

OVERSPANNEN / BURN-OUT

*Overspannen? Burn-out? Jezelf opgebrand voelen?
De psychosomatische oefentherapeut helpt u weer in
balans te komen.*



Wat is het?

Overspannen zijn of burn-out raken is een uitputtingsreactie van lichaam en geest op een (jarenlange) periode van stressvolle (werk) omstandigheden, vaak in combinatie met belastende omstandigheden in het privéleven (bijvoorbeeld slepende relatie en/of gezinsproblemen).

Mogelijke oorzaken

Waarvan kunt u overspannen raken of krijgt u een burn-out:

- Hoge werkdruk
- Onduidelijk takenpakket
- Te weinig coaching / hulp
- Conflicten op het werk
- Een gevoel van onmacht

Voorals mensen met veel ambitie, veel interesses, veel behulpzaamheid en veel verantwoordelijkheidsgevoel komen sneller in aanmerking voor overspanning en een burn-out. Juist zij zetten alle zeilen bij, pakken zaken grondig aan, zeggen geen "nee" en schrappen tijdelijk sport, hobby's en sociale contacten om beter te kunnen presteren. Echter: . . . zij ploffen thuis moe op de bank, krijgen slaapproblemen, worden vergeetachtig en prikkelbaar.... Achteraf herkennen mensen dit patroon, echter in eerste instantie worden deze signalen genegeerd.

Klachten /symptomen

Welke symptomen duiden op overspanning of een burn-out:

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| - uitputting | - slecht slapen |
| - oververmoeidheid | - psychische klachten |
| - lichamelijke klachten | - emotioneel zijn |
| - hoofdpijn/duizeligheid | - prikkelbaarheid |
| - maag/buikpijn | - concentratieproblemen |
| - nek/rugpijn | - cynisme/boosheid |

Juist de psychische klachten geven aan dat ook ons brein lijdt onder de aanhoudende spanningssituatie. De toenemende weerstand van onze hersenen tegen mentale inspanningen ervaren we dan als vermoeidheid.

Behandeling

De behandeling is erop gericht uw huidige klachten te verminderen en u weer te laten terugkeren in het arbeidsproces.

Eerst moet op het werk de belasting verminderen waardoor het werk weer als "lonend en bevredigend" wordt ervaren in plaats van "overleven". Het is een proces van "moeten...." naar "als ik wil dan kan ik....".

Er zullen veranderingen gaan plaatsvinden zowel op het werk als in uw leven thuis. U kunt hierbij denken aan opener communiceren, beter uw grenzen leren aangeven, time-management, beter prioriteiten bepalen, balans tussen rust en inspanning, functioneel leren denken, knop om leren zetten na het werk.

U wordt geholpen met het verminderen van uw spanningsklachten.

U wordt ook geholpen met het onderzoeken van uw gevoelens van boosheid, onrechtvaardigheid/verraad, onbegrepen gevoel, miskenning, of verslagenheid en onmacht.