

ZO KIES JE BEGELEIDING DIE PAST BIJ JOUW BURN-OUT

STAPPENPLAN





STAP 1:

Sta stil bij wat je voelt

Neem even afstand en vraag jezelf af:

- Wat zijn mijn klachten? Ben ik moe, prikkelbaar, adem ik hoog?
- Wat heb ik nodig? Welke hulp zou ik fijn vinden?
- Het begint met erkennen van je burn-out. Dat is geen falen, dat is zorgen voor jezelf.



STAP 2:

Onderzoek welk soort begeleiding bij jou past

Niet elke vorm van begeleiding werkt voor de klachten die je hebt. Dat is afhankelijk van je situatie. Burn-outhulp is echt maatwerk. Dit is een goede richtlijn:

- Heb je een **lichte tot matige burn-out**? Dan is hulpverlener/coach geschikt.
- Heb je een **burn-out met zwaardere psychische problemen**, zoals ptss of autisme? Dan heb je altijd een psycholoog of specialistische hulp nodig. Wel is het belangrijk om te kijken wanneer je deze inzet. Staat je burn-out op de voorgrond? Dan ga je eerst naar een coach/hulpverlener. Staan de psychische problemen op de voorgrond? Dan ga je eerst naar een psycholoog.
- Een traject met een coach/hulpverlener kan ook naast de psycholoog lopen.

Weet je niet precies hoe het bij jou zit? Neem dan [contact op met BoFit](#) om meer te weten te komen over jouw situatie.



STAP 3:

Kijk naar de achtergrond van de coach

Het begeleiden van een burn-out is specialistisch werk, en niet iedere coach is hierin gespecialiseerd. Omdat iedereen coach kan worden, is het dus goed om te kijken naar de achtergrond en ervaring.

- Is een coach ook **ervaringsdeskundige**? Dan is het fijn dat iemand jou extra goed begrijpt, maar het is geen garantie voor een goede begeleiding. Sterker nog: uit onderzoek blijkt dat ervaringsdeskundigen zonder gedegen achtergrond juist emoties niet goed herkennen.
- Heeft de coach naast de coachopleiding ook een **hulpverlenersopleiding** of **opleiding specifiek op burn-out**?
- Heeft de coach ook ervaring met **coachen en hulpverlening**?



STAP 4:

Kijk naar de werkwijze van de coach, psycholoog of hulpverlener

Let niet alleen op de titel, maar ook op de manier van werken.
Vraag bijvoorbeeld:

- Hoe ziet een traject eruit?
- Is er een duidelijk plan van aanpak? Is er een helder stappenplan?
- Is het van tevoren duidelijk hoeveel sessies het zijn?
- Wat gebeurt er in een sessie?
- Kun je de coach ook bereiken buiten de sessies om?
- Is er aandacht voor lichaam, gevoel én verstand?
- Is het duurzaam, gericht op langdurig herstel?
- Is er ruimte voor het juiste tempo, doelgericht maar zonder prestatiedruk?
- Helpt de coach/hulpverlener je bij re-integratie en het contact met je werkgever/leidinggevende? (Een totaalaanpak.)
- Is er een vrijblijvende kennismaking?

Je mag kritisch zijn, het gaat tenslotte over jouw gezondheid.



STAP 5:

Check de klik

De klik is minstens zo belangrijk als de methode.

- Voel je je **veilig** bij deze persoon?
- Heb je het gevoel dat je **jezelf** kan zijn?
- Heb je **vertrouwen** dat dit je verder gaat helpen?
- Heb je vertrouwen in de **deskundigheid**?

Zo niet? Dan mag je gewoon verder zoeken.

Spreekt de methode je wél aan? Misschien is er binnen de organisatie een andere coach met wie je wel een klikt hebt.



STAP 6:

Maak een keuze en geef jezelf tijd

Als het goed voelt: kies. Bij burn-out ben je volledig ontregeld. Je kunt niet 'perfect' herstellen. Soms doe je twee stappen vooruit, soms weer een achteruit.

Gun jezelf om te herstellen en te leren.

- Rust is óók vooruitgang
- Het is normaal als je emoties tegenkom
- Het is ook normaal dat je soms terugvalt

Het belangrijkste: je erkent dat je hulp nodig hebt en dat is al de eerste stap richting herstel.



Herstel bij BoFit met een op wetenschap gebaseerde methode

Wil jij op een duurzame manier herstellen bij een organisatie die al duizenden mensen met burn-out en stressklachten heeft geholpen?

Met een professionele coach/hulpverlener herstel je in de natuur bij jou in de buurt. Met aandacht voor je lichaam, gevoel én verstand.

Wil je meer weten over het traject en de vergoedingen?

Vraag hier de brochure aan en plan direct een kennismaking.

