



E-BOOK

# In 3 fases herstellen van een burn-out

*In je eigen tempo*

#bewezenbeter bij stress & burn-out

Dit is een uitgave van [CSR Expertisecentrum voor stress en veerkracht](#).

**CSR** expertisecentrum  
stress & veerkracht

# Herkenbaar?

**Je weet het ergens wel: je bent al een lange tijd overbelast en veel te gespannen.**

**Misschien duurt dit al jaren. En al die tijd dacht je: ik red het wel, nog even doorzetten.**

**Maar nu voel je je opgebrand.**

Alsof alle energie uit je lichaam is verdwenen. Tegelijkertijd heb je veel moeite met ontspannen, je staat steeds op scherp. Je geheugen is een zeef, concentreren lukt nauwelijks. Je bent somber en zo emotioneel dat je weinig meer kunt verdragen. Je herkent jezelf niet meer.

Daarnaast heb je misschien de neiging om door te blijven werken. Je slaat pauzes over of neemt vaker werk mee naar huis. Je maakt meer fouten en vergeet belangrijke zaken.

## Lichamelijke klachten

Je ervaart ook lichamelijke problemen. Je spieren zijn gespannen, je hebt hoofdpijn of last van je rug of schouders. Je versnelde ademhaling

kan paniekaanvallen veroorzaken. Je hebt slaapproblemen. Je slaapt uren en uren maar rust onvoldoende uit, of je hebt juist moeite met slapen. En je weerstand lijkt afgenomen, je bent vaker ziek.

### QUOTE

**Bedrijfsarts Cees:**  
**“CSR-coaches leggen de nadruk niet alleen op de psychologische kant, maar ook op fysieke aspecten. Dit vind ik een hele goede aanpak.”**

## Herken je deze klachten?

Dan is het hoog tijd om grondig in te grijpen. Gelukkig hoef je dit niet alleen te doen. Een erkende CSR-coach is er voor je. Stap voor stap zorgen we ervoor dat jij je op jouw tempo weer beter gaat – en blijft – voelen.

In dit e-book lees je hoe we dit gefaseerd aanpakken. Volgens de wetenschappelijk onderbouwde CSR-methode: bewezen beter bij stress en burn-out.

FASE 1 VAN HERSTEL

Roofbouw  
stoppen en  
fysiek herstel  
bevorderen



# 1 Creëer een realistisch beeld van je situatie

**Herstel begint bij acceptatie. Herken je de klachten? Of bagatelliseer je je eigen situatie? Omdat je een doorzetter bent, juist altijd de handen uit de mouwen steekt en dit echt niet bij je past?**

Het zijn juist de harde werkers die tot het gaatje gaan. Het niet helemaal serieus nemen van je klachten is een begrijpelijke reactie, waaraan een CSR-coach niet zomaar voorbijgaat. Want zolang je niet volledig erkent hoe het écht met je gaat, kan je herstel niet worden gestart. Dan blijf je in hetzelfde patroon hangen. Alleen jij kunt dit doorbreken en jouw situatie duurzaam veranderen.

Meestal heeft de omgeving beter in de gaten dat het niet goed met je gaat.

## QUOTE

**Timmerman Hans: “Ik wist dat ik te veel van mezelf vroeg. En toch, als mijn leidinggevende mij niet had aangesproken, had ik waarschijnlijk nooit zelf aan de bel getrokken.”**

## Acceptatie

Burn-out betekent letterlijk dat je lichamelijk en mentaal bent opgebrand. Daarvan herstellen heeft tijd nodig: gemiddeld duurt herstel zo'n negen maanden, maar het kan ook langer duren. Het is belangrijk dat je dit accepteert. Dat is niet makkelijk, maar hier helpt je CSR-coach je bij. Wat hieraan bijdraagt, is dat je begrijpt hoe jouw lichamelijke en psychische klachten zijn ontstaan. Want als je steeds maar doorholt

en over je grenzen gaat, daalt niet alleen je energieniveau, er verandert ook van alles in de regulering in je brein en lichaam. Kennis hiervan geeft je inzicht en rust ('ik ben niet gek') en je snapt beter wat je kunt doen om te herstellen.

Aan de start van het traject vul je de CSR Vragenlijst Stressklachten in. Hierdoor krijg je inzicht in je klachten en de ernst ervan. Vaak fungeert dit als een eyeopener. Daarnaast dient de uitkomst als een nulmeting. Tijdens de begeleiding zet de CSR-coach deze vragenlijst vaker in om je voortgang te monitoren. Zo houden we de vinger aan de pols en gaan we na of je voldoende baat hebt bij de aanpak.

