speelden mee? En wat zegt dat over hoe jij met jezelf bent omgegaan?

|  |
| --- |
| **Voorbeeld: Casus Iria “Ik moet sterk blijven”**Iria is 42 jaar, moeder van twee jonge kinderen, en werkt als teamleider op een middelgrote zorgafdeling. Ze is zorgzaam, gedreven en voelt zich verantwoordelijk voor haar team én thuis. Ze wil alles goed doen: op werk presteren, voor haar kinderen klaarstaan, de juiste partner zijn.De eerste signalen kwamen al maanden geleden. Ze voelde zich vaak moe, had steeds meer last van hoofdpijn en sliep slecht. Maar ze ging door. Stoppen was geen optie. “Zodra ik maar even niets deed, voelde ik me schuldig.”Toen een collega langdurig ziek uitviel en haar manager vroeg of ze kon bijspringen, zei ze meteen ja. Ze regelde opvang voor haar kinderen, draaide extra diensten, deed de administratie er ’s avonds nog bij. Ondertussen bouwde de spanning zich op: paniekaanvallen, huilbuien in de auto, steeds vaker een kort lontje thuis. Pas toen ze op een ochtend niet uit bed kon komen en alleen maar kon huilen, ging ze naar de huisarts. |

Welke signaleren die eerder zijn beschreven in dit werkboek herken je?
welke klachten ervaar je op dit moment?

Als we kijken naar het ontstaan van je klachten…

|  |
| --- |
| **Jouw burn-outverhaal**Gebruik dit formulier om je verhaal stapsgewijs op te schrijven. Neem hier echt de tijd voor. Je hoeft het niet in één keer af te ronden. Vul in wat voor jou klopt.**DEEL 1 Terugkijken: Wanneer begon het?**1. Wanneer voelde jij voor het eerst dat het ‘te veel’ werd?2. Welke lichamelijke signalen merkte je als eerste?3. Welke mentale signalen waren er?4. Welke emotionele signalen vielen je op?5. Herkende je deze signalen toen al als overbelasting, of gaf je ze een andere betekenis?**DEEL 2: Wat gebeurde er?**1. Welke omstandigheden speelden mee in het negeren van je signalen?2. Wat hield je tegen om op de rem te trappen?3. Hoe lang heb je doorgezet ondanks de signalen?4. Wat was het moment waarop je echt niet meer verder kon?**DEEL 3 – Vooruitkijken: Wat wil je anders?**1. Wat wil je echt niet meer terug?2. Wat wil je voortaan anders aanpakken, ook al is dat spannend?3. Wat wil je juist wél blijven doen, maar dan met meer balans?4. Hoe wil je beter naar je signalen gaan luisteren? |

**Fase 2 Structuur en ritme aanbrengen**

Bij een burn-out is je interne ritme vaak volledig ontregeld. Je slaapt onrustig, eet onregelmatig, hebt geen duidelijk begin of einde aan je dag, en je lichaam weet niet meer wanneer het mag herstellen. Dat heeft direct invloed op je zenuwstelsel. Vanuit recent onderzoek (Wang et al., 2023; Garde et al., 2024) weten we dat voorspelbaarheid en regelmaat het parasympathische zenuwstelsel activeren – de ‘rust-en-herstelstand’. Dit draagt bij aan een stabieler dag-nachtritme, betere slaapkwaliteit en minder vermoeidheid.
Een gestructureerd dagritme bij burn-out:
- Verbetert slaap en dag-nachtritme
- Verlaagt overprikkeling
- Verbetert herstel van concentratie en stemming

Je hoeft niet productief te zijn. Je moet voorspelbaar zijn voor je eigen systeem.

**Oefening : Inzicht in je huidige ritme**

1. Hoe laat sta je meestal op? En hoe laat ga je slapen?

.......................................................................................................................................

2. Zijn er vaste momenten in je dag waarop je eet, beweegt of rust?

 ........................................................................................................................................

3. Zijn er periodes in de dag waarop je je uitgeput voelt?

........................................................................................................................................

4. Wanneer ervaar je juist kalmte of herstellende rust?

.......................................................................................................................................

5. Hoeveel schermtijd heb je in de avond?

 .......................................................................................................................................

6. Heb je het gevoel dat je dag structuur heeft?

.......................................................................................................................................

