HERSTEL IN KLEINE STAPPEN

50 oefeningen bij stress en burn-out

Een keuzemenu voor volwassenen: ontspanning, inzicht en kleine veranderingen in je dagelijks leven.



Chris Schaper · Burn-outcoach Deventer
burnoutcoach-deventer.nl

WELKOM

Zo gebruik je dit boekje

Begin met een of twee passende oefeningen. Je hoeft dit boekje niet van voren naar achteren af te werken. De genoemde tijden zijn startvoorbeelden, geen verplichte dosering.

Kies op basis van wat vandaag speelt. Veel spanning? Kijk bij 1–8. Piekeren? Bij 17–24. Overbelasting die doorgaat? Bij 31–38 en 50.

Probeer iets kleins. Bekijk achteraf of het hielp, neutraal was of je meer belastte. Korter doen, iets anders kiezen of begeleiding vragen mag.

Herstel vraagt ook om minder overbelasting en veranderingen in de omstandigheden. Huisarts, praktijkondersteuner en bij werk de bedrijfsarts kunnen daarbij helpen. [1]

DE ZEVEN THEMA'S

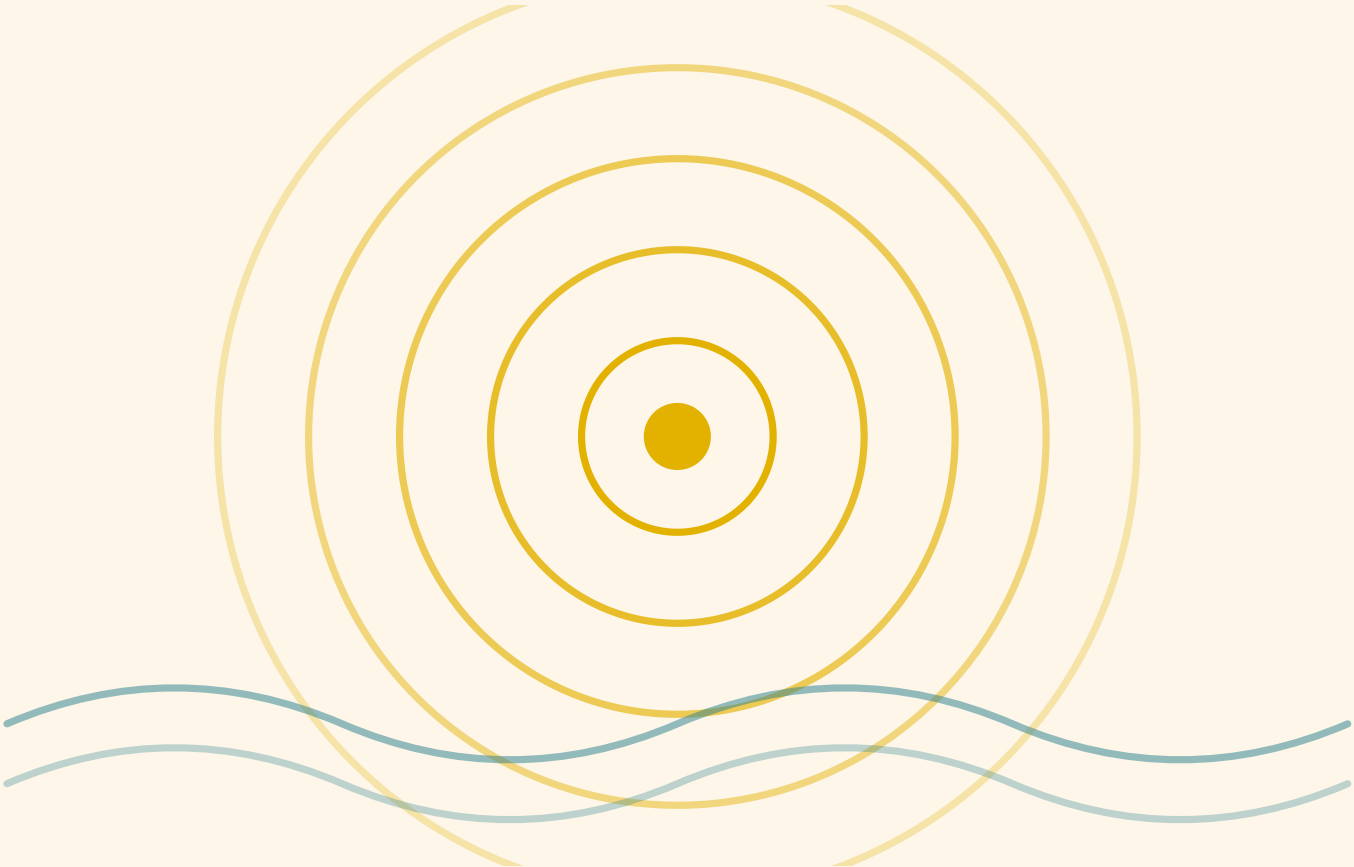
01–08	**Spanning en ontspanning**	Voor momenten waarop je gejaagd bent of spanning opmerkt.
09–16	**Energiebalans en dagstructuur**	Voor overzicht, minder schakelen en een haalbare dag.
17–24	**Piekeren en gedachten**	Voor meer afstand tot gedachten en concretere keuzes.
25–30	**Slaap en avondrust**	Voor gewoontes die slaap ondersteunen, zonder slapen af te dwingen.
31–38	**Grenzen, hulp en communicatie**	Voor een belasting die ook in de praktijk verandert.
39–44	**Bewegen, contact en dagelijkse activiteiten**	Voor betrokken blijven en voorzichtig weer ruimte ervaren.
45–50	**Patronen en terugvalpreventie**	Voor leren wat onderhoud nodig heeft en wat anders moet.

