# Als het zo niet langer gaat

Herstellen van burn-out door weer te leren vóelen,
afstemmen en leven op joüw tempo



**Elroy Hijman**

Acupuncturist

Puntvandeziel Acupunctuur

# Voorwoord

Misschien heb je dit boek opgepakt omdat je moe bent.
Niet zomaar moe, maar een vermoeidheid die dieper zit.
Een moeheid die niet verdwijnt na een goede nacht slapen.
Een gevoel van leegte, van spanning, van “het gaat niet meer zoals eerst”.

Misschien ga je nog gewoon door.
Werk, gezin, afspraken — alles loopt nog.
Maar van binnen voelt het anders. Zwaarder. Stilller. Vermoeiender.
Of misschien weet je al dat je tegen een burn-out aan zit.
Of er middenin zit.

Wat jouw situatie ook is: je bent niet de enige.
In mijn praktijk zie ik veel mensen die te lang zijn doorgegaan.
Mensen die sterk zijn, verantwoordelijk, betrokken.
Mensen die veel geven — vaak aan anderen — maar zichzelf daarin langzaam kwijtraken.

Een burn-out ontstaat zelden van de ene op de andere dag.
Het is een proces.
Van kleine signalen die je negeert.
Van grenzen die je overschrijdt.
Van steeds een beetje verder gaan, totdat het niet meer gaat.
Dit boek is geschreven om je te helpen dat proces te begrijpen —
maar vooral om je stap voor stap te helpen herstellen.

Geen ingewikkelde theorieën.
Geen snelle oplossingen.
Maar praktische inzichten en kleine stappen die je direct kunt toepassen.

Je hoeft dit boek niet in één keer te lezen.
Sterker nog: doe dat liever niet.

Neem de tijd.
Lees een stukje.
Sta stil bij wat je herkent.
En geef jezelf de ruimte om te voelen wat er speelt.

Herstel van burn-out is geen rechte lijn.
Het is zoeken, proberen, soms terugvallen — en weer doorgaan.
Op jouw tempo.

# Hoofdstuk 1 De eerste signalen

## Vroege waarschuwingssignalen

Een burn-out begint zelden met een duidelijk moment. In de meeste gevallen ontstaat het geleidelijk, zo subtiel dat je het in eerste instantie nauwelijks serieus neemt.

Je merkt dat je wat vermoeider bent dan normaal, dat je minder scherp reageert of sneller geïrriteerd raakt.

Het zijn geen grote signalen, niets wat direct alarmerend voelt. Je schrijft het toe aan een drukke periode, een paar slechte nachten, of gewoon pech. Het idee is eenvoudig: nog even doorgaan, dan trekt het vanzelf wel weer bij.

Juist in die fase begint het proces.

Niet op het moment dat het echt niet meer gaat, maar veel eerder — wanneer je al voelt dat er iets verschuift, en tegelijkertijd besluit om daar nog niets mee te doen.

Langzaam verandert er iets in hoe je de dag begint. Je wordt wakker, maar voelt je niet echt uitgerust.
Je staat op, maar merkt dat de energie ontbreekt die je normaal gesproken vanzelf had. Op zichzelf is dat nog niet verontrustend, maar het verschil zit in de herhaling: het gebeurt vaker, en het verdwijnt niet meer vanzelf.



Wat eerder moeiteloos ging, vraagt nu meer inspanning. Je moet jezelf vaker aansporen om dingen te doen die voorheen vanzelfsprekend waren. Je hoofd staat al “aan” voordat de dag begonnen is, gevuld met taken, verwachtingen en alles wat nog moet gebeuren.

Gedurende de dag wordt dat verschil nog duidelijker. Concentratie kost meer energie, je vergeet kleine dingen, en pauzes schieten er gemakkelijk bij in. Tegelijk blijf je doorgaan, vaak zonder echt stil te staan bij wat je lichaam ondertussen aangeeft.

Soms zit je achter je werk en weet je precies wat je moet doen, maar lukt het niet om in beweging te komen. Niet omdat het werk ingewikkeld is, maar omdat er iets in je systeem niet meer meewerkt zoals voorheen. Dat wordt vaak gezien als een gebrek aan motivatie of discipline, maar in werkelijkheid is het een signaal.

Ook lichamelijk begint er iets te veranderen. Spanning in je nek of schouders blijft langer hangen, hoofdpijn komt vaker terug, en er ontstaat een onrust die moeilijk te plaatsen is maar ook niet vanzelf verdwijnt.
Toch ga je door. Omdat het erbij hoort, omdat anderen het ook druk hebben, of omdat je niet degene wilt zijn die het niet aankan. Je stelt jezelf gerust met de gedachte dat het tijdelijk is, dat het vanzelf wel weer beter wordt als je nog even volhoudt.

Maar dat “nog even” schuift steeds verder op.
De mensen die uiteindelijk in een burn-out terechtkomen, zijn zelden mensen die snel opgeven. Het zijn vaak juist degenen die verantwoordelijkheid nemen, die gewend zijn om door te zetten en die niet snel afhaken. Precies die kwaliteiten maken dat ze langer doorgaan dan goed voor ze is.

Wat het proces extra lastig maakt, is dat het aan de buitenkant vaak nog goed lijkt te gaan. Je blijft functioneren, doet wat er van je verwacht wordt, en voor de mensen om je heen is er weinig reden tot zorg. Maar van binnen
is het verschil duidelijk voelbaar.

Dat gevoel — dat er iets niet klopt — is geen zwakte, maar informatie.

Het vraagt niet meteen om een oplossing, maar wel om aandacht.
Herstel begint niet bij ingrijpen of veranderen, maar bij het vermogen om te herkennen wat er al speelt, en dat serieus te nemen zonder het weg te duwen of te bagatelliseren.

Daar ligt het eerste kantelpunt.

# Hoofdstuk 2 – Moe of uitgeput

## Als rust niet meer genoeg is

Iedereen is wel eens moe. Na een drukke dag of een slechte nacht is dat een normaal en herkenbaar gevoel. Je rust, slaapt wat langer of doet het een paar dagen rustiger aan, en meestal herstelt je lichaam zich vanzelf.

Bij een burn-out ligt dat anders.

De vermoeidheid verdwijnt niet meer op dezelfde manier. Je slaapt, maar wordt niet uitgerust wakker. Je neemt rust, maar merkt dat het onvoldoende effect heeft. Het gevoel van herstel, dat normaal gesproken vanzelf terugkomt, blijft uit.

Dat is vaak verwarrend. Je doet immers wat logisch lijkt: je probeert bij te tanken. Maar het resultaat blijft achter, waardoor er twijfel ontstaat. Misschien stel je jezelf de vraag of je je aanstelt, of je iets verkeerd doet, of waarom het bij jou niet lijkt te werken zoals bij anderen.
Die twijfel is begrijpelijk, maar meestal niet terecht.

Het verschil tussen gewone moeheid en uitputting zit niet alleen in hoe het voelt, maar vooral in wat er daarna gebeurt. Gewone moeheid herstelt zich met rust. Uitputting niet, of in ieder geval niet meer op de manier die je gewend bent.

Dat merk je in kleine dingen. Taken die eerst weinig energie kostten, voelen zwaarder. Concentreren vraagt meer inspanning. Beslissingen nemen wordt vermoeiender. Zelfs eenvoudige handelingen kunnen meer moeite kosten dan je verwacht.

Vaak probeer je dat op te lossen door jezelf juist aan te sporen. Je zet nog even door, maakt dingen af, probeert
de controle te houden. Dat is een logische reactie, zeker als je gewend bent om verantwoordelijkheid te nemen
en niet snel op te geven.

Maar precies dat doorgaan kan het probleem versterken.
Het systeem waarin je functioneert, heeft niet alleen meer inspanning nodig, maar vooral een andere manier van omgaan met energie. Blijven duwen op hetzelfde niveau, met dezelfde strategie, levert dan steeds minder op en kost juist meer.

Veel mensen blijven in deze fase proberen om terug te gaan naar hoe het was. Ze willen weer functioneren zoals voorheen, hetzelfde tempo aanhouden, dezelfde hoeveelheid werk aankunnen. Dat is begrijpelijk, maar het maakt herstel vaak moeilijker.

Herstel begint niet bij teruggaan, maar bij erkennen waar je nu staat.
Niet als eindpunt, maar als vertrekpunt.

Dat vraagt geen grote besluiten, maar wel eerlijk kijken. Merk je dat je energie niet meer vanzelf terugkomt? Dat rust minder effect heeft dan vroeger? Dat je meer moeite moet doen om op gang te komen?

Als dat zo is, dan is er waarschijnlijk meer aan de hand dan alleen vermoeidheid.
Je systeem is overbelast geraakt en vraagt om een andere benadering.
Niet meer van hetzelfde, maar iets anders.

Dat begint niet met harder werken, maar met anders leren omgaan met je energie — en met de signalen die je lichaam al langere tijd geeft.



# Hoofdstuk 3 Doorgaan terwijl het niet meer gaat

## Te weinig herstellen

In de fase waarin vermoeidheid overgaat in uitputting, gebeurt er nog iets anders. Je merkt niet alleen dat je minder energie hebt, maar ook dat je er anders mee omgaat dan je eigenlijk zou willen.

Je voelt dat het zwaarder wordt, maar je gaat toch door.

Niet omdat je het niet ziet, maar omdat stoppen vaak geen echte optie lijkt. Er zijn verantwoordelijkheden, verwachtingen, afspraken. Dingen die af moeten. Mensen die op je rekenen. En misschien ook een beeld van jezelf dat je niet zomaar loslaat: iemand die doorzet, die het aankan, die niet opgeeft.

Dat maakt het ingewikkeld.

Aan de ene kant voel je dat je systeem signalen geeft. Aan de andere kant heb je geleerd om daar niet altijd direct op te reageren. Misschien omdat het niet uitkwam, misschien omdat je gewend bent om eerst anderen of het werk voorop te zetten, of simpelweg omdat doorgaan altijd heeft gewerkt. Tot nu.

Wat vaak gebeurt, is dat je subtiel over je grenzen heen begint te bewegen. Niet één keer, maar herhaaldelijk.
Je voelt dat je moe bent, maar je gaat toch nog even door. Je merkt dat je concentratie afneemt, maar je dwingt jezelf om nog iets af te maken. Je lichaam vraagt om rust, maar je schuift het moment uit.



Dat zijn geen grote, zichtbare keuzes. Het zijn kleine verschuivingen die zich opstapelen.
En juist omdat ze zo klein zijn, vallen ze nauwelijks op.

Toch hebben ze effect.

Langzaam ontstaat er een patroon waarin je minder reageert op wat je voelt, en meer op wat er van je verwacht wordt. Je raakt gewend aan een bepaald niveau van spanning en vermoeidheid, waardoor het nieuwe “normaal” wordt.

Dat is een belangrijk moment in het proces.

Niet omdat er iets misgaat in de zin van een fout, maar omdat je steeds verder verwijderd raakt van het punt waarop je vanzelf bijstuurt. Waar je eerder nog rust nam wanneer dat nodig was, ga je nu door terwijl je eigenlijk
al over je grens heen bent.

Op korte termijn lijkt dat te werken. Je krijgt dingen gedaan, houdt alles draaiende en voorkomt dat er iets blijft liggen. Maar op langere termijn vraagt het steeds meer van je systeem.

De rek raakt eruit.

Wat eerst nog opgevangen kon worden, wordt nu belastend. Wat eerst tijdelijk was, begint zich vast te zetten.
En wat eerst nog corrigeerbaar was, wordt moeilijker om terug te draaien.

Dat betekent niet dat je iets verkeerd hebt gedaan. Het betekent dat de strategie die je lange tijd geholpen heeft,
nu niet meer past bij wat je systeem nodig heeft.

Dat is een belangrijk inzicht.

Niet om jezelf te corrigeren, maar om te begrijpen waarom doorgaan niet meer hetzelfde effect heeft als voorheen.
Veel mensen blijven in deze fase zoeken naar manieren om het alsnog vol te houden. Ze proberen efficiënter te werken, beter te plannen, meer controle te krijgen. Soms helpt dat even, maar vaak is het effect tijdelijk.
De kern zit niet in beter organiseren, maar in het feit dat je systeem iets anders nodig heeft dan je het tot nu toe hebt gegeven.

Dat vraagt geen rigoureuze veranderingen, maar wel een verschuiving in aandacht.

Niet alleen kijken naar wat er moet gebeuren, maar ook naar wat er in jezelf gebeurt terwijl je dat probeert te doen.

Daar begint de eerste echte verandering.

# Hoofdstuk 4 – Geen energie meer voor dingen

## Te weinig herstellen

Een van de signalen die vaak pas later echt opvalt, is dat je minder energie hebt voor dingen die je normaal juist ontspanning of plezier gaven.
Activiteiten waar je eerder naar uitkeek, beginnen moeite te kosten. Niet omdat ze veranderd zijn, maar omdat jouw energie anders verdeeld is.

Misschien merk je dat je minder zin hebt om af te spreken met vrienden, terwijl je dat vroeger juist fijn vond. Of dat hobby's waar je normaal in opging, je nu weinig meer doen. Zelfs eenvoudige dingen, zoals een wandeling maken of ergens rustig voor gaan zitten, voelen zwaarder dan je zou verwachten.

Dat kan verwarrend zijn.

Juist de dingen die zouden moeten helpen om te ontspannen, lijken hun effect te verliezen. Soms laat je ze daarom maar helemaal achterwege, omdat het te veel energie kost om eraan te beginnen.

Wat er op dat moment gebeurt, heeft minder te maken met motivatie en meer met hoe je systeem met energie omgaat.

Wanneer je langere tijd over je grens heen bent gegaan, gaat een groot deel van je beschikbare energie naar het draaiende houden van de basis: functioneren, werken, omgaan met dagelijkse verplichtingen. Er blijft minder over voor alles wat daarbuiten valt.

Daardoor verschuift je beleving.

Dingen die eerst vanzelf gingen, vragen nu bewuste inspanning. Niet alleen fysiek, maar ook mentaal.
Je moet jezelf er als het ware toe zetten, en dat voelt niet meer ontspannen.

Veel mensen trekken dan de conclusie dat ze "geen zin meer hebben" of dat hun interesse is verdwenen. Maar in de meeste gevallen is dat niet wat er werkelijk speelt. De interesse is er vaak nog wel, maar de energie
om er iets mee te doen ontbreekt.

Dat verschil is belangrijk.

Want als je het ziet als een gebrek aan motivatie, ga je jezelf misschien aansporen om toch iets te doen. Of je raakt gefrustreerd omdat je merkt dat dingen die je eerder belangrijk vond, je nu weinig meer lijken te doen. Terwijl het in feite een signaal is van je systeem dat er onvoldoende ruimte is.

Ook sociaal kan dit zichtbaar worden. Contact met anderen kan meer energie kosten dan opleveren, zelfs wanneer het om mensen gaat bij wie je je normaal op je gemak voelt. Je merkt dat je sneller moe bent na een gesprek, of dat je behoefte hebt om je terug te trekken. Dat betekent niet dat je minder om mensen geeft. Het betekent dat je systeem selectiever wordt in waar het energie aan kan besteden.

Wat hier helpt, is niet om jezelf te dwingen om alles te blijven doen zoals je gewend was. Dat vergroot vaak alleen de druk.

Tegelijk is het ook niet helpend om alles los te laten. De beweging zit ergens daartussenin.
In plaats van te kijken naar wat je “zou moeten doen”, helpt het om te onderzoeken wat op dit moment haalbaar
is. Niet in grote stappen, maar in kleine, concrete momenten waarin je iets doet dat weinig vraagt, maar wel iets van herstel ondersteunt.

Dat kan betekenen dat je een activiteit verkleint. Niet een hele middag afspreken, maar kort even contact. Niet een uitgebreide hobby oppakken, maar een kleine variant daarvan. Niet omdat dat het einddoel is, maar omdat het past bij wat er nu beschikbaar is.

Herstel van energie begint vaak niet bij terugkeren naar alles wat je deed, maar bij het langzaam weer toelaten
van dingen die je goed doen — op een manier die je systeem aankan.

Dat vraagt geduld, maar ook precisie.

Niet alles tegelijk, en niet forceren wat er nog niet is.

Maar wel blijven bewegen, binnen de ruimte die er wél is.



# Hoofdstuk 5 – Lichamelijke klachten

## En wat ze je proberen te vertellen

Wanneer spanning en vermoeidheid langer aanhouden, blijft dat zelden alleen mentaal. Het lichaam begint op verschillende manieren mee te reageren, vaak al voordat je zelf volledig doorhebt wat er aan de hand is.

Die signalen kunnen heel uiteenlopend zijn. Sommige mensen krijgen vaker last van hun nek of schouders, anderen merken dat ze regelmatig hoofdpijn hebben of een drukkend gevoel ervaren in hun hoofd. Weer anderen krijgen te maken met onrust in hun lichaam, hartkloppingen, een opgejaagd gevoel of moeite om echt te ontspannen.

Ook slaapproblemen komen veel voor. In slaap vallen lukt minder goed, of je wordt 's nachts wakker en komt moeilijk weer in slaap. En zelfs als je slaapt, voelt het niet alsof je echt uitrust.

Soms zijn de klachten subtiel en wisselend. Dan weer wat spanning, dan weer wat vermoeidheid, zonder dat
er één duidelijke oorzaak aan te wijzen is. Juist dat maakt het verwarrend. Het voelt niet ernstig genoeg om er direct iets mee te doen, maar ook niet meer als "normaal".

Wat al deze signalen gemeen hebben, is dat ze informatie geven.

Niet in de zin dat elk symptoom een vaste betekenis heeft, maar wel als uitdrukking van hoe je systeem op dat moment functioneert. Het lichaam reageert op belasting, op spanning, op alles wat je langere tijd hebt gedragen zonder voldoende herstel.

Toch worden deze signalen vaak anders geïnterpreteerd.

Veel mensen proberen klachten te verklaren vanuit het idee dat er iets mis is dat opgelost moet worden. Ze zoeken naar een oorzaak, een diagnose, of een manier om het gevoel weg te krijgen. Dat is begrijpelijk, maar
het kan er ook toe leiden dat de onderliggende boodschap niet echt wordt gehoord.

Het lichaam probeert zelden zomaar iets. Het reageert.
Wanneer spanning zich opbouwt, zoekt het een weg naar buiten. Soms via spieren die zich aanspannen, soms
via het zenuwstelsel dat alerter wordt, en soms via vermoeidheid die ervoor zorgt dat je minder kunt blijven doorgaan.

In die zin zijn klachten niet alleen een probleem, maar ook een vorm van begrenzing.

Ze maken voelbaar wat je eerder misschien al merkte, maar nog naast je neer kon leggen.
Dat betekent niet dat je alles moet analyseren of dat elke klacht direct begrepen moet worden. Het betekent wel dat het zinvol is om anders te kijken naar wat je ervaart.

Niet alleen: “hoe kom ik hier vanaf?”
maar ook: “wat probeert dit mij te laten zien?”
Dat vraagt een andere houding.

In plaats van klachten weg te duwen of te negeren, ontstaat er ruimte om ze te zien als signalen van een systeem dat onder druk staat. Niet als iets dat tegen je werkt, maar als iets dat probeert bij te sturen.
Voor veel mensen is dat een omslagpunt.

Omdat het de focus verlegt van bestrijden naar begrijpen.

En juist dat begrijpen maakt het mogelijk om anders te reageren.

Niet door alles stil te leggen of direct grote veranderingen te maken, maar door stap voor stap beter te leren aanvoelen wat je lichaam aangeeft — en daar iets eerder op te reageren dan je tot nu toe gewend was.

