

De Burn-out *Coach*



JOURNAL VOOR MINDER STRESS
EN MEER ENERGIE

..... Inhoud

Voorwoord	6
Inleiding	8
Dagen die ik wil onthouden	8
Mijn verhaal	9
Waarom komen burn-outs steeds vaker voor?	12
Waarom dit journal?	16
Opzet van het journal	18
Uitleg over de dagelijkse reflecties	19
Uitleg over de tussentijdse reflecties	24
Een burn-out?	26
Hoe voelt een burn-out?	26
Veelvoorkomende klachten tijdens een burn-out	28
Wat is stress eigenlijk?	31
Wat gebeurt er dan precies in het lichaam bij stress?	31
Wanneer is stress dan slecht?	32
De opbouw van stress in het lichaam	32
 ... Stap 1: Oorzaken van je burn-out & een blik op de toekomst	 34
Checklist: Oorzaken van jouw burn-out	38
Opdracht: Jouw eigen verhaal	43
Een blik op de toekomst	44
Oefening: Een brief aan je toekomstige zelf	45
 HET JOURNAL	 48
... Stap 2: Een goede dag- en weekindeling	50
Waar je op moet letten tijdens je dag	51
 ... Stap 3: Activiteiten opbouwen/bewegen tijdens een burn-out	 60
Bewegen tijdens een burn-out	66
Telefoongebruik en social media	73
Progressieve spierrelaxatie-oefening	80
Tussentijdse reflectie	81

... Stap 4: Acceptatie van je burn-out	84
Je kunt jezelf niet uit een burn-out werken	91
Jezelf vergeven	98
Kwetsbaar opstellen en hulp accepteren	105
5-4-3-2-1-grondingsoefening	112
Tussentijdse reflectie	114
... Stap 5: Het belang van zelfcompassie	116
Waarom zelfcompassie belangrijk is voor je herstel	117
Stoppen met jezelf in alles te pushen	125
Het is niet de klacht, maar je negatieve oordeel wat het zwaar maakt	133
4-7-8-ademhaling	140
Tussentijdse reflectie	146
... Stap 6: Grenzen stellen en stoppen met pleasen	148
Het belang van grenzen stellen	149
Hoe ga je om met onbegrip?	155
Omgaan met verwachtingen van werk en omgeving	162
Fouten maken mag	170
Box Breathing (ademhalingsoefening)	177
Tussentijdse reflectie	178
... Stap 7: Leren omgaan met terugval	180
Hoe herken je een terugval?	181
Verhoogde onzekerheid door een burn-out	188
Angst voor stressklachten en terugval	195
Angst onderscheiden van overbelasting	202
Tijd voor een ontspanningsoefening?	209
Tussentijdse reflectie	210
... Stap 8: Je waarden helder hebben & een terugvalpreventieplan	212
Je waarden helder hebben	213
Een terugvalpreventieplan	228

..... Voorwoord

Beste lezer,

Je zit nu in een periode die je waarschijnlijk nooit had verwacht. Misschien voelt het alsof alles even stilstaat en je de grip op jezelf en je leven bent kwijtgeraakt. Dat gevoel herken ik, en ik wil je laten weten dat je niet alleen bent.

In 2019 overkwam mij hetzelfde. Ik was altijd gedreven, gefocust op mijn werk en studies, en ik streefde ernaar om het beste uit mezelf te halen. Maar naarmate ik steeds langer over mijn grenzen ging, signalen van mijn lichaam negeerde en ingrijpende situaties in mijn privéleven samenkwamen met de uitdagingen van mijn werk, liep de emmer over. Ik viel uit met een burn-out. Het was iets wat ik nooit had verwacht – een burn-out was voor mij iets wat anderen overkwam, maar mij niet zou raken.

En toch gebeurde het. In die moeilijke tijd werd ik gedwongen om naar mezelf te kijken: mijn gedrag, mijn overtuigingen, de hoge verwachtingen die ik van mezelf had en hoe situaties uit het verleden invloed hebben gehad op wie ik nu ben. Ik ontdekte dat ik veel strenger voor mijzelf was dan ik dacht, dat ik het moeilijk vond om mijn eigen grenzen te bewaken en net zo goed als anderen kwetsbaar mocht zijn.

