

Re-integratie & Burn-out



Burnout Proof
by Mitza



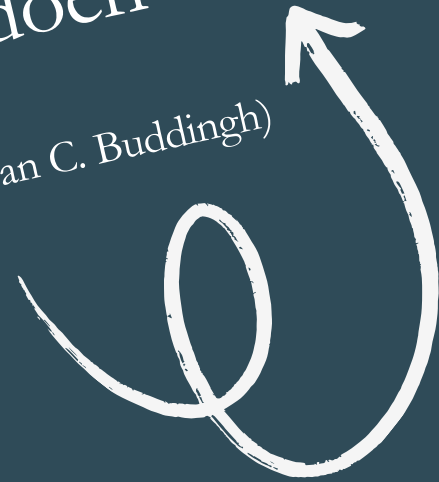
Mitza Doedens, 13 oktober 2026

Agenda

- Het stresssysteem
- Signalen
- Herstelproces
- Hersteltijd
- Eigen kompas
- Hoe werkt gedrag?
- Sleutels in de begeleiding

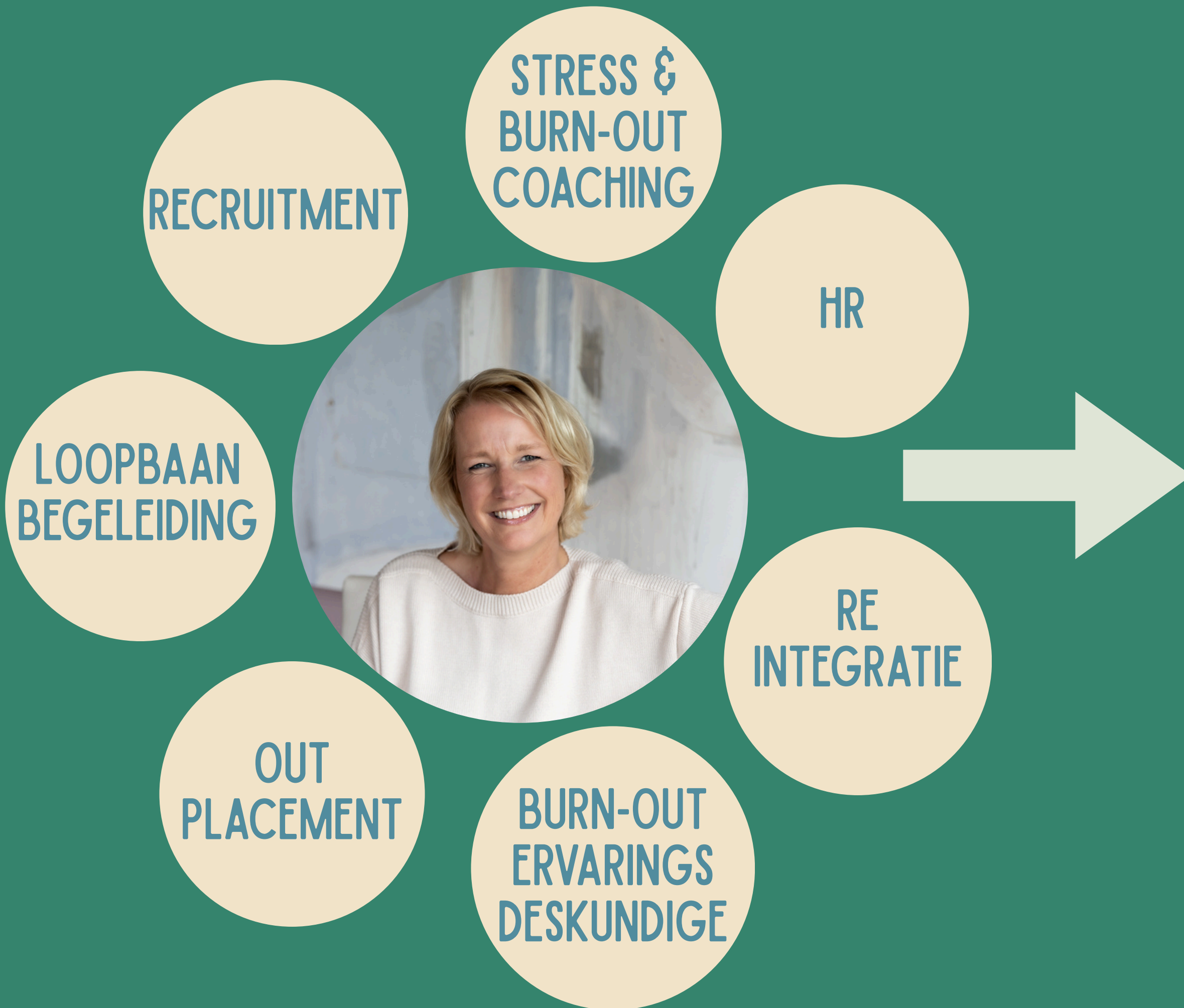
ER WORDT MEER
TIJD VERKNOEID
MET WERKEN...
dan met nietsdoen