Daar begint een andere relatie met je klachten.
Niet als iets wat je alleen maar kwijt wilt, maar als iets wat je helpt om te zien waar de grens ligt.

# Hoofdstuk 6 – Waarom je blijft doorgaan

## Terwijl het niet meer gaat

In een eerdere fase heb je misschien al gemerkt dat het zwaarder wordt. Dat je minder energie hebt, dat dingen meer moeite kosten, en dat je lichaam signalen begint te geven. Toch betekent dat niet automatisch dat je ook anders gaat handelen.

Veel mensen blijven doorgaan, ook wanneer ze ergens al voelen dat het niet meer klopt.
Dat lijkt tegenstrijdig, maar het is in de meeste gevallen heel logisch.

Doorgaan is vaak geen bewuste keuze die je elke dag opnieuw maakt. Het is eerder een manier van functioneren die in de loop van de tijd vanzelfsprekend is geworden. Je bent gewend om verantwoordelijkheid
te nemen, om dingen af te maken en om niet snel op te geven. Dat heeft je waarschijnlijk ook veel gebracht.

Juist daarom is het zo moeilijk om op tijd te stoppen.

Er spelen vaak meerdere lagen tegelijk. Aan de ene kant zijn er de praktische omstandigheden: werk dat doorloopt, mensen die op je rekenen, afspraken die er al staan. Het voelt niet alsof je zomaar even kunt pauzeren of gas terug kunt nemen zonder dat dat gevolgen heeft.

Daarnaast is er ook een innerlijke kant.

Misschien herken je dat je het lastig vindt om dingen los te laten, of dat je jezelf hoge eisen stelt. Misschien wil je het goed doen, wil je niemand teleurstellen, of ben je gewend om door te zetten, ook als het zwaar

wordt.
Dat zijn geen zwakke plekken. Het zijn kwaliteiten die je ver hebben gebracht.
Maar in deze fase beginnen ze tegen je te werken.

Wat eerder zorgde voor structuur en betrouwbaarheid, maakt het nu moeilijker om te voelen waar je grens ligt. Je blijft reageren vanuit wat je gewend bent, terwijl je systeem al iets anders aangeeft.
Daar komt nog iets bij.

Veel signalen van overbelasting zijn in het begin niet duidelijk genoeg om er direct op te handelen. Je bent moe, maar nog niet uitgeput. Je hebt klachten, maar ze zijn nog te overzien. Je voelt dat het niet helemaal klopt, maar je kunt nog functioneren.

Dat maakt het gemakkelijk om door te gaan.
Omdat het nog kan.

En zolang het nog kan, lijkt er geen reden om echt te stoppen.

Pas wanneer de signalen sterker worden en het functioneren duidelijk afneemt, wordt het moeilijker om ze te negeren. Maar tegen die tijd ben je vaak al langere tijd over je grens heen gegaan.

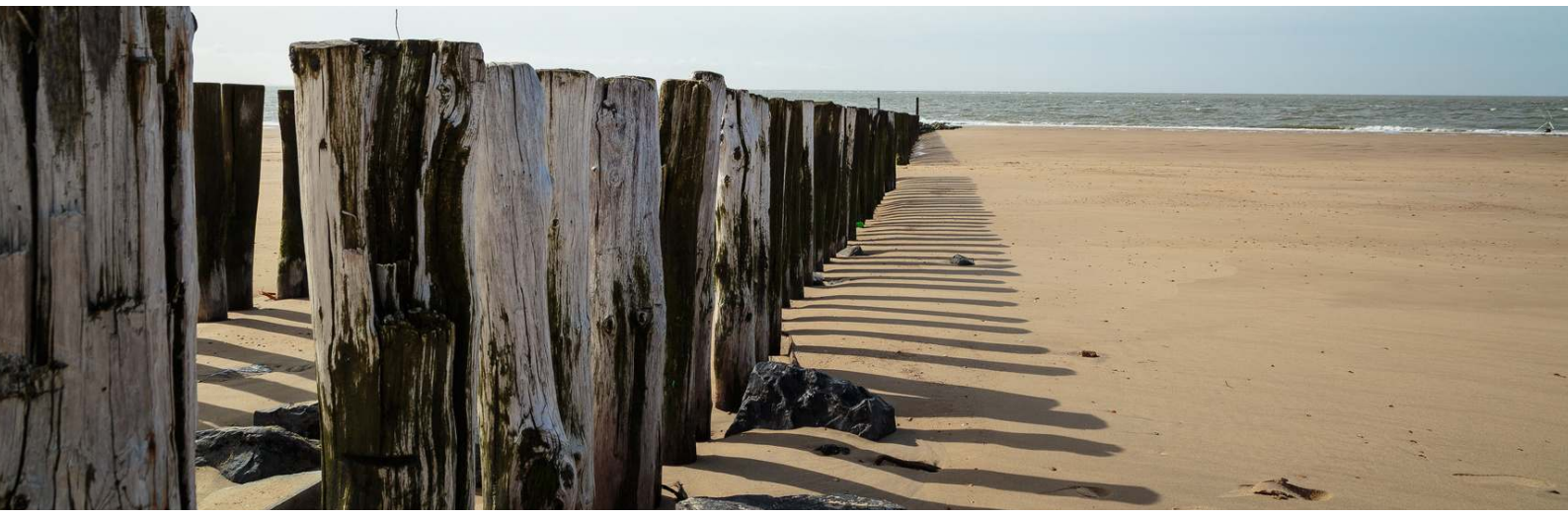
Dat is geen fout, maar een gevolg van hoe dit proces verloopt.

Wat hier belangrijk is om te zien, is dat doorgaan niet alleen iets is wat je “doet”, maar ook iets wat in stand wordt gehouden door hoe je gewend bent te denken en te reageren.

Je stelt jezelf gerust met gedachten als: nog even, straks wordt het rustiger, ik maak dit eerst af en dan neem ik pauze. Op korte termijn helpen die gedachten om door te gaan. Op langere termijn zorgen ze ervoor dat het patroon blijft bestaan. Het doorbreken daarvan begint niet met rigoureus stoppen of alles anders doen.
Het begint met zien.

Zien op welke momenten je doorgaat terwijl je eigenlijk al merkt dat het te veel wordt. Zien hoe vanzelfsprekend dat voelt, en hoe snel je geneigd bent om het te rationaliseren of weg te zetten als iets tijdelijks.

Dat vraagt geen oordeel, maar aandacht.



# Hoofdstuk 7 – De onzichtbare burn-out

## Van buiten lijkt alles oké

Een burn-out is niet altijd zichtbaar voor de buitenwereld. In veel gevallen blijft iemand lange tijd functioneren op een niveau dat voor anderen weinig reden tot zorg geeft. Werk gaat door, afspraken worden nagekomen en aan de oppervlakte lijkt alles min of meer normaal te verlopen.

Juist dat maakt het proces zo lastig te herkennen, zowel voor de omgeving als voor degene die er middenin zit.

Van buitenaf wordt vaak gekeken naar wat iemand nog doet. Als iemand blijft werken, sociale contacten onderhoudt en ogenschijnlijk alles draaiende houdt, ontstaat al snel de indruk dat het wel meevalt. Vermoeidheid of spanning worden dan gezien als iets tijdelijks, iets wat bij een druk leven hoort en vanzelf weer overgaat.

Maar die indruk kan behoorlijk misleidend zijn.

Wat aan de buitenkant zichtbaar is, zegt niet altijd iets over wat er van binnen gebeurt. Veel mensen zijn in staat om nog lange tijd door te gaan, ook wanneer hun energie al sterk verminderd is. Ze doen wat nodig is, houden zich staande en passen zich aan, vaak zonder dat anderen merken hoeveel moeite dat eigenlijk kost.



Dat verschil tussen binnen en buiten kan groot zijn.

Van binnen kan er sprake zijn van voortdurende vermoeidheid, spanning of onrust, terwijl dat aan de buitenkant nauwelijks zichtbaar is. Het vraagt dan steeds meer inspanning om hetzelfde te blijven doen, maar die inspanning blijft grotendeels onzichtbaar voor de omgeving.

Dat heeft gevolgen.

Omdat anderen niet altijd zien wat er speelt, krijgen de signalen die je zelf ervaart minder bevestiging van buitenaf. Soms hoor je reacties als: “het gaat toch best goed?” of “je doet nog zoveel”.
Dat is vaak goed bedoeld, maar het kan er ook toe leiden dat je gaat twijfelen aan je eigen ervaring.

Misschien stel je jezelf de vraag of het wel zo erg is als het voelt. Of je niet gewoon wat gevoeliger reageert dan nodig is. Of je niet beter nog even kunt doorzetten, omdat het aan de buitenkant immers nog lijkt te lukken.

Op die manier kan de afstand tussen wat je voelt en wat je doet groter worden.

Je blijft functioneren op een niveau dat voor anderen logisch is, terwijl je systeem ondertussen steeds meer moeite heeft om dat vol te houden. Omdat er weinig zichtbaar verandert, is er ook weinig aanleiding om iets aan te passen.

Dat maakt de burn-out in deze fase als het ware onzichtbaar.

Niet omdat er niets aan de hand is, maar omdat de signalen vooral intern blijven. Ze worden gevoeld, maar niet altijd gezien of erkend, en daardoor ook minder snel serieus genomen.

Voor veel mensen is dit een verwarrende en soms ook eenzame fase.

Je merkt dat het niet goed gaat, maar je kunt het niet altijd duidelijk uitleggen. Er is geen duidelijk breekpunt,
geen moment waarop alles stilvalt. In plaats daarvan is er een geleidelijke afname van energie en belastbaarheid, terwijl je toch blijft doorgaan.

Het vraagt dan een zekere eerlijkheid om je eigen ervaring serieus te nemen, ook als die niet direct bevestigd wordt door wat anderen zien.

Niet om jezelf los te maken van de buitenwereld, maar om te erkennen dat wat er van binnen gebeurt minstens
zo belangrijk is als wat er aan de buitenkant zichtbaar is.

Herstel begint in deze fase vaak niet met grote veranderingen, maar met het serieus nemen van dat innerlijke verschil. Het moment waarop je erkent dat het meer kost dan het oplevert, ook al lijkt het nog te lukken, vormt vaak een belangrijk keerpunt.

Van daaruit ontstaat ruimte om anders te gaan kijken naar wat je doet en wat je nodig hebt.
Niet omdat het zichtbaar moet zijn voor anderen, maar omdat het voor jezelf klopt.

# Hoofdstuk 8 – Perfectionisme

## Als goed nooit goed genoeg voelt

In de eerdere hoofdstukken werd zichtbaar hoe je ondanks signalen van vermoeidheid en overbelasting toch blijft doorgaan. Een belangrijke factor die daarin meespeelt, is de manier waarop je naar jezelf kijkt en wat je van jezelf verwacht.

Voor veel mensen die richting een burn-out bewegen, ligt de lat hoog. Niet altijd zichtbaar voor anderen, maar wel duidelijk voelbaar van binnen. Er is een sterk verlangen om dingen goed te doen, om zorgvuldig te werken
en om verantwoordelijkheid te nemen voor wat er op je pad komt.

Dat zijn op zichzelf waardevolle eigenschappen.

Ze helpen je om kwaliteit te leveren, om betrouwbaar te zijn en om dingen op te bouwen waar je trots op kunt zijn. Ze geven richting en zorgen ervoor dat je betrokken bent bij wat je doet.

Het wordt pas belastend wanneer “goed” langzaam verschuift naar “het moet beter” of zelfs “het moet perfect”.
In die verschuiving verandert er iets subtiels maar wezenlijks. Waar je eerst werkte vanuit betrokkenheid, ga je steeds meer werken vanuit druk. Het gevoel dat het nog niet goed genoeg is, blijft aanwezig, ook wanneer je objectief gezien prima werk levert.

Dat maakt dat je blijft bijstellen, blijft verbeteren en moeilijk kunt stoppen.

Perfectionisme is daarbij niet altijd zichtbaar als iets groots of uitgesproken. Het zit vaak in kleine dingen: nog één keer iets nalezen, nog even iets aanpassen, net iets langer doorgaan om het gevoel te krijgen dat het klopt.

Op zichzelf lijken dat onschuldige handelingen, maar wanneer ze zich opstapelen, vragen ze steeds meer energie.Daarnaast spelen verwachtingen een rol. Niet alleen verwachtingen van anderen, maar ook — en vaak vooral — verwachtingen die je jezelf oplegt. Hoe je vindt dat je moet functioneren, wat je zou moeten aankunnen, hoe je denkt dat je je hoort te gedragen in bepaalde situaties.

Die verwachtingen zijn vaak zo vanzelfsprekend dat je ze nauwelijks nog ter discussie stelt.

Je gaat ervan uit dat het normaal is om altijd beschikbaar te zijn, om door te zetten als het moeilijk wordt en om jezelf niet te ontzien als er iets gedaan moet worden.

Dat kan lange tijd goed gaan, maar in een fase van overbelasting begint het te wringen.

Wat eerst richting gaf, wordt dan druk.

Je merkt misschien dat je moeite hebt om dingen los te laten, zelfs wanneer je voelt dat het te veel wordt. Of dat je jezelf blijft vergelijken met hoe je eerder functioneerde, en het lastig vindt om te accepteren dat dat nu niet meer lukt op dezelfde manier.

Dat kan leiden tot frustratie, maar ook tot zelfkritiek.

Gedachten als “ik moet dit toch kunnen” of “anderen doen dit ook” kunnen ervoor zorgen dat je nog langer doorgaat dan goed voor je is. Niet omdat je niet voelt dat het te veel wordt, maar omdat je moeite hebt om die ervaring zwaarder te laten wegen dan wat je van jezelf verwacht.

Het is belangrijk om te zien dat perfectionisme en hoge verwachtingen niet zomaar verdwijnen. Ze maken deel
uit van hoe je gewend bent te functioneren, en ze hebben ook een positieve kant.

Waar het om gaat, is dat je leert herkennen wanneer ze je helpen — en wanneer ze je uitputten.
Dat moment is vaak subtiel.

Het zit in het verschil tussen iets zorgvuldig willen doen en het gevoel hebben dat het nooit goed genoeg is. Tussen verantwoordelijkheid nemen en alles blijven dragen, ook wanneer dat niet meer in verhouding staat tot wat je aankunt.

Het vraagt geen rigoureuze verandering, maar wel een verschuiving in hoe je met jezelf omgaat.

Niet door de lat ineens heel laag te leggen, maar door ruimte te creëren om te zien wat er gebeurt als je hem
iets minder strak vasthoudt. Door te merken wat er verandert wanneer “goed genoeg” soms ook echt genoeg
mag zijn.

Dat is geen teken van minder inzet, maar van beter afstemmen.
En juist dat afstemmen is nodig om uit het patroon van voortdurende druk en uitputting te komen.

# Hoofdstuk 9 – Altijd zorgen voor anderen

## Als je jezelf steeds op de tweede plek zet

Naast de verwachtingen die je aan jezelf stelt, speelt voor veel mensen ook de relatie met anderen een belangrijke rol in hoe ze omgaan met belasting en grenzen.

Je wilt dat dingen goed verlopen, dat afspraken nagekomen worden en dat anderen op je kunnen rekenen. Je bent betrokken, denkt mee en voelt vaak goed aan wat er nodig is in een situatie. Dat maakt dat je snel geneigd bent om iets op te pakken of bij te springen wanneer dat nodig lijkt.

Dat is een waardevolle kwaliteit.

Het zorgt voor verbinding, voor samenwerking en voor vertrouwen. Mensen ervaren je als iemand die er is, die luistert en die verantwoordelijkheid neemt.

Het wordt pas belastend wanneer de aandacht voor de ander structureel zwaarder gaat wegen dan de aandacht voor jezelf.

Dat gebeurt vaak geleidelijk.

Je merkt dat iemand iets nodig heeft en zegt ja, ook wanneer je eigenlijk al voelt dat het je energie kost. Je schuift iets van jezelf opzij om ruimte te maken voor de ander, omdat het op dat moment logisch voelt of omdat je het belangrijk vindt dat het goed gaat.

Op zichzelf is daar niets mis mee.



Maar wanneer dit zich herhaalt, ontstaat er een patroon waarin je minder goed aanvoelt waar jouw grens ligt. Niet omdat die er niet is, maar omdat je er minder vaak bij stilstaat.

Je reageert op wat er gevraagd wordt, in plaats van eerst te voelen wat er mogelijk is.
Dat maakt dat “nee” zeggen moeilijk kan worden.

Niet alleen omdat het praktisch onhandig voelt, maar ook omdat er iets meespeelt op een dieper niveau. Misschien wil je niemand teleurstellen, wil je de relatie goed houden, of voel je je verantwoordelijk voor hoe de ander zich voelt.

Soms is het zo vanzelfsprekend geworden dat je er niet eens meer bewust bij stilstaat.
Je doet het gewoon.

Pas wanneer de belasting toeneemt en je energie afneemt, begint het te wringen. Je merkt dat dingen die je eerder zonder moeite deed, nu zwaarder voelen. Dat je sneller leeg bent na contact, of dat je behoefte hebt
aan rust, maar die niet altijd neemt.

Toch blijf je vaak doorgaan in hetzelfde patroon.

Je helpt, je past je aan, je zorgt dat het klopt — ook als dat betekent dat je zelf minder ruimte hebt.
Dat is geen kwestie van zwakte of gebrek aan grenzen.

Het is een manier van reageren die lange tijd goed heeft gewerkt, en die ook iets zegt over hoe belangrijk je het vindt om er voor anderen te zijn.
Maar in een fase van overbelasting vraagt het iets anders.

Niet minder betrokkenheid, maar meer balans.

Dat begint niet met ineens overal “nee” op zeggen, maar met het opnieuw leren voelen wat iets met je doet. Hoeveel energie iets kost, wat er gebeurt wanneer je ja zegt terwijl je eigenlijk al moe bent, en hoe vaak je jezelf automatisch op de tweede plek zet.

Dat vraagt vertraging.
Even stilstaan voordat je reageert, in plaats van direct in te springen. Niet om afstand te creëren, maar om ruimte te maken voor een bewuste keuze.

Soms verandert er dan weinig aan wat je doet, maar wel aan hoe je het doet. Je kiest er bewuster voor, en houdt daarbij ook rekening met wat jij nodig hebt.
Op andere momenten merk je dat iets eigenlijk niet past, en ontstaat er ruimte om dat ook uit te spreken.

Dat hoeft niet groot of zwaar te zijn.

Het kan beginnen met kleine momenten waarin je iets minder snel ja zegt, iets meer tijd neemt om na te denken, of eerlijker bent over wat wel en niet lukt.
In die kleine verschuivingen ontstaat langzaam een andere balans.
Niet ten koste van de ander, maar met meer ruimte voor jezelf.

# Hoofdstuk 10 – Grenzen die je niet voelt
## Of niet aangeeft

Wanneer je langere tijd doorgaat terwijl je systeem signalen geeft, raakt niet alleen je energie uitgeput, maar verandert ook je vermogen om je eigen grenzen te herkennen.

Veel mensen denken bij grenzen vooral aan het uitspreken ervan: nee zeggen, aangeven wat je wel en niet wilt, of duidelijk maken waar het voor jou stopt. Dat is zeker een onderdeel, maar het begint eerder.

Voordat je een grens kunt aangeven, moet je hem eerst kunnen voelen.
En juist dat raakt vaak verstoord.

Wanneer je gewend bent om door te gaan, om je aan te passen en om verantwoordelijkheid te nemen, verschuift je aandacht geleidelijk naar buiten. Je richt je op wat er moet gebeuren, op wat anderen nodig hebben, en op wat er van je verwacht wordt.

Wat er in jezelf gebeurt, krijgt minder ruimte.

