



HOE VOORKOM JE EEN BURN-OUT?

Hoe voorkom je een burn-out?

1. Stel grenzen en bewaak ze

Leer "nee" zeggen zonder schuldgevoel. Overbelasting begint vaak bij het overschrijden van je eigen grenzen.

2. Plan regelmatig hersteltijd in

Neem bewust pauzes tijdens je dag, plan vrije dagen en zorg voor voldoende slaap.

3. Beweeg regelmatig

Wandelen, fietsen of sporten helpt niet alleen lichamelijk, maar ook mentaal.

4. Praat over je gevoelens

Deel je zorgen met een vriend(in), collega of professionele hulpverlener. Praten lucht op en relativeert.

5. Herken je stresssignalen op tijd

Wees eerlijk tegenover jezelf. Signalen negeren zorgt dat je te lang doorgaat.

6. Streef naar realistische doelen

Wees mild voor jezelf en accepteer dat niet alles altijd perfect hoeft te zijn.

7. Creëer een gezonde werk-privébalans

Zorg dat je werk je privéleven niet structureel overschaduw. Zet meldingen uit buiten werktijd als dat kan.