**Maak een weekplanning, hoe gaat er jou week deze week uit zien.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Ochtend** | **Middag** | **Avond**  |
| Maandag |  |  |  |
| Dinsdag |  |  |  |
| Woensdag |  |  |  |
| Donderdag |  |  |  |
| Vrijdag |  |  |  |
| Zaterdag |  |  |  |
| Zondag |  |  |  |

**\*Plan max twee activiteiten per dagdeel.**

**Dagelijkse reflectie!!!!!!!!!! (vanaf Fase 3)**

Gebruik dit formulier- vragen dagelijks. Schrijf de vragen in een schriftje. Vul in de ochtend vragen in en in de vroeg avond. Je kunt hiervoor een schriftje gebruiken waar je de datum noteert en antwoord geeft op onderstaande vragen. Als je dit een tijdje bij houdt zie je ook steeds meer een verloop. Doe dit naast dit werkboek met de verschillende fases en informatie.

|  |
| --- |
| **Reflectieformulier – dag \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_****OCHTEND**Wat wil ik mezelf vandaag meegeven? Wat is de belangrijkste boodschap voor vandaag?  ................................................................................................................................................Wat helpt me vandaag om stap voor stap dichter bij mijn herstel te komen? Wat is een belangrijk doel voor mij?  ..................................................................................................................................................**BEGIN VAN DE AVOND**Heb ik klachten ervaren? En zo ja welke klachten? ..................................................................................................................................................Wat was de mogelijke aanleiding?..................................................................................................................................................Hoe heb ik op de situatie / klachten gereageerd, en wat was het effect?....................................................................................................................................................................................................................................................................................................Wat heeft me vandaag energie gekost en wat heeft me energie gegeven?................................................................................................................................................... |

 **Fase 3, Activatie en beweging**

In deze fase zet je de eerste stappen naar herstel in je dagelijks leven. Niet door meer te doen, maar door anders te gaan doen. Je gaat je lichaam opnieuw leren begrijpen en je zenuwstelsel stap voor stap helpen om uit de constante paraatheid te komen. Dat begint met voelen.

Je hebt waarschijnlijk maanden, misschien jaren, in de ‘aan stand’ gestaan. Altijd doorgaan, altijd beschikbaar, altijd alert. Je lijf is eraan gewend geraakt om te blijven vechten, te blijven presteren. En dat merk je. Zelfs nu je stilvalt, blijft je hartslag hoog. Je ademhaling oppervlakkig. Je spieren gespannen. Je hoofd vol. Slapen lukt misschien niet goed. Of je valt uitgeput in slaap, maar wordt niet uitgerust wakker.

De grote uitdaging van deze fase is dat je hoofd misschien wel snapt dat je iets moet veranderen – maar dat je lichaam niet zomaar meekomt. Herstellen is geen mentale beslissing. Je kunt niet ‘bedenken’ dat je hersteld bent. Je lichaam moet het ook gaan geloven. Dat begint met signalen opvangen, en daar met mildheid op reageren.

Beweging helpt daarbij. Niet omdat je fit moet worden. Maar omdat beweging als je het op de juiste manier inzet – je zenuwstelsel helpt kalmeren. Door dagelijks zacht in beweging te komen (bijvoorbeeld wandelen, yoga, rustig fietsen, lichte ademhalingsoefeningen), geef je je lichaam een signaal dat het veilig is. Dat het niet meer hoeft te vechten. Dat het mag ontspannen.

En hier komt het belangrijke verschil: je doet dat niet vanuit prestatiedrang, maar vanuit zorg. Vanuit contact met jezelf.

**Waarom reflectie?** Vanaf deze fase werk je dagelijks met reflectie. Niet als taak, maar als anker. Reflecteren betekent: stilstaan bij hoe het met je is, zonder oordeel. Niet om te analyseren of verbeteren, maar om te merken wat er speelt. In je lichaam, in je stemming, in je gedrag.

We noemen dit reflectie, maar je zou het ook “intunen op jezelf” kunnen noemen. Even inchecken bij hoe het écht gaat. Veel mensen met burn-out zijn gewend om te functioneren zonder dat ze nog voelen hoe het met ze gaat. Je raakt het contact kwijt. Je overrulet signalen van moeheid, spanning of verdriet. En vaak merk je pas dat het fout gaat, als je lichaam volledig blokkeert.

Met reflectie maak je elke dag ruimte om op te merken wat er is. Niet om het op te lossen, maar om erbij stil te staan. Dat helpt je zenuwstelsel om uit de overdrive te komen.