Jean de Boissin (Pseudoniem van C. Buddingh)



Zó belangrijk is
vertragen toch
niet...?!

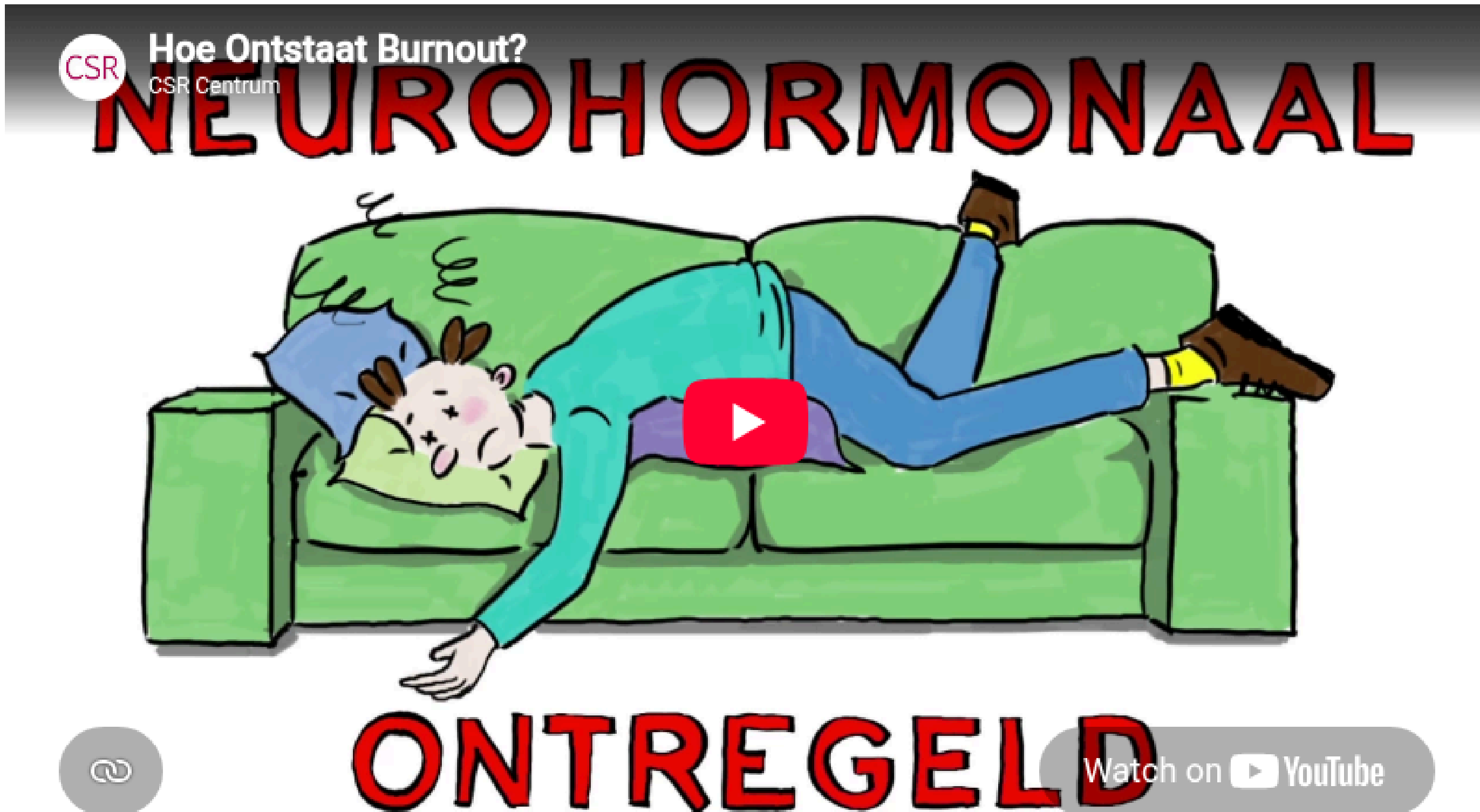




Burnout Proof
by Mitza

GEZONDE STRESS EN ONGEZONDE STRESS

Burnout Proof
by Mitra



VERTRAGEN!

