

E-Book



BURN-OUT HERSTEL GIDS

Herken de signalen – Doe de test – Zet de eerste stap naar herstel

WWW.EQUIZENZ.NL



JOLANDA KLEISS

OPRICHTSTER VAN EQUIZENZ



De drive om dit e-book te schrijven komt voort uit mijn eigen ervaring met burn-outklachten. Lange tijd had ik niet door dat mijn gedrevenheid en doorzettingsvermogen me soms juist in de weg stonden. Pas toen begon ik mezelf de vraag te stellen: “Wat wil mijn burn-out mij eigenlijk vertellen?”

Om anderen effectief te begeleiden, ben ik opgeleid tot holistisch burn-out specialist aan de Academie voor Psychodynamica. Zo kan ik mijn persoonlijke ervaring combineren met professionele kennis om jou stap voor stap te helpen je energie, rust en balans terug te vinden.

E-book 'Burn-out herstelgids'
Geschreven door Jolanda Kleiss
Illustraties door Jolanda Kleiss
Versie januari 2025

Copyright © 2022 Jolanda Kleiss | equizenz.nl
Alle rechten voorbehouden.
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd
en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie of op welke andere wijze ook,
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Jolanda Kleiss

INFO@EQUIZENZ.NL



WAAROM JE DIT E-BOOK MISSCHIEN NU LEEST

Misschien lees je dit e-book omdat je je moe, leeg of uitgeput voelt.

Je merkt dat je:

- moeite hebt om je te concentreren
- slecht slaapt
- zelfs na een weekend of vakantie niet bent opgeladen
-

👉 Dit zijn signalen die je lichaam en geest serieus nemen.

👉 Je bent niet alleen

Steeds meer mensen ervaren burn-outklachten.

Vaak zijn het mensen die:

- altijd voor anderen klaarstaan
- veel verantwoordelijkheid dragen
- te lang op hun tenen hebben gelopen
- moeite hebben met het ervaren van grenzen

Ben je Hoogsensitief (HSP)?

Dan komen prikkels en emoties vaak dieper binnen, waardoor het risico op overbelasting nog groter is.

INFO@EQUIZENZ.NL



WAT DIT E-BOOK JE GAAT BRENGEN

Dit e-book helpt je om:

✓ **Herkenning te vinden**

In wat je voelt, denkt en ervaart.

✓ **Meer te leren over**

Burn-out, Hoogsensitiviteit en herstel.

✓ **Inzicht te krijgen in jouw situatie**

Via een eenvoudige test.

✓ **De eerste praktische stappen te zetten**

Richting herstel – stappen die vandaag al kunnen beginnen.

✓ **Te ontdekken wat jouw burn-out je wil vertellen**

Welke boodschap er onder je klachten verborgen ligt.



INFO@EQUIZENZ.NL

CONTENT

1	WAT IS EEN BURN-OUT	BLZ 3
2	VEELVOORKOMENDE BURN-OUT KLACHTEN	BLZ 5
3	FACTOREN BURN-OUT	BLZ 7
4	DE BURN-OUT TEST	BLZ 10
5	UITSLAG VAN DE TEST	BLZ 12
6	WAT JE BURN-OUT JE PROBEERT TE VERTELLEN	BLZ 14
7	EERSTE STAPPEN NAAR HERTEL	BLZ 16
8	HOE PAARDENCOACHING KAN HELPEN	BLZ 18
9	JOUW VOLGENDE STAP	BLZ 21



1

WAT IS EEN BURN-OUT

“Je loopt niet vast omdat je te weinig kracht hebt,
maar omdat je te veel hebt gegeven.”

WWW.EQUIZENZ.NL

WAT IS EEN BURN-OUT

Een burn-out ontstaat wanneer je langdurig te veel van jezelf vraagt zonder voldoende rust en herstel. Stress op zich is niet verkeerd: het helpt ons om te presteren. Maar als spanning structureel te hoog is en je geen tijd neemt om te herstellen, kan dat leiden tot uitputting. Anders gezegd, een burn-out ontstaat vaak als je je grenzen negeert.

