



SOCIAL IMPACT

CARIBBEAN NETHERLANDS

PRAKTISCH WERKBOEK

Werkboek Burn-out Herstel

Naar energie, balans en duurzaam functioneren



12 HOOFDSTUKKEN

REFLECTIEOPDRACHTEN

OEFENINGEN

HERSTELPLAN

Inhoudsopgave

1

Begrijpen wat burn-out is

Drie kernelementen & levensgebieden

2

Het proces van overbelasting

Vier fasen van burn-out

3

Signalen van burn-out

Lichamelijk, mentaal & emotioneel

4

Stressbronnen onderzoeken

Werk, persoon & omgeving

5

De energiebalans herstellen

Energievreters vs. energiegevers

6

Grenzen leren herkennen

Patronen & grensreflectie

7

Gedachten en overtuigingen

Gedachteonderzoek & herschrijven

8

Herstel in fases

Stabiliseren, inzicht, opbouwen, preventie

9

Werkhervatting

Werkhervattingsplan & communicatie

10

Zelfzorg en herstel

Pijlers van zelfzorg & zelfzorgplan

11

Terugval voorkomen

Waarschuwingssignalen & actieplan

12

Persoonlijk herstelplan

Samenvatting & strategie

Inleiding

Wat is burn-out?

Burn-out is een toestand van mentale, emotionele en fysieke uitputting die ontstaat wanneer iemand langdurig meer energie verbruikt dan er wordt opgebouwd. Het is geen zwakte, maar een signaal dat uw lichaam en geest dringend herstel nodig hebben.

"Veel mensen die een burn-out ontwikkelen zijn juist degenen die zich jarenlang sterk hebben ingezet voor hun werk, hun gezin en hun omgeving — betrokken, verantwoordelijke en gemotiveerde mensen."

Steeds meer mensen ervaren langdurige stress en uitputting door werk, verantwoordelijkheden in het gezin, financiële druk of complexe situaties op de werkvloer. Wanneer deze belasting langere tijd aanhoudt zonder voldoende herstel, kan dit leiden tot een burn-out.

Dit werkboek helpt u om:

- ✓ Inzicht te krijgen in uw klachten en signalen van overbelasting te herkennen
- ✓ Patronen te ontdekken die hebben bijgedragen aan uw burn-out
- ✓ Stap voor stap te werken aan herstel en duurzame balans
- ✓ Een gezond evenwicht te ontwikkelen tussen werk, gezondheid en privéleven
- ✓ Terugval te voorkomen met een persoonlijk herstelplan

Hoe gebruikt u dit werkboek?

Het werkboek kan zelfstandig worden gebruikt of als ondersteuning bij begeleiding door een coach, bedrijfsmaatschappelijk werker of therapeut. Neem de tijd voor elke oefening en schrijf eerlijk op wat u ervaart. Er zijn geen goede of foute antwoorden.

Begrijpen wat burn-out is

Burn-out is een proces dat meestal langzaam ontstaat. Het is zelden het gevolg van één gebeurtenis, maar van langdurige overbelasting. Kenmerkend voor burn-out zijn drie kernelementen:



1. Uitputting

Een diep gevoel van fysieke en mentale vermoeidheid dat niet weggaat na rust.



2. Afstand tot werk

Werk dat vroeger energie gaf, voelt nu zwaar, zinloos of onverschillig.



3. Verminderde effectiviteit

Concentratie, motivatie en prestaties nemen merkbaar af.

Invloed op levensgebieden

Burn-out beperkt zich zelden tot één gebied. Het kan invloed hebben op meerdere domeinen tegelijk:

PROFESSIONEEL

- Werk & prestaties
- Motivatie
- Collega-relaties

PERSOONLIJK

- Zelfbeeld
- Gezondheid
- Energie & slaap

SOCIAAL

- Relaties & gezin
- Vriendschappen
- Sociale activiteiten



Reflectieopdracht — Uw situatie

Neem rustig de tijd om na te denken over uw situatie. Schrijf uw antwoorden op.

WANNEER MERKTE U VOOR HET EERST DAT HET MINDER GOED GING?

WELKE KLACHTEN ERVAART U MOMENTEEL?

WAT HEEFT U TOT NU TOE GEPROBEERD OM HIERMEE OM TE GAAN?