**De kern van deze fase: leren voelen** We gebruiken reflectie in deze fase om weer contact te maken met je lichaam. Dat kan onwennig zijn. Misschien voel je van alles pijn, druk, onrust. Misschien voel je juist niets, alsof je ‘afgekoppeld’ bent van je lijf. Alles is goed. Het gaat er niet om dat je iets ‘moet’ voelen. Het gaat erom dat je oefent met aanwezig zijn bij wat er is.

Je mag jezelf de volgende vragen stellen:

* Hoe voelt mijn lijf op dit moment?
* Is er spanning? Waar zit die? Hoe voelt dat?
* Voelt het alsof ik kan ontspannen?
* Heb ik ergens pijn, druk of ongemak?
* Of voel ik eigenlijk helemaal niets meer – alsof ik afgesloten ben?

Het kan helpen om woorden te geven aan fysieke ervaringen, ook al zijn ze nog vaag:

* Opgejaagd
* Drukkend
* Hol of leeg
* Tintelend
* Afwezig
* Gespannen
* Bonkend of pulserend

Je hoeft het niet te veranderen. Alleen opmerken. Als je dat dagelijks doet, ontstaat langzaam weer een vorm van lichaamsbewustzijn. En dat is essentieel, want: herstel begint in je lijf, niet in je hoofd.

Hoe ontspant jouw lijf, wat doe je al en werkt of heb je gemerkt dat werkt?

Meer uitleg en oefeningen vind je op:

🔗 [www.marleenvissers.nl/ehealth-kennisbank](http://www.marleenvissers.nl/ehealth-kennisbank)

**Fase 4: Acceptatie van je burn-out**

In deze fase sta je stil bij waar je nu echt staat. Niet meer vechten tegen het feit dat het niet gaat zoals je zou willen. Niet blijven proberen om ‘weer normaal te doen’. Maar juist: **erkennen dat het niet meer werkt zoals vroeger**.

Dat noemen we acceptatie. En nee, dat is niet hetzelfde als opgeven. Acceptatie is een actieve keuze. Je stopt met je verzetten tegen de realiteit en begint te luisteren naar wat er wél nodig is.

**Waarom is acceptatie zo moeilijk?**

Veel mensen die burn-out raken zijn gewend om zichzelf groot te houden. Ze willen niet zeuren. Niet klagen. Gewoon doorgaan. Sterk zijn. Voor anderen klaarstaan. Je voelt je misschien zwak, beschaamd, boos. Je hoort jezelf zeggen: *"Waarom ik?"* of *"Iedereen is moe, ik moet me niet aanstellen."*

Maar dit soort gedachten houden je gevangen in de vechtmodus. Zolang je blijft denken dat het ‘dom’, ‘zwak’ of ‘tijdverspilling’ is dat je nu stilstaat, geef je je lichaam niet de kans om te herstellen.
Echte verandering ontstaat pas **wanneer je gaat erkennen dat het oude patroon je heeft opgebrand.**

**Patronen die je uitgeput hebben.** Sommige patronen waren ooit functioneel. Ze hielpen je om erbij te horen, gezien te worden of grip te houden. Maar diezelfde patronen zijn nu te zwaar geworden. Ze trekken aan je batterij zonder dat ze echt opladen.

Denk aan:

* Altijd de verantwoordelijkheid nemen.
* Geen grenzen aangeven.
* Alles zelf willen oplossen.
* Je waarde laten afhangen van hoe anderen je zien.
* Niet klagen, maar dragen.
* Bang zijn om niet goed genoeg te zijn.

**Copingmechanismen.** Het zijn de manieren waarop je geleerd hebt om met spanning of afwijzing om te gaan. Iedereen ontwikkelt zulke strategieën. En niemand kiest ze bewust, je leert ze ergens onderweg. Vaak in je jeugd, soms later.

Hieronder zie je een paar veelvoorkomende copingstijlen. Je herkent er vast één of meerdere van:

**Over-presteren.** Je zet altijd een stap extra. Je voelt pas rust als het werk af is, als anderen tevreden zijn. Je zoekt erkenning via prestaties. Maar: je put jezelf uit. Je lijf protesteert, maar je hoofd zegt: *"Nog even volhouden."*

**Pleasen.** Je past je aan om geaccepteerd te worden. Je voelt je verantwoordelijk voor het welzijn van anderen. Maar: je zegt ‘ja’ terwijl je lijf ‘nee’ schreeuwt. En ondertussen raak je jezelf kwijt.

**Controleren.** Je houdt alles in de hand. Je maakt lijstjes, plant vooruit, checkt alles drie keer. Dat geeft schijnzekerheid. Maar: je zenuwstelsel krijgt nooit rust. Je hoofd draait overuren.