Juist eigenschappen zoals **gedrevenheid**, **verantwoordelijkheidsgevoel** en **doorzettingsvermogen** – kwaliteiten waar je trots op mag zijn – kunnen ervoor zorgen dat je te lang over je grenzen gaat. Uiteindelijk zegt je lichaam: **STOP**. Dat moment noemen we een burn-out.

Voor mensen die Hoogsensitief (HSP) zijn, ligt dit risico nog hoger. Omdat je prikkels dieper verwerkt, meer aanvoelt van anderen en vaak veel geeft, raak je sneller overbelast en uitgeput. Hoogsensitiviteit is een prachtige eigenschap, maar zonder voldoende rust en begrenzing kan het de kans op een burn-out vergroten.

Verschil tussen stress, overspannenheid en burn-out:

- **Stress:** tijdelijk, vaak met een duidelijke oorzaak, kan herstellen door rust.
- **Overspannenheid:** langer durende stress, met klachten zoals slecht slapen, huilbuien of prikkelbaarheid.
- **Burn-out:** langdurige uitputting, waarbij je lichaam en geest 'stop' zeggen. Zelfs simpele taken voelen te zwaar.

“WIE DIEP VOELT EN VEEL GEEFT, LOOPT SNELLER LEEG – EN HERKENT DAARDOOR VAAK BURN-OUT SIGNALEN.”





2

VEELVOORKOMENDE BURN-OUT KLACHTEN

“Herstellen is geen sprint, maar elke stap vooruit telt.”

WWW.EQUIZENZ.NL

VEEL VOORKOMENDE BURN-OUT KLACHTEN

Een burn-out ontstaat vaak langzaam. Kleine signalen die je eerst negeert, worden steeds sterker. Misschien herken jij jezelf in één of meerdere van de volgende klachten:

Je voelt je continu uitgeput, zelfs na rust of vakantie.
Steeds vaker ervaar je spanningsgevoelens, pieker gedachten of stress.
Je ligt 's nachts wakker met een hoofd dat maar doorgaat.

Het is lastig om je te concentreren of dingen te onthouden.
Je merkt dat je sneller geïrriteerd bent of emotioneel reageert dan normaal.
Alles voelt overweldigend – van werk tot gezin en sociale verplichtingen.

Daarnaast merk je misschien lichamelijke signalen zoals:

- Spierpijn, vooral in nek, schouders of rug
- Hoofdpijn of spanningshoofdpijn
- Snelle vermoeidheid, zelfs bij kleine inspanningen
- Verstoorde spijsvertering, maagklachten of verminderde eetlust
- Hartkloppingen of een gevoel van beklemming
- Slaapproblemen, zoals te licht of te kort slapen

Je geeft vaak meer dan je aankan, waardoor je jezelf voorbijloopt. Misschien maak je je zorgen dat je een burn-out ontwikkelt of merk je dat je langzaam overbelast raakt.

Als je Hoogsensitief (HSP) bent, komen prikkels en emoties van anderen extra binnen, waardoor je sneller uitgeput raakt en je grenzen eerder worden overschreden.





3

OORZAKEN VAN EEN BURN-OUT

“Een burn-out is het signaal dat lichaam en geest
om rust vragen.”

WWW.EQUIZENZ.NL

FACTOREN

DIE BIJDRAGEN AAN EEN BURN-OUT

Iedere burn-out is **uniek**, maar vaak spelen meerdere van onderstaande factoren een rol.

Werk & carrière

- Te hoge werkdruk en voortdurend 'aan' staan
- Gebrek aan erkenning of waardering op werk
- Te veel verantwoordelijkheden dragen
- Hoge mentale belasting door constante prikkels
- Gebrek aan ondersteuning of begrip van omgeving
- Onrealistische verwachtingen van jezelf of anderen
- Moeite met prioriteiten stellen
- Te veel multitasken en geen focusmomenten

Persoonlijke eigenschappen & gedrag

- Perfectionisme en moeite met loslaten
- Hoogsensitiviteit (HSP) en overprikkeling
- Negatieve zelfspraak en zelfkritiek
- Te veel geven aan anderen, te weinig zorgen voor jezelf
- Onvoldoende tijd voor hobby's en creatieve uitlaatkleppen
- Angst om te falen of kritiek te krijgen

“Burn-out voorkomen betekent **trouw blijven aan jezelf** en je energie bewaken.”

