

Hertsteltraject Grip- krijgen- op- stress.

Een te hoge werkdruk, te veel drukte thuis, ingrijpende gebeurtenissen in ons leven, zorgen, problemen, conflicten of dagelijkse ergernissen kunnen stress opleveren. Je kunt daardoor uit balans raken. Veel en langdurige stress kan psychische en/of lichamelijke klachten veroorzaken. Met het hersteltraject "Grip- krijgen- op- stress" helpt de psychosomatisch werkende oefentherapeuten van POH u om lichaam en geest weer in balans te brengen.

U gezondheid, onze uitdaging!

Stress moet aan en uit kunnen

Stress, ook u hebt er dagelijks mee te maken en prima als je je daar goed bij voelt. Stress is zelfs gezond. We hebben het nodig om goed te kunnen presteren, voor zelfmotivatie en om het beste uit onszelf te halen. Stress wordt ongezond wanneer we stress niet afwisselen met ontspanning en herstel. Oftewel stress moet aan en uit kunnen. Weet u waar uw aan- en uit knop zit? Weten hoe te switchen, wij kunnen uw coachen.

Psychosomatische klachten

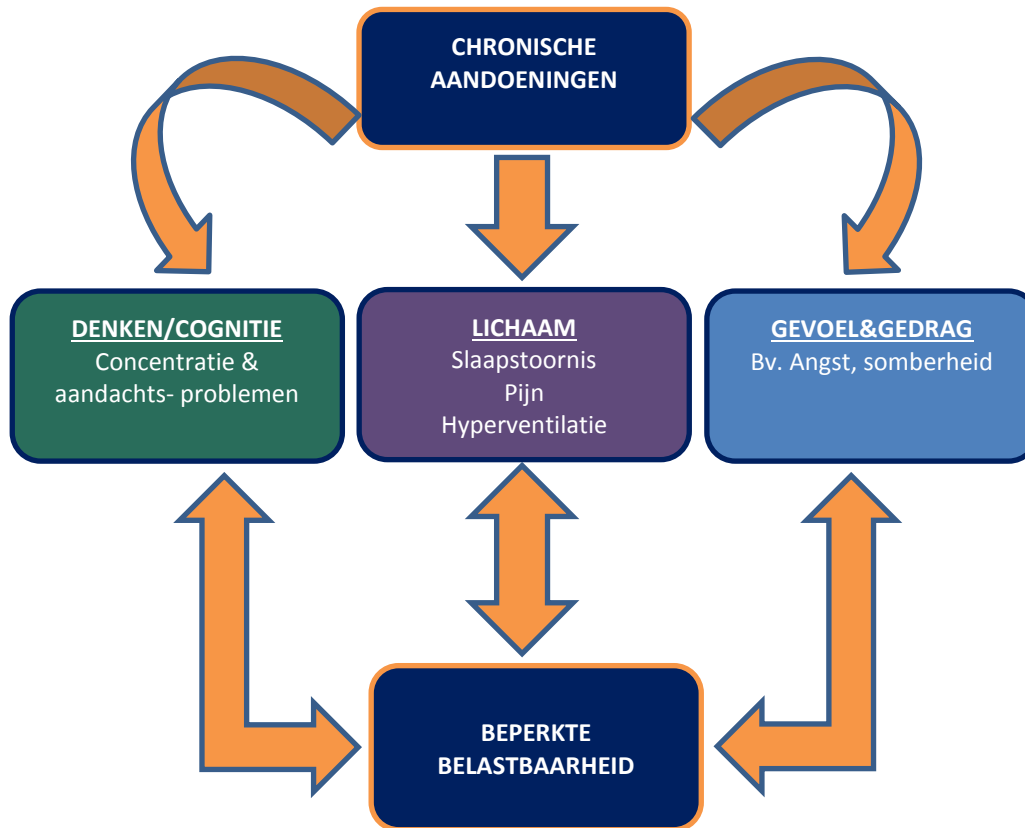
Stress kunt u psychisch(mentaal) ervaren, de concentratie neemt af, u wordt prikkelbaar, gaat piekeren en u heeft slaapproblemen. Anderzijds kunnen wij stress ook meer lichamelijk ervaren door bijvoorbeeld vermoeidheid, hoofdpijn, spierspanningsklachten en ademhalingsproblemen. Vaak is het een combinatie van psychische en lichamelijke klachten (psychosomatische klachten), die een duidelijke negatieve invloed hebben op ons dagelijks functioneren (arbeids- en sociale participatie). Daarbij speelt hoe u met problemen omgaat of hoe u tegen uw klachten aankijkt (copinstijl) een rol.



Vermoeidheid

Vermoeidheid is één van de meest voorkomende klachten bij chronische stress, overspannenheid en Burn-out. Ook "gezonde" mensen ervaren vermoeidheid.

Bij chronische stress raakt u sneller en ernstiger vermoeid. Er is een langere tijd nodig om te herstellen na een activiteit. De balans tussen draaglast en draagkracht is verstoord. Dit verschijnsel wordt ook beperkte belastbaarheid (of overbelasting) genoemd.



Reacties op beperkte belastbaarheid

We kunnen op twee manieren reageren op een beperkte belastbaarheid. Meestal proberen mensen dezelfde activiteiten (op dezelfde manier) zoals “het vroeger was” uit te voeren. Het kost echter veel meer energie om op hetzelfde niveau te functioneren. Daardoor ontstaat overbelasting. Een andere manier van reageren op de beperkte belastbaarheid en de klachten die daarmee samenhangen is onderbelasting. Bij onder belasten gaan we steeds minder doen, om op die manier vermoeidheid of pijn te vermijden. Onderbelasting heeft echter hetzelfde effect op de beperkte belastbaarheid als het overbelasten. Hoe gaat u om met beperkte belastbaarheid?