Burnout Proof
by Mitza



*Wie hard werkt
moet hard uitrusten*

STRESS IS DUS NIET
HET PROBLEEM,
MAAR EEN GEBREK
AAN VOLDOENDE
HERSTEL!

MENTI-STELLING:

BURN-OUT KOMT VAAK BIJ ONS
BINNEN IN EEN ANDERE JAS:
LOOPBAAN, FUNCTIONEREN,
OUTPLACEMENT OF RE-INTEGRATIE.

MENTI-VRAAG:

WIE ZIET ALS EERSTE DAT HET NIET
GOED MET IEMAND GAAT?

TOP 10 ROOFBOUWSIGNALEN

Burnout Proof
by Mitra

- **Geen zin** – je hebt geen zin meer in dingen die je normaal leuk vindt
- **Slaapproblemen** – Moeite met inslapen, doorslapen en wordt moe wakker
- **Ontspannen lukt niet** – Ontspannen gaat steeds moeilijker, je blijft op scherp staan
- **Kort lontje** – Je raakt sneller geïrriteerd, krijgt eerder ruzie en bent snel emotioneel
- **Piekeren** – Je kunt dingen niet loslaten
- **Spanningsklachten** – Je hebt gespannen spieren, hoofdpijn, spierpijn, pijn in je rug of schouders
- **Futloos** – Na je werk kom je tot niets
- **Niet kunnen stoppen** – Neiging door te blijven werken met minder resultaat
- **Concentratieproblemen** – Je dwaalt gemakkelijk af, houd je hoofd er maar moeilijk bij
- **Sneller ziek** – Je weerstand neemt af, je pakt sneller dat griepje mee

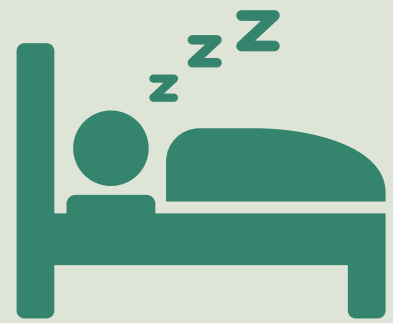
MENTI-STELLING:

IK BESPREEK STRESSSIGNALEN
ACTIEF MET MIJN CLIËNT, OOK ALS
HIJ ER ZELF NIET OVER BEGINT.

- **STOPPEN MET ROOFBOUW PLEGEN**
 - Slapen, slapen, slapen
 - Educatie op het vlak van de juiste rust nemen
 - Leren ontspannen
 - Stressoren verminderen
- **RESERVES AANVULLEN EN KRACHTIGE EIGEN REGIE**
 - Bewustwording van lichaamssignalen
 - Beter voor jezelf zorgen
 - Herstelbewegen
- **RE-INTEGRATIE & BALANS OPBOUWEN**
 - Conditie opbouwen
 - Taken oppakken
 - Gecontroleerde opbouw re-integratie