Signalen van vermoeidheid, spanning of overbelasting zijn er vaak wel, maar worden minder duidelijk opgemerkt. Of ze worden wel gevoeld, maar niet direct serieus genomen. Je merkt bijvoorbeeld dat iets te veel is, maar schuift het toch opzij omdat het op dat moment niet uitkomt.

Op die manier vervaagt het contact met je eigen grens.
Niet omdat die er niet meer is, maar omdat je er minder vaak naar luistert.
Dat maakt het lastig om op tijd bij te sturen.

Je merkt pas dat iets te veel was, wanneer je er al overheen bent gegaan. Achteraf is het vaak helder: dit had ik anders moeten doen. Maar op het moment zelf voelde het nog als iets wat wel kon, of in ieder geval moest.

Dat verschil tussen achteraf weten en op tijd voelen is kenmerkend voor deze fase.
Daar komt bij dat grenzen niet altijd duidelijk of scherp zijn. Ze verschuiven mee met je energie, je belastbaarheid en de situatie waarin je zit. Wat de ene dag prima gaat, kan op een andere dag te veel zijn.

Dat vraagt om afstemming, niet om vaste regels.
Wanneer dat afstemmen onder druk komt te staan, ontstaat er een patroon waarin je vaker over je grens heen gaat dan erbinnen blijft. Je past je aan, je zet door, en je merkt pas later wat dat met je doet.

Het aangeven van grenzen wordt daardoor ook ingewikkelder.

Niet alleen omdat het spannend kan zijn om nee te zeggen, maar ook omdat je niet altijd helder hebt waar je grens precies ligt. Als je hem niet goed voelt, is het moeilijk om hem duidelijk te maken.

Veel mensen proberen dit op te lossen door alsnog “beter” hun grenzen aan te geven. Ze nemen zich voor om vaker nee te zeggen, duidelijker te zijn of steviger op te komen voor zichzelf.
Dat kan helpen, maar alleen als het gebaseerd is op iets wat je daadwerkelijk voelt.
Zonder dat gevoel blijft het vaak een aangeleerde reactie, die in de praktijk moeilijk vol te houden is.
De kern ligt daarom niet in het direct veranderen van wat je zegt, maar in het herstellen van het contact met wat je ervaart.

Dat begint klein.

Door vaker stil te staan bij hoe iets voelt voordat je reageert. Door te merken wat er in je lichaam gebeurt wanneer je ergens ja op zegt. Door aandacht te geven aan signalen die je eerder misschien voorbijging.

Niet om er meteen iets mee te doen, maar om ze weer beter te leren herkennen.
Van daaruit ontstaat er langzaam meer duidelijkheid.

Je voelt eerder wanneer iets niet past, wanneer het te veel is, of wanneer je ruimte nodig hebt. En juist vanuit dat voelen wordt het makkelijker om daar ook woorden aan te geven.
Niet omdat je het moet, maar omdat het klopt.

# Hoofdstuk 11 – Werkdruk vs. zelfdruk

## Teveel eisen van jezelf

Wanneer mensen spreken over burn-out, wordt vaak als eerste gewezen naar werkdruk. De hoeveelheid werk, de deadlines, de verwachtingen vanuit de organisatie — het lijkt logisch om daar de oorzaak te zoeken.

Wanneer mensen spreken over burn-out, wordt vaak als eerste gewezen naar werkdruk. De hoeveelheid werk,
de deadlines, de verwachtingen vanuit de organisatie — het lijkt logisch om daar de oorzaak te zoeken.

En in veel gevallen speelt werkdruk inderdaad een rol.

Een volle agenda, weinig herstelmomenten en een voortdurend gevoel van moeten presteren kunnen het systeem zwaar belasten. Als die druk lang aanhoudt zonder voldoende ruimte om bij te komen, raakt de balans verstoord.

Toch verklaart werkdruk alleen niet waarom de ene persoon vastloopt en de andere niet, terwijl ze ogenschijnlijk in dezelfde omstandigheden werken. Daar speelt iets anders doorheen.

Naast de druk van buitenaf is er vaak ook een vorm van druk van binnenuit: zelfdruk. Dat is minder zichtbaar, maar minstens zo bepalend voor hoe belastend een situatie wordt ervaren.

Zelfdruk ontstaat uit hoe je naar jezelf kijkt en wat je van jezelf verwacht.
Het gaat over de lat die je voor jezelf legt, de verantwoordelijkheid die je voelt en de manier waarop je omgaat met wat er op je afkomt.



Waar werkdruk te maken heeft met wat er gevraagd wordt, heeft zelfdruk te maken met hoe je daarop reageert.
Je kunt bijvoorbeeld te maken hebben met een volle werkdag, maar jezelf ook de opdracht geven om alles perfect te doen, niets te laten liggen en geen fouten te maken. Of je neemt extra verantwoordelijkheid op je, ook wanneer dat niet expliciet gevraagd wordt.

Op die manier kan de interne druk de externe druk versterken.

Wat van buiten komt, wordt van binnen nog zwaarder gemaakt.
Dat gebeurt vaak ongemerkt.

Je denkt misschien dat je gewoon doet wat nodig is, terwijl je in werkelijkheid meer van jezelf vraagt dan de situatie strikt gezien vereist. Niet omdat het moet, maar omdat het voor jou zo vanzelfsprekend voelt.

Daardoor kan het lastig zijn om te onderscheiden waar de belasting precies vandaan komt.
Is het echt alleen het werk dat te veel is, of speelt er ook iets in hoe je ermee omgaat?
Die vraag is niet bedoeld om de verantwoordelijkheid bij jezelf neer te leggen, maar om inzicht te krijgen in wat er beïnvloedbaar is.

Werkdruk kun je niet altijd direct veranderen. Er zijn omstandigheden waar je mee te maken hebt en die je niet zomaar kunt aanpassen. Zelfdruk daarentegen is minder zichtbaar, maar vaak wel toegankelijker om stap voor stap te onderzoeken.

Dat begint met herkennen.

Merk je dat je jezelf voortdurend aanspoort om door te gaan, ook wanneer je moe bent? Dat je moeite hebt om iets los te laten, zelfs wanneer het eigenlijk niet meer nodig is? Of dat je jezelf beoordeelt op wat je wel of niet gedaan hebt, in plaats van op wat haalbaar was?

Dat zijn signalen van zelfdruk.

Het betekent niet dat werkdruk geen rol speelt, maar wel dat de combinatie van beide maakt hoe zwaar iets werkelijk wordt.

Voor herstel is dat een belangrijk onderscheid.
Niet omdat je ineens alles anders moet doen, maar omdat het ruimte geeft om te kijken waar je invloed hebt.
Soms zit die niet in het verminderen van wat er van je gevraagd wordt, maar in het anders omgaan met wat je
van jezelf vraagt.
Dat vraagt geen snelle oplossing, maar wel bewustwording.
Zien waar je automatisch extra druk toevoegt, en onderzoeken wat er gebeurt als je daar iets meer ruimte in
laat. Niet door minder betrokken te zijn, maar door anders te kijken naar wat “nodig” is en wat je jezelf oplegt.
In die verschuiving kan de belasting merkbaar veranderen.

# Hoofdstuk 12 – Je hoofd dat nooit stil is
## En hoe vermoeiend dat is

Veel mensen die richting een burn-out bewegen, herkennen het gevoel dat hun hoofd voortdurend “aan” staat. Gedachten volgen elkaar snel op, springen van het ene onderwerp naar het andere en lijken moeilijk tot rust te komen.

Zelfs op momenten waarop er niets hoeft, blijft het doorgaan.

Je ligt bijvoorbeeld in bed en merkt dat je blijft nadenken over wat er nog moet gebeuren, wat je anders had kunnen doen of wat er morgen op je wacht. Overdag kan het zich uiten in een constant gevoel van mentale druk, alsof er altijd iets is waar je rekening mee moet houden.

Dat kan vermoeiend zijn.

Niet alleen omdat het denken zelf energie kost, maar ook omdat het weinig ruimte laat voor herstel. Je lichaam kan stilzitten, maar je systeem blijft actief.

Het is dan ook logisch dat veel mensen proberen om hun hoofd rustiger te krijgen. Ze zoeken naar manieren om minder te denken, zich beter te concentreren of hun gedachten meer onder controle te krijgen.

Toch blijkt dat in de praktijk vaak lastig.

Hoe meer je probeert om je gedachten te stoppen of te sturen, hoe sterker ze soms lijken terug te komen.
Dat kan leiden tot frustratie, omdat het voelt alsof je geen grip hebt op wat er in je hoofd gebeurt.
Wat hier speelt, is dat het denken zelf meestal niet de oorzaak is, maar een gevolg.
Wanneer het systeem onder druk staat, wordt het alerter. Het probeert overzicht te houden, vooruit te denken en mogelijke problemen te voorkomen. Denken wordt dan een manier om grip te houden op een situatie die van binnen onrustig voelt.

In die zin is een druk hoofd vaak een uiting van een systeem dat moeite heeft om tot rust te komen.
Het blijft actief, ook wanneer dat niet meer nodig is.
Dat betekent niet dat er iets mis is met hoe je denkt. Het betekent dat je systeem zich in een toestand bevindt waarin ontspanning minder vanzelfsprekend is geworden.

Zolang die onderliggende spanning aanwezig is, blijft het hoofd vaak actief.
Dat is een belangrijk inzicht, omdat het de richting verandert.
In plaats van te proberen het denken direct te stoppen, ontstaat er ruimte om te kijken naar wat er onder ligt.

## Wat maakt dat je systeem zo alert blijft?

Wat zorgt ervoor dat het moeilijk is om los te laten, zelfs op momenten waarop dat wel zou kunnen?

Vaak heeft dat te maken met opgebouwde spanning, langdurige belasting en een gebrek aan momenten waarop het systeem echt kan herstellen.

Wanneer die basis niet verandert, blijft het denken zich aanpassen aan de situatie. Het probeert te ordenen, te controleren en vooruit te denken, omdat dat de manier is waarop het met die spanning omgaat.

Herstel begint daarom niet bij het stil krijgen van je hoofd, maar bij het creëren van omstandigheden waarin het hoofd vanzelf rustiger kan worden.

Dat vraagt geen controle, maar ontspanning op een dieper niveau.
Niet door jezelf te dwingen om minder te denken, maar door je systeem stap voor stap meer ruimte te geven
om uit die voortdurende alertheid te komen.

Wanneer die spanning afneemt, verandert ook het denken.
Het wordt rustiger, minder dwingend en meer op de achtergrond aanwezig.
Niet omdat je het hebt uitgeschakeld, maar omdat het niet meer nodig is om voortdurend “aan” te staan.

# Hoofdstuk 13 – Controle willen houden

## Als loslaten onveilig voelt

Wanneer je merkt dat je energie afneemt en dingen minder vanzelf gaan, ontstaat er vaak een natuurlijke neiging om meer grip te willen krijgen op wat er gebeurt. Je probeert overzicht te houden, dingen te plannen en vooruit te denken, zodat je voorkomt dat iets misgaat.

Dat is een begrijpelijke reactie.

Controle geeft houvast. Het zorgt ervoor dat situaties voorspelbaar blijven en dat je het gevoel hebt dat je invloed hebt op wat er gebeurt. Zeker in periodes waarin je je minder stabiel voelt, kan dat gevoel van grip belangrijk lijken.

Toch kan die behoefte aan controle in een fase van overbelasting ook iets anders gaan doen.
Wat begint als een manier om overzicht te houden, kan langzaam veranderen in een voortdurende inspanning om alles onder controle te krijgen en te houden. Je denkt vooruit, probeert mogelijke problemen
te voorkomen en houdt rekening met verschillende scenario's, vaak zonder dat je daar bewust voor kiest.

Dat kost energie.

Niet alleen omdat het denken zelf inspanning vraagt, maar ook omdat het je systeem in een staat van alertheid houdt. Er is weinig ruimte om echt los te laten, omdat er steeds iets is waar je rekening mee denkt te moeten houden.

In die zin lijkt controle rust te geven, maar houdt het tegelijkertijd onrust in stand.
Dat kan verwarrend zijn.

Je doet iets wat bedoeld is om spanning te verminderen, maar het effect is dat je
systeem juist actief blijft. Het gevoel dat je moet blijven opletten, blijven bijsturen en blijven nadenken, maakt het moeilijk om tot echte ontspanning te komen.

Daar komt bij dat controle nooit volledig is.

Hoe goed je ook plant of voorbereidt, er blijven altijd dingen die je niet kunt voorspellen. Wanneer je probeert om alles onder controle te houden, loop je voortdurend tegen die grens aan. Dat kan leiden tot frustratie of het gevoel dat je nog beter je best moet doen om het wel voor elkaar te krijgen.

Op die manier ontstaat er een vicieuze cirkel.
Je voelt spanning en probeert die te verminderen door meer controle te nemen. Die controle vraagt echter energie en houdt je systeem actief, waardoor de spanning niet echt afneemt. Vervolgens ontstaat de neiging om nog meer controle te zoeken.

Het doorbreken van die cirkel begint niet met het loslaten van alle controle.
Dat is vaak niet realistisch en kan zelfs onveilig voelen.

Het begint met het herkennen van waar controle je helpt en waar het je juist uitput. In welke situaties geeft het je overzicht en rust, en wanneer merk je dat het doorschiet in blijven nadenken, blijven plannen en moeilijk kunnen stoppen.

Dat onderscheid is belangrijk.

Niet alles hoeft anders, maar niet alles hoeft ook vastgehouden te worden.
Langzaam ontstaat er ruimte om te experimenteren met kleine momenten van loslaten. Niet alles tegelijk, maar in situaties waarin de impact beperkt is en je kunt ervaren wat er gebeurt als je iets minder probeert te sturen.

Vaak blijkt dat er meer vanzelf gaat dan je vooraf verwacht.
Niet omdat controle overbodig is, maar omdat het systeem ook zonder voortdurende sturing kan functioneren, zeker wanneer er minder spanning aanwezig is.

Die ervaring kan helpen om het vertrouwen stap voor stap te herstellen.
Niet het vertrouwen dat je alles onder controle hebt, maar het vertrouwen dat niet alles onder controle hoeft te zijn om goed te gaan.
En juist dat maakt ruimte voor echte rust.

# Hoofdstuk 14 – Rollen die je uitputten

## De sterke, de helper, de doorzetter

Naast de patronen die in eerdere hoofdstukken aan bod kwamen, speelt er vaak nog iets anders mee dat minder zichtbaar is, maar wel veel invloed heeft op hoe je met belasting omgaat.

Veel mensen herkennen zich namelijk in bepaalde rollen die ze in de loop van de tijd zijn gaan vervullen. Rollen die niet bewust gekozen zijn, maar geleidelijk zijn ontstaan in hoe je je verhoudt tot anderen en tot jezelf.

Misschien ben je degene die sterk blijft, ook wanneer het moeilijk wordt. Iemand die niet snel klaagt, die doorgaat en die situaties opvangt zonder daar veel woorden aan te geven. Anderen zien je als stabiel en betrouwbaar, en je bent gewend om die rol ook waar te maken.

Of je herkent jezelf meer in de rol van de helper. Je ziet wat anderen nodig hebben, denkt mee en bent er wanneer iemand je nodig heeft. Je haalt voldoening uit het ondersteunen van anderen en voelt je betrokken bij wat er speelt.

Een andere rol die vaak voorkomt, is die van de doorzetter. Iemand die niet snel opgeeft, die blijft proberen totdat iets lukt en die gewend is om ook onder druk te blijven functioneren.

Deze rollen hebben een duidelijke waarde.
Ze maken dat je stevig in het leven staat, dat mensen op je kunnen rekenen en dat je situaties aankunt die voor anderen misschien lastiger zijn. Ze geven richting aan hoe je handelt en hoe je jezelf ziet.

Het wordt pas belastend wanneer de rol geen keuze meer is, maar iets wat automatisch blijft doorgaan. Wanneer je sterk blijft, ook op momenten dat je eigenlijk ondersteuning nodig hebt. Wanneer je blijft helpen, ook als je merkt dat je zelf weinig ruimte overhoudt. Wanneer je blijft doorzetten, ook wanneer je systeem al aangeeft dat het genoeg is geweest.

In die fase verandert de rol van iets wat je helpt, naar iets wat je uitput.
Dat gebeurt vaak ongemerkt.

Je doet wat je altijd hebt gedaan, omdat het vertrouwd voelt en omdat het onderdeel is geworden van wie je denkt te zijn. Niet omdat je er bewust voor kiest, maar omdat het vanzelf zo gaat.
Daardoor kan het moeilijk zijn om te zien dat diezelfde rol je nu belemmert.

Als je gewend bent om sterk te zijn, kan het kwetsbaar voelen om toe te geven dat het niet meer gaat. Als je jezelf ziet als iemand die er voor anderen is, kan het lastig zijn om ruimte voor jezelf te nemen zonder het gevoel te hebben dat je iemand tekortdoet.

En als doorzetten altijd heeft gewerkt, is het niet vanzelfsprekend om te stoppen op
het moment dat het nodig is.

Toch is dat precies waar de verschuiving begint.
Niet door de rollen los te laten of iets compleet anders te worden, maar door ze minder absoluut te maken.
Door te merken dat je niet altijd degene hoeft te zijn die sterk blijft, dat je niet in elke situatie degene hoeft te zijn die helpt, en dat doorzetten niet altijd de beste reactie is.

Dat vraagt ruimte. Ruimte om te voelen wat er in jou gebeurt, los van de rol die je gewend bent aan te nemen. Ruimte om te ervaren dat je ook anders kunt reageren, zonder dat je daarmee verliest wat waardevol is aan wie je bent.
Het gaat er niet om dat je minder betrokken, minder sterk of minder verantwoordelijk wordt.

Het gaat erom dat je meer keuze krijgt.
Zodat je niet automatisch handelt vanuit een rol, maar kunt afstemmen op wat er op dat moment werkelijk nodig is — voor de situatie, maar ook voor jezelf.

In die verschuiving verliezen de rollen hun dwingende karakter.
Ze worden weer iets wat je kunt inzetten, in plaats van iets waar je door gestuurd wordt.
En juist dat maakt dat ze minder uitputtend worden.



# Hoofdstuk 15 - Waarom rust nemen zo moeilijk is

## Als stilzitten onrustig voelt

Op het moment dat duidelijk wordt dat het zo niet langer werkt, lijkt de oplossing vaak eenvoudig: je moet rust nemen. Dat advies hoor je vaak, en op het eerste gezicht klinkt het logisch. Als je moe bent, neem je rust. Als je overbelast bent, doe je een stap terug. In theorie klopt dat.

Je doet iets waarvan je weet dat het goed zou moeten zijn, maar het voelt niet zo. Daardoor ontstaat al snel de neiging om weer iets te gaan doen, omdat dat vertrouwd is en omdat het de onrust tijdelijk naar de achtergrond duwt.

Op die manier wordt rust onbewust vermeden.

Niet omdat je het niet wilt, maar omdat het niet direct prettig voelt.
Daar komt bij dat rust nemen vaak botst met de manier waarop je gewend bent naar jezelf te kijken. Als je jezelf ziet als iemand die verantwoordelijkheid neemt, die doorzet en die dingen afmaakt, kan stilvallen voelen als falen of als iets wat eigenlijk niet mag.

Gedachten als “ik moet dit toch kunnen” of “ik kan niet zomaar stoppen” maken het moeilijk om ruimte te nemen, zelfs wanneer je voelt dat het nodig is.

