

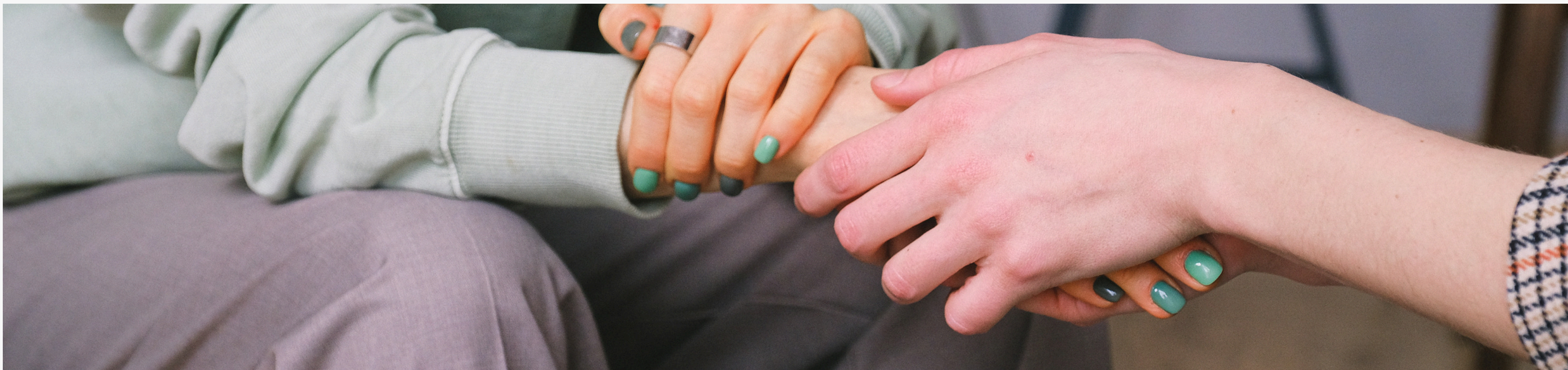
DE 10 BELANGRIJKSTE TIPS

**OM TE DOEN (EN TE VERMIJDEN)
BIJ HET ONDERSTEUNEN VAN EEN
OVERSPANNEN PARTNER**

Als je partner overspannen is, wil je hem of haar het liefst zo goed mogelijk helpen. Tegelijkertijd kan het soms lastig zijn om precies te weten wat je moet doen en wat juist beter te vermijden is.

Deze checklist helpt je met praktische en concrete tips, zodat je zowel je partner als jezelf goed kunt ondersteunen.





1. WEES GEDULDIG EN BLIJF AANWEZIG

Doe dit: Neem de tijd, herstel verloopt niet in één dag.
Blijf beschikbaar en luister zonder te oordelen.

Vermijd dit: Onrustig of ongeduldig reageren wanneer
het herstel langzaam gaat.



2. HERKEN EN RESPECTEER DE SIGNALEN VAN OVERSPANNENHEID

Doe dit: Let op symptomen zoals vermoeidheid, prikkelbaarheid en concentratieproblemen.