Het proces van overbelasting

Burn-out ontstaat meestal in verschillende fasen. Door te begrijpen in welke fase u zich bevindt, kunt u gericht werken aan herstel.



Fase 1 — Enthousiasme

U bent gemotiveerd en betrokken. U neemt veel verantwoordelijkheid op u en investeert volop in uw werk en omgeving.



Fase 2 — Overbelasting

De werkdruk neemt toe. U begint signalen van stress te ervaren maar zet door. Rust wordt minder vanzelfsprekend.



Fase 3 — Chronische stress

Vermoeidheid en frustratie nemen toe. U voelt zich opgejaagd, prikkelbaar en heeft moeite om te ontspannen.



Fase 4 — Burn-out

Er ontstaat mentale en lichamelijke uitputting. Functioneren op het gewone niveau is niet meer mogelijk zonder professionele ondersteuning.



Oefening — Herken uw fase

In welke fase denkt u dat u zich momenteel bevindt? Kruis aan en beschrijf uw signalen.

- Fase 1 — Enthousiasme
- Fase 2 — Overbelasting
- Fase 3 — Chronische stress
- Fase 4 — Burn-out

WELKE SIGNALEN PASSEN BIJ UW GEKOZEN FASE?

Signalen van burn-out

Burn-out uit zich op verschillende manieren. Door uw eigen signalen te herkennen, kunt u tijdig ingrijpen en gericht werken aan herstel.

LICHAMELIJKE SIGNALLEN

- Extreme vermoeidheid
- Slaapproblemen
- Hoofdpijn
- Spierpijn
- Hartkloppingen
- Maagklachten

MENTALE SIGNALLEN

- Concentratieproblemen
- Vergeetachtigheid
- Moeite met beslissingen
- Piekeren
- Negatief denken

EMOTIONELE SIGNALLEN

- Irritatie & prikkelbaarheid
- Huilbuien
- Gevoelens van leegte
- Afstand tot werk
- Angst & somberheid



Oefening — Uw persoonlijke signalen

Welke signalen herkent u bij uzelf? Schrijf ze hieronder op. Wees zo specifiek mogelijk.

LICHAMELIJKE KLACHTEN

MENTALE KLACHTEN

EMOTIONELE KLACHTEN

Stressbronnen onderzoeken

Iedere burn-out heeft verschillende oorzaken. Door uw stressbronnen in kaart te brengen, krijgt u meer grip op uw situatie.



Werkgerelateerde factoren

Hoge werkdruk · Conflicten ·
Onduidelijke verwachtingen
· Gebrek aan waardering ·
Weinig invloed



Persoonlijke factoren

Perfectionisme ·
Verantwoordelijkheidsgevoel
· Moeite met grenzen stellen
· Hoge eisen aan uzelf



Omgevingsfactoren

Gezinsdruk · Financiële
zorgen · Mantelzorg ·
Sociale verplichtingen



Oefening — Stressanalyse

Geef per factor aan hoeveel stress dit u geeft (laag / middel / hoog) en of u hier invloed op heeft.

| Factor | Hoeveel stress? (laag/middel/hoog) | Invloed mogelijk? |
|----------------------------|------------------------------------|-------------------|
| Werkdruk | | |
| Relaties op het werk | | |
| Financiële situatie | | |
| Gezinssituatie | | |
| Gezondheid | | |
| Persoonlijke verwachtingen | | |

WELKE STRESSBRON HEEFT DE MEESTE IMPACT OP U?

De energiebalans herstellen

Herstel van burn-out begint met het herstellen van de balans tussen energieverbruik en energieherstel. Door bewust te zijn van wat u energie kost en wat energie geeft, kunt u gerichte keuzes maken.