FACTOREN

DIE BIJDAGEN AAN EEN BURN-OUT

Lichamelijke factoren

- Onvoldoende slaap of slechte slaapkwaliteit
- Ongezonde of onevenwichtige voeding
- Onvoldoende lichaamsbeweging of te weinig ontspanning
- Fysieke klachten zoals hoofdpijn, spierspanning of maagklachten

Emotionele belasting & relaties

- Emotionele belasting door moeilijke relaties
- Langdurige blootstelling aan stressvolle situaties zonder effectieve coping-strategieën
- Onvoldoende sociale steun of een isolatiegevoel
- Grote veranderingen of verlieservaringen
- Trauma of onverwerkte gebeurtenissen

Dagelijkse stress & leefstijl

- Weinig tijd voor rust, ontspanning en natuur
- Te weinig plezier of ontspanning in dagelijkse activiteiten
- Chronische stress zonder herstelmomenten

Tip voor de lezer: Vaak speelt een combinatie van deze factoren een rol. Het herkennen van de oorzaken is de eerste stap naar herstel.

“Burn-out voorkomen betekent **trouw blijven aan jezelf** en je energie bewaken.”



4

BURN-OUT TEST

“Doe de test en ontdek of jouw energie en grenzen aandacht nodig hebben.”

WWW.EQUIZENZ.NL

BURN-OUT TEST

Instructies: Beantwoord elke vraag met:

- Nooit → 0 punten
- Soms → 1 punt
- Vaak → 2 punten
- Altijd → 3 punten

Tel na het beantwoorden al je punten bij elkaar op.

-
1. Ik voel me vaak moe, ook na voldoende slaap.
 2. Ik heb moeite om me te concentreren of dingen te onthouden.
 3. Ik ervaar regelmatig stress, spanning of piekergedachten.
 4. Ik merk dat ik sneller geïrriteerd of emotioneel ben dan normaal.
 5. Ik slaap slecht of lig vaak wakker.
 6. Ik ervaar lichamelijke klachten zoals hoofdpijn, gespannen spieren of hartkloppingen.
 7. Ik voel me emotioneel leeg of overprikkeld.
 8. Ik geef vaak meer dan ik aankan, waardoor ik mezelf voorbijloop.
 9. Ik ervaar weinig plezier of energie in dingen die ik normaal leuk vond.
 10. Ik ben bang dat ik een burn-out heb of merk dat ik langzaam overbelast raak.
 11. Ik voel me snel overweldigd door dagelijkse taken of sociale verplichtingen.
 12. Ik vind het moeilijk om nee te zeggen tegen verzoeken of verwachtingen van anderen.
 13. Ik merk dat ik steeds minder veerkracht heb bij tegenslag of veranderingen.
 14. Ik heb het gevoel dat ik te weinig tijd voor mezelf heb.
 15. Ik ervaar vaak mentale of lichamelijke spanning zonder duidelijke oorzaak.
 16. Ik merk dat ik gevoelig ben voor prikkels, zoals geluiden, drukte of emoties van anderen (HSP).
 17. Ik stel mijn eigen behoeften regelmatig uit om voor anderen te zorgen.
 18. Ik voel me vaak niet gezien of niet begrepen door mijn omgeving.
 19. Ik ervaar het gevoel dat ik mijn grenzen verlies of mezelf kwijt raak in werk of relaties.
 20. Ik merk dat ik makkelijk overweldigd raak door emoties of verwachtingen van anderen, en moeite heb om dit los te laten.



5

UITSLAG BURN-OUT TEST

“Een moment van zelfreflectie kan het verschil maken
tussen spanning en herstel.”

WWW.EQUIZENZ.NL

BURN-OUT TEST UITSLAG

- 0 – 20 punten → Je ervaart weinig tot geen burn-outklachten. Je energieniveau en herstel zijn over het algemeen goed. Blijf letten op stresssignalen en zorg voor voldoende rust en ontspanning.
- 21 – 40 punten → Je ervaart lichte burn-outklachten. Er zijn momenten van stress en overbelasting. Het is verstandig om te werken aan herstel, grenzen stellen en regelmatig tijd voor ontspanning te nemen.
- 41 – 60 punten → Je ervaart duidelijke burn-outklachten. Je energieniveau is aanhoudend laag en stress stapelt zich op. Het is belangrijk om professionele hulp, ondersteuning en herstelstrategieën serieus te overwegen.
- 61 – 80 punten → Je ervaart ernstige burn-outklachten. Er is sprake van overbelasting op meerdere vlakken. Het is dringend om rust, herstel en begeleiding te zoeken en hulp van experts in te schakelen.





6

WAT JE BURN-OUT JE PROBEERT TE VERTELLEN

“Je grenzen respecteren is de sleutel tot echte vrijheid”

WWW.EQUIZENZ.NL

WAT JE BURN-OUT JE PROBEERT TE VERTELLEN

Durf jij Stil... te zijn?? en eens goed te luisteren naar jezelf.

Ik ben niet zomaar iets wat je overkomt, ik ben je burn-out. Ik ben het signaal dat je misschien te lang hebt genegeerd, het stoppen waar je lichaam en geest om vragen.

Ik wil je iets vertellen: je hoeft niet altijd sterk te zijn, je hoeft niet altijd te rennen, te plannen, te presteren. Ik kom niet om je te straffen, ik kom om je te laten voelen dat je grenzen hebt, dat je lichaam en hart hulp nodig hebben.

Luister naar de signalen die je al jaren negeert: de hoofdpijn, de vermoeidheid, de spanning in je schouders, de onrust in je hoofd. Misschien merk je dat je te weinig eet, te veel eet, of dat je vaak grijpt naar snelle, ongezonde voeding om door te gaan. Ik ben de spiegel die je laat zien dat iets niet klopt, dat je te veel draagt en niet goed voor jezelf zorgt.

Onthoud dit: je grenzen respecteren is de sleutel tot echte vrijheid. Gun jezelf de ruimte om te voelen, om te herstellen, om keuzes te maken die echt bij je passen.

Ik (jouw burn-out) ben hier als je gids, niet als je vijand. Samen kunnen we ontdekken wat echt belangrijk is. Welke dromen, welke verlangens, welke rust je nodig hebt. Gun jezelf de tijd om te herstellen, om weer adem te halen, om te voelen dat het leven meer is dan doorgaan op automatische piloot.

Ik ben hier... om je te leren luisteren... naar jezelf.





7

EERSTE STAPPEN NAAR HERSTEL

“Zelfzorg is geen luxe, het is de eerste stap naar balans”

WWW.EQUIZENZ.NL

EERSTE STAPPEN NAAR HERSTEL

1

Gun jezelf rust

Herstel begint met vertragen. Geef jezelf toestemming om even stil te staan, adem te halen en niets te hoeven. Kleine rustmomenten door de dag kunnen al helpen je zenuwstelsel te kalmeren.

2

Stel duidelijke grenzen

Leer vaker nee zeggen en keuzes maken die goed voelen voor jou. Het beschermen van je eigen tijd en energie is essentieel om overbelasting te voorkomen.

3

Zoek de natuur op

Tijd in de buitenlucht heeft een rustgevend effect op lichaam en geest. Wandelen in het bos, door een park of langs water helpt je zenuwstelsel tot rust te brengen en stresshormonen te verlagen.

4

Praat erover

Deel je gevoelens met iemand die je vertrouwt of met een professional. Praten helpt om je gedachten te ordenen, emoties te verwerken en te ontdekken wat jij nodig hebt.

5

Luister naar je lichaam

Je lichaam geeft vaak als eerste signalen af wanneer het te veel wordt. Let op kleine waarschuwingen zoals spanning, vermoeidheid of prikkelbaarheid en handel hiernaar voordat het erger wordt.

6

Wees mild voor jezelf

Herstel is een proces, geen race. Kleine stappen en regelmatige zelfzorg maken uiteindelijk het grootste verschil. Gun jezelf de tijd om opnieuw in balans te komen.



8

HOE PAARDENCOACHING KAN HELPEN

“Met paarden in de natuur ontdek je hoe je kunt
vertragen, voelen en weer in balans komt.”

WWW.EQUIZENZ.NL

HOE PAARDENCOACHING JE HELPT HERSTELLEN

Paarden leven volledig in het hier en nu. Ze voelen feilloos aan hoe jij je vanbinnen echt voelt en reageren op de subtiele signalen van je lichaam en emoties. Dit maakt paardencoaching bijzonder effectief bij burn-out herstel.

Tijdens sessies met paarden kun je:

- **Directe en eerlijke feedback ontvangen**

Paarden spiegelen je energie en emoties op een manier die je helpt bewust te worden van wat er werkelijk in je omgaat.

- **Rust en balans ervaren**

Door in contact te zijn met deze gevoelige dieren en de natuurlijke omgeving om je heen, kalmeert je zenuwstelsel en krijg je meer innerlijke rust.

- **Je gevoelens en grenzen beter leren herkennen**

Paarden reageren op hoe jij je voelt en waar je grenzen liggen. Hierdoor krijg je inzicht in je eigen patronen en leer je bewuster keuzes te maken.

- **Terugkeren naar het nu-moment**

Paarden leven in het moment en nodigen jou uit hetzelfde te doen. Het hier-en-nu is de plek waar herstel kan beginnen en waar je opnieuw contact maakt met je energie en kracht.

Kortom: paardencoaching biedt een unieke combinatie van spiegeling, rust en natuurlijke feedback die je helpt stap voor stap te herstellen van burn-out en weer in balans te komen.



Wat brengt het paard jou

1

Paarden brengen je rust en stilte. Voor wie burn-outklachten ervaart, is leren ervaren van deze rust cruciaal, omdat je lichaam en geest vaak constant 'aan' staan, je reguleert je zenuwstelsel.

2

Ze maken je lichaamsbewust, waardoor je signalen van overbelasting sneller herkent. Hierdoor kun je op tijd gezonde keuzes maken voor jezelf en je herstelproces.

3

Paarden laten je ervaren wat er zo belangrijk is om in het hier en nu te zijn, waardoor er o.a ruimte ontstaat om te ervaren wat er werkelijk speelt in jouw binnenwereld.

4

Het paard laat je direct voelen waar je spanning vasthoudt, waar je over je grenzen gaat en wat je nodig hebt om weer tot rust te komen. Door deze eerlijke spiegel herstel je stap voor stap je balans, energie en veerkracht.

5

Mijn kudde laat je op een natuurlijke manier ervaren wie je werkelijk bent, hoe je reageert op situaties en wat jouw energie en uitstraling doen met je omgeving.

6

Ze laten je zien hoe je kunt omgaan met grenzen en emoties, helpen je patronen herkennen die je blokkeren en ondersteunen je in het doorbreken van overtuigingen die herstel in de weg staan.

7

Paarden versterken je zelfvertrouwen, helpen je luisteren naar je intuïtie en leren je verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen energie en welzijn. Ze zetten je letterlijk en figuurlijk weer in beweging en geven je de regie terug over je leven.

8

Met paardencoaching ervaar je hoe je stap voor stap weer in balans komt, beter je grenzen bewaakt, je stressniveau verlaagt en je energie terugvindt. Het paard geeft je de handvatten om opnieuw volledig in contact te komen met jezelf en je natuurlijke kracht.



9

JOUW EERST VOLGENDE STAP

“Zet vandaag de eerste stap naar meer rust en balans.”

WWW.EQUIZENZ.NL

ZET NU JOUW EERSTE STAP NAAR HERSTEL

Herstellen van een burn-out begint met bewustwording en kleine stappen. Je hoeft dit proces niet alleen te doorlopen – professionele begeleiding kan het verschil maken.

Het paard in de natuur als coach

Wil je ervaren hoe je in 3 maanden je energie, rust en balans kunt terugvinden? Het Burn-out Herstelplan Intensief combineert persoonlijke begeleiding met de kracht van paarden en natuur, zodat je stap voor stap leert je grenzen te voelen, stress te verminderen en je mentale, emotionele en fysieke veerkracht te herstellen.

Zo kun je direct beginnen:

1. Plan een gratis en vrijblijvende kennismaking (30 minuten). Maak kennis met de paarden, de natuur en mijn werkwijze. Ervaar zelf hoe het is om in contact te zijn met deze gevoelige dieren en de rustgevende omgeving, en ontdek hoe het traject jou kan helpen – helemaal vrijblijvend.
2. Ontdek wat het traject voor jou kan betekenen. Samen bekijken we je huidige situatie, uitdagingen en doelen. Zo krijg je een duidelijk beeld van de begeleiding, afgestemd op jouw persoonlijke herstelproces.
3. Ontvang voor thuis waardevolle extra begeleiding. Praktische tips, oefeningen en inzichten voor meer rust, energie en balans komen direct naar je inbox. Zo kun je stap voor stap aan de slag, ook tussen de sessies door.

Je hoeft dit niet alleen te doen

Zet vandaag de eerste stap naar herstel, voel wat de paarden en natuur voor jouw stressniveau kunnen betekenen, en geef jezelf de kans om opnieuw energie, rust en balans te ervaren – met het Burn-out Herstelplan Intensief van 3 maanden.

“Het mysterieuze van paarden vind ik dat ze altijd een manier weten te vinden om ons aan te zetten tot zelfreflectie. Hierdoor worden we geïnspireerd om een innerlijke reis te maken naar onze verborgen kwaliteiten. Het paard representeert het onverwachte, de wijsheid, de intuïtie, creativiteit en het wonderlijke van de natuur.”

MIJN MISSIE

VOOR IEDEREEN DIE KLAAR IS OM TERUG TE KEREN NAAR RUST, KRACHT EN BALANS



Ik geloof dat ieder mens – met of zonder Hoogsensitiviteit – van enorme waarde is in deze drukke en hectische wereld. Maar om jouw kracht echt te kunnen inzetten, heb je ruimte, energie en innerlijke balans nodig. Een burn-out is vaak het signaal dat die basis is weggevallen.

Met mijn achtergrond in holistisch burn-out herstel (Academie voor Psychodynamica), groei en ontwikkeling, en met meer dan 30 jaar ervaring in werken vanuit gevoeligheid en verbinding, begeleid ik mensen om opnieuw contact te maken met wie ze diep vanbinnen zijn.

Mijn missie is om jou te begeleiden in:

- het herstellen van je energie en veerkracht,
- het herkennen en bewaken van je grenzen,
- het ontdekken van je kernkwaliteiten,
- en het ontwikkelen van congruent leiderschap – het vermogen om trouw te blijven aan jezelf, ook als het leven druk of chaotisch is.

Daarnaast begeleid ik je met praktische ondersteuning op het gebied van:

- orthomoleculaire en natuurgeneeskundige begeleiding,
- beter slapen en het herstellen van je natuurlijke slaapritme,
- gezondere voeding en het leren luisteren naar wat je lichaam écht nodig heeft,
- en het versterken van je lichaam en energie.

Ik nodig je uit voor een ontdekkingsreis waarin je leert te luisteren naar je lichaam, je gevoel en je innerlijke kompas. Zodat jij stap voor stap terugkeert naar rust, helderheid en kracht – en weer moeiteloos in beweging kunt komen richting jouw dromen en passies.

Van uitgeput naar energiek – ontdek het traject dat écht werkt