Op mijn weg naar herstel ontwikkelde ik vaste vragen in een boekje, die ik iedere dag beantwoordde. Het gaf me houvast en inzicht en hielp me zo door dit moeilijke proces. Uiteindelijk werd het de basis van dit journal.

En nu is dit journal er voor jou, om je te ondersteunen tijdens jouw herstel. Het biedt je de ruimte om je gedachten te ordenen, jezelf beter te begrijpen en om stap voor stap weer op adem te komen. Dit proces kost tijd, en dat kan soms zwaar aanvoelen. Maar ik wil je laten weten

dat het mogelijk is om hierdoorheen te komen, op jouw eigen manier en in jouw eigen tempo.

Ook al voelt het nu misschien alsof je lichaam je in de steek laat, het tegendeel is waar. Je lichaam geeft juist een signaal af dat er grenzen zijn overschreden. Het dwingt je om naar jezelf te luisteren en beter voor jezelf te zorgen. Dit journal helpt je daarbij. Het geeft je houvast wanneer je wankelt en het geeft je inzicht in wat je allemaal al hebt bereikt. Het laat je zien wanneer je op de goede weg zit, en wanneer je misschien iets moet bijstellen. Zie die momenten niet als falen, maar als waardevolle lessen die je de kans geven om te groeien.

Onthoud dat herstel zelden een rechte lijn omhoog is. Er zullen momenten van twijfel zijn, en momenten waarop je weer even een paar stappen achteruit gaat. Je hoeft het niet perfect te doen. Daarbij vind ik het extra belangrijk dat je het journal niet als een extra taak op je lijst gaat zien. Het is niet iets wat móét, maar mág. Forceer jezelf dus zeker niet om erin te schrijven, wanneer daar even je behoefte niet ligt. Het journal is echt bedoeld als hulpmiddel dat je ondersteunt tijdens je reis, maar ook jouw persoonlijke reis vastlegt. Het zal je de ruimte bieden om te reflecteren, te voelen en stil te staan bij wat je nodig hebt om vooruit te komen, stap voor stap.

Ik heb er alle vertrouwen in dat je er komt. Als ik het kan, dan kun jij het ook.

Heel veel liefs,

Iris

..... **Waarom komen burn-outs steeds vaker voor?**

Je vraagt je misschien af waarom burn-outs zoveel voorkomen en waarom dit vooral de jongere generaties treft. Zijn we zoveel zwakker dan andere generaties, of is er iets anders aan de hand?

Allereerst is het belangrijk om aan te geven dat burn-outs al sinds de jaren '70 beschreven worden en sinds de jaren '90 steeds vaker voorkomen. Het is dus niet een fenomeen dat alleen speelt bij de laatste generaties. De toename kwam deels door veranderingen in de arbeidsmarkt, zoals de opkomst van flexibel werken en globalisering, die voor meer onzekerheid en prestatiedruk zorgden.

De afgelopen decennia zien we de grootste stijging van burn-outklachten. Dit is echter niet alleen bij de jongere generaties, maar onder haast alle leeftijdscategorieën.

De conclusie dat wij als generatie gewoon zwakker zijn dan andere generaties lijkt dus wat kort door de bocht. Wel lijkt er sprake te zijn van maatschappelijke veranderingen die van invloed zijn op ons welzijn.

Maar wat zorgt ervoor dat er vooral zo'n grote toename is bij jongere generaties?

De wereld van constante prestatiedruk

Millennials en gen Z zijn opgegroeid in een prestatie maatschappij, waarin de nadruk op individuele prestaties al op jonge leeftijd begint. Op school wordt gekeken naar hoe je presteert en waar je jezelf kunt verbeteren. Naast meer huiswerk groeit ook de druk om je te onderscheiden.

Na de middelbare school neemt deze druk verder toe. Een studie afronden is niet genoeg; je moet jezelf ontwikkelen en uniek zijn om kans te

maken op een goede baan. Een simpel bijbaantje volstaat niet meer, het moet je carrièrekansen vergroten.

Bij solliciteren draait het niet alleen om je diploma, maar om wat jou onderscheidt van de rest. 'Wat maakt jou uniek?' is dé vraag waar millennials mee zijn grootgebracht.