HERSTELTIJD

Burnout Proof
by Mitra



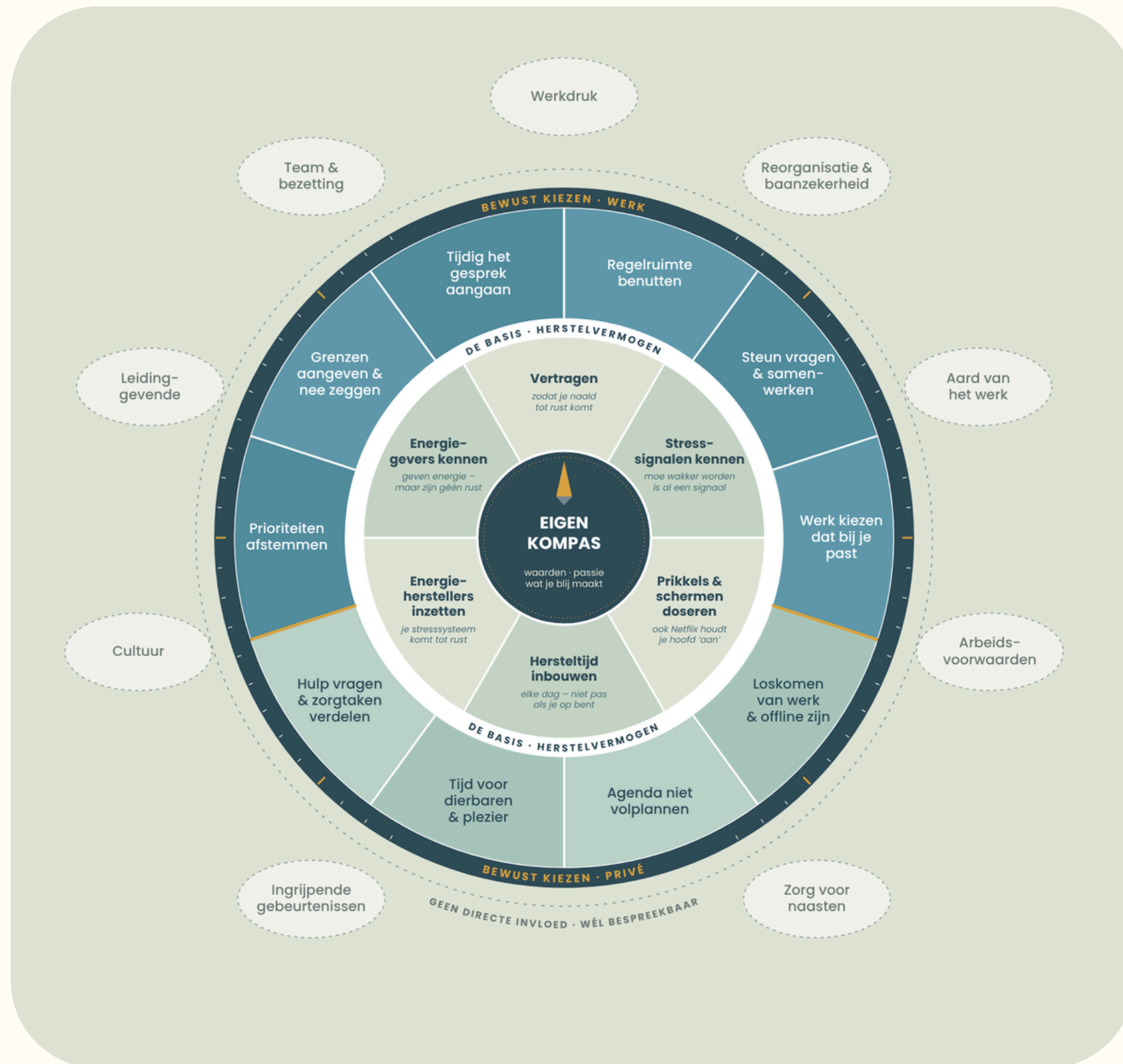
**X STOP MET
STANDAARD JA ZEGGEN**

**BEGIN MET
IK KOM ER OP TERUG**