**Terugtrekken.** Je trekt je terug als het spannend wordt. Je voelt je snel overweldigd. Je denkt: *"Laat maar, ik los het zelf wel op."* Maar: je blijft met je zorgen rondlopen. En raakt steeds meer afgesneden van steun.

**Doorgaan.** Je voelt je niet, je gaat gewoon door. Ooit hielp dat je om niet te breken. Maar nu ben je op. En je lijf trekt aan de noodrem.

**Reflectie-opdracht: Patronen herkennen**

**Wat zie je bij jezelf terug?**

* Welke copingstrategie herken jij het meest in jezelf?
* Wanneer is dat gedrag ontstaan, denk je?
* Wat geef of gaf het je? (Erkenning, veiligheid, controle?)
* En wat kost het je?

**Schrijf dit op.** Niet om te oordelen, maar om te begrijpen. Door te zien welke patronen je jarenlang hebt ingezet, kun je ook gaan onderzoeken: *Wat heb ik nu nodig?*

**En probeer de volgende vragen te beantwoorden.**

Wat valt je zwaar om te accepteren?

Welke gevoelens probeer je te onderdrukken?

Welke gedachten probeer je te vermijden?

Wat zou er gebeuren als je die gevoelens even wél toelaat?

Wat verandert er als je even niet strijdt?

Mogelijk is het ook helpend om meer inzicht te krijgen in een burnout nu echt is en ervaring van andere te lezen om met meer compassie naar jezelf te kunnen kijken.

**Fase 5; Zelfcompassie ontwikkelen**

Als je een burn-out hebt, is de kans groot dat je al veel te lang te streng voor jezelf bent geweest. Je bent doorgegaan terwijl je lichaam signalen gaf. Je was misschien perfectionistisch, wilde het goed doen voor iedereen, en cijferde jezelf weg. Nu is het moment om een andere houding naar jezelf te oefenen: die van mildheid, steun en rust. Geen harde innerlijke coach die steeds roept dat je harder moet, maar een ondersteunende stem die vraagt: *“Hoe gaat het eigenlijk écht met je?”*

**Wat is zelfcompassie?** Zelfcompassie betekent dat je jezelf behandelt zoals je een goede vriend of vriendin zou behandelen. Niet veroordelend, maar begripvol. Niet kritisch, maar steunend. Het betekent dat je erkent dat lijden en fouten maken onderdeel zijn van het mens-zijn. Je hoeft niet perfect te zijn. Je hoeft niet alles onder controle te hebben. En je mag erkennen dat het zwaar is, zonder daar een oordeel aan te hangen.

Veel mensen verwarren zelfcompassie met zwakte of met ‘alles maar goedpraten’. Maar in werkelijkheid vraagt zelfcompassie juist moed: de moed om jezelf onder ogen te zien, precies zoals je bent, mét je kwetsbaarheden.

Zelfcompassie activeert het parasympathische zenuwstelsel, wat herstel bevordert. Het dempt overactivatie in de amygdala (het alarmsysteem in je brein) en vergroot de activiteit in hersengebieden die te maken hebben met emotionele regulatie en veerkracht (Neff & Germer, 2013). Onderzoek toont aan dat mensen met meer zelfcompassie sneller herstellen van stress, minder last hebben van piekeren en minder risico lopen op terugval bij burn-out.

**De energiebalans begrijpen**

Naast mildheid in je denken, is het ook belangrijk om stil te staan bij je **energiesysteem**. Je kunt je energie vergelijken met een batterij. Iedere dag start je met een bepaalde hoeveelheid energie. Sommige dingen laden je op, andere trekken energie weg.

Denk aan deze drie niveaus:

* **Energiegevers**: dingen die je opladen. Dat kan iets fysieks zijn (wandelen, warm bad), iets sociaals (een goed gesprek), of iets creatiefs (schilderen, schrijven).
* **Energielekken**: kleine dingen die ongemerkt energie kosten, zoals te veel prikkels, jezelf veroordelen of onuitgesproken spanning.
* **Energienemers**: grote energievreters zoals conflicten, overbelasting op werk of zorgen om anderen.

Oefening: Beantwoord de vragen rustig en eerlijk, zonder het ‘goed’ te willen doen. Er is geen juiste manier. Alles wat je opschrijft is informatie die je helpt om met meer mildheid naar jezelf te kijken.