De invloed van sociale media

Sociale media hebben een grote invloed op jongere generaties. In één oogopslag zie je hoe anderen een perfect leven lijken te leiden: mooie vakanties, een succesvolle carrière en een bruisend sociaal leven. Maar wat je niet ziet, zijn de minder leuke en alledaagse momenten. Mensen vergelijken zich vooral met anderen die beter lijken te presteren, een fenomeen dat in de psychologie sociale opwaartse vergelijking wordt genoemd. Hierdoor ontstaat een onrealistisch beeld van hoe een 'ideaal' leven eruit zou moeten zien.

Dit kan leiden tot onzekerheid, stress en het gevoel dat je iets verkeerd doet als jouw leven er anders uitziet. De druk om aan een onbereikbaar ideaalbeeld te voldoen, wordt hierdoor onbewust versterkt.

De maakbare wereld

Jongere generaties groeien op met het idee dat alles mogelijk is en geluk een keuze zou zijn. Zelfhulpboeken en cursussen over succes en manifesteren versterken dit beeld: als je niet gelukkig bent, doe je iets verkeerd.

Dit creëert twee valkuilen. Ten eerste ontstaat een onrealistische standaard waarin geluk de norm is en tegenslagen niet lijken te bestaan. Dat vergroot de kans op stress, want wanneer de realiteit niet overeenkomt met dit ideaalbeeld, voelt het alsof je tekortschiet.

Daarnaast legt deze mindset de volledige verantwoordelijkheid bij het individu. Externe factoren spelen geen rol meer – het ligt allemaal aan jou. Dit maakt het moeilijk om tevreden te zijn met minder en om de onvermijdelijke minder mooie kanten van het leven te accepteren.

Invloed van de COVID-19-pandemie

De coronapandemie bracht bij velen veel onzekerheid, zowel op het werk als privé. De enorme druk op bepaalde sectoren zorgde voor veel

burn-outklachten. Daarnaast zorgde het massale thuiswerken of studeren voor veel nieuwe uitdagingen.

Perfectionisme en hoge verwachtingen

De maakbare wereld en de beelden die wij via sociale media voorbij zien komen, werken perfectionisme en hoge verwachtingen in de hand. Veel millennials hebben dan ook de neiging om hoge eisen aan zichzelf te stellen. We willen het liefst alle ballen hooghouden. We willen een goede carrière, een fit lichaam, gezond eten, tijd voor zelfontplooiing naast ons werk en voldoende vrije tijd om met onze naasten door te brengen. Het liefst scoren we op al die onderdelen dan ook nog een tien.

Deze hoge verwachtingen werken ook een aversie tegen fouten maken in de hand. Fouten maken zou onnodig zijn, en belangrijker: te voorkomen zijn. Hierdoor werken we harder of piekeren we meer. De angst voor fouten maken, en daarmee falen, groeit.

Het is dan ook niet moeilijk voor te stellen dat deze hoge verwachtingen zorgen voor verkramping en stress.

De paradox van keuzes

Uit verschillende onderzoeken uit de psychologie blijkt dat wanneer het aantal mogelijkheden boven een bepaald punt komt, wij ongelukkiger zijn met onze uiteindelijke keuze.

Dit komt doordat er bij een grote hoeveelheid aan keuze bij ons het gevoel ontstaat dat de perfecte keuze bestaat. Daarnaast neemt de twijfel toe of je wel de juiste keuze hebt gemaakt.

De keuzes voor onze generaties zijn een luxe, maar ze brengen ook uitdagingen met zich mee. De hoeveelheid opties is op ontzettend veel vlakken gegroeid. Van studies, potentiële liefdespartners die op apps beschikbaar zijn, de landen die je kunt bezoeken, het eten dat je kunt bestellen tot de series die je kunt kijken. De mogelijkheden zijn eindeloos en dat brengt stress met zich mee.

Krapte op de woningmarkt en flexibilisering van de arbeidsmarkt

Een probleem waar velen bekend mee zijn is de krapte op de woningmarkt. Deze krapte raakt verschillende groepen, maar zeker ook de jongere generaties. Ik spreek steeds vaker twintigers en dertigers die

noodgedwongen nog steeds, of opnieuw, bij hun ouders wonen. Ze ervaren gebrek aan autonomie, meer onzekerheid over zichzelf en hebben weinig vertrouwen dat hun kans op een huis zal toenemen. Dat zorgt bij velen van hen voor economische onzekerheid.

