

Van roofbouw tot chronische overbelasting of een burn-out?

Het komt steeds vaker voor dat mensen roofbouw plegen op hun zichzelf, maar wat is roofbouw? Roofbouw is het proces van langdurige overbelasting van je lichaam waardoor het lichaam uitgeput raakt. Dit kan ontstaan door privé situaties of met je werk te maken hebben of een combinatie van beide. Vaak is het een opeenstapeling van factoren. Ook kan verkeerde voeding bijdragen aan roofbouw op je lichaam. Als je erg lang signalen van stress en vermoeidheid negeert en dit soms jaren volhoudt, is de kans groot dat je door deze roofbouw in een zware chronisch overbelasting terechtkomt. Als je alle signalen negeert of mist, raak je steeds verder van huis en bouw je een herstelschuld op, je bent te ver gegaan met roofbouw plegen. Je bent je reserves aan het opmaken. Je raakt of bent opgebrand.

De signalen zijn onder andere: futloos, vermoeid, geen energie meer voelen voor de dingen die je normaal leuk vindt. Je kunt je moeilijker concentreren en het onthouden van dingen is ook lastig. Je vergeet dingen en maakt meer fouten tijdens je werk. De concentratie gaat achteruit. Het lezen van een boek lukt je niet meer.

Ook kunnen slaapproblemen ontstaan, je slaapt slecht in, je slaapt niet door en bent nog steeds moe als je wakker wordt. Gevolg is dat je sneller geïrriteerd raakt. Ook kan het zijn dat je sneller emotioneel bent. Je kunt dingen niet loslaten en piekert en maalt veel of misschien heb je negatieve gedachten.

Gespannen spieren is een veelgehoorde klacht, je hebt vaker hoofdpijn en spanning in je rug of nek.

Het aanpassen van je leefpatroon en je stressfactoren kunnen door dit traject te volgen ook jou helpen.

De begeleiding richt zich op lichaam, psyche en gedrag en heeft als doel de ontregelingen te keren en vitaliteit op te bouwen. Dit legt de basis voor opbouw van de fysieke en mentale belastbaarheid en vervolgens de re-integratie. Ik maak gebruik van meetinstrumenten, zodat je een goed inzicht krijgt in je klachten.

In de eerste fase is de begeleiding gericht op stoppen met roofbouw en fysiek herstel.

In de tweede fase is het doel de vitaliteit op te bouwen en het verbeteren van vaardigheden in de attitude. De nadruk ligt op herstel, bewustwording van lichaamssignalen, voorbereiding van de re-integratie. In deze fase wordt je je bewust van de periode voor de ziekmelding.

In de derde fase zijn de doelen: conditie opbouwen, taken oppakken, stijgend herstel vasthouden. De interventies hierbij zijn: gecontroleerde opbouw, conditie verbeteren, zelfmanagement, verduurzaming van het herstel. Hierbij maak ik gebruik van de ACT methodiek, die zich richt op veerkracht en flexibiliteit. Je krijgt tips en tools om met je klachten te leren omgaan.

Tarieven:

€ 115,00 per sessie van één uur. De vragenlijsten zijn € 50,00 per keer.

Bedrijven en organisaties kunnen een offerte aanvragen.

Vergoeding:

Ik ben ingeschreven bij de beroepsvereniging NVPA. Je kunt mogelijk een vergoeding van de zorgverzekering ontvangen. De vergoeding valt onder Alternatieve Zorg. (Aanvullende verzekering) Je hebt geen verwijzing nodig.