Ook de omgeving speelt soms een rol.
Wanneer aan de buitenkant nog veel lijkt te lukken, is het niet altijd vanzelfsprekend dat anderen begrijpen waarom je gas terug wilt nemen. Dat kan het gevoel versterken dat je jezelf moet blijven bewijzen, of dat je eerst nog iets moet afronden voordat je echt mag rusten.

Op die manier wordt rust uitgesteld.

Steeds weer nog even iets afmaken, nog even doorgaan, nog even wachten tot het beter uitkomt.
Maar dat moment komt zelden vanzelf.

Wat helpt, is om te zien dat rust niet alleen gaat over minder doen, maar over het herstellen van een systeem dat langere tijd onder spanning heeft gestaan. Dat herstel verloopt niet altijd meteen soepel. Het kan gepaard gaan met onrust, vermoeidheid of een gevoel van leegte.
Dat hoort bij het proces.

Wanneer je dat verwacht, wordt het makkelijker om het niet direct als een teken te zien dat rust “niet werkt”, maar als een fase waarin je systeem zich aan het aanpassen is.
Rust vraagt daardoor iets anders dan alleen tijd vrijmaken.

Het vraagt ook dat je kunt blijven bij wat er gebeurt wanneer je stopt, zonder meteen terug te grijpen naar oude patronen. Dat je de neiging om weer in beweging te komen herkent, en er niet automatisch in meegaat.

Dat is niet eenvoudig, en het hoeft ook niet in één keer goed te gaan.
Het begint vaak met kleine momenten waarin je bewust kiest om iets minder te doen, en om te blijven bij de ervaring die daarbij hoort. Niet om die ervaring te veranderen, maar om er ruimte voor te maken.

Van daaruit kan rust langzaam een andere kwaliteit krijgen.
Niet als iets wat je “doet” omdat het moet, maar als iets waarin je systeem stap voor stap kan herstellen.

# Hoofdstuk 16 Schuldgevoel en onrust

## Als niets doen niet goed voelt

Wanneer je begint met rust nemen, merk je vaak dat het niet alleen een kwestie is van tijd vrijmaken, maar ook van omgaan met wat er van binnen gebeurt.

Veel mensen ervaren op die momenten een vorm van onrust. Het lichaam komt moeilijk tot stilstand, gedachten blijven doorgaan en er ontstaat een gevoel dat lastig te plaatsen is. In plaats van ontspanning komt er spanning, juist op het moment dat je probeert minder te doen.

Daar komt vaak nog iets bij: schuldgevoel.

Het gevoel dat je iets zou moeten doen. Dat je tijd nuttiger zou kunnen besteden. Dat je anderen misschien laat wachten, of dat je niet genoeg bijdraagt.

Dat kan zich op verschillende manieren uiten.

Misschien merk je dat je toch je telefoon pakt om “even iets te doen”. Of dat je in gedachten al bezig bent met wat er nog moet gebeuren. Soms voelt stilzitten zelfs ongemakkelijk, alsof je iets doet wat eigenlijk niet mag.

Dat is verwarrend.



Je weet dat rust nodig is, maar het voelt niet vanzelf goed. Daardoor kan het lijken alsof je het niet goed aanpakt, of alsof rust nemen voor jou simpelweg niet werkt.

Toch is dat meestal niet wat er aan de hand is.

Wat je ervaart, is vaak een gevolg van hoe je systeem zich heeft aangepast aan langdurige activiteit en belasting. Je bent gewend geraakt aan een bepaald niveau van spanning, aan bezig zijn en aan reageren op prikkels van buitenaf.

Stilvallen betekent dan niet alleen stoppen met doen, maar ook dat die vertrouwde structuur even wegvalt. En precies op dat moment wordt zichtbaar wat eronder zit.

De onrust die je voelt, is vaak niet nieuw. Die was er al, maar werd minder voelbaar doordat je in beweging bleef. Door te blijven doen, bleef er minder ruimte om erbij stil te staan.
Wanneer je die beweging onderbreekt, komt die onderliggende spanning meer naar voren.

Hetzelfde geldt voor schuldgevoel.
Als je gewend bent om je waarde voor een groot deel te verbinden aan wat je doet — aan productiviteit, aan bijdragen, aan er zijn voor anderen — dan kan niets doen aanvoelen alsof je daar tijdelijk van afwijkt.
Niet omdat het rationeel klopt, maar omdat het zo is ingesleten.

Dat maakt rust nemen emotioneel ingewikkelder dan het op het eerste gezicht lijkt.
Het vraagt niet alleen dat je stopt met doen, maar ook dat je omgaat met gevoelens die daarbij naar boven komen. En dat is precies de reden waarom veel mensen geneigd zijn om toch weer in beweging te komen.
Niet omdat ze niet willen rusten, maar omdat het onrustige gevoel afneemt zodra ze weer iets doen.

Dat is begrijpelijk, maar het houdt het patroon ook in stand.
Wat helpt, is om te erkennen dat deze fase onderdeel is van herstel.
Dat onrust en schuldgevoel geen tekenen zijn dat je iets verkeerd doet, maar signalen van een systeem dat gewend is geraakt aan een andere manier van functioneren.

Door daar met aandacht bij te blijven, zonder er direct op te reageren, kan er langzaam iets verschuiven.
Niet in één keer, en niet zonder moeite, maar wel merkbaar.
Het begint vaak met korte momenten waarin je merkt: dit voelt onrustig, en toch blijf ik even zitten. Of: dit schuldgevoel komt op, maar ik hoef er niet direct iets mee te doen.
Die momenten hoeven niet lang te zijn.

Het gaat er niet om dat je urenlang stilzit, maar dat je de ervaring leert verdragen zonder er meteen van weg te bewegen.

Van daaruit kan er langzaam iets veranderen.

De onrust wordt minder dwingend, het schuldgevoel verliest iets van zijn kracht en stilzitten voelt stap voor stap minder als iets wat “niet mag”.Niet omdat je jezelf overtuigt, maar omdat je systeem ervaart dat het veilig is om even niet in beweging te zijn.

En juist die ervaring vormt de basis voor verdere herstel.

# Hoofdstuk 17 – Wat rust dan wél is
## En hoe je het opbouwt

Wanneer duidelijk wordt dat rust nemen niet vanzelf leidt tot ontspanning, ontstaat vaak de vraag wat rust dan eigenlijk wél betekent. Als stilzitten onrust geeft en niets doen niet direct helpt, hoe ziet herstel er dan uit?

Rust is in deze fase minder vanzelfsprekend dan het lijkt.

Het gaat niet alleen om minder doen, maar om een verandering in hoe je systeem met activiteit en herstel omgaat. Wanneer je langere tijd overbelast bent geweest, is de balans tussen inspanning en ontspanning verstoord geraakt. Je systeem staat vaker “aan” dan “uit”, en het schakelen daartussen verloopt minder soepel.

Rust ontstaat dan niet automatisch door simpelweg te stoppen met doen.
Het vraagt een andere benadering.

In plaats van te denken in volledige stilstand, helpt het om rust te zien als iets wat je geleidelijk opbouwt. Niet als een eindpunt dat je meteen moet bereiken, maar als een proces waarin je systeem stap voor stap leert om weer te herstellen.

Dat begint vaak klein.

Niet met lange periodes van niets doen, maar met momenten waarin de belasting iets afneemt en je systeem de kans krijgt om te schakelen. Dat kan betekenen dat je een activiteit onderbreekt voordat je uitgeput raakt, of dat je bewust ruimte maakt tussen twee momenten van inspanning.

Die momenten hoeven niet groot te zijn om effect te hebben.

Wat belangrijker is, is dat ze regelmatig terugkomen.

Op die manier ontstaat er een ritme waarin inspanning en herstel elkaar afwisselen, in plaats van dat de ene lange periode van activiteit wordt gevolgd door een moment waarop je volledig leeg bent.

Veel mensen zijn gewend geraakt aan dat laatste: doorgaan tot het niet meer gaat, en dan pas stoppen. In herstel werkt het anders.

Je stopt eerder.

Niet omdat het moet, maar omdat je leert herkennen wanneer de belasting begint op te lopen. Dat vraagt aandacht, maar ook de bereidheid om niet steeds tot het uiterste te gaan.

Daarnaast speelt de kwaliteit van rust een rol. Rust is niet automatisch aanwezig wanneer je niets doet. Als je lichaam gespannen blijft en je hoofd actief, is de herstelfunctie beperkt. Daarom is het helpend om te kijken naar activiteiten die je systeem ondersteunen in het afnemen van spanning.

## Dat zijn vaak eenvoudige dingen.

Beweging die niet gericht is op prestatie, maar op loskomen. Even naar buiten gaan, zonder doel.
Momenten waarin je je aandacht niet hoeft te richten op wat er moet, maar op wat er is.

Het gaat niet om de activiteit zelf, maar om het effect dat het heeft op je systeem.
Voel je dat je iets rustiger wordt, dat je ademhaling verandert, of dat je spanning iets afneemt? Dan zit je in de richting van herstel.

Blijft je systeem actief, ook al doe je weinig, dan is het geen rust in de zin die je nodig hebt.
Het opbouwen van rust vraagt daarom niet alleen tijd, maar ook afstemming.
Uitproberen wat werkt, opmerken wat effect heeft en stap voor stap meer ruimte creëren voor momenten waarin je systeem kan herstellen. Niet door jezelf te forceren om te ontspannen, maar door omstandigheden te creëren waarin ontspanning mogelijk wordt.
Dat proces verloopt zelden lineair.

Sommige dagen voelt het alsof het beter gaat, op andere momenten lijkt het weer zwaarder. Dat hoort erbij. Herstel is geen rechte lijn, maar een beweging waarin je leert om eerder bij te sturen en beter te voelen wat je nodig hebt.

In die beweging verandert ook je relatie met rust.
Het wordt minder iets wat je moet doen, en meer iets wat je herkent wanneer het er is.

## En van daaruit kan het zich verder uitbreiden.

# Hoofdstuk 18 – Je lichaam weer leren voelen

## Opnieuw contact maken met jezelf

In de periode waarin je langere tijd bent doorgegaan terwijl je systeem al signalen gaf, raakt het contact met je lichaam vaak geleidelijk op de achtergrond. Dat gebeurt meestal niet bewust. Je besluit niet op een dag om minder te voelen, maar je aandacht verschuift steeds meer naar wat er van buiten gevraagd wordt, waardoor wat er van binnen gebeurt minder richting krijgt.

Werk, afspraken en verantwoordelijkheden nemen steeds meer ruimte in, en ondertussen leer je om door te gaan, ook wanneer je lichaam iets anders aangeeft.

In het begin merk je die signalen nog wel, maar na verloop van tijd worden ze minder duidelijk of krijgen ze minder gewicht. Je voelt misschien dat je moe bent of dat iets te veel was, maar vaak pas achteraf, wanneer het moment om bij te sturen al voorbij is.

Dat maakt het lastig om anders met je energie om te gaan. Als je pas merkt dat iets te veel is geweest wanneer het al gebeurd is, wordt het moeilijk om eerder te stoppen of het anders aan te pakken. Herstel vraagt daarom niet alleen om rust, maar ook om het opnieuw leren waarnemen van wat je lichaam aangeeft. Niet als iets abstracts of ingewikkelds, maar als iets heel concreets dat zich de hele dag door afspeelt.

Dat begint met aandacht, maar niet in de zin van analyseren of verklaren. Het gaat er juist om dat je opmerkt wat er al is, zonder dat je er direct iets mee hoeft te doen. Hoe voelt je lichaam wanneer je zit, wanneer je loopt of wanneer je ergens mee bezig bent? Waar zit spanning, waar is er juist ruimte, en verandert dat gedurende de dag?



Voor veel mensen is dat minder vanzelfsprekend dan het klinkt. De neiging ontstaat al snel om terug te gaan naar denken: om te verklaren wat je voelt, om het te interpreteren of om meteen iets te willen veranderen. Terwijl het hier juist gaat om het ervaren zelf, zonder dat daar direct een conclusie of actie aan verbonden hoeft te worden.

Dat vraagt om vertraging. Niet als doel op zich, maar als manier om weer ruimte te maken voor wat er al aanwezig is. Door af en toe bewust stil te staan bij hoe je lichaam aanvoelt, ontstaat er geleidelijk weer meer contact met die signalen.

Dat hoeft niet in grote stappen. Het zit vaak in kleine momenten die je door de dag heen verspreidt. Even opmerken hoe je ademhaling gaat voordat je ergens aan begint, voelen wat een activiteit met je lichaam heeft gedaan, of merken dat er spanning zit zonder dat je die meteen probeert los te laten.
Door dat soort momenten ontstaat er langzaam weer een verbinding die eerder misschien minder voelbaar was.

Van daaruit verandert er iets in hoe je signalen waarneemt. Je merkt eerder wanneer spanning begint op te lopen, wanneer iets energie kost of wanneer je behoefte hebt aan een pauze. Dat betekent niet dat je er altijd direct naar handelt, maar het geeft wel informatie die je eerder minder duidelijk had.
En juist die informatie maakt het mogelijk om anders te reageren. Niet pas wanneer je al uitgeput bent, maar op het moment dat de belasting begint toe te nemen.

Het opnieuw leren voelen van je lichaam is daarom geen los onderdeel van herstel, maar een basis die doorwerkt in alles wat je doet. Het helpt je om beter af te stemmen, om grenzen eerder te herkennen en om rustmomenten op een natuurlijker moment in te bouwen, in plaats van pas wanneer het eigenlijk al te laat is.

Dat proces kost tijd, niet omdat het ingewikkeld is, maar omdat het vraagt dat je iets weer ruimte geeft wat lange tijd minder aandacht heeft gekregen. Het hoeft ook niet perfect te verlopen. Het begint met het toelaten van kleine momenten waarin je uit de automatische stand stapt en merkt wat er op dat moment speelt.

Van daaruit kan er langzaam weer vertrouwen ontstaan. Niet alleen in wat je denkt dat goed is, maar in wat je lichaam aangeeft.

En juist dat vormt een stevige basis voor verder herstel.

# Hoofdstuk 19 – Van hoofd naar lijf

## Weer leren voelen wat er in je lichaam gebeurt

Wanneer je begint met het opnieuw leren voelen van je lichaam, merk je vaak hoe groot de rol van het denken daarvoor is geweest. Veel mensen die richting een burn-out bewegen, leven in sterke mate vanuit hun hoofd. Denken, plannen, analyseren en vooruitkijken nemen een groot deel van de dag in beslag en geven houvast in hoe je functioneert.

Dat is op zichzelf niet vreemd. Het denken helpt om overzicht te houden, om beslissingen te nemen en om situaties te structureren. Zeker wanneer er veel van je gevraagd wordt, is het logisch dat je daar meer op gaat vertrouwen.

Tegelijk kan die nadruk op het denken er ook toe leiden dat het contact met je lichaam naar de achtergrond verdwijnt.

Wanneer je vooral bezig bent met wat er moet gebeuren, wat er nog komt en hoe je dingen oplost, blijft er minder ruimte over om op te merken wat er op dat moment in je lichaam speelt. Signalen van spanning, vermoeidheid of behoefte aan rust worden daardoor later opgemerkt, of minder serieus genomen.

Op die manier ontstaat er geleidelijk een verschuiving waarin het denken leidend wordt, en het lichaam meer op de achtergrond functioneert.

Dat betekent niet dat je lichaam geen signalen meer geeft. Die blijven er, maar ze krijgen minder invloed op je gedrag. Je gaat door op basis van wat je denkt dat nodig is, in plaats van wat je voelt dat mogelijk is.
Die manier van functioneren kan lange tijd goed gaan, maar in een fase van overbelasting begint het te wringen.
Het denken blijft vaak hetzelfde doen: oplossingen zoeken, vooruit plannen, proberen grip te houden. Maar het lichaam geeft steeds duidelijkere signalen dat de belasting te groot wordt. Wanneer die twee niet meer goed op elkaar afgestemd zijn, ontstaat er spanning.

Je merkt bijvoorbeeld dat je hoofd zegt dat iets nog wel kan, terwijl je lichaam al aangeeft dat het eigenlijk te veel is. Of dat je blijft doorgaan omdat het logisch lijkt, terwijl je energie duidelijk afneemt.
Het bewegen van hoofd naar lichaam betekent niet dat je minder gaat denken, maar dat het denken niet langer alles bepaalt.

Het gaat erom dat je weer ruimte maakt voor wat je lichaam aangeeft, en dat je dat meeneemt in hoe je handelt. Dat vraagt niet dat je het denken uitschakelt, maar dat je het aanvult met een andere vorm van informatie.

Die verschuiving begint vaak klein.

Door op momenten waarop je normaal gesproken direct in denken en doen schiet, even stil te staan bij wat je lichaam aangeeft. Niet om dat meteen te analyseren, maar om het waar te nemen en er rekening mee te houden.

Dat kan betekenen dat je merkt dat je spanning oploopt terwijl je ergens mee bezig bent, of dat je voelt dat je energie afneemt terwijl je eigenlijk nog door zou willen gaan. Het zijn subtiele signalen, maar ze geven richting.

Naarmate je daar vaker bij stilstaat, ontstaat er langzaam een andere manier van reageren.
Je gaat niet alleen uit van wat logisch is of wat verwacht wordt, maar ook van wat op dat moment haalbaar is. Dat maakt dat keuzes anders kunnen uitpakken.

Soms ga je iets toch doen, maar bewuster en met meer aandacht voor hoe je het doet. Op andere momenten besluit je om iets aan te passen of uit te stellen, omdat je voelt dat het anders te veel wordt. Het is geen kwestie van goed of fout, maar van afstemming.

Het lichaam wordt daarmee geen tegenstander van wat je wilt bereiken, maar een bron van informatie die helpt om te bepalen wat er mogelijk is zonder jezelf verder uit te putten.
Die manier van werken vraagt oefening.

Niet omdat het ingewikkeld is, maar omdat het ingaat tegen een patroon waarin het denken lange tijd de belangrijkste rol heeft gespeeld. Het kost tijd om dat evenwicht te herstellen, en om te ervaren dat je niet minder functioneert wanneer je meer rekening houdt met je lichaam, maar juist duurzamer.
In die verschuiving ontstaat er meer samenhang. Het denken en het voelen komen dichter bij elkaar te liggen, en ondersteunen elkaar in plaats van dat ze elkaar tegenwerken.

En juist dat maakt dat je minder snel opnieuw over je grens heen gaat.

# Hoofdstuk 20 – Herstel begint klein
## En dat is genoeg

Wanneer je eenmaal ziet wat er speelt en begrijpt waarom het zo niet langer werkt, ontstaat vaak de behoefte om het anders te gaan doen. Je wilt herstellen, weer energie krijgen en het gevoel terugvinden dat dingen lichter gaan.

Daar zit tegelijkertijd een valkuil.

Veel mensen benaderen herstel onbewust op dezelfde manier als waarop ze eerder zijn blijven doorgaan: met inzet, met plannen en met de neiging om het goed te willen doen. Er ontstaat al snel het idee dat je het herstel “goed moet aanpakken”, dat je stappen moet zetten en dat het liefst ook zo snel mogelijk resultaat zichtbaar wordt.

Dat is begrijpelijk, maar het kan ook extra druk geven.
Herstel werkt zelden in grote sprongen. Het zit juist in kleine verschuivingen die zich in de loop van de tijd opstapelen. Niet omdat dat minder ambitieus is, maar omdat je systeem tijd nodig heeft om zich aan te passen aan een andere manier van functioneren.

Wanneer je langere tijd over je grens bent gegaan, is de neiging vaak om het om te draaien en het dan “goed te doen”. Meer rust nemen, beter voor jezelf zorgen, alles anders aanpakken. Maar als dat gepaard gaat met dezelfde druk als voorheen, verandert er in wezen weinig.

De richting verandert pas echt wanneer de schaal verandert.