Deze economische onzekerheid groeit ook door de flexibilisering van de arbeidsmarkt. Waar vroeger een vast contract de norm was, wordt er door bedrijven steeds vaker gebruikgemaakt van freelancers en flexibele contracten.

Altijd bereikbaar, nooit echt rust

De opkomst van smartphones en digitale technologie heeft ons leven makkelijker gemaakt, maar ook veel ingewikkelder. Werk houdt niet meer op als je naar huis gaat. Je kunt altijd nog een mailtje sturen of een bericht beantwoorden. Hierdoor wordt de grens tussen werk en privé steeds minder duidelijk.

In mijn praktijk merk ik vaak dat mensen met een hoog verantwoordelijkheidsgevoel (een eigenschap die je vatbaarder maakt voor een burn-out) regelmatig in de avonden en weekenden doorwerken. Ik denk dat er niets mis is met af en toe overwerken, maar wanneer dit de standaard wordt, heeft je brein steeds minder gelegenheid om tot rust te komen.

Je hoofd blijft aanstaan, waardoor je onrustiger bent en de kans op slaapproblemen toeneemt.

Piekdrukke tussen je twintigste en dertigste levensjaar

Je herkent het misschien wel: je hebt een opleiding afgerond, begint vol goede moed aan je eerste baan, maar je ervaart ook nog veel onzekerheid. De omgeving is nieuw, de mensen met wie je werkt zijn ervarener en je wilt het graag goed doen.

Het is niet gek dat je in deze fase meer stress ervaart en dat dit naarmate je ouder wordt afneemt.

Naast het feit dat je rond deze leeftijd de grootste druk voelt om carrière te maken, is het ook een fase waarin mensen settelen, graag een huis kopen en misschien wel kinderen willen krijgen. Er komt in deze fase veel samen waardoor de druk kan toenemen.

..... **Waarom dit journal?**

Tijdens een burn-out ben je totaal overprikkeld. Je kunt weinig aan, en grote stukken tekst kunnen al snel te belastend zijn. Toen ik zelf in een burn-out zat merkte ik dat ik behoefte had aan een bepaalde vorm van houvast en reflectie zonder dat het me te veel energie zou kosten.

Boeken over burn-outs waren snel te zwaar voor me om door te kunnen lezen. Daarnaast merkte ik dat de hoeveelheid informatie snel overwel digend was en ik alles tegelijk wilde aanpakken. Ik wist hierdoor niet meer waar te beginnen en liep verder vast.

Ik ben daarom zelf vragen gaan bedenken waarvan ik dacht dat die mij zouden helpen in het herstelproces. Ik gebruikte mijn kennis als psycholoog om de vragen zo te formuleren dat ik kon gaan leren van mijn eigen ervaringen. Op deze manier ontwikkelde ik langzaam een schrift dat mij steeds meer inzicht en houvast bood.

De vragen zorgden ervoor dat ik iedere dag van mijn eigen gedrag kon leren en zo langzaam mijn eigen valkuilen ontdekte. Ik ontdekte wat beter voor mij werkte, waardoor mijn energie en gezondere gewoontes steeds verder toenamen.

Daarnaast was een journal voor mij iets waarop ik kon terugvallen wanneer ik het moeilijk had. Tijdens een burn-out ben je veel onzekerder en kun je sneller van slag zijn. Een journal zorgde ervoor dat ik gemakkelijk terug kon bladeren en zo inzag dat sommige angsten niet reëel waren, waardoor ik me er minder door liet leiden.

Zo kon ik bijvoorbeeld bij mijn angst voor terugval in mijn schrift terugzien dat het een terugkerende angst was en ik over het grotere geheel vooruitging.

Door deze vorm van houvast werden mijn stressvolle gedachten eerder tegengehouden en werd de aanslag die dit zou zijn op mijn fysieke gezondheid en brein eerder afgeremd. Door mijn angst af te remmen en te leren van mijn gedrag herstelde ik weer helemaal van mijn burn-out.