**1. Als je naar de eerdere dagelijkse reflectievragen kijkt (fase 3 en 4), wat valt je dan op?**

Hoe praat je tegen jezelf als je iets lastig vond?

Mag je moe zijn van jezelf?

Mag je vertragen of twijfelen?

Zie je iets in de toon van je antwoorden, is die streng, ongeduldig, mild, ondersteunend?

Hoe kijk je eigenlijk naar jezelf?

Wat vind je van jezelf op momenten dat het niet lukt?

Hoe praat je innerlijk tegen jezelf als je moe bent of fouten maakt?

Zou je op diezelfde manier ook tegen een goede vriend(in) praten?

Wanneer zorg jij goed voor jezelf?

Wat doe je als je wél goed voor jezelf zorgt?

**Fase 6 Grenzen stellen en jezelf serieus nemen**

Veel mensen met een burn-out zijn gewend om dóór te gaan. Niet per se omdat ze willen pleasen, maar omdat ze jarenlang signalen hebben genegeerd. Ze zijn vaak hard voor zichzelf, streng, of bang om anderen teleur te stellen. Wat daaronder ligt? Een laag zelfbeeld, het gevoel niet goed genoeg te zijn. En de hoop dat bevestiging van buitenaf dat gevoel kan opvullen.

Die externe bevestiging werkt voor even. Een compliment, succes of dankjewel geeft je een korte piek. Maar het effect zakt snel weg. Je raakt afhankelijk van die piekjes. En ondertussen trek je je batterij verder leeg. Totdat het op is.

Grenzen stellen begint dus niet bij ‘nee zeggen’ tegen de ander. Het begint bij ‘ja zeggen’ tegen jezelf. Jij mag ruimte innemen. Jij mag iets voelen. Jij mag minder dragen. Ook als dat ongemakkelijk voelt.

**Waarom grenzen stellen moeilijk is.** Als je al jaren over je eigen gevoel heen walst, voelt het vreemd om daar weer naar te luisteren. Je bent het ontwend om jezelf serieus te nemen. Misschien voel je je zwak, ondankbaar of lastig als je ‘stop’ zegt. Maar dat zijn oude overtuigingen. Je hebt jezelf jarenlang afgemeten aan wat anderen nodig hadden – nu is het tijd om te voelen wat *jij* nodig hebt.En dat voelen begint in je lichaam.

**Je lichaam als graadmeter** Je kunt lang in je hoofd blijven denken: "Het valt wel mee", "Ik moet me niet aanstellen", "Nog even doorzetten." Maar je lichaam weet het eerder.We hebben eerder besproken hoe je kunt inchecken bij jezelf: een moment van stilstaan en opmerken. Zonder oordeel.

Let bijvoorbeeld op:

* adem die hoog zit of stokt
* spanning in je schouders of kaken
* drukkend gevoel op je borst
* knoop in je maag
* een ‘uitstand’ – alsof je jezelf niet goed voelt

Deze signalen zijn jouw graadmeter. Ze geven aan dat je grens bereikt is, ook als je hoofd dat nog niet doorheeft.

***Casus Bas (45)***

*Bas is financieel controller. Altijd analytisch, altijd beschikbaar. Hij heeft nooit veel met gevoelens gehad. Gewoon doorpakken, dan komt het goed. Hij vindt dat hij een goede baan heeft, maar voelt zich de laatste tijd futloos. Hij merkt dat hij vaker hoofdpijn heeft, slecht slaapt en geen zin meer heeft in sociale dingen.*

*Bas schaamt zich dat hij "het niet meer trekt". Zijn zelfbeeld is opgebouwd uit competentie: goed zijn in wat hij doet. Rust nemen voelt als falen. Maar tijdens coaching begint hij te ontdekken dat hij zichzelf jarenlang alleen waardevol vond als hij presteerde. Zijn lijf gaf allang signalen, maar hij herkende ze niet. Nu oefent hij met ‘inchecken’ bij zichzelf – voor elke vergadering, elk weekend. Dat voelt eerst nutteloos. Maar langzaam merkt hij: het geeft richting. Hij hoeft niet te wachten tot het misgaat. Hij mag eerder kiezen.*

**Reflectie-opdracht: Jouw grenzen en jouw graadmeter**

**1. Hoe herken jij dat het te veel wordt?**
Denk terug aan een recente dag waarop je overprikkeld of leeg was.
Wat voelde je lichamelijk? Wat dacht je? Wat deed je?