In plaats van te kijken naar wat je allemaal zou moeten doen om te herstellen, helpt het om te kijken naar wat op dit moment haalbaar is. Niet in theorie, maar in de praktijk van hoe je je vandaag voelt.



Dat kan betekenen dat je dingen kleiner maakt dan je gewend bent.

Niet een hele dag iets veranderen, maar één moment. Niet een volledig nieuwe routine, maar een kleine aanpassing in hoe je met een bepaalde situatie omgaat. Niet alles tegelijk, maar één stap die je daadwerkelijk kunt zetten zonder dat het je extra spanning geeft
.
Dat voelt voor veel mensen in het begin te weinig.
Alsof het niet genoeg is om echt verschil te maken.
Maar juist daarin zit de kracht.

Kleine veranderingen zijn vaak beter vol te houden en geven je systeem de kans om zich aan te passen zonder opnieuw overbelast te raken. Ze vragen minder energie, maar kunnen wel degelijk effect hebben, zeker wanneer ze regelmatig terugkomen.

Daarnaast helpen kleine stappen om het vertrouwen terug te brengen.
Wanneer je merkt dat iets lukt, hoe klein ook, ontstaat er ruimte om daarop voort te bouwen. Niet door meteen meer te doen, maar door het te herhalen en te laten landen in je dagelijks functioneren.

Op die manier ontstaat herstel niet als een groot project, maar als een reeks van momenten waarin je iets anders doet dan je gewend was.

Dat vraagt geduld.

Niet in de zin van afwachten, maar in de bereidheid om het proces de tijd te geven die het nodig heeft. Herstel laat zich moeilijk versnellen zonder dat het ergens anders weer spanning oplevert.

Dat betekent ook dat terugval onderdeel kan zijn van het proces.
Er zullen momenten zijn waarop het weer zwaarder voelt, waarop je merkt dat je terugvalt in oude patronen of dat dingen minder goed gaan dan je had gehoopt. Dat betekent niet dat je opnieuw begint, maar dat je in een proces zit waarin beweging naar voren en naar achteren elkaar afwisselen.

Wanneer je dat kunt zien als onderdeel van herstel, wordt het makkelijker om niet alles te beoordelen op hoe het op dat moment gaat.
De kern blijft dat je blijft bewegen in de richting die je gekozen hebt, hoe klein die beweging soms ook is.

Herstel hoeft niet groot te zijn om betekenisvol te zijn.
Het begint vaak precies daar waar het haalbaar is.
En dat is genoeg om op voort te bouwen.

# Hoofdstuk 21 – Energie leren verdelen

## Leren omgaan met wat je energie kost en geeft

Wanneer je begint met herstellen, merk je al snel dat energie niet meer vanzelfsprekend is. Waar je eerder misschien zonder veel nadenken je dag indeelde en doorging tot alles af was, wordt nu duidelijk dat die manier van functioneren niet meer werkt.

Energie voelt minder stabiel en minder voorspelbaar.

Sommige momenten gaan beter dan andere, en wat de ene dag lukt, kan de volgende dag te veel zijn.
Dat maakt het lastig om te vertrouwen op vaste patronen of op hoe je het eerder deed.
Juist daarom wordt het belangrijk om anders te leren omgaan met hoe je je energie verdeelt.

Dat betekent niet dat je alles strak moet gaan plannen of voortdurend moet controleren wat je doet. Het gaat er eerder om dat je bewuster wordt van hoe energie zich opbouwt en afneemt gedurende de dag, en dat je daar rekening mee leert houden in plaats van ertegenin te blijven gaan.

Veel mensen zijn gewend om door te gaan zolang het kan, en pas te stoppen wanneer het niet meer lukt. Dat patroon werkt in herstel vaak tegen je.

Wanneer je wacht tot je merkt dat je leeg bent, ben je eigenlijk al te ver gegaan. Het herstellen kost dan meer tijd, en de kans is groter dat je daarna weer probeert om het in één keer “goed” te doen.

Energie verdelen betekent daarom dat je eerder gaat bijsturen.

Niet pas wanneer het te laat is, maar op het moment dat je merkt dat de belasting begint toe te nemen.
Dat vraagt aandacht, maar ook de bereidheid om niet steeds tot het uiterste te gaan.
Een belangrijk onderdeel daarvan is het afwisselen van inspanning en herstel.

Niet in grote blokken, maar in een ritme dat past bij wat je op dat moment aankunt. Dat kan betekenen dat je een activiteit onderbreekt voordat je uitgeput raakt, of dat je bewust momenten inbouwt waarop je even terugschakelt.

Dat hoeft niet lang te zijn om effect te hebben.

Wat vaak meer verschil maakt, is de regelmaat.

Wanneer momenten van herstel zich gedurende de dag herhalen, krijgt je systeem de kans om spanning af te laten nemen voordat die zich opstapelt. Op die manier voorkom je dat de belasting steeds verder oploopt tot een punt waarop het moeilijker wordt om te herstellen.

Daarnaast helpt het om onderscheid te maken tussen verschillende soorten activiteiten.
Niet alles kost op dezelfde manier energie. Sommige dingen vragen vooral concentratie, andere juist sociale betrokkenheid of fysieke inspanning. Wanneer je dat begint te herkennen, kun je daar rekening mee houden in hoe je je dag indeelt.

Het kan bijvoorbeeld helpen om twee activiteiten die veel van hetzelfde vragen niet direct achter elkaar te plannen, maar af te wisselen met iets dat minder belastend is. Niet omdat dat altijd moet, maar omdat het je systeem helpt om meer in balans te blijven.
Ook hier geldt dat het geen kwestie is van perfect plannen.

Het gaat erom dat je gevoeliger wordt voor wat iets met je doet, en dat je daar kleine aanpassingen in maakt. Soms lukt dat goed, soms minder, en dat is onderdeel van het proces.

Gaandeweg ontstaat er meer inzicht.

Je leert herkennen wat energie geeft en wat energie kost, wanneer je beter kunt doorgaan en wanneer het verstandig is om even te stoppen. Dat maakt dat je minder afhankelijk wordt van vaste regels, en meer kunt vertrouwen op je eigen afstemming.

Energie verdelen wordt dan geen strak systeem, maar een manier van omgaan met je dag die meebeweegt met wat er op dat moment mogelijk is.
En juist die flexibiliteit maakt het duurzamer.



# Hoofdstuk 22 – Micro-herstelmomenten

## Kleine momenten die je helpen opladen

Wanneer je begint met het anders verdelen van je energie, wordt al snel duidelijk dat herstel niet alleen plaatsvindt in de grote momenten van rust, maar juist ook in de kleinere momenten die verspreid zijn over de dag. Het idee dat je pas herstelt wanneer je echt stopt met alles, maakt plaats voor een andere benadering, waarin herstel een meer doorlopend onderdeel wordt van hoe je functioneert.

Veel mensen zijn gewend om in één tempo door hun dag heen te gaan. Ze beginnen met een taak en gaan door tot het af is, of tot het moment waarop ze merken dat hun energie op is. Tussendoor wordt er weinig bewust stilgestaan bij hoe het gaat, waardoor spanning zich ongemerkt kan opbouwen.

Micro-herstelmomenten doorbreken dat patroon.

Het zijn korte momenten waarin de belasting even afneemt en je systeem de kans krijgt om terug te schakelen. Niet door alles stil te leggen, maar door kleine onderbrekingen aan te brengen die helpen om spanning niet verder te laten oplopen.

Die momenten hoeven niet groot of opvallend te zijn. Juist omdat ze klein zijn, zijn ze beter in te passen in je dag en makkelijker vol te houden. Het kan gaan om even opstaan en je lichaam laten bewegen na een periode van zitten, om een korte pauze waarin je niets hoeft te doen, of om een moment waarin je je aandacht bewust loshaalt van wat je aan het doen was.

Wat belangrijk is, is niet zozeer wat je precies doet, maar wat het effect is op je systeem.

Een micro-herstelmoment heeft pas waarde wanneer het daadwerkelijk iets verandert in hoe je je voelt. Dat kan heel subtiel zijn. Misschien merk je dat je ademhaling iets rustiger wordt, dat de spanning in je lichaam iets afneemt, of dat je hoofd iets minder vol aanvoelt. Het zijn kleine verschuivingen, maar ze geven aan dat je systeem even de kans krijgt om te herstellen.

Wanneer je deze momenten regelmatig laat terugkomen, ontstaat er een ander ritme in je dag.

In plaats van één lange lijn van inspanning, afgewisseld met momenten waarop je volledig uitgeput bent, ontstaat er een patroon waarin inspanning en herstel elkaar vaker afwisselen. Dat voorkomt dat de belasting zich opstapelt tot een punt waarop het moeilijk wordt om nog terug te schakelen.

Voor veel mensen voelt dit in het begin onnatuurlijk.

Er kan een neiging zijn om door te gaan zolang het nog lukt, of om pauzes over te slaan omdat ze op dat moment niet nodig lijken. Soms voelt het zelfs alsof je jezelf onnodig onderbreekt, zeker wanneer je gewend bent om efficiënt te werken en dingen af te maken.
Toch ligt daar juist de verschuiving.

Door niet te wachten tot het nodig is, maar eerder kleine momenten van herstel in te bouwen, voorkom je dat je telkens over dezelfde grens heen gaat. Het vraagt dat je leert stoppen voordat het echt moet, en dat je die momenten serieus neemt, ook wanneer de noodzaak nog niet groot voelt.

Dat betekent niet dat elke onderbreking automatisch helpt.

Sommige vormen van pauze houden je systeem juist actief, bijvoorbeeld wanneer je tijdens een rustmoment alsnog bezig blijft met prikkels of met denken over wat er nog moet gebeuren. In dat geval verandert er weinig, ook al neem je technisch gezien een pauze.
Daarom is het belangrijk om te blijven afstemmen.

Wat helpt jou om echt even terug te schakelen, en wat niet? Wanneer merk je dat je systeem tot rust komt, al is het maar een klein beetje? Door dat te leren herkennen, kun je de momenten van herstel steeds beter laten aansluiten op wat je nodig hebt.

Micro-herstelmomenten zijn daarmee geen trucje of vaste methode, maar een manier om gedurende de dag kleine openingen te creëren waarin je systeem kan herstellen.
Ze vragen weinig tijd, maar wel aandacht.

En juist doordat ze klein zijn, kunnen ze een groot verschil maken wanneer je ze consequent toepast.

# Hoofdstuk 23 - Grenzen oefenen
## Liefde voor jezelf

In de eerdere hoofdstukken is duidelijk geworden dat grenzen niet alleen gaan over wat je zegt, maar vooral over wat je voelt en hoe je daarmee omgaat. Je hebt gezien hoe makkelijk het is om over je grens heen te gaan wanneer je die niet goed opmerkt, of wanneer je gewend bent om je aan te passen aan wat er van je gevraagd wordt.

De volgende stap is om dat inzicht stap voor stap te vertalen naar het dagelijks leven.

Dat vraagt geen grote veranderingen ineens, maar wel de bereidheid om in kleine situaties iets anders te gaan doen dan je gewend was. Niet door alles om te gooien, maar door juist in gewone, alledaagse momenten te oefenen met het herkennen en aangeven van je grens.

Dat begint vaak bij het opmerken van het moment zelf.

Er zijn situaties waarin je vrijwel automatisch reageert, bijvoorbeeld wanneer iemand iets van je vraagt of wanneer er iets op je afkomt wat aandacht nodig heeft. Je zegt ja, pakt het op of gaat door, zonder daar bewust bij stil te staan. Dat patroon is vertrouwd en voelt vaak als de meest logische reactie.

Het oefenen zit in het creëren van een kleine pauze tussen wat er gebeurt en hoe je reageert.

Door niet direct te antwoorden of te handelen, maar even stil te staan bij wat er in jezelf gebeurt. Voelt dit haalbaar? Heb ik hier ruimte voor? Wat kost dit me op dit moment?
Dat hoeft niet lang te duren, maar het maakt wel verschil.

In die korte ruimte ontstaat er de mogelijkheid om een andere keuze te maken.

Soms verandert er niets en kies je er alsnog voor om iets te doen. Het verschil zit dan niet in de uitkomst, maar in het feit dat het een bewuste keuze is geweest, in plaats van een automatische reactie.
Op andere momenten merk je dat iets eigenlijk niet past.

Dat kan betekenen dat je iets uitstelt, dat je een andere vorm kiest of dat je aangeeft dat het nu niet lukt. Dat hoeft niet groot of zwaar te zijn.

In veel gevallen is een eenvoudige, eerlijke reactie voldoende, zonder uitgebreide uitleg of verantwoording.

Voor veel mensen voelt dat in het begin ongemakkelijk.

Niet alleen omdat het nieuw is, maar ook omdat het ingaat tegen hoe je gewend bent om te reageren. Misschien ben je bang dat je iemand teleurstelt, dat het niet goed overkomt of dat je anders gezien wordt. Die gevoelens kunnen ervoor zorgen dat je toch terugvalt in wat je altijd deed.

Dat hoort bij het proces.

Grenzen oefenen betekent niet dat het meteen soepel gaat, maar dat je bereid bent om het te proberen, ook als het nog onwennig voelt. Het gaat niet om perfect uitvoeren, maar om ervaring opdoen.

Daarbij helpt het om klein te beginnen.

Niet met de meest ingewikkelde situaties, maar met momenten waarin de druk minder groot is. Juist daar kun je oefenen zonder dat de spanning te hoog oploopt, en kun je ervaren wat er gebeurt wanneer je iets anders doet.

Na verloop van tijd ontstaat er meer vertrouwen.

Je merkt dat het mogelijk is om je grens aan te geven zonder dat alles verandert of misgaat. Dat anderen daar vaak beter mee omgaan dan je vooraf verwacht, en dat het je helpt om meer ruimte te houden in je energie.

Van daaruit wordt het makkelijker om ook in situaties met meer spanning anders te reageren.

Grenzen aangeven wordt dan geen losse handeling, maar een onderdeel van hoe je met jezelf en met anderen omgaat.

Niet als iets wat je moet afdwingen, maar als iets wat voortkomt uit het beter aanvoelen van wat voor jou klopt.



# Hoofdstuk 24 – Nee zeggen zonder schuldgevoel

Wanneer je begint met het aangeven van je grenzen, merk je vaak dat het uitspreken van een “nee” maar één deel van het proces is. Wat daarna volgt, kan minstens zo bepalend zijn voor hoe haalbaar het voelt om dit vol te houden.

Veel mensen ervaren na het nee zeggen een vorm van schuldgevoel of twijfel. Er ontstaat een gedachte dat je iemand tekortdoet, dat je misschien anders had moeten reageren, of dat het niet terecht was om iets af te wijzen. Zelfs wanneer je rationeel weet dat je keuze klopt, kan het gevoel anders blijven.

Dat maakt nee zeggen ingewikkelder dan het op het eerste gezicht lijkt.

Het gaat niet alleen om het moment zelf, maar om de manier waarop je met de reactie daarna omgaat, zowel van jezelf als van de ander. Wanneer dat gepaard gaat met spanning of onzekerheid, ontstaat al snel de neiging om het de volgende keer anders te doen, om het gevoel te vermijden.

Op die manier kan het patroon zich snel herstellen.

Wat hierbij meespeelt, is dat nee zeggen vaak botst met hoe je gewend bent om naar jezelf en naar anderen te kijken. Als je het belangrijk vindt om betrokken te zijn, om anderen te helpen of om dingen soepel te laten verlopen, kan het tegenstrijdig voelen om iets niet te doen.

Niet omdat het niet klopt, maar omdat het niet past bij wat voor jou lang vanzelfsprekend is geweest.

Daar komt bij dat je misschien gewend bent om de gevolgen van jouw keuze mee te dragen. Je voelt je verantwoordelijk voor hoe de ander reageert, of voor wat er gebeurt wanneer jij iets niet oppakt.
Dat maakt het moeilijk om een grens te trekken zonder daar ook emotioneel in mee te gaan.

Het schuldgevoel dat daarbij ontstaat, is vaak geen teken dat je iets verkeerd doet, maar een gevolg van het loslaten van een patroon dat lange tijd belangrijk voor je is geweest.

Dat vraagt een andere manier van kijken.

In plaats van het schuldgevoel te zien als iets wat weg moet voordat je goed bezig bent, kan het helpen om het te herkennen als iets wat erbij hoort wanneer je iets verandert. Het laat zien dat je iets doet wat niet volledig aansluit bij wat je gewend was.

Dat betekent niet dat je moet teruggaan, maar dat je even moet blijven staan waar je bent.
Dat is niet altijd comfortabel.

Het kan betekenen dat je na een gesprek nog even blijft twijfelen, of dat je merkt dat je geneigd bent om je keuze terug te draaien. Juist op die momenten ligt de oefening niet in opnieuw uitleggen of corrigeren, maar in het verdragen van het gevoel dat er is.
Niet door het weg te duwen, maar door het er te laten zijn zonder er direct iets mee te doen.

Naarmate je dat vaker doet, verandert de betekenis van het schuldgevoel.
Het wordt minder dwingend en verliest geleidelijk zijn vanzelfsprekende invloed op je gedrag. Je merkt dat het gevoel er kan zijn zonder dat het bepaalt wat je doet.
Tegelijk ontstaat er meer helderheid.

Je gaat beter voelen wanneer een nee klopt, en wanneer je ergens ruimte voor hebt. Dat maakt dat je minder hoeft te twijfelen achteraf, omdat je keuze meer gebaseerd is op wat je op dat moment daadwerkelijk aankunt.

Nee zeggen wordt daarmee minder een beslissing die je moet verdedigen, en meer een natuurlijke uitdrukking van je grens.

Niet hard of afstandelijk, maar helder.

En juist doordat je leert omgaan met wat er daarna gebeurt, wordt het steeds makkelijker om die helderheid vast te houden.

# Hoofdstuk 25 Structuur terugbrengen

## Is rust in je hoofd

Wanneer je langere tijd over je grens bent gegaan, raakt niet alleen je energie uit balans, maar vaak ook de manier waarop je je dagen beleeft en indeelt. Wat eerder vanzelf liep, kan onduidelijker of zwaarder aanvoelen. Soms ontbreekt het aan ritme, terwijl op andere momenten juist alles volloopt zonder dat er voldoende ruimte is om te herstellen.

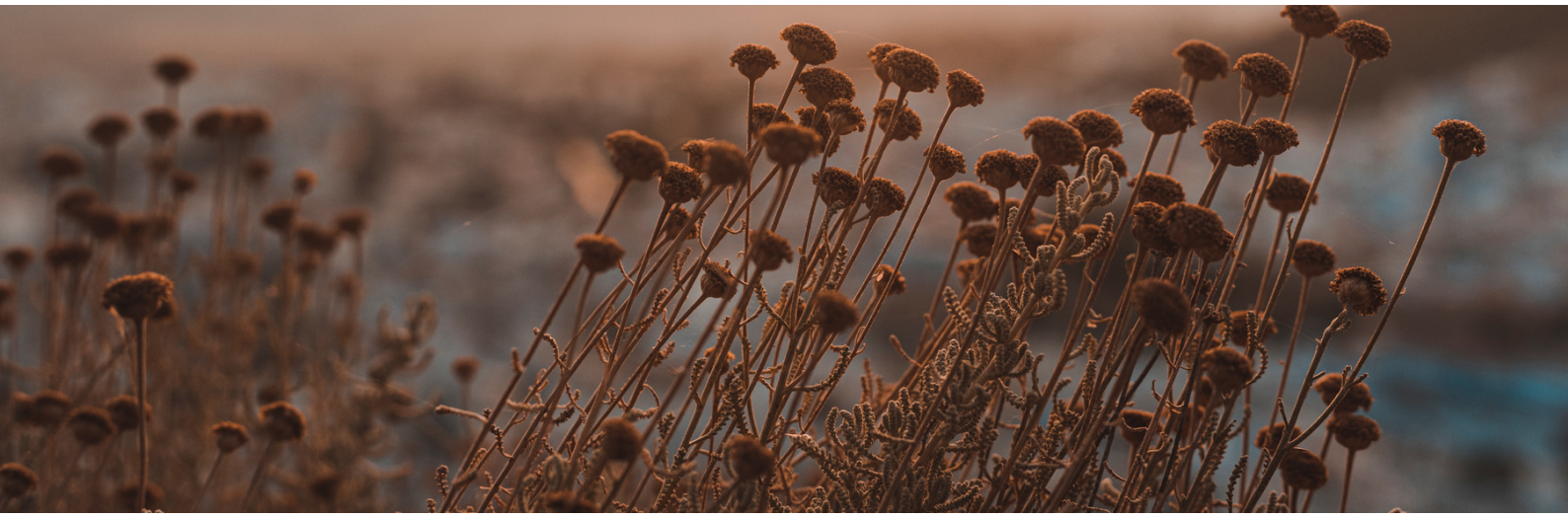
In beide gevallen ontbreekt er iets wat helpt om je systeem te ondersteunen: structuur.