Wat deze verzameling is. Bestaande oefenvormen en praktische uitwerkingen van hersteladviezen. De precieze stappen en tijden zijn hier samengesteld. Dit zijn geen 50 afzonderlijk bewezen burn-outbehandelingen; er is geen garantie op herstel door een bepaalde oefening. Bronnummers verwijzen naar het oorspronkelijke kader, niet naar onderzoek dat elk kaartje apart heeft gevalideerd.

01

Spanning en ontspanning

Voor momenten waarop je gejaagd bent of spanning opmerkt.



01

Rustige ademhaling

1-2 minuten · [3]

Merk je adem op terwijl je comfortabel zit. Laat de adem vanzelf komen en rustig gaan, zonder extra diep te ademen of je adem vast te houden. Ontspan je kaken. Word je duizelig of onrustiger, stop dan en adem normaal.

02

Spierontspanning

3-5 minuten · [4]

Span je handen ongeveer vijf seconden licht aan. Laat tien seconden los en voel het verschil. Herhaal met schouders en benen. Blijf normaal ademen en sla pijnlijke of geblesseerde spieren over. Het gaat om het verschil voelen, niet om kracht.

03

Bodyscan

2-5 minuten · [5]

Laat je aandacht van voeten naar benen, buik, schouders en gezicht gaan. Merk contact, warmte of spanning op zonder iets te hoeven oplossen. Ogen open mag. Maakt lichaamsaandacht je onrustiger, kies dan oefening 4.

04

Aarden met je zintuigen

1-3 minuten · [6]

Noem vijf dingen die je ziet, vier contactgevoelens en drie geluiden. Merk eventueel twee geuren en een smaak op. Je hoeft niets te zoeken wat er niet is. Voel vervolgens je voeten op de vloer en kijk rustig rond.

05

Een prettige plek voorstellen

2-5 minuten · [7]

Denk aan een plek die voor jou prettig en rustig is. Stel je kleuren, geluiden en temperatuur voor. Je hoeft niets scherp te zien. Keer terug naar de kamer als de voorstelling spanning oproept; deze oefening hoeft niet bij je te passen.

06

Zacht bewegen bij stijfheid

2-3 minuten · [1], [2]

Beweeg rustig je schouders op en neer, open en sluit je handen en beweeg je enkels. Blijf binnen een gemakkelijke, pijnvrije beweging. Forceer rek niet. Dit is een korte beweegpauze, geen behandeling voor een lichamelijke blessure.

07

Een dagelijkse handeling met aandacht

1-3 minuten · [8]

Kies thee drinken, handen wassen of eten. Merk temperatuur, geur, beweging en smaak op. Dwaal je af, keer dan vriendelijk terug naar die handeling. Je hoeft je hoofd niet leeg te maken of gedachten tegen te houden.

08

Pauze zonder nieuwe prikkels

3-5 minuten · [22]

