



Terug in Balans

Hoe je in balans blijft na een
burn-out, met meer vertrouwen
in jezelf en je familiesysteem

BIANCA MEIJSEN



Terug in Balans

Hoe je in balans blijft na een burn-out, met meer vertrouwen in jezelf en je familiesysteem

ISBN/EAN boek: 978-94-93440-56-2

ISBN/EAN e-book: 978-94-93440-57-9

NUR-code: 600

Copyright © Bianca Meijssen 2026

Eerste druk

Redactie: Giséla Fidder, Expertboek

Vormgeving: Daisy Goddijn, Expertboek

Ontwerp cover: Lale Layla Yavuz, Expertboek

Foto auteur: Hans de Jong

Illustraties: Expertboek

Uitgever: Expertboek (expertboek.com)

BELANGRIJKE NOOT VOOR DE LEZER

De intellectuele eigendoms- en auteursrechten © van de inhoud en omslag van dit boek berusten bij de auteur. Kleine citaten met expliciete bronvermelding zijn toegestaan. Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever of auteur.

Website auteur: expectamiracle.nl

Website uitgever: expertboek.com

DISCLAIMER

De auteur heeft zich ingespannen interessante informatie te verschaffen. Daarbij heeft zij gestreefd naar juistheid en volledigheid van deze informatie, maar kan dit niet garanderen. De informatie is uitsluitend illustratief bedoeld; toepassing hiervan verschilt uiteraard per praktijksituatie. De auteur wijst iedere aansprakelijkheid af voor schade als gevolg van onjuiste of ontbrekende informatie als gevolg van interpretaties van het boek. De lezer is verantwoordelijk voor de beoordeling van de bruikbaarheid van de informatie in de vertaalslag naar de eigen, persoonlijke situatie.

DUURZAME WIJSHEID

Expertboek levert graag een bijdrage aan een beter klimaat. Daarom laten we ook voor dit boek bomen planten in zowel Nederland als het buitenland. Zo dragen we bij aan duurzame wijsheid.

TERUG IN BALANS

Hoe je in balans blijft na een
burn-out, met meer vertrouwen
in jezelf en je familiesysteem



BIANCA MEIJSEN

'Na het lezen van 'In 10 stappen jouw droomleven na een burn-out' was ik erg benieuwd naar 'Terug in Balans'. Door de fijne opbouw van de hoofdstukken krijg je stap voor stap meer inzicht in het hoe rondom stress en burn-out. De schrijfstijl is helder en toegankelijk, waardoor het boek fijn wegleest. Wat ik vooral prettig vind aan het boek, is de combinatie van informatie en praktische opdrachten. Sommige oefeningen heb ik meteen toegepast. Ze hielpen me om mijn dag beter te structureren en bewustere keuzes te maken. Een aanrader voor wie hersteld is van een burn-out en op zoek is naar meer balans.'

Jeannine den Hollander

Pedagogisch medewerker, 'Terug in Balans' klant, burn-out ervaren

'Het boek 'Terug in Balans' was voor mij een mooie reminder van het 'Terug in Balans'-traject dat ik samen met Bianca doorlopen heb. Bovendien kwam het op een goed punt in mijn leven, nu ik aan een nieuwe baan begin!'

Gwen Kerkhof Mogot

'Terug in Balans'-klant, burn-out ervaren

'Vooral het inzicht dat je juist wel mag blijven werken als je van je baan houdt, vond ik verfrissend en verhelderend! Het boek zit vol eenvoudige tips, reminders en hulpmiddelen om weer bij jezelf en je lichaam uit te komen. Ik zou het zo op het nachtkastje willen leggen van meerdere mensen in mijn omgeving, als liefdevolle reminder om goed voor jezelf te zorgen. De oefening 'visualiseer je hulpnetwerk' vond ik bijzonder waardevol. Het hoofdstuk over onbegrip bij burn-out raakt precies de juiste toon, verzachtend en verbindend, voor mensen met en zonder oordeel over burn-out. Ook voor werkgevers is dit een belangrijk boek.'

