

Burn-out Kompas

herken de signalen, zet de eerste stap

Herken jij jezelf in vermoeidheid, irritatie of het gevoel dat je leegloopt?

Dit mini-boekje helpt je om die signalen te zien, te begrijpen en er iets mee te doen.

Het is een eerste stap, maar echte doorbraken gebeuren in gesprek. Jij hoeft dit niet alleen te dragen.





Herkenningpunten van burnout

Stress laat zich niet alleen voelen in je hoofd of energie. Soms zie je het ook letterlijk terug in je lichaam: huidproblemen zoals acné of eczeem, gespannen spieren, hoofdpijn ... Het zijn signalen dat je systeem overbelast raakt. Door ze tijdig te herkennen, kan je sneller ingrijpen en herstellen.

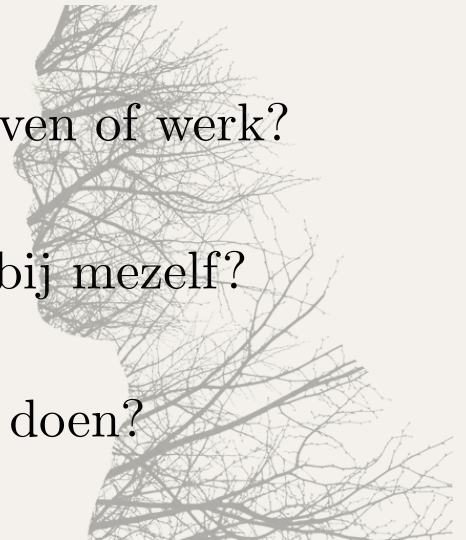
- ☐ Nek- en schouderklachten
- ☐ Huidproblemen (bv. acné, eczeem)
- ☐ Moeite met ontspannen
- ☐ Geen energie of "puf" meer voor leuke dingen
- ☐ Moeite met slapen
- ☐ Geïrriteerd of snel boos
- ☐ Vergeetachtig of moeite met dingen onthouden
- ☐ Hoofdpijn of druk in het hoofd
- ☐ Snel overprikkeld (geluid, licht, mensen)
- ☐ Je voelt je leeg of futloos, zelfs na rust

Sua Vi
“Herken jij meerdere signalen? Dat is vaak het moment waarop een sessie écht verschil maakt. Samen kijken we naar jouw herstel en hoe jij terug in je kracht kan staan.”

Drie vragen om bij stil te staan....

“Reflectie is een eerste stap, maar vaak zie je pas écht patronen als iemand met je meekijkt. Een gesprek kan helpen om helderheid te krijgen en richting te vinden.”

- Wat negeer ik al te lang in mijn leven of werk?
- Wat merk ik fysiek en emotioneel bij mezelf?
- Wat wil ik vaker durven zeggen of doen?



“Vind je dit lastig om alleen te beantwoorden? Samen kunnen we een weg vinden.

Sua Vi
Sterk in eigen kracht

Een kleine stap naar herstel

Burn-out is vaak een signaal dat je te veel geeft en te weinig ontvangt. Deze oefening helpt je om weer contact te maken met jezelf. Kleine acties zijn vaak de start van grote veranderingen.”

Oefening

- Stap 1: Denk aan een moment deze week waarop je “ja” zei terwijl je eigenlijk “nee” voelde.
- Stap 2: Schrijf die situatie kort op.
- Stap 3: Herschrijf je “nee” als een liefdevolle zin, bv.: “Ik kies voor rust, zodat ik er morgen wél kan zijn.”
- Stap 4: Lees je zin hardop en voel wat het met je doet.

“Herstel begint bij kleine keuzes. Jij bepaalt welke stap vandaag goed voelt.”

Sua Vi
Sterk in eigen kracht

*“Burn-out is vaak een signaal dat je te veel geeft en te weinig ontvangt.
Dit mini-boekje is een eerste stap om weer contact te maken met jezelf.”*

“Wil je dit verder verkennen? Samen kijken kan helderheid brengen.”