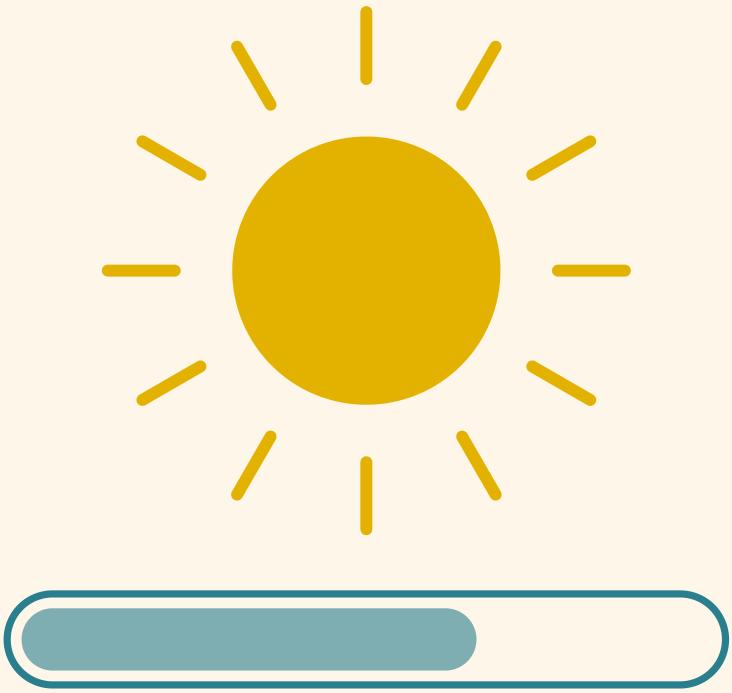
Leg je telefoon weg en laat even taken, nieuws en berichten rusten. Zit gemakkelijk of kijk naar buiten. Stilte hoeft niet: rustige muziek kan ook. Kies een vorm die herstellend voelt en maak van de pauze geen prestatie.

> Kies wat prettig genoeg voelt. Meer voelen is niet automatisch beter; naar je omgeving kijken mag ook.

02

Energiebalans en dagstructuur

Voor overzicht, minder schakelen en een haalbare dag.



09

Een eenvoudig activiteitenoverzicht

3 minuten per dag · [9]

Schrijf drie activiteiten van vandaag op. Noteer per activiteit: prettig, neutraal of belastend, en hoe je je erna voelde. Kijk naar patronen over enkele dagen. Je hoeft je energie niet voortdurend te meten of een perfecte score bij te houden.

10

Een haalbaar dagplan

5 minuten · [1], [2]

Plan enkele vaste ankers, zoals maaltijden, een kleine dagelijkse taak en ontspanning. Laat ruimte tussen afspraken. Kies wat vandaag haalbaar lijkt en bespreek praktische verlichting als de basis al te veel is. Het plan mag tussendoor worden aangepast.

11

Een taak kleiner maken

2-5 minuten · [10]

Neem een taak die groot voelt en schrijf alleen de eerstvolgende concrete handeling op. Bij opruimen kan dat zijn: vijf spullen terugleggen. Doe die stap en beoordeel daarna of je stopt. De hele taak afmaken is niet het doel.

12

Een ding tegelijk

3-10 minuten · [2], [22]

Kies een eenvoudige taak en leg andere taken buiten zicht. Zet overbodige tabbladen en geluiden uit. Doe alleen deze taak tot een afgesproken pauze. Komt iets anders op, noteer het kort voor later in plaats van direct te wisselen.

13

Een lijst als extern geheugen

3 minuten · [10]

Verzamel afspraken en taken op een vaste plek. Kies hoogstens enkele zaken die vandaag aandacht vragen en laat de rest op de lijst staan. Controleer de lijst op vaste momenten. Dit is praktische ondersteuning, geen geheugen- of intelligentietest.

14

Bereikbaarheid afspreken

5 minuten voorbereiding · [22]

Kies een periode zonder niet-noodzakelijke meldingen. Vertel betrokkenen wanneer je weer reageert en hoe iets werkelijk urgents je bereikt. Kijk daarna of dit meer rust gaf. Houd afspraken haalbaar bij zorgtaken of andere verantwoordelijkheden.

15

Vooraf een stopmoment bepalen

1 minuut voorbereiding · [9]

Bepaal voor een activiteit een bescheiden eindpunt: bijvoorbeeld een klein onderdeel of een korte tijd. Stop daar om opnieuw te kiezen, ook als je meer zou kunnen doen. Pas het volgende keer aan op je reactie tijdens en na de activiteit.

16

Basisbehoeften controleren

1 minuut · [1], [2]

Vraag jezelf bij onrust of uitputting: heb ik gegeten en gedronken, zit ik ongemakkelijk, heb ik pijn of heb ik rust nodig? Pak een passende basisbehoefte aan. Schrijf aanhoudende lichamelijke klachten niet automatisch aan stress toe.

> Deze opdrachten gaan over doseren. Vul een goede dag niet meteen helemaal; kijk ook hoe het later met je gaat.

03

Piekeren en gedachten

Voor meer afstand tot gedachten en concretere keuzes.