HET EIGEN KOMPAS

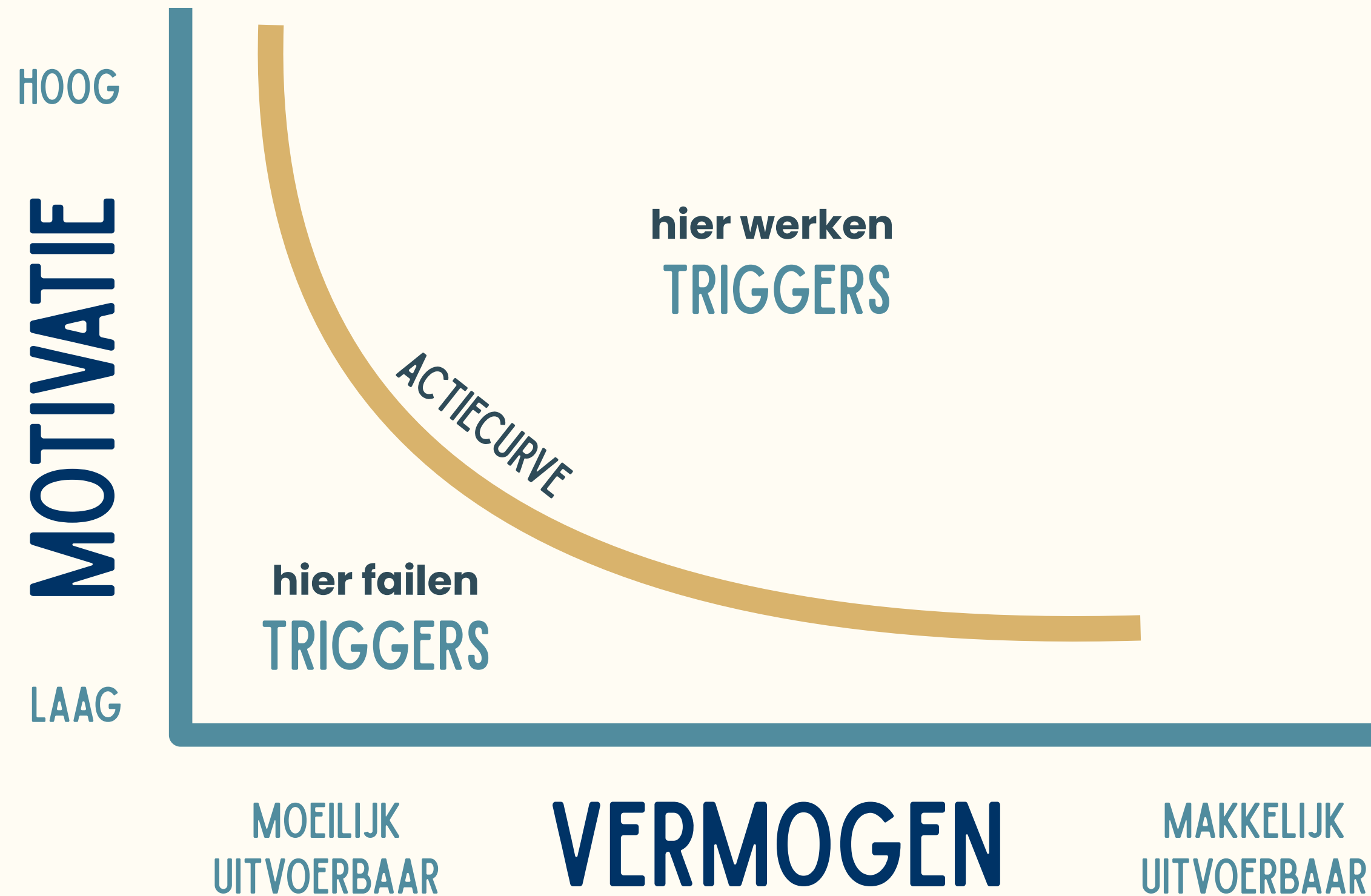
Burnout Proof
by Mitra



Waar heb jij wél invloed op?

HOE WERKT GEDRAG?