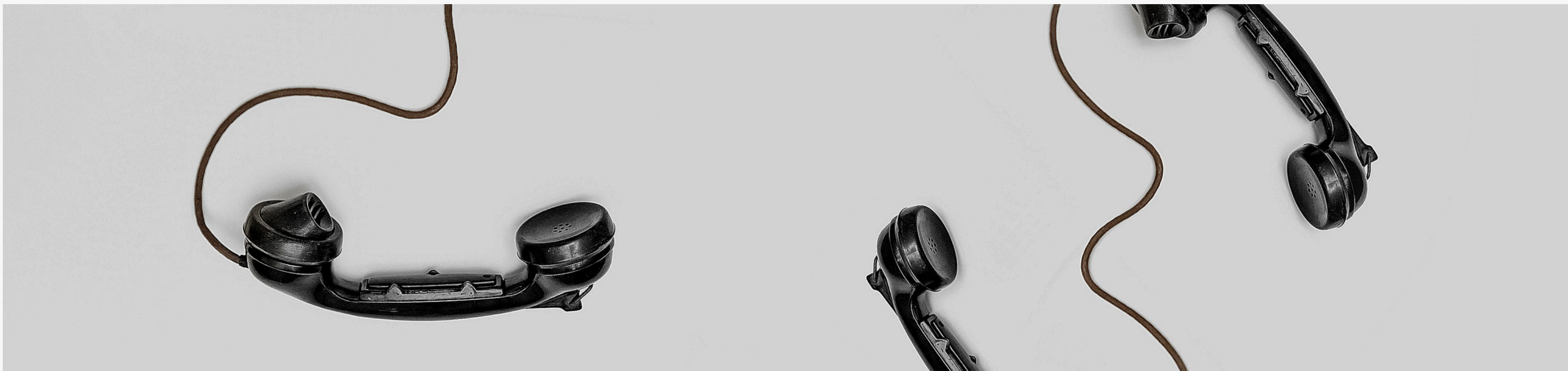
Vermijd dit: De klachten bagatelliseren of zeggen dat het 'wel meevalt'.



3. STIMULEER RUST EN ONTSPANNING

Doe dit: Help samen rustmomenten te creëren en activiteiten te plannen die ontspannen.

Vermijd dit: Je partner pushen om door te gaan of veel sociale afspraken maken.



4. COMMUNICEER OPEN EN ZONDER OORDEEL

Doe dit: Praat eerlijk over gevoelens en verwachtingen en luister actief.

Vermijd dit: Beschuldigingen of kritiek die het vertrouwen schaden.



5. REGULEER JE EIGEN EMOTIES, VOORAL BOOSHEID

Doe dit: Herken je eigen frustratie en zoek gezonde manieren om deze te uiten.

Vermijd dit: Boos worden op je partner of spanningen opbouwen.



6. STEL DUIDELIJKE GRENZEN EN ZORG VOOR JEZELF

Doe dit: Wees eerlijk over wat je aankunt en plan bewust tijd voor je eigen herstel.

Vermijd dit: Jezelf volledig wegcijferen en overbelasting riskeren.



7. VERMIJD OVERBEZORGDHEID EN CONTROLE

Doe dit: Geef vertrouwen en ruimte aan je partner om zelf te herstellen.

Vermijd dit: Alles willen regelen of controleren, wat juist extra druk kan geven.



8. HELP WAAR HET KAN, MAAR MAAK HET NIET TE ZWAAR

Doe dit: Bied praktische hulp aan, zoals klusjes of boodschappen, zonder alles over te nemen.

Vermijd dit: Je partner het gevoel geven dat hij of zij niets meer zelf kan of mag doen.



9. BLIJF POSITIEF EN MOEDIG AAN

Doe dit: Vier kleine successen en moedig je partner aan om door te zetten.

Vermijd dit: Negatieve voorspellingen of kritiek op kleine tegenslagen.



10. SCHAKEL PROFESSIONELE HULP IN WANNEER NODIG

Doe dit: Stimuleer het gebruik van coaching of therapie, bijvoorbeeld het online burn-out coaching programma van Coaching by Koman.

Vermijd dit: Wachten tot het erger wordt of denken dat je het alleen kunt oplossen.

WIL JE JE PARTNER ÉCHT IETS WAARDEVOLLS GEVEN?

Overweeg dan om hem of haar in te schrijven voor het online burn-out coaching programma van Coaching by Koman.

Dit programma biedt professionele begeleiding en praktische tools die helpen bij herstel, precies afgestemd op de behoeften van mensen met overspannenheid.

Geef jouw partner het cadeau van rust, herstel en veerkracht, zo kunnen jullie samen weer vol vertrouwen vooruit!



[DRUK HIER](#)



Online burn-out coaching