17

Een kort piekerboekje

3-5 minuten · [11]

Schrijf in korte zinnen op waar je mee zit. Sluit af met een behoefte of een mogelijke volgende stap. Doe daarna iets anders. Je hoeft geen oorzaken uit je hele leven te onderzoeken of gebeurtenissen tot in detail opnieuw te beleven.

18

Een vast piekermoment

10 minuten · [11]

Kies overdag of vroeg in de avond een kort moment voor zorgen. Noteer tussendoor een trefwoord en keer terug naar je activiteit. Bekijk de notities op het gekozen moment. Uitstellen is oefenen met aandacht, geen verplicht verbod op gedachten.

19

Afstand nemen van een gedachte

1-2 minuten · [12]

Neem een terugkerende gedachte en zet ervoor: ik merk dat ik de gedachte heb dat. Merk op dat een gedachte iets anders is dan een vaststaand feit. Laat hem bestaan en kies vervolgens een kleine handeling in het hier en nu.

20

Een evenwichtige gedachte formuleren

5 minuten · [13]

Schrijf een lastige gedachte op, het bewijs ervoor en wat er niet bij past. Formuleer een eerlijker alternatief dat beide kanten meeneemt. Je hoeft niets positief te maken wat echt moeilijk is. Het doel is nauwkeuriger en milder denken.

21

Invloed onderscheiden

5 minuten · [14]

Verdeel een zorg in: mijn eigen keuze, iets waarvoor samenwerking nodig is en wat ik niet kan veranderen. Kies een actie uit de eerste twee vakken. Erken de rest zonder te eisen dat je er geen gevoel meer bij hebt.

22

Een probleem stap voor stap oplossen

5-10 minuten · [14]

Beschrijf een concreet probleem. Bedenk enkele mogelijke oplossingen, kies een haalbare en schrijf op wat je gaat doen, wanneer en met welke hulp. Kijk later wat het opleverde. Begin met een klein probleem; niet alles hoeft tegelijk.

23

Gevoel en behoefte benoemen

2-3 minuten · [15]

Maak twee zinnen af: op dit moment voel ik ... en wat ik nodig heb is ... . Je hoeft het gevoel niet weg te krijgen. Kies zo mogelijk een kleine passende actie, zoals iets bespreken, pauzeren of praktische hulp vragen.

24

Een vriendelijke brief aan jezelf

5 minuten · [15]

Schrijf enkele regels alsof je tegen iemand praat om wie je geeft. Erken wat zwaar is, vermijd verwijten en noem een haalbare vorm van steun. Gebruik gewone woorden die bij je passen; geforceerde positieve uitspraken zijn niet nodig.

> Gebruik schrijven om overzicht te krijgen. Stop als het vooral eindeloos analyseren wordt; bespreek vastlopen met je begeleider.

04

Slaap en avondrust

Voor gewoontes die slaap ondersteunen, zonder slapen af te dwingen.



25

Een eenvoudig slaapdagboek

2 minuten, een week · [16]

Noteer in de ochtend ongeveer wanneer je naar bed ging, opstond en hoe de nacht voelde. Noteer ook opvallende gewoontes. Ga niet voortdurend op de klok kijken. Zoek samenhang over meerdere nachten in plaats van een perfecte slaapscore.

26

Een vaste avondafbouw

10 minuten voorbereiding · [16]

Bedenk een korte rustige volgorde voor het laatste deel van de avond, bijvoorbeeld opruimen, wassen en lezen. Verminder inspannende gesprekken en werk vlak voor bed. Herhaal een eenvoudige routine zonder er een streng ritueel van te maken.

27

Een regelmatig slaapritme

Een dagelijks anker · [16], [17]

Kies een haalbare, ongeveer vaste opstaantijd en houd een regelmatig avondritme. Ga naar bed als je slaperig bent. Verander niet plotseling je hele slaapschema. Bij ploegendienst of bijzondere medische omstandigheden is maatwerk nodig.

28

Een slaapomgeving-check

5-10 minuten · [17]

Controleer licht, geluid, temperatuur en comfort. Kies een aanpassing, bijvoorbeeld verduistering of een stillere plek voor je telefoon. Het hoeft geen perfecte slaapkamer te worden. Begin met wat je echt stoort en eenvoudig kunt veranderen.

29

Gewoontes rond cafeïne bekijken

5 minuten voorbereiding · [16], [17]

Bekijk wanneer je koffie, sterke thee, cola of energiedrank gebruikt. Probeer cafeïne in de zes uur voor bed te vermijden en bekijk het patroon over meerdere nachten. Gebruik alcohol niet als slaapmiddel. Verander voorgeschreven middelen alleen met je behandelaar.