Burnout Proof
by Mitza



BEGIN BELACHELIJK KLEIN

Zo klein dat het bijna lachwekkend is

Burnout Proof
by Mitra

VOORNEMEN

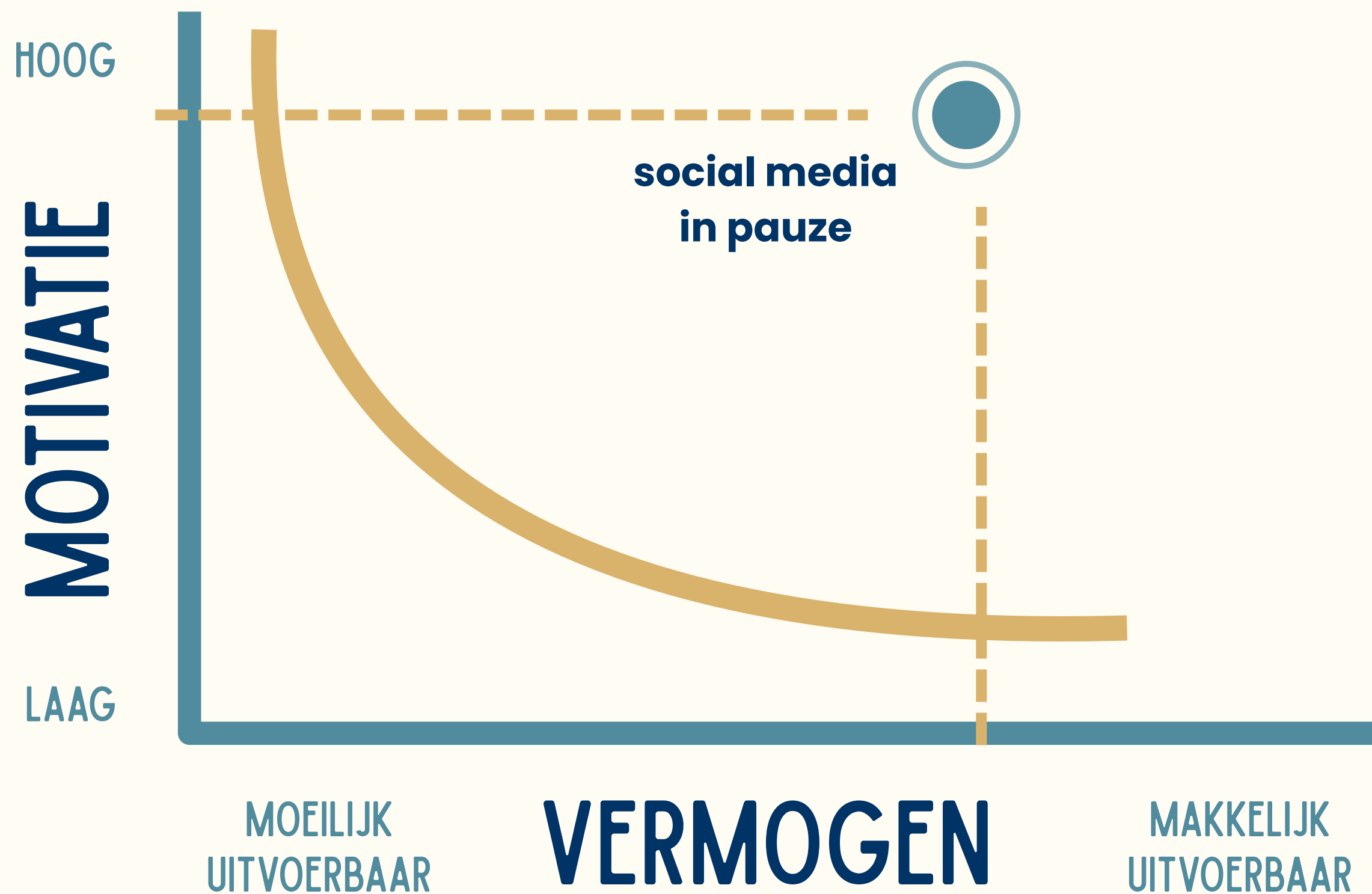
- 1 januari: 3× per week naar de sportschool
- Veel te groot voor de energie die er is
- Na 3 weken gestopt
- Schuldgevoel: 'Zie je wel, ik kan het niet'

KLEINE GEWOONTE

- 1 keer per week naar de sportschool en alleen koffie drinken, of 1 oefening doen
- Lukt ook op een slechte dag
- Wordt een vaste gewoonte
- Succesgevoel, en dan pas uitbreiden

HET RECEPT

Burnout Proof
by Mitza



**NADAT IK ...,
GA IK ...**

1. Nadat ik een meeting heb gehad neem ik 5 minuten pauze
2. Nadat ik opsta om te lunchen leg ik mijn telefoon in mijn tas
3. Nadat ik thuis ben gekomen ga ik even zitten met iets te drinken

Vraag aan je cliënt: wat is de kleinste stap die je morgen al kunt zetten?

- Praktisch, maak het duidelijk; kleine haalbare acties voor een volgende sessie
- Coachen van werknemer én werkgever
- Is de baan nog passend?





RECEPT KRACHTIGE EIGEN REGIE

Focus op het eigen kompas!

Burnout Proof
by Mitra

WERK

- Rustmomenten inbouwen gedurende de werkdag
- Werk vanuit energie over hebben
- Geen werk mee naar huis
- Eigen stresssignalen helder
- Activiteit erbij = activiteit eraf
- Prioriteiten helder - zorg dat je zelf onderdeel bent van de overweging
- Focus op waar je invloed op hebt
- Verwachtingen managen
- Grenzen bewaken

PRIVÉ

- Rustmomenten inbouwen gedurende de dag
- Doe dingen die je goed doen en waar je zin in hebt
- Beperk het aantal sociale activiteiten zodat je tijd overhoudt voor jezelf
- Hersteltijd inbouwen
- Plan 1 keer per week een afspraak in alleen met jezelf voor iets waar je blij van wordt
- Verwachtingen managen door vaker nee te zeggen, ook al is iets heel aantrekkelijk



VRAGEN?

06-24500719

www.burnoutproofbymitza.nl
mitza@burnoutproofbymitza.nl