Inzicht in je eigen patronen

Een van de grootste voordelen van een journal is dat het je helpt je eigen gedragspatronen te ontdekken. Misschien merk je dat je vaak stress krijgt in dezelfde soort situaties, of dat je op een bepaalde manier reageert wanneer je je overprikkeld voelt. Door hierover te schrijven, wordt het steeds duidelijker waar jouw valkuilen liggen en hoe je daarop kunt inspelen. Dit bewustzijn is een krachtige stap richting herstel, omdat je leert hoe je in de toekomst beter op je grenzen kunt letten.

Behapbare stukken tekst

Om je extra hulp te bieden tijdens je herstel, heb ik door het journal heen stukken tekst verspreid. De afgelopen jaren heb ik de thema's waar mijn cliënten tegenaan liepen verzameld en per fase terug laten komen in het journal. Hierdoor leer je iedere keer weer iets nieuws of kun je herkenning vinden in de ervaringsverhalen van anderen.

Een journal in combinatie met professionele hulp

Een journal en professionele hulp kunnen elkaar goed versterken. Een journal kan het gat opvullen wanneer je moet wachten op hulp of wanneer er om een andere reden voor jou geen hulp is.

Wanneer je wel de mogelijkheid hebt om gebruik te maken van professionele hulp, ben ik hier zeker een voorstander van.

Je kunt een journal gebruiken om je belemmerende patronen helder te krijgen, inzicht te krijgen in wat voor jou uitdagende situaties zijn. Die kun je vervolgens bespreken met je therapeut.

Daarnaast kan een professional je helpen om dieper in te gaan op thema's die je burn-out hebben veroorzaakt en je inzichten bieden die je zelf misschien moeilijk ziet. Een professional kan je begeleiden bij het herkennen van onderliggende patronen en je helpen om oude gewoontes te doorbreken.

OPZET VAN HET JOURNAL

Voordat je met het journal aan de slag gaat, zal ik verder toelichten hoe het journal in elkaar zit, wat je kunt verwachten en hoe je het journal kunt gebruiken.

Basisinformatie over burn-outs en stress

In het journal wordt eerst ingegaan op onderstaande thema's:

- Hoe voelt een burn-out?
- Wat zijn veelvoorkomende klachten?
- Wat is stress eigenlijk?

Door bovenstaande punten krijg je meer kennis over wat een burn-out inhoudt, herken je de kenmerken en heb je een beter begrip van wat stress is.

Grip op herstel in 8 stappen en dagelijkse reflecties

Vervolgens ga je door middel van 8 stappen en dagelijkse reflecties aan de slag met jouw herstel. De stappen zijn allemaal essentiële onderdelen in het herstellen van een burn-out.

De stappen zijn:

- Stap 1 → Oorzaken van je burn-out & een blik op de toekomst
 - Stap 2 → Een goede dag- en weekindeling
 - Stap 3 → Activiteiten opbouwen/bewegen tijdens een burn-out
 - Stap 4 → Acceptatie van je burn-out
 - Stap 5 → Het belang van zelfcompassie
 - Stap 6 → Grenzen stellen en stoppen met pleasen
 - Stap 7 → Leren omgaan met terugval
 - Stap 8 → Je waarden helder hebben & een terugvalpreventieplan
-

De stappen zijn verspreid over het journaling-gedeelte. De informatie die bij een bepaalde stap hoort is in korte stukjes tekst opgedeeld, zodat je iedere keer tussen het reflecteren door op een behapbare manier leert hoe je van je burn-out herstelt.

Daarnaast kom je voor extra inzicht en verdieping bij de meeste stappen ook het volgende tegen:

- Ervaringen van anderen met betrekking tot een bepaalde valkuil;
- Oefeningen en vragen voor extra verdieping;
- Ontspannings- of aandachtsoefeningen.

Dagelijkse reflecties

In de dagelijkse reflecties analyseer je je eigen ervaringen, maar kun je ook extra nadruk leggen op wat je in de stappen leert. Wanneer je bijvoorbeeld leest over stoppen met pleasen, kun je in je aankomende dagelijkse reflecties kijken of dit aan bod komt en hoe je hiermee omgaat.