30

Minder strijd met wakker liggen

Zo nodig · [17]

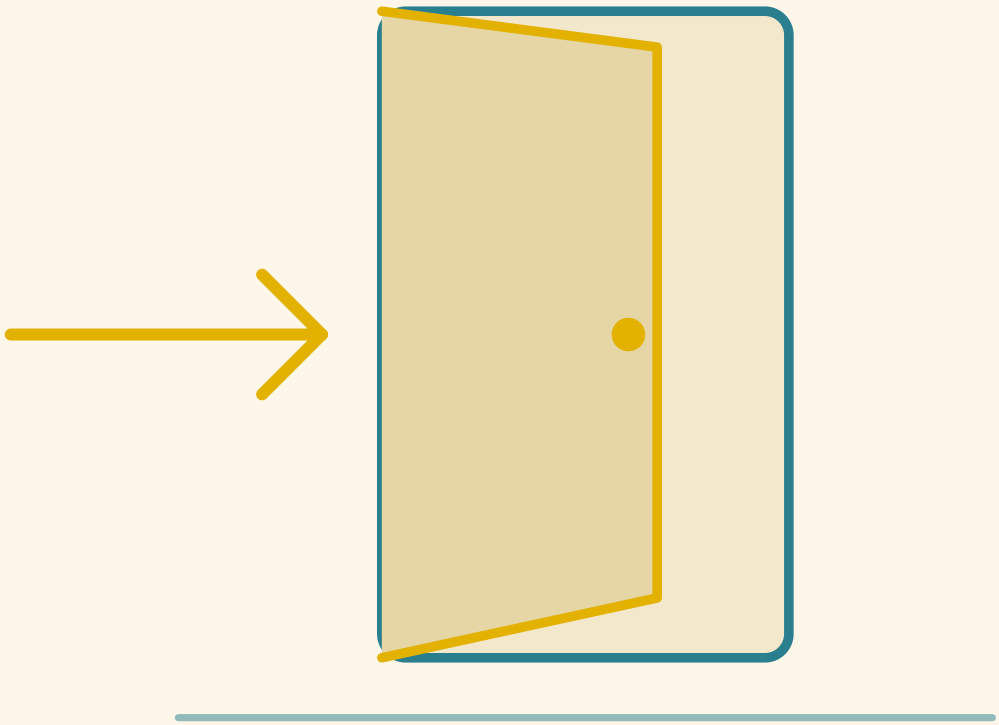
Gebruik bed vooral voor slapen. Lig je langdurig wakker en raak je steeds gefrustreerder, ga dan zo mogelijk even rustig elders zitten met gedempt licht. Keer terug als je slaperig wordt. Dit is geen opdracht om je slaapduur zelf sterk te beperken.

> Deze stappen vervangen geen behandeling van aanhoudende slapeloosheid. Bespreek blijvende slaapklachten met je huisarts.

05

Grenzen, hulp en communicatie

Voor een belasting die ook in de praktijk verandert.



31

Je eigen grenssignalen herkennen

5 minuten · [2]

Beschrijf een recente situatie waarin iets te veel werd. Wat merkte je in gedrag, lichaam of gedachten voordat het misging? Kies een vroeg signaal en een concrete reactie, zoals een pauze of overleg. Gebruik dit als informatie, niet als zelfverwijt.

32

Bedenktijd nemen voor je toezegt

Een zin oefenen · [19]

Oefen een antwoord waarmee je tijd krijgt: ik kijk wat haalbaar is en kom erop terug. Controleer daarna wat het verzoek vraagt en wat al gepland staat. Geef vervolgens een duidelijk antwoord in plaats van de reactie eindeloos uit te stellen.

33

Een duidelijk nee uitspreken

2-5 minuten · [18], [19]

Kies een kleine situatie en oefen een rustige weigering. Bijvoorbeeld: dat kan ik deze week niet doen. Geef alleen uitleg die nodig is en herhaal je grens als er druk volgt. Je hoeft de teleurstelling van de ander niet meteen op te lossen.

34

Een concrete verandering vragen

5 minuten · [19]

Beschrijf zonder beschuldiging wat er gebeurt, wat het effect op je is en wat je nodig hebt. Doe een uitvoerbaar verzoek: kunnen we deze afspraak verzetten of deze taak verdelen? Luister naar het antwoord en maak een heldere vervolgafspraak.

35

Prioriteiten bespreken

5-10 minuten · [1]

Leg de taken voor die samen te veel vragen. Bespreek welke taak belangrijk is, wat later kan en wat iemand anders overneemt. Vraag bij extra werk welke bestaande taak vervalt. Maak werkhervattingsafspraken met ondersteuning van de bedrijfsarts waar nodig.

