



5 'AHA-momenten'
om het herstel van
jouw burn-out te
versnellen

WWW.DOKTERWELVAERT.BE



Burn-out is een manier van
je lichaam om te zeggen:
zou houd ik het niet vol.

W.



Jouw herstel kan vandaag starten!

OVERSPANNEN/ BURN-OUT

Hoe gaat het met je?
En... hoe gaat het nu écht met je?

Ik hoop dat je kunt zeggen: 'goed, heel goed.' Maar misschien voel je je toch minder goed en ben je daarom bij dit e-book uitgekomen.

Als harde werker en doorzetter heb je waarschijnlijk al van alles geprobeerd om je leven weer lichter te maken...

Maar toch lukt het niet helemaal?
Misschien heb je de juiste hulp nog niet gevonden.
[Lees verder en ervaar de 'AHA'.](#)

1. Welke symptomen passen bij overspanning of burn-out?

IK BEN DUS TOCH OVERSPANNEN... **AHA!**

Stress is een natuurlijke reactie van je lichaam op mentale of fysieke spanning. Kortdurende stress kan positief zijn, omdat het je helpt te presteren. Na inspanning komt ontspanning, wat je een goed gevoel geeft. Stress wordt negatief wanneer de spanning te lang aanhoudt. De oorzaak van de spanning is soms duidelijk, maar kan ook diep verborgen liggen. Als er geen ruimte of tijd meer is voor echte ontspanning en herstel, raakt je lichaam uit balans. Dit noemen we 'overbelasting'.

Overspanning en burn-out uiteten zich in klachten van lichamelijke en geestelijke uitputting, evenals cognitieve en emotionele ontregeling. Hoewel ze in wezen dezelfde aandoeningen zijn, zijn de klachten bij burn-out vaak ernstiger omdat de overbelasting langer heeft aangehouden. Dit kan leiden tot klachten van mentale distantie. Vaak merken mensen in je omgeving als eerste dat het minder goed met je gaat.

Welke klachten heb jij?

Het is belangrijk om samen met een arts de juiste diagnose te stellen en andere aandoeningen uit te sluiten. Zo wordt de prognose helder en kan de juiste behandeling ingezet worden. Vele patiënten schrikken eerst van de diagnose maar vinden het uiteindelijk wel fijn om duidelijkheid te krijgen en te begrijpen wat er aan de hand is.

Het is mijn missie om ervoor te zorgen dat jij je weer energiek voelt. Zo kan ook je omgeving genieten van de beste versie van jezelf: jij 2.0

Herken je enkele van de onderstaande symptomen, gevoelens en gedachten?

- Ik sta niet uitgerust op, ik voel me dan al uitgeput. Wat ik doe kost me moeite en moet ik achteraf bekopen.
- Ik voel me soms kwaad of verdrietig zonder goed te weten waarom.
- Het lukt me niet meer om me te concentreren, hoe graag ik het ook wil.
- Soms begin ik wat onverschilligheid te merken.
- Ik voel me gefrustreerd, want "ik wil me zo graag terug 'ok' voelen".
- De laatste tijd merk ik continu kwaaltjes of ben ik ziek. Als ik beter word, is het altijd maar voor even.
- Ik ben precies de controle kwijt over mijn lichaam en mijn hoofd.
- Ik heb de neiging om te gaan piekeren.

Was dit een paar weken geleden ook al het geval? Voel je je bezorgd hierover of maakt je omgeving zich zorgen? Veroordeel jezelf niet. Vaststellen is nu voldoende.

Dit is reden genoeg om er samen naar te kijken. Neem er geen genoegen mee! Het kan echt anders.



Gezondheid is rijkdom, investeer in jezelf bij dokter Welvaart

W.

2. Hoe word je overspannen?

DAAROM VOEL IK ME ZO!

AHA!

Denk eens terug aan een fijne periode uit je kindertijd. Elke ochtend stond je op met een interne batterij die helemaal vol was. Door de dag heen gebruikte je die energie om te spelen, naar school te gaan en je huiswerk te maken. 's Avonds probeerde je soms om iets later naar bed te gaan (ik deed dat tenminste wel eens 😊). Maar meestal lag je keurig op tijd in bed, zodat je batterij weer kon opladen. En als je door de week toch wat energie tekortkwam, dan waren er altijd de weekenden of schoolvakanties om je energiereserves weer helemaal aan te vullen.

Bij volwassenen werkt het eigenlijk hetzelfde. Overdag gebruiken we energie, zowel op het werk als thuis.

Door te ontspannen en te slapen vullen we onze energie weer aan, zodat we de volgende dag opnieuw kunnen beginnen met een volle batterij.

Soms zijn er echter periodes die extra energie vragen. Naarmate we ouder worden, worden we vaker blootgesteld aan deze uitdagingen zonder dat iemand voor ons beslist of we dat wel aankunnen. Een deadline op het werk, sportlessen om te voorkomen dat we in de breedte groeien, en steeds zelf koken omdat je partner het ook druk heeft... Dit is geen probleem, zolang je tussendoor maar voldoende kunt opladen.