Structuur wordt vaak geassocieerd met vaste schema's en strakke planningen, maar in herstel werkt dat meestal niet op die manier. Het gaat niet om het opleggen van regels, maar om het aanbrengen van een ritme dat past bij wat je op dat moment aankunt.

Dat ritme helpt je om de dag overzichtelijker te maken en voorkomt dat alles door elkaar gaat lopen. Wanneer er weinig structuur is, kan het gebeuren dat inspanning en herstel elkaar niet goed afwisselen. Je begint ergens aan zonder duidelijk begin of einde, gaat door zolang het lukt en merkt pas achteraf wat het effect is geweest. Op andere momenten kan het juist moeilijk zijn om ergens aan te beginnen, omdat er geen duidelijke richting is.

Structuur brengt daarin een vorm van begrenzing.

Niet om je vast te zetten, maar om houvast te geven. Door de dag op te delen in herkenbare momenten ontstaat er meer duidelijkheid over wanneer je iets doet en wanneer je ruimte maakt voor herstel. Dat helpt je systeem om beter te schakelen tussen inspanning en ontspanning.



Het aanbrengen van structuur begint niet met een volledig uitgewerkt plan, maar met het herkennen van een paar vaste punten in je dag.

Momenten waarop je opstaat, eet, even naar buiten gaat of stopt met activiteiten. Door die momenten iets bewuster vorm te geven, ontstaat er al een basis van ritme die je kunt uitbreiden.

Van daaruit kun je stap voor stap verder kijken.

Welke momenten van de dag kosten je energie, en waar heb je ruimte nodig om te herstellen? Hoe kun je activiteiten zo indelen dat ze elkaar niet onnodig versterken, maar juist afwisselen? En waar kun je ruimte maken voor korte momenten van rust, zonder dat je hele dag stilvalt?

Het gaat daarbij niet om perfect plannen.

Sommige dagen zullen anders verlopen dan je had gedacht, en dat is geen probleem. Structuur is geen strak kader waar je binnen moet blijven, maar een hulpmiddel dat je ondersteunt. Het mag meebewegen met hoe het gaat, zolang de basis van afwisseling tussen inspanning en herstel behouden blijft.

Voor veel mensen helpt het om de dag iets overzichtelijker te maken door niet alles tegelijk te willen doen.

In plaats van meerdere dingen door elkaar heen te laten lopen, kan het rust geven om één activiteit tegelijk aandacht te geven en daarna bewust over te gaan naar iets anders. Dat maakt de belasting duidelijker en voorkomt dat spanning zich ongemerkt opstapelt.
Daarnaast kan het helpen om ook het einde van de dag aandacht te geven.

Wanneer je gewend bent om door te gaan tot het moment dat je naar bed gaat, blijft je systeem vaak actief. Door een overgang in te bouwen — een moment waarop je afrondt en langzaam afschakelt — krijgt je lichaam de kans om zich voor te bereiden op rust.

Op die manier wordt structuur geen verplichting, maar een vorm van ondersteuning.
Het helpt je om beter te voelen waar je staat, om eerder bij te sturen en om je energie gelijkmatiger te verdelen over de dag.

Niet door alles vast te leggen, maar door een basis te creëren waarbinnen je kunt bewegen.
En juist die combinatie van houvast en flexibiliteit maakt dat structuur bijdraagt aan herstel, in plaats van dat het extra druk geeft.

# Hoofdstuk 26 – Omgaan met terugval

## Terugval hoort bij herstel

In het proces van herstel komt vrijwel altijd een moment waarop het weer zwaarder voelt. Dingen die even beter leken te gaan, kosten opnieuw meer moeite, oude patronen steken weer de kop op en het kan lijken alsof je een stap terugzet.

Dat kan ontmoedigend zijn.

Zeker wanneer je het gevoel had dat je vooruitgang boekte, kan zo'n moment aanvoelen als een teken dat het niet werkt, of dat je weer terug bij af
bent. Die gedachte is begrijpelijk, maar geeft meestal geen juist beeld van wat er werkelijk gebeurt.
Herstel verloopt zelden in een rechte lijn.

Het beweegt zich eerder in een patroon van vooruitgang en terugval, waarbij periodes waarin het beter gaat worden afgewisseld met momenten waarop het systeem weer gevoeliger reageert. Dat betekent niet dat je niets hebt opgebouwd, maar dat je systeem nog aan het leren is om met belasting om te gaan.
In een fase van herstel is die gevoeligheid vaak groter dan je gewend bent.

Wat eerder nog goed ging, kan ineens weer te veel zijn. Een drukke periode, een onverwachte situatie of simpelweg een opeenstapeling van kleine dingen kan ervoor zorgen dat je merkt dat je minder ruimte hebt dan je dacht.

Dat hoort bij het proces.

Het betekent niet dat je iets verkeerd hebt gedaan, maar dat je systeem nog niet volledig stabiel is en nog aan het herstellen is van wat eraan voorafging.

Wat op zo'n moment vaak gebeurt, is dat je terugvalt in hoe je eerder reageerde.
Je gaat weer meer doen, probeert het gevoel weg te drukken of wilt zo snel mogelijk terug naar hoe het was voordat het zwaarder werd.

Dat is een begrijpelijke reactie, maar het kan er ook voor zorgen dat de belasting opnieuw oploopt.

De uitnodiging in een terugval ligt ergens anders.

Niet in het zo snel mogelijk herstellen van hoe het was, maar in het herkennen van wat er gebeurt en daar iets anders mee doen dan je gewend was. Dat begint met stilstaan bij wat je merkt, zonder het direct te beoordelen als goed of fout.

Wat voel je op dit moment?
Wat is er veranderd ten opzichte van hoe het ging?
En wat heeft je systeem nu nodig?

Die vragen helpen om de aandacht te verplaatsen van “ik moet terug naar hoe het was” naar “wat vraagt deze situatie van mij”. Daarmee verandert ook de manier waarop je met terugval omgaat.

In plaats van het te zien als een breuk in het proces, wordt het een moment van informatie. Het laat zien waar je grens op dit moment ligt, wat nog kwetsbaar is en waar je mogelijk iets te snel bent gegaan. Vanuit dat perspectief kun je bijsturen.

Niet door alles opnieuw te doen, maar door tijdelijk wat meer ruimte te nemen, de belasting iets te verlagen en weer terug te gaan naar de basis die je hebt opgebouwd. Dat kan betekenen dat je iets minder doet, dat je vaker pauze neemt of dat je bewuster omgaat met wat je energie kost.

Daar zit geen falen in.

Het is onderdeel van hoe herstel zich ontwikkelt.

Naarmate je dit vaker meemaakt, verandert ook je vertrouwen.

Je merkt dat een terugval niet betekent dat je alles kwijt bent, maar dat je in staat bent om erop te reageren zonder volledig terug te vallen in oude patronen. Dat maakt dat de impact ervan geleidelijk kleiner wordt. Herstel wordt daarmee minder afhankelijk van hoe het op een bepaald moment gaat.

Het wordt een proces waarin je leert omgaan met schommelingen, zonder dat die je volledig uit balans brengen.

En juist dat maakt het duurzamer.

# Hoofdstuk 27 – Signalen eerder herkennen
## Dat betekent niet dat je alles kunt voorkomen

Wanneer je verder in je herstelproces komt, ontstaat er geleidelijk meer ruimte om terug te kijken op hoe het is gegaan en wat je daarin hebt gemist of over het hoofd hebt gezien. Wat eerder onduidelijk of vanzelfsprekend leek, wordt vaak helderder, niet omdat alles ineens anders is, maar omdat je anders bent gaan kijken.

Een van de belangrijkste inzichten die daarbij ontstaat, is hoe vroeg de eerste signalen zich eigenlijk al aandienen.

In het begin zijn ze vaak subtiel. Je merkt dat je wat sneller moe bent, dat je minder scherp reageert of dat je spanning vasthoudt in je lichaam. Op zichzelf lijken die signalen weinig te betekenen, zeker wanneer je gewend bent om door te gaan en ze te zien als iets tijdelijks.

Toch ligt daar vaak het begin.

Niet in de momenten waarop het echt niet meer gaat, maar in de fase waarin je al voelt dat iets begint te veranderen, zonder dat je daar direct naar handelt. Juist omdat die signalen nog mild zijn, is het makkelijk om ze te negeren of te relativeren.

Tijdens herstel verandert je relatie met die signalen.

Je leert ze niet alleen beter op te merken, maar ook serieuzer te nemen, zonder dat je daar meteen grote conclusies aan hoeft te verbinden. Het gaat er niet om dat je bij elk klein signaal ingrijpt, maar dat je herkent wat het je vertelt over hoe het met je gaat.

Dat vraagt aandacht, maar ook vertrouwen.



Aandacht om te blijven voelen wat er speelt, en vertrouwen om te erkennen dat die signalen waardevol zijn, ook wanneer ze nog niet groot of duidelijk zijn. Het betekent dat je jezelf niet meer pas serieus neemt wanneer het te laat is, maar al in een eerdere fase ruimte maakt om bij te sturen.

Die verschuiving zit vaak in kleine momenten.

Je merkt dat je sneller vermoeid raakt en besluit je dag iets anders in te delen. Je voelt spanning oplopen en kiest ervoor om even afstand te nemen in plaats van door te gaan. Je merkt dat iets je meer energie kost dan je had verwacht en houdt daar de volgende keer rekening mee.

Het zijn geen ingrijpende veranderingen, maar ze maken wel verschil.

Doordat je eerder reageert, voorkom je dat de belasting zich opnieuw opstapelt tot een punt waarop herstel weer noodzakelijk wordt. Je blijft dichter bij je grens, zonder dat je die telkens hoeft op te zoeken.
Dat betekent niet dat je alles kunt voorkomen.

Er zullen altijd momenten zijn waarop het drukker is, waarop dingen anders lopen dan gepland of waarop je merkt dat je toch weer iets te ver bent gegaan. Het verschil zit in hoe snel je dat opmerkt en hoe je daarop reageert.

Wanneer je signalen eerder herkent, kun je ook eerder bijsturen.

Niet door alles stil te leggen, maar door kleine aanpassingen te maken die helpen om de balans te bewaren. Dat maakt dat je minder afhankelijk wordt van grote correcties achteraf en meer kunt werken met wat er op dat moment nodig is.

Gaandeweg ontstaat er zo een andere manier van omgaan met jezelf.

Je hoeft niet meer te wachten tot het echt niet meer gaat om te voelen dat er iets moet veranderen. Je herkent het eerder, reageert eerder en houdt daardoor meer ruimte over in je energie.
Dat vraagt geen voortdurende alertheid of controle.

Het vraagt eerder een open houding waarin je blijft luisteren naar wat je lichaam en je ervaring je laten zien, zonder dat je daar meteen iets van moet vinden.

In die houding ontstaat vertrouwen.

Niet het vertrouwen dat je nooit meer over je grens heen gaat, maar het vertrouwen dat je de signalen eerder zult herkennen en dat je in staat bent om daarop te reageren.
En juist dat maakt dat je niet alleen herstelt, maar ook voorkomt dat je opnieuw vastloopt op dezelfde manier.

# Hoofdstuk 28 – Leven op jouw tempo

## Het vraagt vertrouwen

Wanneer je door een periode van overbelasting en herstel heen bent gegaan, verandert er vaak iets in hoe je kijkt naar tempo, naar inspanning en naar wat voor jou werkt. Wat eerder vanzelfsprekend leek, voelt niet altijd meer passend, en dat vraagt om een andere manier van omgaan met hoe je je leven inricht.

Veel mensen hebben lange tijd gefunctioneerd op een tempo dat vooral werd bepaald door wat er van buiten gevraagd werd. Werk, verantwoordelijkheden en verwachtingen gaven richting aan hoe de dag eruitzag, en daar werd zoveel mogelijk aan voldaan, vaak zonder dat er veel ruimte was om stil te staan bij wat dat met je deed.

In herstel ontstaat er geleidelijk meer bewustzijn van dat tempo.

Je merkt wat het met je doet wanneer het te hoog ligt, wanneer er te weinig ruimte is om bij te komen, of wanneer je te lang doorgaat zonder echt te herstellen. Tegelijk ontdek je ook dat een lager of rustiger tempo niet automatisch betekent dat je minder doet, maar dat je anders doet wat je doet.

Leven op jouw tempo betekent niet dat alles langzaam moet, of dat je geen inspanning meer levert.
Het betekent dat je beter afgestemd raakt op wat op dat moment haalbaar is, en dat je daar je keuzes op baseert.

Soms betekent dat dat je bewust gas terugneemt, omdat je merkt dat je systeem dat nodig heeft. Op andere momenten kun je juist meer doen, omdat er ruimte is en omdat het goed voelt.

Het verschil zit in de afstemming.

Niet meer alleen kijken naar wat er moet gebeuren, maar ook naar wat er mogelijk is zonder dat je jezelf opnieuw uitput. Dat vraagt dat je blijft luisteren naar de signalen die je in eerdere hoofdstukken hebt leren herkennen, en dat je die meeneemt in hoe je je dag en je keuzes vormgeeft.

Dat is geen vaststaand punt dat je bereikt, maar een proces dat blijft bewegen.

Er zullen altijd periodes zijn waarin het drukker is, waarin er meer van je gevraagd wordt of waarin het lastiger is om die afstemming vast te houden. Het gaat er niet om dat je dat volledig voorkomt, maar dat je merkt wanneer het gebeurt en dat je de ruimte neemt om weer bij te sturen.

In die zin is leven op jouw tempo geen einddoel, maar een manier van omgaan met jezelf.

Het vraagt vertrouwen.

Niet het vertrouwen dat alles altijd in balans blijft, maar het vertrouwen dat je in staat bent om te voelen wanneer iets niet meer klopt en dat je daar op een passende manier op kunt reageren. Dat maakt dat je minder afhankelijk wordt van uiterlijke omstandigheden en meer kunt steunen op je eigen afstemming. Gaandeweg verandert ook je relatie met inspanning.

Het wordt niet meer iets wat je moet volhouden of waar je doorheen moet, maar iets wat je kunt doseren en afwisselen met momenten van herstel. Daardoor ontstaat er meer ruimte om dingen te doen die belangrijk voor je zijn, zonder dat ze automatisch leiden tot overbelasting.

Dat betekent niet dat het altijd eenvoudig is.

Er zullen momenten blijven waarop je terugvalt in oude patronen of waarop je merkt dat je toch weer te veel hebt gedaan. Het verschil is dat je dat eerder herkent en dat je weet hoe je kunt bijsturen, zonder dat je helemaal opnieuw hoeft te beginnen.

Leven op jouw tempo vraagt geen perfectie.

Het vraagt dat je blijft afstemmen, blijft bijstellen en blijft luisteren naar wat voor jou werkt.
En juist daarin ligt de ruimte om niet alleen te herstellen van wat er is geweest, maar ook om op een manier verder te gaan die beter past bij wie je nu bent.

# Hoofdstuk 29 – Werk en privé beter scheiden

## Door daar bewuster mee om te gaan, ontstaat er meer ruimte.

In een periode van overbelasting vervagen de grenzen tussen werk en privé vaak zonder dat je het direct doorhebt. Wat begint als een keer iets afmaken in de avond of nog even reageren op een bericht, kan langzaam uitgroeien tot een patroon waarin werk en rust steeds meer door elkaar heen lopen.

Je bent fysiek misschien niet meer aan het werk, maar in je hoofd nog wel bezig.
Gedachten over wat er nog moet gebeuren, wat je anders had kunnen doen of wat er morgen op je wacht, blijven aanwezig. Daardoor krijgt je systeem weinig echte momenten waarop het volledig kan afschakelen, zelfs wanneer je formeel “vrij” bent.

Dat maakt herstel lastiger.

Niet omdat je geen rustmomenten hebt, maar omdat die momenten minder effectief worden wanneer de overgang tussen inspanning en ontspanning niet duidelijk is. Je lichaam en je hoofd blijven als het ware in dezelfde stand staan, waardoor het moeilijker wordt om echt tot rust te komen.

Werk en privé beter scheiden betekent daarom niet alleen dat je minder werkt, maar dat je bewuster omgaat met de overgang tussen beide. Het gaat om het creëren van een duidelijke grens, niet alleen in tijd, maar ook in aandacht.

Dat begint vaak bij het afronden van je werkdag.
In plaats van door te gaan tot het moment dat je stopt en direct over te schakelen naar iets anders, helpt het om een bewust moment te nemen waarin je je werk afsluit. Dat kan betekenen dat je even terugkijkt op wat je hebt gedaan, noteert wat er nog ligt voor een volgende keer en daarmee als het ware een punt zet achter de dag.

Die afronding maakt het makkelijker om los te laten.

Wanneer er geen duidelijk einde is, blijft je hoofd geneigd om door te gaan, omdat er nog van alles open lijkt te staan. Door dat moment van afsluiten wordt het overzichtelijker en krijgt je systeem het signaal dat het werk voor nu klaar is.

Daarnaast speelt de manier waarop je je tijd daarna invult een rol.

Als de overgang van werk naar privé direct gevuld wordt met andere verplichtingen of prikkels, blijft de spanning vaak aanwezig. Het kan helpen om een korte periode in te bouwen waarin er minder van je gevraagd wordt, zodat je systeem de kans krijgt om daadwerkelijk te schakelen.

Dat hoeft geen lange tijd te zijn.

Het gaat erom dat er een moment is waarin je niet direct opnieuw hoeft te reageren of te presteren, maar even kunt landen in een andere stand.

Ook het omgaan met bereikbaarheid is hierin belangrijk.

Veel mensen zijn gewend om altijd beschikbaar te zijn, of om snel te reageren op berichten, ook buiten werktijd. Dat kan de grens tussen werk en privé verder vervagen, omdat er geen duidelijke scheiding meer is tussen wanneer iets wel of niet aandacht vraagt.

Door daar bewuster mee om te gaan, ontstaat er meer ruimte.

Niet door rigide regels op te leggen, maar door te voelen wanneer iets echt nodig is en wanneer het kan wachten. Dat vraagt oefening, zeker wanneer je gewend bent om snel te reageren, maar het helpt om de belasting beter te verdelen.

Werk en privé scheiden betekent niet dat er nooit overlap zal zijn.

Er zullen altijd momenten zijn waarop dingen door elkaar lopen, en dat is ook niet het probleem. Het verschil zit in hoe vaak dat gebeurt en in hoeverre er daarnaast voldoende momenten zijn waarin de scheiding wel duidelijk is.