36

Een taak echt overdragen

5-10 minuten · [1], [22]

Kies iets wat iemand anders kan doen. Spreek af welk resultaat nodig is, wie eigenaar wordt en wanneer overleg nodig is. Laat ruimte voor een andere aanpak. Houd alleen controle die nodig is voor veiligheid, afspraken of kwaliteit.

37

Een steunkaart maken

5 minuten · [1], [2]

Schrijf op wie kan luisteren, wie praktisch kan helpen en wie professionele begeleiding biedt. Zet bij een naam een concreet verzoek, zoals samen koken of een afspraak voorbereiden. Je hoeft niet bij iedereen alles te vertellen.

38

Rustig reageren op kritiek

3-5 minuten oefenen · [19]

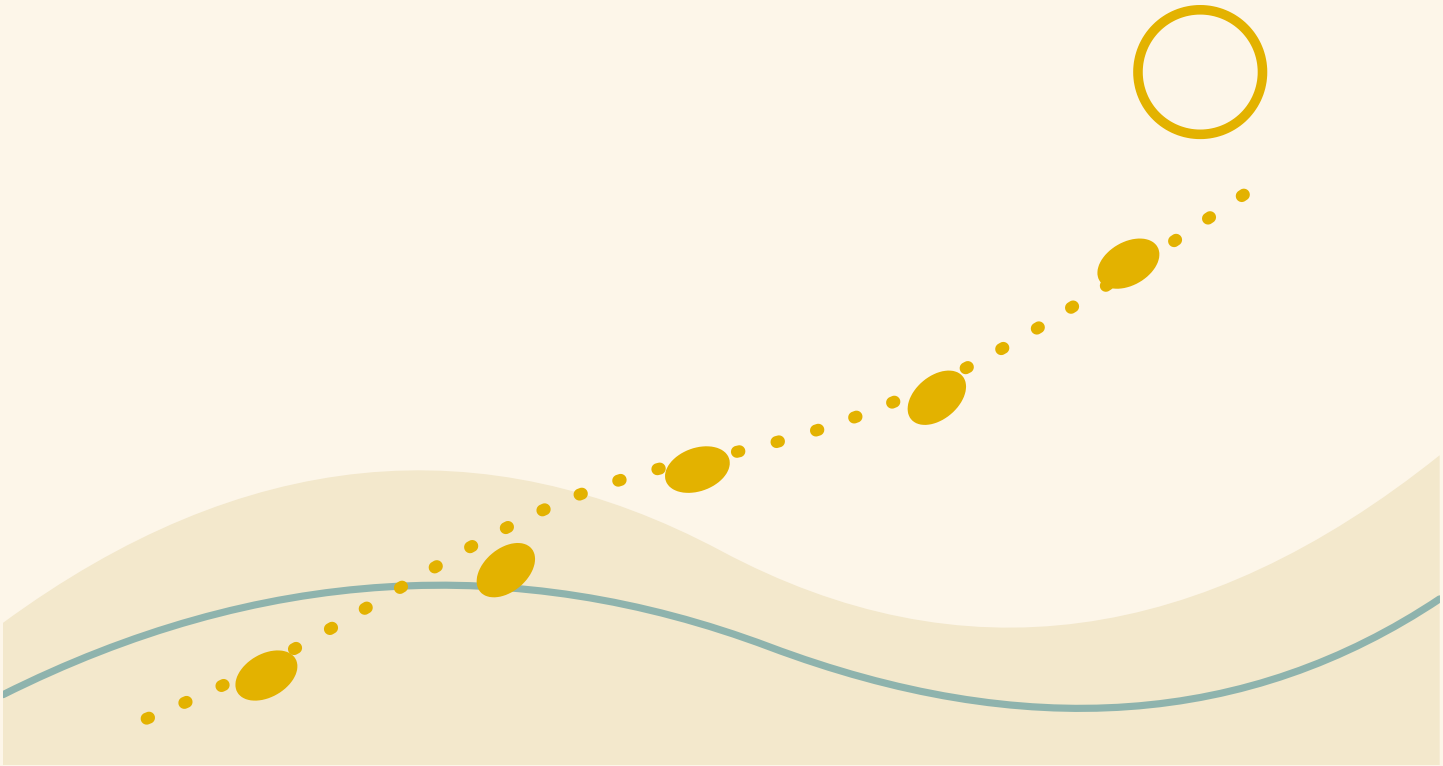
Neem een kleine, recente opmerking. Vraag welk concreet gedrag bedoeld wordt en kijk welk deel bruikbaar is. Erken een terecht punt zonder jezelf als persoon af te wijzen. Bij onjuiste of kwetsende uitspraken mag je begrenzen.

