

Wat kun je zelf doen bij een burn-out?

Een gezonde leefstijl kan je herstel ondersteunen. Hieronder vind je verschillende tips die kunnen helpen.



Slaap & ritme

Breng ritme in je dag

Sta op en ga naar bed op vaste tijden. Structuur geeft houvast.

Zorg voor genoeg nachtrust

Goede slaap is belangrijk voor je herstel.

Beperk alcohol, drugs en cafeïne

Ze verstoren je slaap en je herstel.



Beweging

Begin klein

Ga dagelijks een blokje om of doe thuis lichte oefeningen.

Pas sporten aan

Ga niet lange tijd intensief sporten, maar houd het kort.

Kies iets wat je leuk vindt

Bewegen kan je klachten verminderen, maar forceer niets.



Ontspanning

Wissel in- en ontspanning af

Doe iets kleins dat je energie geeft, maar rust daarna voldoende.

Neem een rustmoment

Ademhalingsoefeningen, ontspanningsoefeningen of even niets doen.

Beperk prikkels

Leg bijvoorbeeld vaker je telefoon weg.



Verbinding

Trek je niet terug

Blijf in contact met anderen, maar doe dit op jouw manier.

Vraag om hulp

Dit is geen teken van zwakte. Het is belangrijk voor je herstel.

Zoek steun of herkenning

Bijvoorbeeld in een supportgroep met mensen die hetzelfde meemaken.

BELANGRIJK OM TE WETEN

Te veel rust kan averechts werken. Wekenlang volledig thuiszitten kan je herstel vertragen. Blijf daarom meedoen op een manier die bij je past. Onderzoek ook waarom je zoveel druk voelt en hoe je dit kunt veranderen.



Dit is geen medisch advies. Weet je nog niet zeker of je een burn-out hebt? Ga dan naar een huisarts. Die kan andere oorzaken uitsluiten die op een burn-out lijken. Ook kan de huisarts je verwijzen naar de juiste hulp.