Daisy Bogard

Assistent Systemisch Coachen & Opstellingen, geen burn-out ervaren

'Wauw!!! Wat is dit een mooi, heel fijn leesbaar en vooral praktisch toepasbaar boek. 'Terug in Balans' is een bijzonder waardevol en praktisch boek voor iedereen die te maken heeft (gehad) met een burn-out en zoekt naar handvatten om weer in evenwicht te komen. Ieder hoofdstuk begint met een 'Hoe'-vraag. Het antwoord hierop biedt niet alleen inzichten, maar daagt je ook uit om echt aan de slag te gaan. De opdrachten zijn helder, praktisch en direct toepasbaar, wat zorgt voor echte vooruitgang. De vele herkenbare voorbeelden maken de inhoud levendig en zorgen ervoor dat je je als lezer gezien en begrepen voelt. Door de vlotte schrijfstijl leest het boek makkelijk weg, maar zet het tegelijkertijd stevig aan tot zelfinzicht en verandering. Geen onnodige vaktaal of zweverigheid, maar concrete tips en eerlijke reflecties. Kortom: 'Terug in Balans' is een aanrader voor iedereen die kampt met burn-outklachten of (net) uit een burn-out komt. Of je nu behoefte hebt aan structuur, motivatie of gewoon een steun in de rug, dit boek biedt het allemaal.'

Anita van Bommel

Tweekracht Coach, burn-out ervaren

'Wat dit boek zo sterk maakt, is de praktische en overzichtelijke aanpak. Je krijgt snel inzicht in waar je staat in het proces van burn-out of herstel. Het nodigt uit tot maatwerk: de enige juiste weg is jouw persoonlijke route. De opdrachten zijn helder en uitnodigend. Geen 'moetje', maar echt helpend. De oefeningen zijn net even anders dan standaard en brengen verdieping, vooral door de systemische benadering. Bianca schrijft vanuit ervaring: als therapeut en ervaringsdeskundige. Dat voel je. Haar quote over burn-out als gevolg van een onbewuste afwijzing van eigen behoeften raakte me diep. Dit boek is niet alleen praktisch, maar ook verbindend. Of je nu zelf herstelt, iemand begeleidt of preventief wil leren. Het biedt richting, hoop en vertrouwen dat het kan. Op jouw manier.'

Michelle Verweijen

Masseur, geen burn-out ervaren

'Toen ik 'Terug in Balans' las, voelde het alsof ik met een liefdevolle spiegel naar mijn eigen patronen en valkuilen keek. Bianca weet op heldere en toegankelijke wijze complexe thema's als Systemisch Werk, stress en burn-out terug te brengen naar herkenbare situaties uit het dagelijks leven. Wat dit boek bijzonder maakt, is de combinatie van professionele kennis en persoonlijke ervaring. De toon is niet belerend, maar juist uitnodigend en empathisch. Bianca schrijft zoals ze coacht: met warmte, scherpte en zonder poespas. De 'Hoe dan?'-vragen vormen een sterke rode draad. Ze zijn praktisch en reflectief. Je wordt niet overspoeld met theorie, maar juist stap voor stap meegenomen in je eigen proces. Juist door de opdrachten, voorbeelden en heldere structuur krijg je als lezer het gevoel dat je zelf regie mag en kan pakken over je herstel en balans. Voor mij als coach, trainer en ervaringsdeskundige is dit boek een waardevolle aanvulling op wat ik al wist en minstens zo waardevol voor iedereen die zijn of haar herstel serieus neemt. Laat dit boek jouw kompas zijn, niet alleen na een burn-out, maar ook als preventie of als reminder dat zelfzorg geen luxe is, maar een noodzaak.'

Elles Mekenkamp

Personal Trainer, burn-out ervaren

'Waar veel boeken vooral de psychologische kant belichten, gaat dit boek verder door ook het familiesysteem en je kindertijd erbij te betrekken. Dat raakte mij en gaf nieuwe inzichten die helpen om mezelf nog beter te begrijpen. Het besef dat grenzen stellen ook angst kan oproepen om uit verbinding te gaan, kende ik zelf al, maar ik weet zeker dat dit voor veel mensen een belangrijk inzicht kan zijn. Het stuk over onbegrip vond ik erg herkenbaar. Veel mensen hebben er geen idee van hoeveel voorafgaat aan een burn-out: de 'gevechten', het over je grenzen heen gaan en het steeds maar doorgaan. Goed dat dit wordt benoemd! De humor van Bianca maakt het ook nog eens leuk om te lezen. De uitleg is duidelijk en beknopt, waardoor ik niet afhaak, en ik voel me persoonlijk aangesproken. Juist omdat de onderwerpen dichtbij komen.'