> Burn-out is geen bewijs dat je te weinig grenzen stelde. Werkdruk, zorgtaken en omstandigheden vragen vaak om gezamenlijke oplossingen.

06

Bewegen, contact en dagelijkse activiteiten

Voor betrokken blijven en voorzichtig weer ruimte ervaren.



39

Rustig bewegen op eigen niveau

Bijvoorbeeld 5-10 minuten · [1], [2]

Kies wandelen, rustig fietsen of een andere passende beweging. Houd het gemakkelijk en pas de duur aan je mogelijkheden aan. Dit is een startvoorbeeld, geen verplichte norm. Bespreek herhaaldelijke, langdurige verergering na lichte inspanning met je huisarts.

40

Een korte concentratietaak

2-5 minuten · [10]

Lees een korte alinea, bekijk een recept of doe een eenvoudige dagelijkse taak. Pauzeer voordat je vastloopt. Gebruik zo nodig een aantekening. Dit is oefenen met een haalbare activiteit, geen bewezen hersentraining of test van je herstel.

41

Iets doen zonder prestatiedoel

5-15 minuten · [9], [22]

Kies iets wat je vroeger prettig vond, zoals tekenen, muziek of tuinieren. Maak de activiteit klein genoeg om te proberen. Je hoeft geen plezier af te dwingen of iets af te maken. Kijk achteraf of de vorm bij je paste.

42

Een klein sociaal contact

5-15 minuten · [1], [2]

Spreek kort af met iemand bij wie je je prettig voelt, of bel even. Zeg vooraf hoe lang ongeveer lukt. Samen iets gewoons doen mag; het gesprek hoeft niet steeds over klachten te gaan. Plan ruimte om daarna te herstellen.

43

Een waardenkompas

5-10 minuten · [20]

Kies drie dingen die je belangrijk vindt, zoals verbondenheid, nieuwsgierigheid of zorgzaamheid. Bedenk per waarde een heel kleine handeling die bij je huidige mogelijkheden past. Een waarde geeft richting en is geen nieuwe verplichting om veel te presteren.

44

Een activiteit voorzichtig uitbreiden

Voorbereiding: 5 minuten · [1]

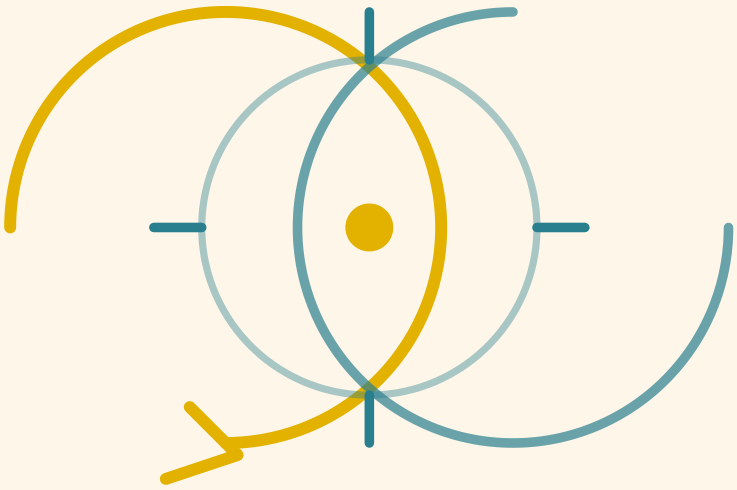
Kies een activiteit die al redelijk lukt. Verander een aspect, bijvoorbeeld de duur, in een kleine haalbare stap. Kijk naar je reactie tijdens en na afloop. Behoud, verklein of herhaal de stap op basis daarvan. Voor werk stem je dit af met de bedrijfsarts.

> Bij opbouwen telt ook je reactie later op de dag of de volgende dag. Forceer geen toename als lichte inspanning je langdurig duidelijk zieker maakt.

07

Patronen en terugvalpreventie

Voor leren wat onderhoud nodig heeft en wat anders moet.



45

Een patroon van overbelasting onderzoeken

5-10 minuten · [21]

Beschrijf een alledaags voorbeeld: aanleiding, jouw reactie en het gevolg op korte en langere termijn. Bijvoorbeeld extra werk aannemen geeft meteen opluchting maar later uitputting. Zoek een plek waar een andere reactie mogelijk is. Dit gaat niet om schuld aanwijzen.

46

Goed genoeg uitproberen

5 minuten voorbereiding · [21]

Kies een taak met weinig risico. Spreek vooraf een voldoende resultaat af en stop als dat bereikt is. Noteer wat je vreesde en wat er werkelijk gebeurde. Gebruik dit niet bij taken waarbij nauwkeurigheid of veiligheid essentieel is.