Herstellen van een burn-out gaat niet in rechte lijnen. Het is geen sprint, het is eerder een slingerend bergpad. Er zullen dagen zijn waarop het goed gaat, en dagen waarop je je weer volledig uitgeput voelt. Dat hoort erbij. Een terugval betekent niet dat alles voor niks is geweest. Het is een signaal. Een uitnodiging tot vertragen, bijstellen en opnieuw luisteren.

De grootste valkuil? Denken dat je ‘er weer bent’ omdat je je een paar dagen goed voelt. Veel mensen zien herstel als een punt op de tijdlijn: "Ik heb nu vijf weken rust gehad, dus ik kan weer aan de slag." Maar zo werkt het niet.

Herstellen van een burn-out betekent dat je fundamenteel anders leert leven. Met andere grenzen, met aandacht voor herstel, met ruimte voor je lichaam en mildheid voor jezelf. Niet alleen als het slecht gaat, maar juist ook als het goed gaat.

Je batterij is niet ineens vol

Vergelijk het met een telefoonbatterij die jarenlang op 5% heeft geleefd. Als je dan een uur aan de oplader ligt, heb je misschien weer 20% – maar dat betekent niet dat je meteen weer alles aan kunt. Sterker nog: als je dan weer vol gas geeft, is het zo weer op.

Mensen die op vakantie gaan, maken dit vaak letterlijk mee. Ze gaan nog nét niet onderuit vlak voor vertrek – paniekaanvallen, huilbuien, fysieke klachten. Tijdens de vakantie voelt het beter. Er komt rust. Maar zodra ze weer thuis zijn, is het alsof het hele systeem opnieuw vastloopt. Dat is geen toeval. Dat is exact wat er gebeurt als je een vis tijdelijk overzet naar een schoon aquarium.

Voorbeeld: de vis in het aquarium
Stel je voor: je leeft al jaren in een troebel aquarium. Je water is vuil, vol prikkels, eisen, stress. Soms krijg je een adempauze – een weekendje, een vakantie. Dan word je even in schoon water gezet. Je ademt op. Je denkt: ‘zie je wel, het gaat weer.’ Maar zodra je terug bent, ga je weer dat troebele water in. Je lichaam, je brein, je zenuwstelsel moeten opnieuw vechten om overeind te blijven.

Als je niets verandert aan de kwaliteit van je eigen ‘water’ – je levensstijl, je keuzes, je innerlijke overtuigingen – dan kom je vanzelf weer in ademnood.

Terugval is een kans

Als je merkt dat je weer over je grenzen gaat, niet slaapt, hoofdpijn krijgt, of sociaal steeds meer uitvalt dan is dat niet het moment om streng te zijn voor jezelf. Het is het moment om te leren.

Wat maakt dat je weer te veel vraagt van jezelf?
Welke signalen heb je eerder gemist?
Waar ben je weer in oude patronen geschoten?
En belangrijker nog: wat kun je nu wél anders doen?

**Praktisch preventieplan**

**Vul dit overzicht in zodat je weet hoe je bij kunt sturen vóór het escaleert.**

|  |  |
| --- | --- |
| Onderdeel | Jouw invulling |
| Mijn 3 belangrijkste waarschuwingssignalen |  |
| Hoe ik die signalen herken in mijn lijf |  |
| Gedachten die dan vaak opkomen |  |
| Hoe ik anderen informeer als het minder gaat |  |
| Wat mij helpt om te herstellen | ***Bijvoorbeeld: wandeling maken, niets plannen, schrijven, een ademoefening, hulp vragen, grenzen aangeven, muziek, natuur.*** |
| Wie ik om hulp kan vragen | ***Denk aan partner, vriend(in), coach, collega, huisarts.*** |
| Wat ik nu wil onthouden voor de toekomst |  |
| Mijn nieuwe minimumherstelregels | ***Bijvoorbeeld: elke dag een uur zonder schermen, nee zeggen tegen extra taken, maximaal 2 afspraken per dag, 2 rustmomenten per dag.*** |

**Maandelijkse check-in**

**Plan elke maand 1 vast moment in (bijv. elke eerste zondag van de maand) om te reflecteren op:**

* Waar sta ik nu in mijn energie?
* Zijn er signalen dat ik weer te veel van mezelf vraag?
* Houd ik me aan mijn herstelregels?
* Wat zou ik deze maand willen bijstellen?

**Zelfcompassie is een beschermende factor tegen stress en burn-out. Oefenen met mildheid helpt je uit de vecht- of faalmodus te blijven (Neff, 2023).**