Energievreters

Activiteiten of situaties die energie kosten

- Conflicten en spanningen
- Lange werkdagen zonder pauze
- Negatieve gedachten & piekeren
- Overmatige verantwoordelijkheid
- Gebrek aan structuur

Energiegevers

Activiteiten die energie geven en herstel bevorderen

- Tijd in de natuur
- Beweging & sport
- Rust & ontspanning
- Sociale contacten
- Hobby's & creativiteit



Oefening — Energieanalyse

Vul in of de onderstaande activiteiten u energie geven of kosten. Gebruik: + (geeft energie) / - (kost energie) / 0 (neutraal).

| Activiteit | Geeft energie (+) | Kost energie (-) | Toelichting |
|--------------------|-------------------|------------------|-------------|
| Werk | | | |
| Sport & beweging | | | |
| Sociale contacten | | | |
| Hobby's | | | |
| Huishouden & gezin | | | |

Grenzen leren herkennen

Veel mensen met burn-out hebben moeite om grenzen te stellen. Dit is vaak niet uit onwil, maar omdat grenzen stellen ongemakkelijk voelt of in strijd lijkt met wie u bent.

Typische patronen



Ja zeggen

Ja zeggen terwijl u nee voelt, uit loyaliteit, angst of gewoonte.



Overnemen

Verantwoordelijkheden van anderen overnemen, ook als dat niet uw taak is.



Vermijden

Conflicten vermijden ten koste van uw eigen behoeften en grenzen.



Reflectie — Grensmoment

Denk aan een recente situatie waarin u zich overbelast voelde. Beantwoord de volgende vragen.

WAT WERD ER VAN U GEVRAAGD OF VERWACHT?

WAT WILDE U ZELF IN DIE SITUATIE?

WELKE GRENS HAD U KUNNEN AANGEVEN? HOE HAD U DAT KUNNEN DOEN?

Gedachten en overtuigingen

Onze gedachten beïnvloeden hoe wij met stress omgaan. Bepaalde overtuigingen kunnen ons kwetsbaar maken voor overbelasting. Door deze te herkennen, kunt u ze bewust bijstellen.

Veelvoorkomende belemmerende overtuigingen

OVER UZELF

- Ik moet altijd sterk zijn
- Ik mag geen fouten maken
- Ik moet het zelf oplossen

OVER ANDEREN

- Ik moet iedereen helpen
- Ik mag anderen niet teleurstellen
- Anderen rekenen op mij

OVER WERK

- Ik moet altijd beschikbaar zijn
- Rusten is hetzelfde als lui zijn
- Mijn waarde = mijn prestaties



Oefening — Gedachteonderzoek

Kies een gedachte die stress bij u veroorzaakt en onderzoek deze stap voor stap.

STRESSVOLLE GEDACHTE

IS DEZE GEDACHTE REALISTISCH? WAT ZIJN DE FEITEN?

WELKE HELPENDE GEDACHTE ZOU U HIERVOOR IN DE PLAATS KUNNEN ZETTEN?

Herstel in fases

Burn-out herstel verloopt niet van de ene op de andere dag. Het is een geleidelijk proces dat bestaat uit vier fases. Elke fase heeft zijn eigen doel en aandachtspunten.

1**Stabiliseren**

Doel: rust & herstel

- Slaap verbeteren
- Structuur aanbrengen
- Prikkel verminderen
- Activiteiten afbouwen

2**Inzicht**

Doel: begrijpen

- Patronen onderzoeken
- Werkdruk analyseren
- Grenzen verkennen
- Oorzaken begrijpen

3**Opbouwen**

Doel: energie herstellen

- Beweging opbouwen
- Activiteiten uitbreiden
- Sociale contacten
- Nieuwe gewoontes

4**Preventie**

Doel: terugval voorkomen

- Gezonde routines
- Werk-privé balans
- Duidelijke grenzen
- Vroege signalen

**Oefening — Uw herstelfase**

In welke herstelfase bevindt u zich momenteel? Kruis aan en beschrijf uw focus.

- Fase 1 — Stabiliseren
- Fase 2 — Inzicht
- Fase 3 — Opbouwen
- Fase 4 — Preventie

WAT IS UW BELANGRIJKSTE FOCUS IN DEZE FASE?

Werkhervatting

Terugkeer naar werk moet zorgvuldig en geleidelijk gebeuren. Een te snelle werkhervatting kan leiden tot terugval. Goede communicatie en realistische verwachtingen zijn essentieel.

Belangrijke uitgangspunten



Geleidelijke opbouw

Begin met weinig uren en bouw langzaam op. Luister naar uw lichaam en geest.



Duidelijke communicatie

Bespreek uw grenzen en behoeften open met uw leidinggevende en collega's.



