

Als het niet meer stroomt

Individuele begeleiding bij burn-out, bore-out en herstel van bezieling

Soms loopt alles vast. Je voelt je moe, leeg, overprikkeld, onbegrepen — of juist verveeld, afgestompt en innerlijk afwezig. Je hoofd wil vooruit, maar je lijf of ziel zeggen 'nee'.

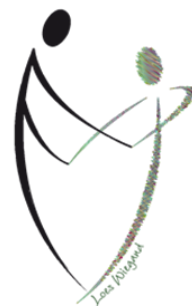
Of het nu gaat om burn-out of bore-out: er is iets in jou dat vraagt om aandacht. Iets dat niet meer klopt. Niet alleen fysiek, maar ook mentaal, emotioneel en zingend. In mijn begeleiding krijg je ruimte om stil te staan bij wat er werkelijk speelt, en om te ontdekken hoe het weer mag gaan stromen — met meer rust, helderheid, verbinding en zin.

Begeleiding in de volle breedte van je leven

Burn-out ontstaat zelden door 'gewoon te hard werken'. Vaak is er sprake van een samenspel van werkdruk, persoonlijke eigenschappen, overtuigingen én privéfactoren. Ook gebeurtenissen als ziekte, verlies, een verhuizing, geldzorgen of verstoorde relaties kunnen een rol spelen.

In mijn begeleiding kijken we daarom naar de **hele context** van jouw leven: hoe leef jij, hoe werk jij, hoe ga jij om met jezelf en met anderen? En: ben jij van nature introvert of extravert, en past jouw werkomgeving daar wel bij?

Daarnaast is het belangrijk om stil te staan bij **bore-out**: een langdurig gebrek aan uitdaging of voldoening, vaak vermomd als burn-out. Ook herhaling, onderbelasting of het gevoel niets bij te dragen kunnen leiden tot uitputting en verlies



Praktijk Loes Wiegand
Transculturele begeleiding
bij trauma, rouw en
levensvragen voor
volwassenen en ouderen

van richting. Bore-out vraagt om een andere benadering, en dus een ander soort begeleiding.

Een zorgvuldig opgebouwd traject van 6 tot 7 maanden

Dit traject is bedoeld voor (jong)volwassenen die verlangen naar wezenlijk herstel en heroriëntatie. Niet om 'weer even door te kunnen', maar om duurzaam te herstellen en opnieuw richting te vinden.

We starten met een kosteloos kennismakingsgesprek van 2 à 3 uur

In Hendrik Ido Ambacht, online of wandelend. We verhelderen jouw hulpvraag en formuleren samen je doelen. Alleen als er een klik is, gaan we verder.

Vervolg mogelijkheden (jij kiest wat past):

- 6 sessies van 2 uur (live of wandelend)
- 12 online sessies van 60 minuten (videobellen)
- Een hybride vorm (2 online sessies = 1 live sessie)

Extra ondersteuning:

- Tussentijds contact via mail, WhatsApp of telefoon
- Literatuur (in bruikleen)
- Reflectieopdrachten, oefeningen en creatieve werkvormen
- Optioneel: 2 à 3 contactmomenten met werkgever, HR of bedrijfsarts

"Niet alles wat vastloopt, is stuk. Soms is het alleen tijd om opnieuw af te stemmen op wie je werkelijk bent."
— Loes Wiegand

De inhoud in drie fasen

1. Inzicht & bewustwording

- De vele gezichten van burn-out en bore-out
- Onderliggende patronen en overtuigingen
- Wat vraagt om heling, wat mag je loslaten?

2. Herstel & bezieling

- Thuiskomen bij jezelf
- Herstel van fysieke en mentale balans
- Wat geeft jou werkelijk energie?

3. Heroriëntatie & richting

- Verbinding met jezelf en je omgeving
- Anders denken én anders doen
- Jouw plek, jouw tempo, jouw waarden

Ik werk ervaringsgericht en holistisch, met aandacht voor lichaam, geest en ziel. Ik begeleid je als gediplomeerd coach én ervaringsdeskundige. Methodieken die ik inzet zijn o.a. Voice Dialogue, systemisch werk, lichaamsgerichte oefeningen, IFS, NLP en creatieve vormen. Altijd afgestemd op jouw unieke proces. En waar nodig? Dan daag ik je uit, vriendelijk maar beslist.

“Herstel begint waar je ophoudt met vechten tegen jezelf.”

— Inspiratie uit systemisch werk

Voor werkgevers: duurzame inzetbaarheid begint met aandacht

Burn-out en bore-out raken niet alleen de medewerker, maar ook de organisatie. Tijdelijk verzuim is zichtbaar, maar vaak gaat het ook om verlies van motivatie, richting en verbinding.

Mijn begeleiding richt zich op wezenlijk herstel én toekomstgerichte heroriëntatie. Niet terug in het systeem, maar terug in contact — met zichzelf én de werkomgeving.

Wat het oplevert voor uw organisatie:

- **Duurzaam herstel** – gericht op vitaliteit, veerkracht en terugvalpreventie
- **Heldere communicatie** – via optionele afstemming met HR, bedrijfsarts of leidinggevende
- **Herwonnen motivatie** – medewerkers keren terug met meer focus en innerlijke balans
- **Minder verzuim, meer werkplezier** – vanuit echte verbinding met hun rol en waarden

Door nu ruimte te bieden aan een diepgaand herstelproces, investeert u in toekomstbestendige medewerkers én een gezonde werkomgeving.

Voel je welkom – precies zoals je bent.

Meer info of een afspraak maken?

Praktijk Loes Wiegand

Adres: Aelbert Cuyplaan 69
3343 DA Hendrik Ido Ambacht
Telefoon: 06-38225899
Mail: info@loeswiegand.nl