Wanneer die balans beter wordt, krijgt je systeem meer kans om te herstellen.Je hebt momenten waarin je gericht kunt werken, en momenten waarin je daadwerkelijk kunt loslaten. Daardoor ontstaat er meer rust, niet alleen in je agenda, maar ook in je hoofd en in je lichaam.
Het vraagt geen perfecte uitvoering.

Het begint met het bewust maken van de overgang, en met kleine aanpassingen die helpen om die grens duidelijker te maken. Van daaruit kan het zich verder ontwikkelen, op een manier die past bij jouw situatie en bij wat voor jou werkt.



# Hoofdstuk 30 – Omgaan met verwachtingen

## De mogelijkheid om er anders naar te kijken

In het proces van overbelasting en herstel spelen verwachtingen vaak een grotere rol dan op het eerste gezicht zichtbaar is. Niet alleen de verwachtingen die van buitenaf op je afkomen, maar ook de verwachtingen die je zelf met je meedraagt en die richting geven aan hoe je handelt.

Veel mensen zijn gewend om te reageren op wat er gevraagd wordt.
Werk, gezin en sociale omgeving brengen ieder hun eigen dynamiek met zich mee, en het is logisch dat je je daar in zekere mate naar voegt.

Tegelijk ontstaat er vaak een patroon waarin die verwachtingen als vanzelf leidend worden, zonder dat er nog veel ruimte is om te kijken wat daarin voor jou haalbaar of passend is.

Daar komt bij dat verwachtingen van anderen zich vaak vermengen met wat je van jezelf verlangt.
Je neemt verantwoordelijkheid, wilt dingen goed doen en probeert rekening te houden met wat er nodig is.

Op die manier worden externe verwachtingen al snel ook interne verwachtingen, waardoor het onderscheid tussen wat er gevraagd wordt en wat je jezelf oplegt minder duidelijk wordt.

Dat maakt het lastig om grenzen te herkennen.

Wanneer alles voelt als iets wat “moet”, wordt het moeilijk om te bepalen wat werkelijk nodig is en wat eventueel anders kan. Je blijft reageren op de situatie zoals die zich aandient, terwijl er weinig ruimte is om stil te staan bij wat dat met je doet. In herstel ontstaat er de mogelijkheid om daar anders naar te kijken.

Niet door alle verwachtingen los te laten, maar door ze opnieuw te onderzoeken.

Welke verwachtingen zijn daadwerkelijk van jou, en welke heb je overgenomen zonder dat je daar nog bewust bij stilstaat?

Wat is er werkelijk nodig, en wat voelt als iets wat zo gegroeid is maar misschien ook anders kan?

Die vragen brengen nuance.

Ze maken zichtbaar dat niet alles vastligt, en dat er vaak meer ruimte is dan je vooraf denkt. Dat betekent niet dat je alles zomaar kunt veranderen, maar wel dat je bewuster kunt kiezen hoe je ermee omgaat. Dat begint met het herkennen van het moment waarop een verwachting op je afkomt.
In plaats van direct te reageren, ontstaat er ruimte om te voelen wat het met je doet. Past dit binnen wat je op dit moment aankunt? Wil je hieraan voldoen, of voelt het als iets wat je vooral doet omdat je denkt dat het verwacht wordt?

Die korte reflectie maakt al verschil.

Het geeft je de mogelijkheid om niet automatisch mee te bewegen, maar om af te stemmen op wat voor jou klopt. Soms betekent dat dat je alsnog doet wat er gevraagd wordt, maar dan vanuit een bewuste keuze. Op andere momenten merk je dat iets niet past en ontstaat er ruimte om dat ook aan te geven of om het anders in te vullen.

Voor veel mensen is dit een proces waarin ook onzekerheid een rol speelt.Wanneer je gewend bent om verwachtingen te vervullen, kan het spannend zijn om daar anders mee om te gaan. Je weet niet altijd hoe anderen zullen reageren, of wat de gevolgen zijn wanneer je iets niet op dezelfde manier oppakt als voorheen.

Dat hoort erbij.

Het betekent dat je iets verandert in hoe je je verhoudt tot je omgeving, en dat vraagt tijd om zich te zetten. Gaandeweg merk je vaak dat veel verwachtingen minder vast zijn dan ze leken, en dat er ruimte ontstaat wanneer je die zelf ook begint te nemen.

Anders omgaan met verwachtingen betekent uiteindelijk dat je niet alles meer automatisch naar je toetrekt. Je blijft betrokken en neemt verantwoordelijkheid waar dat passend is, maar je doet dat vanuit afstemming in plaats van vanuit vanzelfsprekendheid. Daardoor wordt de druk minder zwaar en ontstaat er meer ruimte om je energie te verdelen op een manier die vol te houden is.
Het vraagt geen perfecte balans.

Het vraagt dat je blijft kijken, blijft voelen en bereid bent om bij te sturen wanneer iets niet meer klopt.
En juist daarin ontstaat een manier van leven die minder wordt bepaald door wat er allemaal moet, en meer door wat daadwerkelijk mogelijk is.

# Hoofdstuk 31 – Wat geeft jou echt energie?

## Wat vind je echt leuk?

In het proces van herstel verschuift de aandacht vaak eerst naar wat energie kost. Je leert herkennen waar je over je grens gaat, wat spanning oplevert en wat te veel van je vraagt. Dat is een belangrijke stap, omdat het helpt om de belasting te verminderen en ruimte te creëren.
Maar herstel bestaat niet alleen uit het beperken van wat energie kost.

Er ontstaat ook ruimte om opnieuw te kijken naar wat je energie geeft, en dat blijkt vaak minder vanzelfsprekend dan het lijkt.

Veel mensen merken dat ze lange tijd vooral bezig zijn geweest met wat er moest gebeuren, waardoor er minder aandacht was voor wat hen daadwerkelijk voedt.

Wat energie geeft, is bovendien niet altijd hetzelfde als wat prettig of ontspannend lijkt.
Sommige activiteiten voelen op het eerste gezicht fijn, maar laten je uiteindelijk toch vermoeider achter. Andere dingen kosten misschien wat inspanning om te beginnen, maar geven juist een gevoel van ruimte of voldoening wanneer je ermee bezig bent of wanneer je ermee klaar bent.

Dat verschil wordt duidelijker naarmate je meer contact krijgt met wat je lichaam aangeeft.

In plaats van alleen te kijken naar wat je denkt dat goed voor je is, ontstaat er ruimte om te voelen wat iets daadwerkelijk met je doet. Geeft het je meer rust, meer helderheid of een gevoel van herstel? Of merk je dat het je systeem juist actief houdt of extra energie vraagt?



Dat vraagt aandacht en soms ook experimenteren.

Niet alles zal meteen duidelijk zijn, en wat op het ene moment helpt, kan op een ander moment minder passend zijn. Het gaat er daarom niet om dat je één vaste lijst maakt van dingen die altijd werken, maar dat je gevoeliger wordt voor het effect van wat je doet.

Daarbij helpt het om klein te beginnen.

Niet door je leven volledig om te gooien, maar door in je dag momenten te zoeken waarin je iets doet wat je een klein beetje meer ruimte geeft. Dat kan iets eenvoudigs zijn, zoals even naar buiten gaan, iets creatiefs oppakken of bewust tijd nemen voor iets wat je aandacht vraagt zonder dat het moet.
Wat belangrijk is, is dat het geen nieuwe verplichting wordt.

Als iets wat energie zou moeten geven voelt als iets wat je moet doen, verliest het vaak zijn effect. Het gaat er juist om dat je ruimte maakt voor dingen die aansluiten bij hoe je je op dat moment voelt, zonder dat daar druk op komt te staan.

Gaandeweg ontstaat er meer duidelijkheid.

Je merkt welke activiteiten je helpen om te herstellen, welke je energie kosten en welke een balans daartussen vormen. Dat maakt het mogelijk om bewuster keuzes te maken in hoe je je tijd besteedt, zonder dat je alles hoeft te controleren of vast te leggen.

Het gaat daarbij niet om het maximaliseren van energie, maar om het vinden van een manier van leven waarin inspanning en herstel elkaar in evenwicht houden.

Wat je energie geeft, wordt daarmee geen los onderdeel van je dag, maar iets wat verweven raakt met hoe je je leven inricht.

Niet als iets extra's, maar als iets wat er vanzelf meer ruimte in krijgt wanneer je blijft afstemmen op wat voor jou werkt.

En juist in die afstemming ontstaat een gevoel van richting.

Niet omdat alles vastligt, maar omdat je steeds beter gaat herkennen wat je helpt om in balans te blijven en wat je daarvan afbrengt.

# Hoofdstuk 32 – Een nieuwe balans
## Die bij je past

Wanneer je terugkijkt op het proces dat je hebt doorlopen, wordt vaak duidelijk dat herstel niet alleen gaat over het verminderen van klachten, maar vooral over het opnieuw vormgeven van hoe je met jezelf, je energie en je leven omgaat.

Wat eerder vanzelfsprekend leek, is dat vaak niet meer.

Je hebt ervaren wat er gebeurt wanneer de balans langdurig verstoord raakt, en je hebt stap voor stap geleerd om signalen eerder te herkennen, om anders om te gaan met spanning en om beter af te stemmen op wat je nodig hebt. Dat brengt een andere manier van kijken met zich mee.

Balans krijgt daardoor een andere betekenis.

Het is niet langer iets wat je één keer bereikt en vervolgens vasthoudt, maar iets wat voortdurend in beweging is. Je energie, je omstandigheden en wat er van je gevraagd wordt, veranderen voortdurend, en de manier waarop je daarmee omgaat beweegt daarin mee.

Een nieuwe balans betekent dan ook niet dat alles altijd in evenwicht is.

Het betekent dat je beter in staat bent om te merken wanneer dat evenwicht verschuift, en dat je weet hoe je daarop kunt reageren zonder dat het meteen uit de hand loopt. Je hoeft niet meer te wachten tot het echt niet meer gaat om te voelen dat er iets moet veranderen.

Wat daarin helpt, is dat je jezelf anders bent gaan benaderen.

Waar je eerder misschien geneigd was om door te gaan, om te voldoen aan verwachtingen of om jezelf aan te passen aan wat er nodig was, ontstaat er nu meer ruimte om te kijken wat voor jou passend is. Niet in tegenstelling tot de buitenwereld, maar in samenhang daarmee.

Dat maakt keuzes helderder.

Je hoeft niet alles te doen wat er op je afkomt, en je hoeft ook niet alles te vermijden wat energie kost. Het gaat erom dat je bewuster afweegt wat op dat moment klopt, en dat je bereid bent om bij te sturen wanneer je merkt dat het uit balans raakt.

Die manier van omgaan met jezelf vraagt geen perfectie.

Er zullen momenten blijven waarop het drukker is, waarop je meer doet dan goed voelt of waarop je merkt dat je toch weer iets te lang bent doorgegaan. Het verschil zit in hoe je daarmee omgaat.
In plaats van het te zien als een mislukking, kun je het herkennen als een signaal dat je iets hebt opgemerkt wat aandacht vraagt.

Van daaruit kun je terugkeren naar de basis die je hebt opgebouwd.

Rust nemen wanneer dat nodig is, je energie opnieuw verdelen, luisteren naar wat je lichaam aangeeft en keuzes maken die daarbij aansluiten. Niet omdat het moet, maar omdat je hebt ervaren dat dit werkt. Gaandeweg ontstaat er zo een manier van leven die beter bij je past.

Niet omdat alles perfect in balans is, maar omdat je blijft afstemmen, blijft bijstellen en blijft luisteren naar wat voor jou klopt. Dat maakt dat je minder afhankelijk wordt van vaste structuren of externe verwachtingen, en meer kunt vertrouwen op je eigen vermogen om richting te geven.
Die nieuwe balans is geen eindpunt.

Het is een manier van bewegen.

En juist doordat je daarin flexibel blijft, ontstaat er ruimte om ook op langere termijn met meer rust, helderheid en energie te leven.

# Hoofdstuk 33 – Vertrouwen op jezelf terugvinden

## Je beter voelen

In een periode van overbelasting raakt niet alleen je energie uitgeput, maar vaak ook het vertrouwen in jezelf. Wat eerder vanzelfsprekend leek — weten wat je aankunt, voelen wat goed voor je is en daarop kunnen handelen — wordt minder duidelijk. Je merkt dat je over je grens bent gegaan, soms zonder dat je het op tijd doorhad, en dat kan twijfel oproepen.

Die twijfel is begrijpelijk

.

Wanneer je hebt ervaren dat je signalen hebt gemist of genegeerd, kan het voelen alsof je minder goed kunt vertrouwen op je eigen waarneming. Je vraagt je misschien af of je het de volgende keer wel op tijd zult herkennen, of dat je opnieuw te ver zult gaan.
Herstel gaat daarom niet alleen over het opbouwen van energie, maar ook over het herstellen van dat vertrouwen.

Niet door jezelf te overtuigen dat het wel goed komt, maar door opnieuw te ervaren dat je kunt waarnemen wat er in je gebeurt en dat je daar iets mee kunt doen.
Dat proces begint vaak klein.

Je merkt een signaal op — vermoeidheid, spanning, behoefte aan rust — en je reageert daar anders op dan je gewend was. Misschien neem je een pauze waar je eerder zou zijn doorgegaan, of pas je iets aan in je dag omdat je voelt dat het nodig is.

Die momenten lijken misschien klein, maar ze hebben betekenis.
Ze laten zien dat je opnieuw leert luisteren naar wat er in je gebeurt en dat je daar ook op kunt vertrouwen.
Niet omdat je altijd precies weet wat je moet doen, maar omdat je bereid bent om te reageren op wat je opmerkt.

Je hoeft niet alles vooraf zeker te weten of te plannen om te voorkomen dat het misgaat. Er ontstaat ruimte om te vertrouwen op het feit dat je kunt bijsturen wanneer dat nodig is.

Dat vertrouwen groeit niet door één inzicht, maar door herhaling.

Door keer op keer te ervaren dat je signalen opmerkt, dat je daarop reageert en dat dat effect heeft. Soms klein, soms duidelijker, maar altijd als onderdeel van een proces waarin je jezelf opnieuw leert kennen.
Dat betekent niet dat twijfel helemaal verdwijnt.

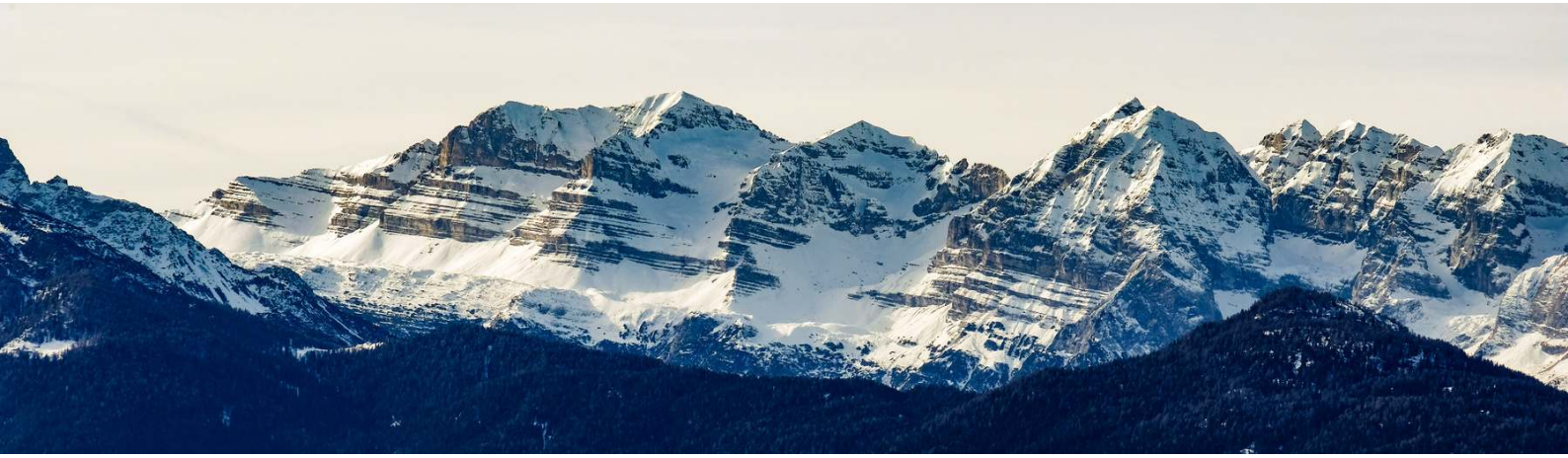
Er zullen momenten blijven waarop je het niet zeker weet, waarop je merkt dat je zoekende bent of waarop iets anders loopt dan je had verwacht. Het verschil zit in hoe je daarmee omgaat.
In plaats van het te zien als een teken dat je het niet kunt, kun je het zien als onderdeel van het proces waarin je blijft leren en afstemmen.

Vertrouwen in jezelf betekent dan niet dat je altijd precies weet wat je moet doen.
Het betekent dat je erop kunt vertrouwen dat je kunt voelen wanneer iets niet klopt, en dat je in staat bent om daar op een passende manier op te reageren.

En juist dat maakt dat je niet alleen herstelt van wat er is geweest, maar ook verder kunt op een manier die steviger en duurzamer is dan voorheen.

Gaandeweg verandert daardoor je relatie met jezelf.

In plaats van te twijfelen aan je signalen, begin je ze serieuzer te nemen. Je hoeft niet meer te wachten tot iets duidelijk of groot genoeg is, maar kunt ook de subtielere aanwijzingen meenemen in hoe je handelt.
Dat maakt dat je minder afhankelijk wordt van controle.



# Hoofdstuk 34 – Anders leven dan voorheen

## Dan ontstaat er meer ruimte

Wanneer je door een periode van overbelasting en herstel heen bent gegaan, is het verleidelijk om te denken in termen van terugkeren. Terug naar hoe het was, naar het niveau waarop je functioneerde, naar het gevoel dat alles weer vanzelf ging.

In de praktijk blijkt dat vaak niet de meest helpende richting.

Niet omdat je niet meer kunt functioneren zoals voorheen, maar omdat je onderweg iets hebt geleerd wat moeilijk te negeren is. Je hebt ervaren wat er gebeurt wanneer de balans langdurig verstoord raakt, en je hebt opnieuw contact gemaakt met signalen die eerder minder aandacht kregen.
Dat verandert hoe je kijkt.

Niet altijd direct of zichtbaar, maar wel in hoe je keuzes maakt, hoe je reageert op druk en hoe je je eigen grenzen ervaart. Wat eerder normaal leek, voelt niet meer vanzelfsprekend, en dat kan betekenen dat je dingen anders gaat doen dan je gewend was.

Dat vraagt soms om het loslaten van oude verwachtingen.

Misschien van hoe je dacht dat je moest functioneren, van wat je van jezelf verwachtte of van hoe je je leven had ingericht. Dat loslaten is niet altijd eenvoudig, zeker wanneer het gaat om dingen die lang onderdeel zijn geweest van wie je bent of hoe je jezelf ziet.

Tegelijk ontstaat er ruimte.

Ruimte om opnieuw te bepalen wat voor jou werkt, wat je belangrijk vindt en hoe je je energie wilt inzetten. Niet vanuit beperking, maar vanuit een beter begrip van wat je nodig hebt om in balans te blijven.

Anders leven betekent daarbij niet dat alles verandert.

Veel dingen blijven hetzelfde, maar de manier waarop je ermee omgaat verschuift. Je reageert anders op signalen, neemt eerder rust wanneer dat nodig is en maakt keuzes die beter aansluiten bij wat je op dat moment aankunt.