## TIP

**Bekijk [deze video](#) waarin we uitleggen waarom ook gezonde mensen burn-out kunnen raken.**

## 2 | Bevorder je herstellvermogen

**Je hebt nu een realistisch beeld van je situatie en begrijpt wat er met je aan de hand is. Tijd voor de volgende stap naar herstel.**



### **De verstoorde balans herstellen**

Je hebt langdurig roofofbouw gepleegd op jezelf, nu is het belangrijk dat je een periode het omgekeerde doet van wat je deed: meer ontspannen en herstellen dan inspannen dus. Dat noemen we *herstelgedrag*. Dit is nodig om uiteindelijk weer in balans te komen. Je CSR-coach geeft je hier handvatten voor.

Om je klachten kwijt te raken moet je lichaam – dat een tijdlang veel te veel gericht was op

energieverbruik – weer leren om energie op te bouwen. Ook de aanpassingen in je brein en lichaam moeten worden teruggedraaid. Daarom focussen CSR-coaches bij het herstellen van een burn-out altijd eerst op je fysieke gesteldheid. Je hebt iemand nodig die met je meedenkt en je adviseert over wat te doen en te laten. Omdat je het zelf op dit moment even niet meer weet en ook omdat je fysieke vermogen om te herstellen is verminderd. Daarom stelt de CSR-coach een concreet leefplan voor je op, waarin staat hoe je invulling kunt geven aan je dagplanning. Dit hoeft je niet allemaal zelf te bedenken. Je leert hoe je stapje voor stapje beter kunt worden.

### **TIP**

**Het beste medicijn tegen burn-out? Heel veel slapen. Je zit met enorm achterstallig onderhoud. Geef toe aan je extra slaapbehoefte en stop vaak even met je activiteiten om bij te tanken.**

[Lees het interview](#)

FASE 2 VAN HERSTEL

Reserves  
aanvullen en  
zelfmanagement  
verbeteren

### 3 | Vul je reserves aan

**De eerste fase zit erop! Je merkt dat je je beter begint te voelen. Je hebt meer zin in dingen. Soms denk je dat je (bijna) weer de oude bent. Maar helaas is dat nog niet helemaal het geval. Je hebt nog geen reserves en het is essentieel dat je deze aanvult. Dit voorkomt dat je in die neergaande spiraal gevangen blijft.**

#### TIP

Accepteer dat je nog steeds offline bent, voorkom te veel prikkels, neem nog even geen grote beslissingen en ga bewust aan de slag met de tips van je CSR-coach.

#### Gecontroleerd en voorzichtig

Herstellen van burn-out duurt het langst van alle werkgerelateerde psychische klachten. Het herstel gaat vrijwel altijd met twee stappen vooruit en één achteruit. Dus heb je weer zin om dingen te ondernemen? Mooi! Maar doe dit gedoseerd. En raak niet direct teleurgesteld bij een terugslag, dat hoort er nu eenmaal bij.

#### QUOTE

**Bedrijfsarts Cees:**  
 “De CSR-methode vind ik een hele goede aanpak. Niet alleen rust en regelmaat, maar ook beweging en actieve ontspanning zijn essentieel voor het herstellen van mentale klachten en disbalans.”



## 4 | Verbeteren van zelfmanagementvaardigheden

**Je begint het vertrouwen te herwinnen dat het goed komt. En je voelt je sterker worden. Dit is het moment waarop je voor het eerst kunt nadenken over jezelf en de toekomst. Want hoe ging het mis? En hoe voorkom je dat het opnieuw gebeurt?**

### **Timing is essentieel**

Een belangrijke misvatting over burn-out? Dat je het direct kunt oplossen door 'anders te denken'. Veel behandelaars schrijven cognitieve gedragstherapie voor vanuit de overtuiging dat burn-out enkel een psychische oorzaak heeft. Vanuit onze twintig jaar praktijkervaring weten wij dat pas wanneer je lichaam en denkvermogen zijn hersteld, een andere mindset mogelijk is.

Vanaf dan kun je leren beter voor jezelf te zorgen. Zodat je in de toekomst niet in dezelfde situatie terechtkomt. Samen met je CSR-coach ontdek je

hoe je beter omgaat met stress, wat je valkuilen zijn, waar het voorheen misging, hoe je dit vroegtijdig signaleert en bovenal: wat je in het vervolg anders kunt doen.