Tussentijdse reflecties

Na iedere 20 reflectiedagen volgt er een moment van tussentijdse reflectie waarop je je herstel in de gaten kunt houden en kijkt waar je eventueel kunt bijsturen.

Terugvalpreventieplan

Ten slotte stel je aan het einde van het journal een plan op dat je helpt om een terugval te voorkomen.

UITLEG OVER HOE JE DE DAGELIJKSE REFLECTIES INVULT

Iedere dag is er een ochtendgedeelte en een avondgedeelte waarop je reflectievragen kunt beantwoorden.

DE OCHTEND

Wat wil ik mezelf vandaag meegeven? *Schrijf bekrachtigende woorden aan jezelf, en/of sta stil bij de vooruitgang die je hebt geboekt, hoe klein ook.* Je kunt onder deze vraag positieve en bekrachtigende woorden aan jezelf schrijven. Veel mensen die in een burn-out terechtkomen zijn ontzettend hard voor en kritisch op zichzelf. Misschien herken je strenge gedachten wanneer iets je niet lukt, je een fout hebt gemaakt of je je niet goed voelt.

STAP 4

Acceptatie van je burn-out

Je hebt de afgelopen weken een start gemaakt in je journal, supergoed dat je hiermee begonnen bent! Hoogstwaarschijnlijk ben je veel moeilijke situaties tegengekomen.

De kans is groot dat je je bij momenten overprikkeld, gefrustreerd en hulpeloos hebt gevoeld. Je kunt niet meer wat je altijd kon, wat ontzettend moeilijk is om te accepteren.

De mensen die ik in mijn praktijk spreek, vonden het allemaal moeilijk om te accepteren dat ze op zijn. Ze waren gewend om veel aan te kunnen, altijd door te gaan, maar ineens merkten ze dat hun lichaam en geest weigerden verder te gaan.

Je herkent dit waarschijnlijk zelf ook. Je wilt misschien nog wel, maar je energie is gewoon op. Het voelt als falen, alsof je iets niet goed hebt gedaan.

De situatie accepteren voelt misschien niet als een logische eerste stap. Je hebt mogelijk zelfs het idee dat accepteren gelijkstaat aan opgeven. Maar het accepteren van je burn-out is een essentiële stap in je herstel.

..... Jezelf vergeven

Wanneer je in een burn-out terechtkomt, is het verleidelijk om jezelf de schuld te geven. Veel mensen die met een burn-out te maken krijgen, verwijten zichzelf dat ze niet goed genoeg hebben opgelet, dat ze hun grenzen niet hebben bewaakt, of dat ze zwak zijn omdat ze niet meer kunnen functioneren zoals ze gewend waren.

Deze strengheid naar jezelf verhoogt de spanning en zorgt vaak voor een toename in klachten, waardoor je gemakkelijk in een vicieuze cirkel terechtkomt. Het maakt het moeilijker om te herstellen, omdat je vast blijft zitten in negatieve gedachten en zelfkritiek. Jezelf vergeven is in dat geval een belangrijke stap om te kunnen herstellen.

Wat betekent 'jezelf vergeven'?

Jezelf vergeven betekent dat je accepteert dat je menselijk bent. Het betekent dat je erkent dat je, net als iedereen, je grenzen en valkuilen hebt en dat het niet altijd mogelijk is om alles onder controle te houden. Een burn-out overkomt je, vaak zonder dat je precies begrijpt hoe het zo ver heeft kunnen komen.

In plaats van jezelf te veroordelen, gaat het erom jezelf met mildheid en compassie te benaderen. Dit betekent dat je jezelf toestaat om fouten te maken en dat je deze fouten ziet als kansen om te leren en te groeien, in plaats van als mislukkingen.

Wanneer je dit niet doet en jezelf blijft verwijten dat je in een burn-out bent beland, houd je spanning vast in je lichaam en geest. Je staat constant 'aan', omdat je het gevoel hebt dat je iets moet goedmaken of bewijzen. Dit belemmert je herstel en zorgt ervoor dat je moeilijk tot rust komt.

Pas wanneer je jezelf kunt vergeven en kunt accepteren dat het oké is om kwetsbaar te zijn, maak je het mogelijk om echt naar je lichaam te luisteren. Rekening houden met wat je lichaam aangeeft, staat dan niet meer gelijk aan falen, maar wordt een teken van zelfwaardering en vooruitgang.

