



**#Kijknietweg #Burnout**

# Kijk niet weg, voorkom burn-out

## Ga het gesprek aan

### Herken signalen

Let op vermoeidheid, prikkelbaarheid, terugtrekking of minder focus.

### Vraag oprecht hoe het gaat

Kies een rustig moment en toon interesse.

### Luister zonder oordeel

Begrip helpt meer dan snelle oplossingen.

### Neem signalen serieus

Minimaliseer klachten niet.

### Moedig hulp aan

Stimuleer contact met huisarts of hulpverlener.

## Sta stil bij jezelf

### Luister naar signalen

Vermoeidheid en spanning zijn geen details.

### Stel grenzen

Durf nee te zeggen en bewaak je energie.

### Neem rustmomenten

Pauzeren helpt je herstellen.

### Praat erover

Blijf niet alleen met je zorgen.

### Zorg voor je basis

Slaap, beweging en gezonde voeding maken verschil.



Wil je meer weten over de theatervoorstelling *Kanarie* het thema burn-out en waar je terecht kan voor ondersteuning? Scan de QR code.

# Kijk niet weg, ga het gesprek aan

## **Merk signalen op**

Let op veranderingen: sneller prikkelbaar, stiller, vermoeid, minder focus of motivatie. Iedereen reageert anders.

## **Durf te vragen: “Hoe gaat het écht?”**

Ga het gesprek aan op een rustig moment. Wees oprecht, zonder oordeel.

## **Luister meer dan je praat**

Je hoeft geen oplossing te hebben. Begrip en erkenning maken al een verschil.

## **Minimaliseer niet**

Vermijd zinnen als “het komt wel goed” of “iedereen heeft het druk”. Neem signalen serieus.

## **Blijf betrokken**

Vraag af en toe hoe het gaat en toon dat je er bent, ook als iemand zich terugtrekt.

## **Moedig hulp aan**

Stimuleer om met een huisarts of hulpverlener te praten. Samen de eerste stap zetten helpt.

## **Denk mee over kleine aanpassingen**

Minder druk, duidelijke prioriteiten of meer rustmomenten kunnen al verschil maken.



# Kijk niet weg, zorg voor jezelf

## **Luister naar je lichaam**

Voel je je vaak moe, gespannen of overprikkeld? Dat zijn signalen om even stil te staan.

## **Wees mild voor jezelf**

Je hoeft niet perfect te zijn. Sta stil bij wat wél lukt en geef jezelf erkenning.

## **Durf grenzen te stellen**

Zeg af en toe nee. Je hoeft niet altijd beschikbaar te zijn.

## **Blijf niet alleen met je zorgen**

Praat met iemand die je vertrouwt of zoek professionele hulp.

## **Zorg voor een goede basis**

Voldoende slaap, beweging en gezonde voeding helpen je lichaam herstellen.

## **Neem bewust pauzes**

Even vertragen en niets doen is geen luxe, maar nodig om op te laden.

## **Blijf verbonden**

Tijd met mensen die je energie geven, maakt een groot verschil.



# Kijk niet weg, ga in gesprek met je werkgever

## Enkele vragen die je jezelf kan stellen vooraf zijn:

- Ligt het werktempo hoog? Moet ik me vaak haasten?
- Is het werk eentonig of is er afwisseling in de taken die ik uitvoeren?
- Moet ik vaak overuren doen om het werk af te krijgen?
- Zijn de taken evenwichtig verdeeld tussen de collega's?
- Is er een goede werksfeer? Steunen collega's elkaar in drukke periodes?
- Wordt er regelmatig overlegd? Kunnen problemen op het werk besproken worden?



*Hoe voel jij je op het werk? Scan de QR-code en doe de test!*