En dat is nu net het probleem, nietwaar? Een dag heeft maar 24 uur... Soms merk je dat zelfs een weekend of vakantie niet genoeg is om weer op te laden. Je raakt steeds dieper in je energiereserves. Je lichaam begint tegen te strubbelen. Je wilt wel doorgaan, maar kunt eigenlijk niet meer. Dan moet je een beroep doen op je reservebatterij, die eigenlijk bedoeld is voor noodsituaties. Of het nu deadlines op het werk zijn of een ziek kind dat 's nachts wakker wordt... De reservebatterij werkt weliswaar fantastisch, maar helaas slechts voor even. Telkens wanneer je hem gebruikt hebt, moet je daarna recupereren en voel je je uitgeput.



Dag harde werker!

MOOIT MENS,
AMITEUS MENS,
VOLHARDER



DAAROM IK! **AHA!**

3. Waarom jij?

Wat je nu doormaakt is erg frustrerend. De eisen die aan je worden gesteld zijn soms hoog, en misschien heb je de laatste jaren ingrijpende gebeurtenissen meegemaakt (externe stressoren). Dit noemen we een "hoge draaglast". Toch is het belangrijk om niet boos te worden op de wereld.

[Benoem eens je vijf meest typerende eigenschappen.](#)

Ik durf te wedden dat eigenschappen zoals perfectionisme, enthousiasme en doorzettingsvermogen op jouw lijst staan. Misschien heb je ook ambitieus en verantwoordelijk opgeschreven? Overperformen? Deze fantastische en nuttige karaktereigenschappen moet je zeker koesteren! Echter, jouw persoonlijkheid bepaalt wel hoe jij omgaat met je 'draaglast', oftewel je 'draagkracht'. Deze eigenschappen kunnen je echter ook een hoger risico geven op het ontwikkelen van een burn-out (interne stressoren)...

Net zoals een topsporter een groter risico heeft op een spierscheur. De topsporter voert zijn sport niet alleen op het hoogste niveau uit, maar besteedt ook dagelijks veel tijd aan het verzorgen van zijn lichaam. Bij elke training ontbreken een warming-up en cooling-down niet. Dit alles om blessures te vermijden.

Je kunt natuurlijk niet alle energievreters (draaglast) uit je leven bannen. Maar geloof me, met de juiste hulp zul je ook de warming-up en cooling-down onder de knie krijgen. Jij, versie 2.0.



DOKTER
WELVAERT...
als je batterij
niet gevuld
geraakt



'DAAROM KOM IK MISSCHIEN NIET VOORUIT...

AHA!

4. Waarom lukt het maar niet om beter te worden?

- Je weet niet precies HOE je moet herstellen.
- Je hebt misschien wel hulp, maar het lijkt niet genoeg voor jou.
- Je hebt het gevoel er alleen voor te staan. Waarom neemt niemand je bij de hand?

Waar mensen vaak tegenaan lopen, is het ontbreken van een duidelijk stappenplan en een persoon die zowel hun psychische als lichamelijke klachten opvolgt.

Stel je hebt hevige buikpijn in de rechter onderbuik. Je gaat naar de huisarts, die vermoedt een blindedarmontsteking en stuurt je naar de spoeddienst. Vanaf dat moment hoef je niets meer te beslissen. Er wordt een bloedonderzoek en een echo gedaan. Bij bevestiging word je vaak snel geopereerd. Ook voor je herstel krijg je adviezen. Iedereen begrijpt het, je krijgt fruitmanden en kaartjes, ook van collega's. Al snel ben je weer op de been.

Dat plan, het overzicht en het vertrouwen dat het goed komt – dat heb je ook nu nodig.



Moet de stekker er dan uit?

SCHRIJF JE IN VOOR DE GRATIS
MASTERCLASS 'BURN-OUT
BREAKOUT!'

DOKTER
WELVAERT

ZO DAN!
AHA!

5. Hoe moet ik dan herstellen?

Stap voor stap. De belangrijkste stap is accepteren dat je een probleem hebt en dat je tijd nodig hebt om te herstellen. Eerst moet je lichaam herstellen, daarna komt je geest. Als arts zie ik dagelijks dat het niet lukt om weer 'normaal te leven' zolang je lichaam niet volledig hersteld is. Hoe hard je ook je best doet, je lichaam blijft dan tegensputteren. Mijn ervaring als arts leerde me dat velen hier juist de fout in gaan. Men weet niet hoe ze hun lichaam moeten laten herstellen en probeert daarom alles met het hoofd op te lossen. Pas in een latere fase kun je werken aan de nieuwe versie van jezelf: Jij 2.0. Dan mag je gaan creëren!

Met een goed plan kan de hersteltijd van overspanning of burn-out drastisch worden versneld. De gemiddelde hersteltijd is 3-4 maanden, hoewel dit per persoon kan variëren.

Wil je meer te weten komen over het wetenschappelijk onderbouwd herstelplan? Zorg ervoor dat je een plek reserveert in mijn volgende masterclass. In ruil voor je aandacht en deelname, verklap ik je welke stappen nodig zijn om je leven terug op de rails te krijgen. De positieve ervaringen en resultaten van de patiënten die je voorgingen doen me elke dag plezier en leveren bewijs van de effectiviteit van deze aanpak.

Reserveer HIER je plek in de gratis webinar.

HERSTELTRAJECT OVERSPANNING BURN-OUT

VOLG ME OP
INSTAGRAM

www.dokterwelveert.be