Caroline Opzeeland

Maatschappelijk werkster, burn-out ervaren

'Makkelijk leesbaar boek met heel praktische handvatten. Ook voor als je een vriend(in) bent van iemand met een burn-out!'

Manon

Docent, geen burn-out ervaren

Inhoud

Voorwoord	11
Inleiding	15
Top 3 meest gestelde vragen	19
1. Hoe ontstaat een burn-out?.....	20
2. Hoe herken ik de signalen die leiden tot een burn-out?.....	28
3. Hoe herstel ik van een burn-out?.....	35
Persoonlijke balans en zelfzorg	41
4. Hoe maak ik tijd voor mezelf zonder teleur te stellen?.....	42
5. Hoe bewaak ik mijn grenzen zonder schuldgevoel?.....	48
6. Hoe herken ik stresssignalen?.....	55
Tijd en energie	61
7. Hoe herstel ik van slecht slapen?.....	62
8. Hoe plan ik mijn dag zodat ik niet overbelast raak?.....	70
9. Hoe houd ik 's avonds meer energie over?.....	77
Omgaan met stress en emoties	83
10. Hoe kan ik omgaan met verwachtingen?.....	84
11. Hoe stop ik met piekeren?.....	90
12. Hoe kan ik beter omgaan met onverwachte situaties?.....	97

Relaties en communicatie	103
13. Hoe vraag ik hulp zonder het gevoel dat ik faal?.....	104
14. Hoe blijf ik rustig tijdens conflicten?.....	109
15. Hoe ga ik om met onbegrip na een burn-out?	117
Lange termijn en preventie	121
16. Hoe voorkom ik een burn-out terugval?.....	122
17. Hoe blijf ik in balans?.....	128
18. Hoe kan mijn werkgever bijdragen aan duurzaam herstel?..	134
De volgende stap	143
Over de auteur	147
Nawoord	153

Voorwoord



Je plek vinden, je kracht hervinden

Door Marianne Verrijt

Internationaal trainer NLP, mBIT en Systemisch Werk

Er zijn momenten in het leven waarop het lichaam zacht maar dringend fluistert: *het is tijd om stil te staan*. Soms horen we dat fluisteren op tijd, maar vaak pas wanneer het verandert in een schreeuw. Een burn-out is zo'n schreeuw. Het is een signaal dat je te lang te veel hebt gegeven, te weinig hebt geluisterd en misschien bent kwijtgeraakt wat écht belangrijk is. En dat is misschien ook wat de huidige tijd triggert, dat altijd maar doorgaan de norm is.

Dit boek, *Terug in Balans*, is geschreven voor iedereen die niet alleen wil herstellen van een burn-out, maar ook blijvend in balans wil blijven. Wat me raakte tijdens het lezen, is dat Bianca je meeneemt vanuit haar ruime ervaring in het werken met vrouwen en burn-out, en een andere kijk durft te beschrijven. Het is geen abstract verhaal dat je na het lezen weer vergeet, maar een gids die je direct kunt toepassen in je dagelijks leven.

Wat dit boek uniek maakt, is de aandacht voor het familiesysteem. Vaak kijken we bij herstel alleen naar onszelf: naar onze gedachten, emoties en keuzes. Maar onze plek in ons gezin van herkomst, de onzichtbare patronen die generaties lang worden doorgegeven en de rollen die we (onbewust) aannemen, spelen een enorme rol in hoe we met stress en grenzen omgaan.

Door deze systemische bril te combineren met concrete oefeningen en inzichten, ontstaat er een dieper begrip van jezelf en de dynamiek waarin je leeft. Dat geeft een verfrissende en meteen diep transformerende kijk op hoe je in balans blijft na herstel. Het raakt een laag dieper aan dan je verwacht. Een prachtig Afrikaans gezegde dat hieraan refereert, is: *Stand tall on the shoulders of your ancestors.*

Ik ken Bianca als een intuïtieve en doortastende vrouw, met een stevig theoretisch fundament. Het is inspirerend om te lezen hoe ze kennis, intuïtie, compassie en praktische handvatten samenbrengt vanuit haar eigen ervaringen. Dit boek is daar een weerspiegeling van: warm, helder en doordacht.

Aan jou, lezer: laat dit boek je uitnodigen om verder te kijken dan alleen het herstelmoment. Zie het als een kompas dat je helpt koers te houden, ook als het leven weer druk wordt. Sta open voor de inzichten, maar vooral: durf eerlijk te kijken naar jezelf en je plek in het grotere geheel.

Ik wens dat je, bladzijde na bladzijde, steeds weer een inzicht krijgt, waardoor je voelt dat energie die in je vastzit weer mag gaan en blijft stromen.

De gelaagdheid van echt herstel

Door Ayca Szapora

*Neuroscientist, Speaker, Author, Trainer en
BlackBelt LeanSixSigma*



Ik ken Bianca als iemand die met hart, hoofd en een flinke dosis nieuwsgierigheid naar de mens kijkt. Wat mij meteen opviel toen ik haar voor het eerst sprak, is haar vermogen om verder te kijken dan de oppervlakte. Waar veel hersteltrajecten blijven hangen op gedragsniveau, gaat Bianca dieper. Ze ziet dat burn-out zelden één oorzaak heeft en dat duurzaam herstel vraagt om aandacht voor alle lagen: lichaam, systeem, omgeving en psyche.

Herstel van een burn-out laat zich niet vangen in een strak stappenplan. Het is geen lineair proces dat je oplost met wat handige tips of een nieuwe dagindeling. Wie echt wil herstellen, moet ook kijken naar wat er in de binnenwereld speelt. Dat gaat verder dan emoties alleen, het omvat ook gedachten, onbewuste overtuigingen, reflexen en patronen die vaak al lang voor de eerste klachten zijn ontstaan.

Juist daarin zit de kracht van dit boek. Bianca biedt praktische handvatten zonder de complexiteit van burn-out tekort te doen. Ze verbindt lichaamsbewustzijn, Systemisch Werk en toegankelijke inzichten tot een warme en tegelijk heldere gids. Dit boek nodigt uit tot zachtheid en verantwoordelijkheid. Niet om jezelf te 'fixen', maar om jezelf werkelijk te ontmoeten.

Wat ik bijzonder vind, is hoe Bianca haar brede ervaring en expertise weet te vertalen naar een uitnodiging voor de lezer: kijk eerlijk naar jezelf, leer de signalen herkennen en wees bereid om met mildheid en moed stappen te zetten. Je zult merken dat duurzame verandering mogelijk is als je bereid bent om op alle lagen te kijken. Van gedrag tot systeem, van overtuigingen tot fysieke signalen.

Of je nu zelf herstellende bent, een burn-out wilt voorkomen of als leidinggevende beter wilt begrijpen hoe je je medewerkers kunt ondersteunen, dit boek geeft je nieuwe perspectieven en praktische stappen om vanuit dieper inzicht in balans te komen en te blijven.

Ik gun je de rust, helderheid en duurzame verandering waar dit boek je naartoe kan brengen.

Inleiding

Burn-out raakt iedereen, maar de manier waarop het zich uit en ontwikkelt, verschilt. Zeker voor vrouwen. Ons brein, lichaam en hormonale systeem reageren anders op stress. Toch is het overgrote deel van de begeleiding hier niet op afgestemd. In dit boek geef ik je meer inzicht, niet vanuit theorie alleen, maar vanuit ervaring en jarenlange begeleiding van honderden vrouwen.

Hoewel ik me richt op vrouwen, mag je als man dit boek natuurlijk ook lezen. Want burn-out raakt ons allemaal. Alleen de route naar herstel is soms net even anders.

Dit boek vertrekt vanuit het idee dat burn-out niet alleen een gevolg is van te hard werken of 'geen grenzen stellen'. Het gaat dieper. Burn-out ontwikkelt zich op verschillende lagen: lichamelijk, emotioneel, mentaal, sociaal en systemisch. Juist daar waar het onzichtbaar is, ontstaan vaak de grootste blokkades. Herstel begint niet bij verandering van gedrag, maar bij bewustwording van wat je jarenlang onbewust hebt volgehouden.

In dit boek vind je ook theoretische en psychologische achtergrondinformatie. Het is vooral een praktische gids die antwoord geeft op de vele 'Hoe dan?'-vragen die ik in de loop der jaren heb gehoord. Het is geen pasklaar stappenplan dat je 'moet' volgen, maar een boek vol herkenbare voorbeelden, inzichten en oefeningen waarmee je jouw eigen weg vormgeeft.