

# TIJDLIJN

## BURN-OUT HERSTEL

### 1 BENOEMEN

Gedurende deze fase wordt een diagnose gesteld of wordt de persoon zelf gewaar dat lichamelijke klachten samenhangend zijn. U roept hulp in. In deze fase focus je op lichamelijk herstel. Dit houdt in: slaap, rust en vermijden van prikkels. In deze fase voelt u zich algeheel slecht.



### 2 BEGRIJPEN

Gedurende deze fase ga je met een professional op zoek naar je triggers en de manier waarop je lichaam werkt. Je zal stilaan kunnen benoemen en begrijpen hoe je lichaam zijn noodbatterij heeft uitgeput. In deze fase weet je al veel, maar kan je het nog niet oplossen. Je bent in deze fase nog veel moe en emotioneel.

### 3 VERDIEPEN

Tijdens deze fase ga je wat je nu weet omzetten in praktijk. Je krijgt steeds meer controle over je lichaam terug. In deze fase zal je merken dat je steeds meer kan, wil en leuk vindt. Je bent trots. Soms denken mensen ten onrechte in deze fase genezen te zijn. Dit is echter nog niet het geval. Wel ben je op de goede weg!



### 4 WERKEN

In de vierde fase ga je wat je geleerd hebt, toepassen op je leven voor de burn-out (of ga je een nieuwe richting in). In deze fase gaan mensen doorgaans terug aan het werk. Geregeld komt deze fase samen met een kleine terugval. Dit is normaal. Het is belangrijk in deze fase ook begeleid te worden. WORK IN PROGRESS!



### 5 BEHOUDEN

Proficiat. Je hebt de rit uitgereden. In deze fase mag je uzelf genezen van een burn-out noemen. Je hebt terug energie, je kent jezelf beter en staat gelukkiger en sterker in het leven dan je voorheen was. Let wel op: je zal voortaan heel goed naar je lichaam moeten luisteren en wat je leerde blijven implementeren!

# Burn-out SOS

Goed gedaan! U hebt vandaag de keuze gemaakt om uzelf hulp te gunnen. Dat is een belangrijke stap! Hieronder vindt u de eerste stappen voor richting herstel.

In deze fase is **slaap** zeer belangrijk. 's Nachts maar ook overdag is dit uw belangrijkste taak in de **eerste fase**. Hoe meer u slaapt, hoe meer uw lichaam zich kan herstellen.

1



2

Ga elke dag **minstens 10 min** buiten zitten. U hoeft niets te doen, gewoon je ogen laten rusten op iets groen (vb. gras, bomen,..). Belangrijk is om effectief de kleur **groen** op te zoeken.



3

Verwacht in deze fase **niets** van jezelf. **Het is OK**. Met een gebroken been verwacht niemand dat je 5km stapt. Een burn-out zie je niet, maar de lichamelijke herstel fase ga je ook door momenteel.



4

**Water** is een vorm van zelfmedicatie. Drink minstens **3 glazen water per dag**. Gebruik geen zoetstoffen. Na enkele dagen zal u water steeds makkelijker vinden om te drinken.



5

Schrijf **gedachten** op (overdag, of 's nachts als u piekert). Dit kan u meenemen als u naar een professional stapt of voor uzelf houden.