### **WIST JE DAT...**

**...cliënten onze CSR-coaches gemiddeld beoordelen met een 8,4.**





FASE 3 VAN HERSTEL

# Re-integreren en conditieopbouw

# 5 | Re-integreer gecontroleerd

**Wanneer is het voor jou verantwoord om te re-integreren? Dit bepaalt uiteindelijk de bedrijfsarts. De landelijke richtlijn voor bedrijfsartsen streeft naar een snelle terugkeer naar je werk, eventueel met minder uren en aangepaste taken. Hiervoor moeten natuurlijk op de eerste plaats je klachten flink zijn verminderd. De bedrijfsarts vindt het bovendien belangrijk dat je re-integratie gericht is op duurzaam herstel: het is niet de bedoeling dat je over een paar maanden weer thuis zit.**

## Hoe belastbaar ben je?

Je CSR-coach helpt je bij de re-integratie. Zo test je jouw belastbaarheid al thuis, nog voordat je weer aan het werk gaat. Je onderneemt bepaalde activiteiten en gaat na in welke mate

dit vermoeidheid opwekt en hoe snel je herstelt. Deze ervaring maakt je belastbaarheid concreet en hierover kun je ook de bedrijfsarts informeren.

Ben je een paar uur belastbaar, zonder dat je instort of ziek wordt? En kun je beter voor jezelf zorgen? Dan kun je gecontroleerd re-integreren op de werkvloer. Juist ook in deze periode blijft de CSR-coach je ondersteunen. Je hoeft het niet gelijk allemaal zelf te kunnen. Daarnaast krijg je tips over hoe je hierover het best communiceert met je werkgever.

## QUOTE

Lisa over CSR-coaching: “Een tijdlang was ik bang nooit meer de oude te worden, maar het vertrouwen in mijn lijf is er weer. Ik heb goede energie terug en ga weer twintig uur per week naar mijn werk. Ik ben milder geworden naar mezelf. Ik heb geleerd naar mijn lichaam te luisteren en rust te nemen als mijn lijf daarom vraagt.”

[Lees het interview](#)

## TIP

**Vertel je bedrijfsarts zo concreet mogelijk hoe het met je energie en herstelveermogen is gesteld. [Lees ons blog over do's and don'ts in je communicatie met de bedrijfsarts.](#)**

## 6 | Bouw conditie op

**Je bent gestart met re-integreren en je wilt graag weer écht fit voelen. Maar conditie opbouwen na een burn-out vraagt om geduld. Loop dus niet te hard van stapel door intensief te gaan sporten. Ga voorzichtig te werk, ga bedachtzaam over je grenzen heen en houd in de gaten wat je herstelvermogen doet.**

### Misvatting

Soms lees je dat hardlopen werkt als medicijn tegen burn-out. Dit is niet wetenschappelijk bewezen. Hardlopen kan stressklachten inderdaad tegengaan, maar als je burn-out bent is intensief sporten juist niet verstandig.

Gematigd bewegen is daarentegen wel een goed plan, in iedere fase van je herstel. Hoe vaak en hoe zwaar? Dit hangt af van de fase waarin je zit en van je conditie. Hoe herstel je na een fysieke inspanning? Sta hier bewust bij stil en bespreek het met je CSR-coach die je hierover goed kan adviseren.

### TIP

Lees ons blog over [do's and don'ts rondom sporten bij burn-out](#)



## 7 | Zelfzorgplan

Je bent hersteld als je klachten zo zijn verminderd dat je normaal kunt functioneren, je voldoende inzicht hebt in de oorzaken van je klachten én je weet hoe je ze in de toekomst kunt voorkomen. Je CSR-coach ziet erop toe dat je duurzaam herstelt. Daarom maken jullie samen een zelfzorgplan waarop je altijd kunt terugrijpen. Zodat jij je goed blijft voelen!



### QUOTE

Pleun over CSR-coaching: “Ik vond het best spannend om het traject te eindigen en vroeg me af of ik het wel alleen kon. Maar het ging al zoveel beter. Mijn scores op de vragenlijst die ik opnieuw moest invullen, zagen er zo anders uit. Dit gaf mij een zeker gevoel.

Daarnaast liep ik niet met lege handen de deur uit. Samen met mijn CSR-coach maakte ik gedurende de periode een zorgplan, vol tips en informatie over mijn persoonlijke valkuilen. Een korte samenvatting hiervan hangt nog steeds boven de computer in mijn werkkamer. Hierop staan tien leefregels die ik probeer na te leven. Een belangrijk houvast om terugval te voorkomen!”

## Daarom CSR-coaching

- Effectieve methode voor duurzaam herstel
- Gebaseerd op het meest up-to-date psychobiologisch stressonderzoek
- Na 6 tot 8 weken merk je al verbetering
- Gemiddeld na 8 coachsessies aanzienlijke klachtenvermindering
- Erkende CSR-coaches in de buurt zonder wachtlijst

## Ook duurzaam herstellen?

Neem vrijblijvend contact op:

E: [info@csrcentrum.nl](mailto:info@csrcentrum.nl)

T: [0183 - 354 294](tel:0183-354294)

# csrcentrum.nl