Hollen of stilstaan

Als reactie op een beperkte belastbaarheid ontstaat vaak een patroon van ‘hollen of stilstaan’. Wanneer u zich energiek voelt probeert u zoveel mogelijk uit de dag te halen als mogelijk is. Wanneer u vervolgens te veel energie heeft gebruikt en de energiereserves op zijn, voelt u zich uitgeput. Herkent u dit patroon van ‘pieken of dalen’ en ‘hollen of stilstaan’. En het gevoel dat u geen controle meer heeft over de vermoeidheid, dat het moeilijk is om activiteiten te plannen, omdat u niet weet of u er wel genoeg energie voor zal hebben?

Met POH "grip- op- stress" laat u energieaccu weer op.

Grip krijgen op stress

De oplossing in het vinden van de balans tussen belastbaarheid en belasting, is het zoeken naar een middenweg tussen onder- en overbelasten, zodat het energiepatroon regelmatig wordt. Dit is niet gemakkelijk, maar POH helpt u op weg!

Aanpak

Daar waar het gemengde (lichamelijke en psychosociale) problematiek betreft biedt POH een totaaloplossing met een integrale stapsgewijze aanpak, gericht op zowel de lichamelijke klachten als op de psychosociale problematiek. (Zie tabel 1.)

Behandeling

De behandeling bestaat uit:

1. Therapeutische gesprekken, met als doel de problemen helder te krijgen, deze te verwerken, indien mogelijk op te lossen of beter te hanteren.
2. Cognitieve gedragstherapeutische interventie, waardoor u meer inzicht krijgt in uw gedachten, emoties en handelen en leert er beter mee om te gaan.
3. Therapeutisch lichaamswerk, door middel van ontspannings-, adem- en aandachtstraining en expressieoefeningen leert u weer in balans, tot rust en in uw kracht te komen.

Commitment

Uw motivatie en actieve deelname aan het herstelprogramma zijn samen de sleutel naar succes in het behalen van de door uw geformuleerde doelen. Voorafgaand aan de eerste of vervolgspraak vragen wij u verschillende animaties te bekijken en enkele vragenlijsten in te vullen. De door u gestelde vragen en de uitkomst van de vragenlijsten geven richting aan de inhoud van de behandeling en zullen worden gebruikt als startpunt (nulmeting) en evaluatie (voortgang).

Elke behandeling zal zijn opgebouwd uit; een korte inventarisatie van de periode tussen 2 behandelingen, huiswerk bespreking, "agenda" bepaling (met ingebrachte doelen/ vragen door u of door de therapeut) en uitvoering, evaluatie en afsluiting met planning van de vervolgspraak. Voor het vast leggen van huiswerkopdrachten, uitvoering en evaluatie vragen wij u schrift, tablet e.a. mee te brengen.

Samen in beweging naar beter!

Tot ziens in de praktijk

Marjolein van Schijndel & Masja Duyn - Dolleman



Een overzicht van mogelijke onderdelen hersteltraject Grip-krijgen-op-stress;

1. Stresseducatie

<ul style="list-style-type: none"> • Stress aan en uit • Energiehuishouding 	<ul style="list-style-type: none"> • Fysieke/mentale vermoeidheid • Gerelateerde klachten
---	---

2. Inzicht in omgang met de klachten

<ul style="list-style-type: none"> • Stress gevolgenmodel • Persoonlijke coping stijl 	<ul style="list-style-type: none"> • Herstel belemmerende factoren • Protectometer
---	--

3. Waardevolle doelen: Waarden, wensen en toekomstverlangens

<ul style="list-style-type: none"> • Online tool "Mijn positieve gezondheid" • Pro-activiteit (<i>acceptatie, intrinsieke motivatie en persoonlijke regie/leiderschap</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • SMART doelbepaling en behandelplan; (<i>specifiek, meetbaar, acceptabel, realistisch en tijdsgebonden</i>)
--	--

4. Fysieke- en gedragsmatige coaching m.b.t. positieve gezondheid en gezond bewegen

5. Lichaamsbewustzijn en relaxatietraining

<ul style="list-style-type: none"> • Bewustwording van lichaamssignalen • Inzicht verkrijgen in stressoren • Aanvoelen en respecteren van grenzen • Aanleren van vaardigheden om zich te kunnen ontspannen 	<ul style="list-style-type: none"> • Verbeteren van het adempatroon • Vertrouwen krijgen in het eigen lichaam • Acceptatie van beperkingen, pijn, gedachten en emoties • Aandacht verplaatsen/ leren focussen
--	---

6. Balans in bewegen en belasting/belastbaarheid

<p>Oefentherapie;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ontwikkelen en stimuleren van kwalitatief bewegingsgedrag • Het geven van houding en bewegingsadviezen • Verminderen, opheffen, voorkomen van stoornissen 	<p>Activiteitsniveau verbeteren;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geleidelijke uitbreiding • Graded Activity • Activity Pacing (niet rennen, maar plannen)
---	---

7. Begeleiding bij re-integratie en preventie verzuim

8. Aanpassingen werk- en/of sociale omgeving.



PRAKTIJK OEFENTHERAPIE HOORN

Marjolein van Schijndel en Masja Duyn-Dolleman

Kaarder 54, 1625 TK Hoorn, tel.nr:0229-239440

De Boekert 10, 1696 AH Oosterblokker, tel.nr:0229-239440

www.praktijkoefentherapiehoorn.nl ✉ info@praktijkoefentherapiehoorn.nl