47

Verantwoordelijkheid verdelen

5-10 minuten · [13]

Schrijf bij een probleem welke verantwoordelijkheden echt van jou zijn, welke gedeeld zijn en welke bij anderen horen. Toets dit zo nodig in een gesprek. Kies een verantwoordelijkheid die je wilt terugleggen. Anderen helpen betekent niet alles zelf moeten dragen.

48

Jezelf breder zien dan prestaties

5-10 minuten · [21]

Schrijf verschillende kanten van jezelf op: bijvoorbeeld partner, vriend, mens met interesses of iemand die aandacht kan geven. Noem per kant iets dat niet van productiviteit afhangt. Je waarde hoeft niet te worden bewezen door hoeveel werk je verzet.

49

Een persoonlijk terugvalplan

10 minuten · [1], [2]

Noteer vroege signalen, situaties met extra risico, maatregelen die helpen en wie je kunt benaderen. Maak een korte als-dan-afspraak: als ik afspraken ga stapelen, bekijk ik mijn planning met iemand. Gebruik het plan om eerder te reageren, niet om terugval uit te sluiten.

50

Een begeleidingsgesprek voorbereiden

5-10 minuten · [1], [2]

Noteer hoe lang je klachten bestaan, wat dagelijks niet lukt, welke belasting doorgaat en wat je hebt geprobeerd. Schrijf je belangrijkste hulpvraag bovenaan. Neem dit mee naar huisarts, praktijkondersteuner of bedrijfsarts. Samen kun je bepalen wat verder nodig is.

> Doe verdiepende opdrachten als er ruimte voor is. Bij veel schaamte, angst of vastlopen kan begeleiding het verschil maken.

BRONNEN

Bronnen en toelichting

Gecontroleerd op 23 oktober 2026. Klik op een titel om de bron te openen.

[1] Ik heb een burn-out. Hoe word ik beter?
Thuisarts / NHG

[2] Ik wil beter omgaan met stress
Thuisarts / NHG

[3] Ademhalen
Mentaal Vitaal / Trimbos-instituut

[4] Spierontspannings-oefening
Mentaal Vitaal / Trimbos-instituut

[5] De bodyscan
Mentaal Vitaal / Trimbos-instituut

[6] Grounding exercises
NHS inform

[7] Ontspannen via je fantasie
Mentaal Vitaal / Trimbos-instituut

[8] Leef met aandacht
Mentaal Vitaal / Trimbos-instituut

[9] Energie in balans
Mentaal Vitaal / Trimbos-instituut

[10] Stress
NHS Every Mind Matters

[11] Tackling your worries
NHS Every Mind Matters

[12] Dwarreloefening
Mentaal Vitaal / Trimbos-instituut

[13] Gedachten uitdagen
Mentaal Vitaal / Trimbos-instituut

[14] Problem solving
NHS Every Mind Matters

[15] Self Compassion
Centre for Clinical Interventions, WA Health

[16] Ik wil beter slapen: slaapadviezen
Thuisarts / NHG

[17] How do I sleep better?
NHS inform

[18] Zeg nee!
Mentaal Vitaal / Trimbos-instituut

[19] Assertiveness
Centre for Clinical Interventions, WA Health

[20] Ontdek je waarden
Mentaal Vitaal / Trimbos-instituut

[21] Perfectionism
Centre for Clinical Interventions, WA Health

[22] Ik wil me beter kunnen ontspannen
Thuisarts / NHG

Hoe stevig is het bewijs? Thuisarts geeft het algemene herstelkader. De andere bronnen beschrijven oefenvormen voor onder meer stress, piekeren, slaap en assertiviteit. Zulke ondersteuning is niet hetzelfde als bewijs dat iedere afzonderlijke opdracht een burn-out geneest. Gebruik dit boekje als keuzemenu en gesprekshulp.

TOT SLOT

Wanneer begeleiding het verschil maakt

Bespreek klachten met je huisarts als dagelijkse dingen nauwelijks lukken, je achteruitgaat of zelfhulp onvoldoende helpt. Voor werkhervatting is de bedrijfsarts de passende gesprekspartner.

Bij oefeningen stop je bij pijn, duizeligheid of duidelijke toename van onrust; kies dan iets anders. Aanhoudende lichamelijke klachten verdienen eigen beoordeling.

Wil je er met iemand over praten? Ik beloof geen genezing. Ik beloof dat je na een gratis kennismaking weet of ik iets voor je kan betekenen.

Gratis kennismaking

Doe de zelftest

Ademhalingsoefening