Realistische verwachtingen

Accepteer dat u niet direct op uw oude niveau functioneert. Dat is normaal.

July
17

Werkhervattingsplan

Gebruik dit plan om uw terugkeer naar werk stap voor stap te plannen. Vul in wat haalbaar is voor u.

| Week | Uren per dag | Taken / focus | Evaluatie |
|----------|--------------|---------------|-----------|
| Week 1 | | | |
| Week 2 | | | |
| Week 3 | | | |
| Week 4 | | | |
| Week 5-6 | | | |

WAT HEEFT U NODIG VAN UW WERKGEVER OM SUCCESVOL TERUG TE KEREN?

Zelfzorg en herstel

Zelfzorg betekent bewust zorgen voor uw fysieke en mentale gezondheid. Het is geen luxe, maar een noodzaak — zeker tijdens herstel van burn-out.

SLAAP

- Vaste slaaptijden
- Schermen vermijden voor het slapen
- Ontspanningsroutine

VOEDING

- Regelmatige maaltijden
- Voldoende water drinken
- Cafeïne & alcohol beperken

BEWEGING & ONTSPANNING

- Dagelijkse wandeling
- Ademhalingsoefeningen
- Activiteiten die u blij maken



Oefening — Zelfzorgplan

Maak een concreet zelfzorgplan. Schrijf op wat u dagelijks, wekelijks en maandelijks wilt doen voor uzelf.

DAGELIJKS — WAT DOE IK ELKE DAG VOOR MIJN HERSTEL?

WEKELIJKS — WAT DOE IK ELKE WEEK VOOR MIJN WELZIJN?

MAANDELIJKS — WAT DOE IK MAANDELIJKS OM BIJ TE TANKEN?

Terugval voorkomen

Herstel betekent ook leren herkennen wanneer stress opnieuw oploopt. Door vroege waarschuwingssignalen te kennen, kunt u tijdig ingrijpen voordat een terugval ontstaat.

Vroege waarschuwingssignalen

LICHAMELIJK

- Vermoeidheid neemt toe
- Slaap verslechtert
- Lichamelijke klachten keren terug

MENTAAL & EMOTIONEEL

- Concentratie verslechtert
- Irritatie groeit
- Piekeren neemt toe

GEDRAG

- Zelfzorg verwaarlozen
- Grenzen niet meer stellen
- Terugtrekken uit sociale contacten



Persoonlijk waarschuwingssysteem

Maak uw persoonlijk waarschuwingssysteem. Zo kunt u snel herkennen wanneer u actie moet ondernemen.

MIJN EERSTE SIGNALLEN DAT HET NIET GOED GAAT

WAT KAN IK DOEN WANNEER IK DEZE SIGNALLEN MERK?

WIE KAN MIJ ONDERSTEUNEN BIJ TERUGVAL? (NAAM + ROL)

Persoonlijk herstelplan

Dit is uw persoonlijk herstelplan — een samenvatting van alles wat u in dit werkboek heeft ontdekt. Gebruik dit als kompas voor uw verdere herstelreis.



Mijn persoonlijk herstelplan

MIJN BELANGRIJKSTE STRESSBRONNEN

MIJN ENERGIEGEVERS — WAT GEEFT MIJ KRACHT?

MIJN GRENZEN — WAT GA IK VOORTAAN BEWAKEN?

MIJN HERSTELSTRATEGIE — CONCRETE STAPPEN DIE IK GA ZETTEN

MIJN ONDERSTEUNING — WIE HELPT MIJ BIJ MIJN HERSTEL?

MIJN DOEL OVER 3 MAANDEN



SOCIAL IMPACT

CARIBBEAN NETHERLANDS

Slotwoord — Uw herstelreis

"Herstel van burn-out is geen rechte lijn. Het is een proces van bewustwording, verandering en herstel. Door aandacht te besteden aan uw grenzen, energie en persoonlijke waarden kunt u stap voor stap werken aan een duurzamer en gezonder leven."

Social Impact Caribbean Netherlands

Professionele ondersteuning bij herstel, welzijn en duurzame inzetbaarheid

Dit werkboek kan zelfstandig worden gebruikt of als ondersteuning bij begeleiding door een coach, bedrijfsmaatschappelijk werker of therapeut.