Dat kan ook betekenen dat je grenzen duidelijker worden.

Niet als iets wat je moet verdedigen, maar als iets wat vanzelfsprekender wordt omdat je beter voelt waar ze liggen. Je hoeft minder te compenseren of door te zetten tegen beter weten in, omdat je eerder bijstuurt en daardoor minder ver hoeft te gaan.

Voor veel mensen brengt dat ook een andere kijk op tempo en prestatie met zich mee.
Wat eerder voelde als iets wat je moest volhouden, wordt meer iets wat je kunt doseren. Inspanning blijft mogelijk, maar krijgt een andere plek, ingebed in een ritme waarin ook ruimte is voor herstel.
Dat maakt het leven niet per se eenvoudiger, maar wel meer afgestemd.

Er blijft altijd beweging.

Er zullen momenten zijn waarop het drukker is, waarop je meer van jezelf vraagt of waarop oude patronen zich weer laten zien. Het verschil zit in hoe je daarmee omgaat.

In plaats van terug te vallen in hetzelfde spoor, herken je het eerder en ontstaat er ruimte om bij te sturen.

Niet perfect, maar wel bewust.

Anders leven dan voorheen betekent daarom niet dat je een compleet nieuw leven moet opbouwen.
Het betekent dat je het leven dat je hebt anders gaat bewonen.

Met meer aandacht, meer afstemming en meer ruimte om te reageren op wat er werkelijk speelt, in plaats van alleen op wat er van je verwacht wordt.

En juist daarin ligt de mogelijkheid om niet alleen te herstellen, maar ook om verder te gaan op een manier die beter past bij wie je nu bent.

# Hoofdstuk 35 – Je hoeft het niet alleen te doen
## Dat betekent niet dat je het niet zelf kunt.

In het proces van overbelasting en herstel proberen veel mensen het lange tijd zelf op te lossen. Dat is vaak niet eens een bewuste keuze, maar eerder iets wat vanzelf ontstaat. Je bent gewend om dingen zelf op te pakken, om door te gaan en om oplossingen te zoeken zonder daar anderen direct bij te betrekken.

Dat heeft je waarschijnlijk ook veel gebracht.

Het heeft ervoor gezorgd dat je zelfstandig bent, dat je verantwoordelijkheid neemt en dat je situaties aankunt. Tegelijk kan het er ook voor zorgen dat je langer doorgaat dan goed voor je is, juist omdat je geneigd bent om het zelf te blijven dragen.

In een fase van herstel kan dat voelbaar worden.

Niet altijd als een duidelijk probleem, maar eerder als een vorm van alleen moeten uitzoeken hoe je verder komt. Je leest, denkt na, probeert dingen toe te passen en zoekt je weg, maar zonder dat daar altijd iemand naast staat die met je meekijkt of meedenkt.

Dat kan vermoeiend zijn.

Niet omdat je het niet kunt, maar omdat het proces minder overzichtelijk wordt wanneer je het alleen doet. Twijfels blijven langer hangen, signalen zijn soms lastig te interpreteren en het kan moeilijk zijn om te zien wat voor jou op dat moment de juiste stap is.

Daar komt bij dat herstel niet alleen een praktisch proces is.

Het raakt ook aan hoe je naar jezelf kijkt, hoe je met spanning omgaat en hoe je gewend bent om met uitdagingen om te gaan. Juist op die punten kan het helpend zijn wanneer er iemand met je meekijkt, die van buitenaf iets kan zien wat voor jou minder zichtbaar is.

Dat betekent niet dat je het niet zelf kunt.

Het betekent dat je het niet alleen hoeft te doen.

Voor veel mensen vraagt dat een kleine verschuiving in hoe ze kijken naar hulp of ondersteuning. Niet als iets wat alleen nodig is wanneer het echt niet meer gaat, maar als iets wat kan bijdragen aan het proces waarin je al zit.

Dat kan verschillende vormen hebben.

Soms is het een gesprek met iemand die je vertrouwt, waarin je hardop kunt uitspreken wat er speelt. Soms is het iemand die met je meedenkt over hoe je dingen anders kunt aanpakken, of die je helpt om signalen te herkennen die je zelf nog lastig vindt om te duiden.
In andere gevallen kan het meer gericht zijn, bijvoorbeeld begeleiding die aansluit bij wat je nodig hebt in je herstel.

Wat daarbij helpt, is dat je niet hoeft te wachten tot het perfect duidelijk is wat je nodig hebt.
Het begint vaak met het erkennen dat het waardevol kan zijn om het niet alleen te dragen. Van daaruit ontstaat ruimte om te kijken wat op dit moment passend is, zonder dat het meteen groot of zwaar hoeft te zijn.

Ook hier geldt dat het geen alles-of-niets keuze is.

Je kunt kleine stappen zetten, iets delen, iemand betrekken of een vorm van ondersteuning verkennen die bij je past. Het gaat er niet om dat je afhankelijk wordt van anderen, maar dat je jezelf toestaat om gebruik te maken van wat er beschikbaar is.

Juist dat kan het proces lichter maken.

Niet omdat iemand anders het voor je oplost, maar omdat je het samen draagt, ieder vanuit een eigen rol. Jij blijft degene die voelt, kiest en beweegt, maar je hoeft dat niet in isolement te doen.
En soms is het precies die combinatie die maakt dat herstel niet alleen mogelijk wordt, maar ook beter vol te houden is.

# Hoofdstuk 36 – Blijven luisteren naar jezelf

## Soms moet je er stil voor zijn

Aan het einde van dit proces blijft er één ding over dat alles met elkaar verbindt: het vermogen om te blijven luisteren naar jezelf. Niet alleen in de periode waarin het moeilijk gaat, maar juist ook daarna.

In de hoofdstukken hiervoor heb je gelezen hoe signalen zich opbouwen, hoe patronen ontstaan en hoe je stap voor stap weer meer contact kunt maken met je lichaam, je energie en je grenzen. Dat zijn geen losse onderdelen, maar verschillende manieren waarop je systeem met je communiceert.

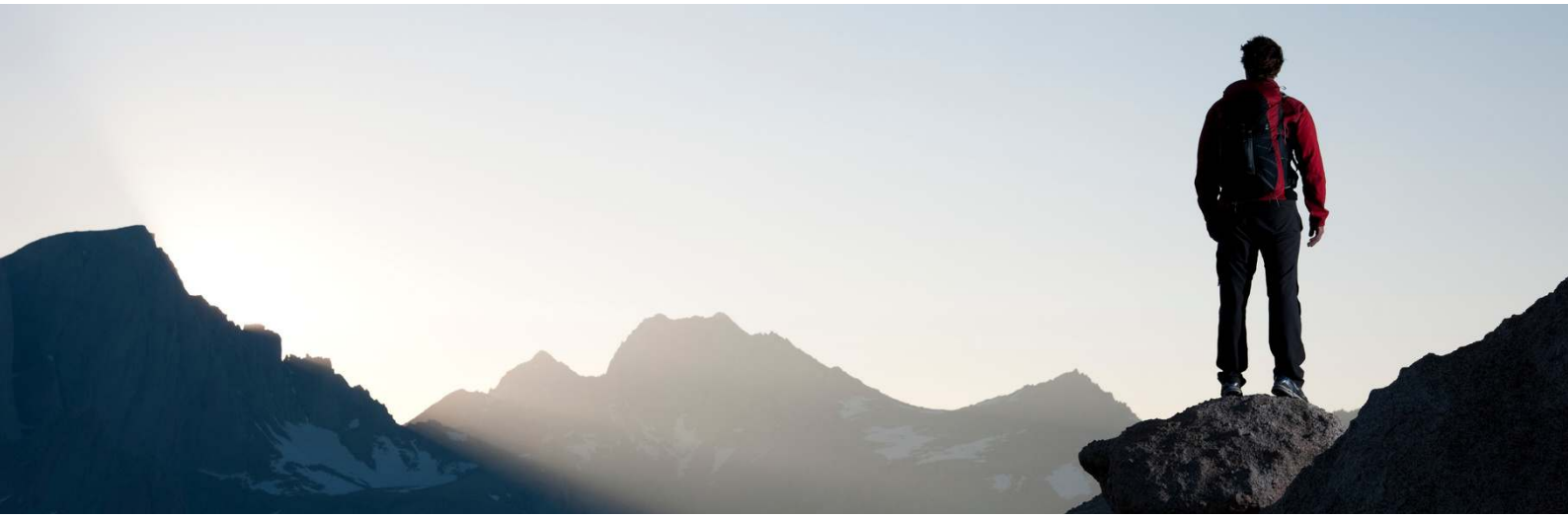
Luisteren naar jezelf betekent dat je die signalen blijft opmerken en serieus neemt, ook wanneer ze klein of subtiel zijn.

Dat is niet altijd vanzelfsprekend.

In het dagelijks leven zijn er veel dingen die aandacht vragen. Werk, mensen om je heen en alles wat er speelt kunnen ervoor zorgen dat je aandacht weer naar buiten verschuift. Voor je het weet, ben je weer vooral bezig met wat er moet gebeuren, en minder met wat er in jezelf gebeurt.

Dat is niet erg, zolang je de weg terug weet.

Het verschil zit niet in nooit meer afdwalen, maar in hoe snel je merkt dat je dat doet en hoe gemakkelijk je weer terugkeert naar wat je voelt.



# Nawoord – Kleine stappen zijn genoeg

Als je dit boek tot hier hebt gelezen, heb je waarschijnlijk al een hele weg afgelegd.

Misschien herken je veel van wat er beschreven is. Misschien ben je nog zoekende, of voel je dat je ergens in het proces zit zonder precies te weten waar. Wat je situatie ook is, het feit dat je hier bent, zegt iets belangrijks: je bent bereid om stil te staan bij wat er speelt en om het anders te gaan doen.

Dat is geen kleine stap.

Herstel is geen rechte lijn en ook geen vast punt dat je bereikt en daarna achter je laat. Het is een beweging die zich blijft ontwikkelen, waarin je blijft leren, bijstellen en afstemmen op wat er op dat moment nodig is. Soms zal dat vanzelf gaan. Op andere momenten zal het meer aandacht vragen. Beide horen erbij.
Wat je hopelijk uit dit boek meeneemt, is niet alleen inzicht in wat er gebeurt bij overbelasting, maar vooral een andere manier van kijken naar jezelf. Een manier die minder draait om doorgaan en volhouden, en meer om luisteren, afstemmen en ruimte maken voor wat er werkelijk speelt.

Je hoeft het niet perfect te doen.
Je hoeft niet alles tegelijk te veranderen.

Het begint, en blijft, in kleine momenten waarop je merkt wat er in je gebeurt en daar iets mee doet, hoe klein ook. In die momenten ligt de richting.

En misschien wel het belangrijkste: je hoeft het niet alleen te dragen.

Of je nu verder gaat op eigen kracht, met steun van mensen om je heen of met begeleiding die bij je past, het proces hoeft geen geïsoleerde zoektocht te zijn. Er is ruimte om te delen, om te zoeken en om daarin je eigen weg te vinden.

Dit boek eindigt hier, maar jouw proces gaat verder.
Niet als iets wat opgelost moet worden, maar als iets wat zich blijft ontwikkelen.

Blijf luisteren.
Blijf afstemmen.

En vertrouw erop dat je stap voor stap kunt blijven bewegen in een richting die bij je past.

Luisteren naar jezelf vraagt geen constante alertheid of controle.
Het vraagt eerder een open houding, waarin je af en toe stilstaat bij hoe het met je gaat, zonder dat daar meteen iets mee moet. Gewoon even voelen waar je staat, hoe je lichaam aanvoelt en wat er op dat moment speelt.

Soms is dat duidelijk.

Je merkt dat je moe bent, dat je behoefte hebt aan rust of dat iets te veel van je vraagt. Op andere momenten is het minder uitgesproken, en gaat het om kleine verschuivingen die je alleen opmerkt wanneer je er aandacht voor hebt.

In beide gevallen geldt hetzelfde.

Het gaat er niet om dat je alles direct oplost, maar dat je het ziet.
Van daaruit ontstaat de mogelijkheid om bij te sturen.

Niet door grote veranderingen, maar door kleine keuzes die aansluiten bij wat je op dat moment nodig hebt. Soms betekent dat dat je even pauze neemt, iets uitstelt of een andere manier vindt om met een situatie om te gaan. Op andere momenten verandert er weinig, maar blijft het contact met jezelf wel aanwezig.
Dat contact is de basis.

Het helpt je om eerder te herkennen wanneer iets uit balans raakt, en om te voorkomen dat je opnieuw langdurig over je grens heen gaat. Niet doordat je alles perfect doet, maar doordat je blijft afstemmen.
Dat afstemmen is geen eindpunt dat je bereikt.

Het is iets wat meebeweegt met hoe je leven verandert.

Er zullen altijd periodes zijn waarin het makkelijker gaat, en momenten waarop het lastiger is om dat contact vast te houden. Het verschil zit in het vertrouwen dat je de signalen weer zult herkennen, en dat je de ruimte hebt om daarop te reageren.

Blijven luisteren naar jezelf betekent dus niet dat je altijd precies weet wat je moet doen.
Het betekent dat je bereid bent om te blijven kijken, te blijven voelen en te blijven bijstellen wanneer dat nodig is.

En juist daarin ligt de kracht.

Niet in controle, maar in aandacht.
Niet in perfectie, maar in afstemming.

En niet in het voorkomen van alles wat moeilijk is, maar in het vermogen om jezelf daarin niet kwijt te raken.

# Werkboek – Aan de slag met jouw herstel

Je hebt in dit boek veel gelezen en herkend. Dit werkboekgedeelte is er om je te helpen om het ook toe te passen.

Je hoeft niet alles in één keer te doen. Kies wat bij je past. Neem de tijd. En wees mild voor jezelf.

1. Energie-check (dagelijks)
Sta 2–3 keer per dag even stil.
Hoe is mijn energie op dit moment?

□ Hoog
□ Gemiddeld
□ Laag

Wat voel ik in mijn lichaam?

.....

Wat heb ik nu nodig?

.....

2. Mijn energielekken
Welke dingen kosten jou structureel energie?
.....
.....
.....

3. Mijn energiegevers
Wat geeft jou (ook al is het klein) energie?

.....
.....
.....

4. Mijn grenzen herkennen
Wanneer merk jij dat je over je grens gaat?
.....
.....
.....

5. Mijn grenzen aangeven

Schrijf 3 zinnen die je kunt gebruiken:

……
……
……

OEFENINGEN VOOR RUST EN HERSTEL

Deze oefeningen zijn simpel en kort. Je hoeft ze niet perfect te doen.
Kies er 1 per dag.

6. Ademhalingsoefening – Rust in je systeem
Doel: je lichaam uit de “aan-stand” halen

- Ga rustig zitten
- Leg 1 hand op je buik
- Adem langzaam in door je neus (4 seconden)
- Adem langzaam uit door je mond (6 seconden)
- Doe dit 2–5 minuten
-

Focus alleen op je ademhaling
Niets forceren

Na afloop:  Wat merk ik?

7. Qigong (basis) – Ontspannen staan

Doel: spanning loslaten in je lichaam

- Ga rechtop staan
- Voeten op schouderbreedte
- Knieën licht gebogen
- Armen los langs je lichaam
-

Blijf zo 2–5 minuten staan.

Laat je schouders zakken
Adem rustig
Niets hoeven

Voel:
- je voeten op de grond
- je lichaam ontspannen

8. Neigong (lichaamsbewustzijn)

Doel: weer contact maken met je lichaam

- Ga zitten of liggen
- Sluit je ogen
- Ga met je aandacht langs je lichaam:
-

Hoofd → schouders → borst → buik → benen
Merk op waar spanning zit
Probeer niets te veranderen

Alleen voelen.
Na afloop:
Waar voelde ik spanning?

.....

9. Micro-reset (2 minuten)

Doel: korte reset overdag

- Stop even met wat je doet
- Adem 5 keer rustig in en uit
- Ontspan je schouders
- Kijk even rustig om je heen
-

Geen telefoon
Geen afleiding
Vraag jezelf:
Wat heb ik nu nodig?

.....

10. Wandeling (bewust lopen)

Doel: uit je hoofd, in je lichaam

- Loop 5–10 minuten
- Geen telefoon
- Loop iets langzamer dan normaal

Focus op:

- je stappen
- je ademhaling
- je omgeving

Na afloop:
Voel ik verschil?

……

11. Weekreflectie

Wat ging goed deze week?

……

Waar ging ik over mijn grens?

……

Wat heb ik nodig komende week?

……

12. Mijn herstelplan

Wat ga ik deze week anders doen?

……

Welke rustmomenten plan ik in?

……

Waar ga ik beter mijn grens bewaken?

……

Aanvullende meditatieoefeningen

Deze oefeningen helpen je om rust te vinden in je hoofd en lichaam.
Houd het simpel: 3–10 minuten is genoeg.

13. Basis meditatie – Even niets hoeven

Doel: je hoofd tot rust brengen
- Ga zitten op een stoel
- Zet beide voeten op de grond
- Leg je handen op je bovenbenen
- Sluit je ogen (of kijk zacht naar beneden)

Breng je aandacht naar je ademhaling.
Adem in
Adem uit
Je hoeft niets te veranderen.
Gedachten komen vanzelf. Dat is normaal.

Merk ze op
Laat ze weer gaan
Ga terug naar je ademhaling
Duur: 3–5 minuten

Na afloop:
Wat merk ik?

……

14. Meditatie bij onrust (heel praktisch)

Doel: omgaan met een vol hoofd
- Ga zitten of liggen
- Sluit je ogen

Zeg in jezelf:
- “Ik merk dat mijn hoofd druk is”
- “Dat is oké”

Je hoeft het niet op te lossen.

Laat alles er even zijn
Zonder er iets mee te doen
Leg daarna je aandacht op je ademhaling of je lichaam.
Duur: 3–5 minuten
Deze oefening helpt vooral bij piekeren

15. Lichaamsmeditatie (bodyscan – kort)

Doel: spanning loslaten
- Ga liggen of zitten
- Sluit je ogen

Ga met je aandacht langs je lichaam:
- gezicht
- schouders
- borst
- buik
- benen

Bij elk deel:

Voel wat er is
Laat spanning los (als dat lukt)
Je hoeft niets te forceren.
Duur: 5–10 minuten

16. Adem + tellen (voor focus en rust)
Doel: je aandacht trainen
- Adem in → tel 1
- Adem uit → tel 2
- Ga zo door tot 10
- Begin daarna weer bij 1

Als je afdwaalt:
gewoon opnieuw beginnen
Geen probleem.
Duur: 3–5 minuten

17. Mini-meditatie (voor tussendoor)
Doel: snelle reset
- Stop even
- Sluit kort je ogen
- Adem 3 keer rustig in en uit

Vraag jezelf:
“Hoe gaat het nu met mij?”

Meer hoef je niet te doen.
Duur: 1 minuut

18. Meditatie: loslaten van de dag

Doel: beter ontspannen in de avond

- Ga rustig zitten of liggen
- Sluit je ogen

Denk aan je dag.

Niet analyseren — alleen langs laten komen.

Zeg in jezelf:
"Voor vandaag is het genoeg"
Adem rustig in en uit.
Laat de dag los.
Duur: 5 minuten

Belangrijk bij meditatie

- Je hoeft het niet goed te doen
- Je hoeft geen leeg hoofd te hebben
- Afdwalen is normaal

Het enige wat je doet is:
steeds weer terugkomen

Tot slot
Kies één oefening die bij je past.

Niet alles tegelijk.
Herstel zit niet in méér doen,
maar in het rustiger doen.
En dat begint hier.