

Herstel



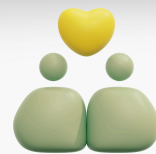
Wat helpt bij compassiemoeheid?

zelfzorg en zorg met compassie



4 gouden tips

Stop – check je signalen



1

Let op spanningssignalen zoals vermoeidheid, irritatie, piekeren of fysieke klachten. Deze signalen zijn geen zwakte, maar een uitnodiging om te pauzeren en te herstellen.

2

Zorg voor jezelf zoals je voor anderen zorgt

Neem micro-pauzes, drink water, adem diep, en stel haalbare verwachtingen. Compassie begint bij het erkennen van je eigen grenzen en behoeften.

3

Deel wat je draagt

Bespreek morele dilemma's, frustraties of incidenten met collega's of een leidinggevende. Samen reflecteren vermindert morele stress en voorkomt dat je er alleen voor staat.

4

Herstel actief – elke dag

Plan herstelmomenten in: bewegen, rust, humor, buitenlucht, ontspanning. Kleine, consistente herstelroutines bouwen je veerkracht op en beschermen je compassie.

MEER INFOKAARTEN:



vindplaatszingeving.nl