'WAAROM GUN IK HAAR MILDHEID MAAR MEZELF NIET?'

Ervaring uit de praktijk

Amy worstelde enorm met het feit dat ze in een burn-out was beland. Ze was altijd de sterke persoon geweest, degene die voor iedereen klaarstond en alles aankon. Toen ze uiteindelijk instortte, voelde ze een diep gevoel van falen: 'Ik had beter moeten weten.' 'Waarom heb ik niet eerder ingegrepen?' zei ze vaak. Ze bleef zichzelf verwijten maken en voelde zich schuldig dat ze nu haar werk en haar gezin in de steek liet.

Ze vertelde dat ze op een avond met haar dochter aan de keukentafel zat, die gefrustreerd haar schoolwerk aan de kant schoof. 'Ik heb dit helemaal fout gedaan, ik zal wel dom zijn.' Amy schrok hiervan en zei: 'Maar lieverd, dat is toch helemaal niet waar? Je doet je best en dat is genoeg.' Maar terwijl ze het zei, voelde ze een steek van herkenning. Was dit niet precies hoe zijzelf over haar burn-out dacht?

Dat moment raakte haar diep. Ze beseft hoe hard ze altijd voor zichzelf was geweest, terwijl ze haar dochter juist leerde dat fouten maken menselijk is. 'Waarom gun ik haar mildheid, maar mezelf niet?' vroeg ze zich af.

Dat was het keerpunt. Ze begon te oefenen met zelfcompassie – kleine stappen, maar met grote impact. Ze leerde om zichzelf te vergeven voor wat er was gebeurd en om met zachtheid en begrip naar zichzelf te kijken. Niet omdat ze zwak was, maar omdat ze eindelijk begreep dat herstel begint bij mildheid, niet bij zelfverwijt. Dat moment markeerde het begin van haar werkelijke herstel.

Oefening: Een brief aan jezelf

Schrijf in een apart schrift een compassievolle brief naar jezelf zoals je dat zou doen naar een goede vriend of vriendin. Wat zou je tegen hem of haar zeggen? Vertaal dit naar je eigen situatie.

M D W D V Z Z Datum

OCHTEND

- Wat wil ik mezelf vandaag meegeven? *Schrijf bekrachtigende woorden aan jezelf, en/of sta stil bij de vooruitgang die je hebt geboekt, hoe klein ook.*

- Wat helpt me vandaag om stap voor stap dichterbij mijn herstel te komen?

BEGIN AVOND

- Heb ik klachten ervaren? *(lichamelijk, emotioneel, cognitief)*

- Wat was de mogelijke aanleiding hiervoor?

- Hoe heb ik op de situatie gereageerd en wat was het effect?

Krijg grip op je herstel in 8 simpele stappen

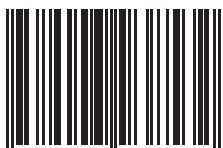
In 2019 kreeg psycholoog Iris van der Steen een burn-out. Het zette haar leven stil. Ineens begreep ze pas écht waar haar cliënten het over hadden. Door elke dag te reflecteren en knelpunten te ontdekken die haar herstel in de weg zaten, kwam ze er weer bovenop. En nu leert ze jou hoe jij dat ook doet.

In dit journal combineert Iris haar kennis als psycholoog met haar eigen ervaring als millennial met een burn-out. Aan de hand van eigen inzichten, praktijkvoorbeelden, tips en oefeningen helpt ze je om grip te krijgen op de oorzaken van jouw burn-out. Daarnaast biedt ze met speciaal ontwikkelde vragen ruimte om dagelijks te reflecteren, zodat je inzicht krijgt in wat wel en niet werkt voor jouw herstel.

Leer hoe je op een juiste manier opbouwt, wat jouw knelpunten zijn en hoe je om kunt gaan met hoge eisen, stressklachten en terugval.



Iris van der Steen is de Millennial Psycholoog. In 2019 kreeg ze een burn-out en kwam een jaar thuis te zitten. Sindsdien helpt ze andere millennials minder stress te ervaren door de oorzaken hiervan te onderzoeken en negatieve patronen te doorbreken.



9 789043 938532

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen