



10 TIPS

voor burn-out herstel in
combinatie met moederschap

#herstellenmethindernissen

He hoi!

Wat goed dat je dit e-book gedownload hebt! De tips in dit e-book gaan je helpen te herstellen van jouw burn-out in combinatie met het gezinsleven. Ervaar je lichte stressklachten of wil je preventief aan de slag? Ook dan is dit e-book waardevol. Ik zou zeggen, ga lekker lezen en pak die tips er uit die voor jou meer ontspanning op gaan leveren.

Ik ben Saskia Rasker van Praktijk Leef het voor. Getrouwd met Siert en moeder van Evi (2014) en Tim (2016). Ik woon in het landelijke Onnen, vlakbij Groningen.

Na een periode van allerlei lichamelijke klachten waar geen oorzaak voor gevonden kon worden, kwam ik in september 2017 tot de conclusie dat het niet zo goed met me ging en alles toch wel een beetje veel was geweest de afgelopen jaren; ik was burn-out geraakt. Totaal niet zien aankomen en achteraf zo duidelijk.

Wat toen volgde was een lang traject van herstel. Ik noem het herstellen met hindernissen, want zo voelde het, herstellen in combinatie met het moederschap. Onze kinderen waren toen 6 maanden en 2,5 jaar wat zorgde voor mooie momenten maar ook vooral veel uitdagingen.

Ik heb geworsteld met schuldgevoel, gevoel van falen, zwakte, had het gevoel een slechte moeder, partner, vriendin, dochter, werknemer te zijn. Durfde geen hulp te vragen, wilde alles alleen doen. 'Anderen doen dit ook, dan moet ik dit toch ook kunnen?!' Ik was mezelf helemaal uit het oog verloren. Ik dacht dat ik de enige was.

Ik word blij van:

- Vrolijke mokken
- Planners
- Sushi
- Meezingen met de radio
- Buiten zijn
- Reizen
- Yoga
- Zuurkool



Tijdens mijn herstel heb ik mezelf (weer) leren kennen, ontdekt waar ik blij (en vooral niet blij) van word. Heb geleerd dat ik niet koste wat het kost alle ballen hoog hoeft te houden, maar keuzes mag maken. En het allerbelangrijkste: ik heb geleerd goed voor mezelf te zorgen, tijd voor mezelf te nemen en kan weer optimaal genieten van het (gezins)leven.

Hoe verder mijn herstel vorderde hoe meer ik voelde dat ik iets wilde gaan doen met deze ervaring. Het idee dit te gaan doen maakte me zo enthousiast en gaf me een energieboost. Uiteindelijk heb ik de knoop dan ook doorgehakt en ben ik gestart met Praktijk Leef het voor.

Binnen Praktijk Leef het voor richt ik mij op het begeleiden van:

- Moeders die hun stress(klachten) willen verminderen, herstellend zijn van burn-out, aan de slag willen met balans & zelfzorg of hier preventief mee aan de slag willen.
- Zorgmedewerkers. Pas wanneer je goed voor jezelf zorgt kun jij goed voor anderen zorgen. Maar hoe doe je dat? Hoe weet jij wat jij nodig hebt, kun jij jouw stress verminderen en hoe kun je dat inpassen in jouw (werk)dag?

Nog nooit van de term leef het voor gehoord en benieuwd waar het voor staat? Lees het [hier](#).

Benieuwd geworden naar mijn tips? Hier komen ze!

Co-auteur



Eind 2018 heb ik een hoofdstuk geschreven over burn-out&moederschap voor het boek 'van burn-out naar een onweerstaanbaar leuk leven' geschreven door Eva Hamming. Sinds eind 2020 ligt het boek in de winkel! [#blijmaker](#)

Ondertussen ben ik zelf ook aan het schrijven aan mijn eigen boek 'herstellen met hindernissen'. Via mijn nieuwsbrief houd ik je hierover op de hoogte.

01

Zorg voor ritme in jouw dag

Heb je een dagritme? Houd deze dan vooral aan. Structuur geeft houvast en daarmee rust. Heb je nog geen dagritme? Ga hier dan mee aan de slag. Denk niet te moeilijk; moment van opstaan, naar bed gaan, eet- en drinkmomenten, naar buiten/wandelen en een activiteit. Vooral niet teveel 'moeten'.

Heb je nog jonge kinderen? Dan kun je ervoor kiezen dit dagritme vorm te geven in plaatjes/pictogrammen.

Je zult zien en merken dat zij hier ook baat bij hebben, het geeft hun ook duidelijkheid én ze zullen jou gaan herinneren aan het volgende moment op het pictobord. En als de kinderen dan niet thuis zijn is het een mooie leidraad voor jouw dag alleen.

Wil je graag een voorbeeld ritme ontvangen? Mail mij dan op: praktijkleefhetvoor@gmail.com

vraag hulp (betaald of onbetaald)

Wanneer je herstelt van stress is het belangrijk rust te nemen. Niet gemakkelijk in de drukte van het gezin. Vraag daarom hulp zodat je meer tijd hebt voor jezelf, tijd hebt om écht tot rust te komen en te herstellen. Vraag bijvoorbeeld hulp bij:

- Boodschappen doen
- Maaltijd langsbrengen of komen koken
- (Even) op de kinderen passen
- Naar school of opvang brengen/ halen
- Schoonmaken

Niet gewend om hulp te vragen? Voelt het zwak? Voel je je schuldig? Probeer er zo naar te kijken: wanneer je hulp vraagt heb je meer tijd om te herstellen van stress, te ontspannen, op te laden. Hoe meer tijd je hiervoor neemt hoe sneller je herstelt & hoe sneller je er weer (volledig) kunt zijn voor jou en je gezin. Daarnaast is het ook nog eens een heel mooi signaal naar degene die je hulp vraagt; je zegt immers indirect dat je diegene genoeg vertrouwd om hulp te vragen.

Wanneer jouw financiële situatie het toelaat kun je ook betaalde hulp inschakelen. Laat bijvoorbeeld de boodschappen bezorgen, schakel een schoonmaakster in of neem extra uren kinderopvang af.

Handig: Zijn er mensen in jouw omgeving die hulp aangeboden hebben maar vind je het lastig daar op terug te komen? Maak dan een app-groepje aan met deze mensen en zet hier in wanneer en waar je ergens hulp bij zou willen hebben zodat zij dat op kunnen pakken wat voor hun het beste uit komt op dat moment.

Heb je weer genoeg energie om de deur uit te gaan? Ga dan zelf even helemaal weg wanneer je hulp krijgt van anderen. Even een (rustig) terrasje pakken, aan de waterkant zitten op een kleedje met een kleurboek, even bij iemand anders thuis op de bank slapen of relaxen, kortom even helemaal uit de situatie zijn. Je kinderen even niet horen, ontprikkelen, ontspannen. Je moederbrein is zo alert wanneer je kinderen in de buurt zijn, je hoofd draait dan overuren.

#selfcare

Als moeders zijn we geneigd ons schuldig te voelen wanneer we voor onszelf kiezen. Maar geloof mij, wanneer we goed voor onszelf zorgen en hierdoor meer ontspannen zijn, zijn we leukere moeders voor onze kinderen. En een beter voorbeeld. [#dekrachtvanvoorleven](#)

03

Focus elke dag op iets positiefs; jouw blijmaker

Wist je dat elke dag stil staan bij iets waar jij blij van wordt, dankbaar voor bent, helpt om in een positieve flow te komen en blijven? Dat het de kans op het ontwikkelen van depressieve klachten verminderd, je zelfvertrouwen vergroot en helpt in het 'nu' te blijven?

Toen ik herstellende was van mijn burn-out lukte het mij soms moeilijk om lichtpuntjes te zien. Zelfs de kleine dingen zag ik niet (meer), ik zat in een negatieve spiraal en ontwikkelde depressieve klachten. Toen ik in psychologie magazine een artikel las over blijmakers ben ik aan de slag gegaan [#genietenvankleinedingen](#)

Sindsdien sta ik elke dag stil bij mijn blijmaker. Soms deel ik deze op Instagram, soms schrijf ik hem op, soms denk ik er alleen even aan. Dat wat voor mij passend is voor die dag, op dat moment.

Doe je met me mee?

04

Doe een middagdutje

Ben je heel moe? Doe dan een middagdutje. Ben je bang dat je dan 's nachts niet meer slaapt? Geloof mij, je slaapt 's nachts beter wanneer je 's middags toch dat dutje doet. Vergelijk het met een overprikkelde vermoeide baby, wanneer je die 's middags niet naar bed brengt slaapt het 's nachts ook slechter/onrustiger of komt hij/zij moeilijk in slaap. Voel aan wat je nodig hebt, selfcare it is! Dus doe lekker mee met je kindje of schakel tussen de middag even hulp in zodat jij kunt gaan liggen [#hulpvragenmag](#)

Zit je hoofd je dwars omdat er nog was ligt, het een troep in huis is, de wc nog schoon moet en het aanrecht nog vol staat? Let it go! Vraag het je partner, vraag het degene die even op de kinderen past OF doe het later samen met de kinderen. Hoe? Daarover meer bij tip 6.



"Dear stress,
lets break up"

Ga naar buiten

Ga elke dag de deur uit. Drink een kopje thee in het zonnetje of maak een (kleine) wandeling. Red je dat niet? Ga dan gewoon even bij de voordeur staan, adem een paar minuten frisse lucht in en ga weer naar binnen. Het inademen van de frisse lucht en het buiten zijn (het daglicht, de geur, de sensaties) zorgen voor directe stressverlaging. Wanneer je daar ook nog bij beweegt gaat het dubbelop.

Ben je thuis met kinderen die je niet alleen kunt laten? Neem ze mee! In de kinderwagen, op een (loop)fiets of skeelers. In de zandbak of speeltuin en jij met een kopje koffie op het bankje ernaast. Naar buiten gaan is ook voor hun goed voor het verwerken van prikkels en het verlagen van spanning.

Doe samen een activiteit

Ben je alleen met de kinderen en merk je dat ze steeds jouw aandacht willen? Logisch, het zijn kinderen :) Maar het kan een hoop energie kosten. Doe daarom samen een activiteit. Door samen een activiteit te doen verleg je de focus van jou naar de activiteit en kost het je minder energie. Ga bijvoorbeeld samen tekenen, vouw samen de was op of speel met Duplo/Lego/Playmobil/ander speelgoed. Winwin: door samen te starten met een activiteit help je je kind op weg met spelen. Grote kans dat jij op een gegeven moment er even bij weg kunt gaan of rustig een kopje thee te drinken of dat alleen erbij zitten al genoeg is. Heb je toch even dat rustmomentje te pakken.

Ja maar Saskia, de was opvouwen met (kleine) kinderen, dat werkt toch niet? Je doet er misschien drie keer zo lang over of het gaat niet zo netjes als je graag had gewild maar:

- Je bent lekker samen bezig [#qualitytime](#);
- de focus ligt even niet op jouw;
- je bent in het 'nu';
- het is een goede oefening in 'niet perfect is ook goed' [#loslatengeeftontspanning](#) ;
- en bijna alle kinderen zijn super trots op hun bijdrage.

Hetzelfde kun je natuurlijk doen met andere schoonmaak- en huishoudelijk klusjes.

Blijf eens thuis

Natuurlijk wil je niets missen van je kinderen; de zwemlessen, de bijeenkomsten op school, dat uitje naar een pretpark of die belangrijke basketbaltraining. En dan ook nog de gezelligheden met familie en vrienden, tja, daar wil je ook graag bij zijn. Die zijn altijd zo leuk.

Dat uitje met collega's, de intocht, gezelligheid in de stad met koningsdag. Allemaal momenten die je niet wilt missen. Maar ook momenten die veel van je vragen; geluidsprikkels, visuele prikkels, je aandacht moeten verdelen, meerdere dingen tegelijk moeten doen.

Dit vraagt veel energie, energie die je niet hebt tijdens het herstellen van (langdurige) stress. Maak keuzes, ga niet mee, blijf thuis en kom juist op die momenten waarop je alleen bent (extra) tot rust.

Voel je je schuldig dat je partner weer alleen naar dat feestje gaat? Dat je kindje weer zijn/haar mama moet missen naast het zwembad? Dat je die belangrijke voetbalwedstrijd mist?

Dat begrijp ik heel goed, maar stel je eens voor je dat je mee blijft gaan naar al deze gezelligheden. En stel je dan ook eens voor hoeveel langer jouw herstel hierdoor gaat duren? Is dat niet veel vervelender voor jezelf en de mensen in je omgeving?

Kies er nu dus voor even wat minder aanwezig te zijn bij zulke activiteiten zodat je sneller herstelt en sneller weer kunt genieten van zwemlessen, sportwedstrijden, etentjes, feestjes en andere gezelligheden.

Doe maximaal 1 activiteit buiten de deur per dag, in het begin van je herstel zelfs om de dag.

Eet gezond(er)

Wist je dat ontstekingen, pijn, ziekte, tekorten aan bepaalde voedingsstoffen, een streng dieet, een schommelende bloedsuikerspiegel, te weinig of slecht slapen, te weinig drinken en een ontregelde spijsvertering voor dezelfde stressreactie in je lichaam kunnen zorgen als je rot schrikken bij een spannende film of een stressvolle situatie op je werk? Je lichaam maakt dan dezelfde stofjes aan waardoor het effect hetzelfde is.

Ben je herstellende van langdurige stress of burn-out én eet je relatief ongezond dan duurt je herstel langer. Je lichaam heeft voedingsstoffen nodig om te herstellen van stress, die voedingsstoffen zul je jouw lichaam zelf moeten geven.

Wist je dat nooit dorst hebben een signaal is van te weinig drinken? Heb jij nooit dorst, ga dan aan de slag met het bewust meer drinken van water. Voldoende water drinken ondersteund onder andere bij het afvoeren van afvalstoffen, verbetert je huid, zorgt voor een beter geheugen en concentratievermogen.

Maar wat is dan belangrijk?

- Eet vers en onbewerkt.
- Eet veel groente
- Verminder suiker, gluten en zuivel.
- Eet gezonde vetten (noten, vis, oliën).
- Beperk de inname van cafeïne
- Drink genoeg water. Minimaal 30 ml per kg lichaamsgewicht.
- Ontbijt warm zodat je lichaam geen energie hoeft te steken in het verwarmen van koud voedsel
- Voorkom schommelingen in je bloedglucosespiegel zodat je energiedipjes (in je al lage energieniveau) verminderd
- Verminder alcohol gebruik of nog beter, stop (tijdelijk) met het drinken van alcohol.

En hé, hoe fijn is het dat je jouw kind(eren) ook gelijk mee kunt nemen in dit gezonde(re) voedingspatroon!

In de cursus Alle Ballen Hoog Houden besteed ik uitgebreider aandacht aan dit onderwerp



Beweeg

Probeer te (blijven) bewegen. Ga wandelen/ rustig fietsen, al is het maar 5 minuutjes. Ben je verder in je herstel en merk je dat je energie toeneemt? Dan kun je langer gaan bewegen en het opbouwen tot 30/45 minuten per dag. Zorg ervoor dat je erna rust neemt.

Ben je thuis met kinderen? Bewegen kan ook met een kind in de kinderwagen of een kind voor- of achterop de fiets.

Is je kindje iets ouder? Geef hem/haar dan een opdracht mee voor buiten. Print bijvoorbeeld een buiten bingo of herfst/winter/lente/zomer bingo kaart uit. Wanneer je de zoekterm 'buiten bingo kinderen' online invult vind je diverse soorten [#blijmaker](#)

Kan je kind al zelf fietsen? Dan kun je samen (kort) gaan fietsen.



"You can do anything,
but not everything"

Doe dagelijks een ademhalingsoefening

Je eigen ademhaling is een graadmeter voor de rust die je in je hebt. Adem je snel dan is dat 1-op-1 gelinkt aan onrust, stress of inspanning. Adem je rustig dan ben je doorgaans ontspannen, rustig, inactief. Door middel van je ademhaling kun je zelf invloed uitoefenen in het laten zakken van jouw stress.

Doe bijvoorbeeld de vierkante ademhaling. Adem vier tellen in, hou de adem vier tellen vast, adem vier tellen uit en hou weer vier tellen vast. Ga een paar minuten zo door. Kun je hierbij wat hulp gebruiken? Download de [#gratis](#) app van VGZ met allerlei ademhalings- en ontspanningsoefeningen.



En lekker praktisch: je kunt het overal toepassen. Of je nu alleen bent of thuis met de kinderen. Ademhalen doe je altijd en overal. Het enige verschil is dat je het nu bewust in gaat zetten. Heb je kleine kinderen? Ze doen graag met je mee. Teken een vierkantje op papier en neem ze mee in de vierkante ademhaling.

Wil je aan de slag met een uitgebreidere ontspanningsoefening? Download dan het [#gratis](#) kennismaking met slaapyoga audiobestand op de website. Ik begeleid je met mijn stem naar een diepe ontspanning.

bonus

Schaf een noise cancelling koptelefoon aan

Zo'n koptelefoon is mijn [#blijmaker](#). Ik gebruik hem het hele jaar door én vooral wanneer ik weer wat prikkelgevoeliger ben, dan is het een extra uitkomst. Zet hem op wanneer de kinderen enthousiast (lees luid) aan het spelen zijn, er geoefend wordt met piano spelen, de tv of radio aan staat, tijdens het koken (soms kan het geluid van de afzuigkap al teveel zijn) of neem hem mee naar de bioscoop [#goedvoorjezelfzorgen](#).

aanbod

Online cursus slaapyoga

Wil jij diepe ontspanning ervaren, écht tot rust komen, en wil je daarvoor niet de deur uit? Dan is slaapyoga, ook wel yoga nidra genoemd, iets voor jou.

Probeer het nu [#gratis download](#) het audiobestand op de website. Je kunt starten met de cursus wanneer je wilt.

Cursus ontspannen moeder(schap)

*in een kleine groep of individueel
(online ook mogelijk)*

Je gaat aan de slag met de thema's:

- Schuldgevoel
- Jouw leven
- Jouw kracht(en)
- Jouw waarden
- Jouw balans
- Jouw blijmakers
- Jouw batterij opladen
- Afsluiting [#successen](#) vieren

Individueel traject op maat

Een traject op maat kan al vanaf 3 sessies en kan wandelend, in mijn praktijk in Onnen of online plaatsvinden.

Online cursus alle ballen hoog houden (met of zonder aanvullende 1-op-1 coaching)

Je gaat geheel zelfstandig aan de slag met de thema's:

- Wat is stress?
- Alarmsignalen en stressfactoren
- Energiegevers en energievreters
 - Dromen
 - Jouw selfcare plan
 - (bewuste) beweging
 - (verbeter je) slaap
 - (gezonde) voeding
- Ademhaling & meditatie
- Kennismaking met slaapyoga
 - Terugblik

Je kunt starten met de cursus wanneer je wilt.

Jaartraject 'werken zoals ik dat wil'

Speciaal voor orthopedagogen en psychologen; aan de slag met balans, veerkracht en werkplezier. Lees [hier](#) meer. Ander beroep in de zorg en interesse in een traject? Neem contact op voor de mogelijkheden.

Ben jij benieuwd wat ik voor jou kan betekenen? Neem contact op voor een vrijblijvend digitaal kopje koffie of thee.

Goed om te weten: kijk op www.leefhetvoor.nl voor meer informatie over mogelijke vergoedingen.



Saskia Rasker-Boerema

in [Linkedin](https://www.linkedin.com/in/saskia-rasker-boerema/): www.linkedin.com/in/saskia-rasker-boerema/

🌐 [Website](http://www.leefhetvoor.nl): www.leefhetvoor.nl

✉ Email: praktikleefhetvoorl@gmail.com

📷 [Instagram](https://www.instagram.com/leefhetvoor) @leefhetvoor

f [Facebook](https://www.facebook.com/leefhetvoor) @leefhetvoor

Vormgeving: Marli's Merkstudio

🌐 www.marlismerkstudio.nl