

### **Begeleiding tot en met werkhervatting**

Indien het werk weer wordt hervat, dan wel je elders gaat werken of een opleiding gaat volgen om jezelf verder te ontwikkelen en betere kansen op de banenmarkt te creëren, dan wordt je daarbij begeleid om niet opnieuw in dezelfde situatie te geraken. Dit kan plaatsvinden met een frequentie van therapiegesprekken die veel lager ligt dan in het begin, als intensief wordt gewerkt aan je herstel.

Je krijgt de nodige tips om ook in de toekomst bij te blijven tanken, je krijgt antwoorden op de meest gestelde vragen over burnout, je overziet alle factoren die een rol spelen en beheerst een nieuwe, meer effectieve strategie om met je problemen om te gaan. Daarmee is het risico dat je ooit weer overspannen raakt, burnout of zelfs CVS krijgt beduidend verminderd.

Voor afspraken of informatie,  
neem contact op met:

#### **Psycho Informa Groep**

Hoofdkantoor Schoonhoven: tel. 0182-380265

Fax: 0182-380109

Website: [www.psycho-informa-groep.nl](http://www.psycho-informa-groep.nl)

e-mail adres: [info@psycho-informa-groep.nl](mailto:info@psycho-informa-groep.nl)

#### **Onze adressen zijn:**

Nieuwe Singel 3, 2871 AX Schoonhoven

De la Reyweg 170, 2571 GH Den Haag

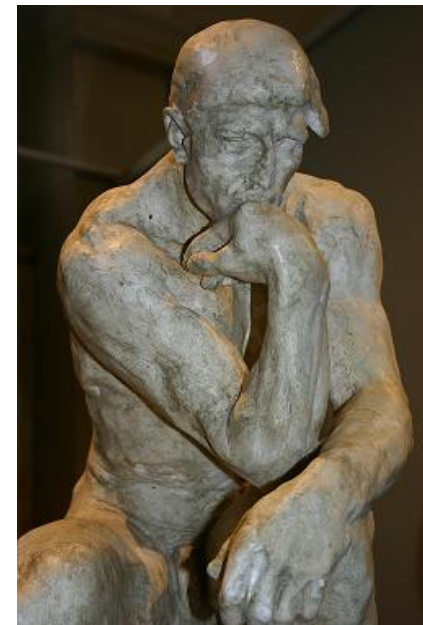
Beukstraat 94, 2565 ZW Den Haag

Zaagmolenlaan 4, 3447 GS Woerden

IJsselstraat 14, 3401 DK IJsselstein

De Grutto 23, 2935 VA Ouderkerk a/d IJssel

## **Burnout, overspannen, CVS?**



## **Een degelijke aanpak biedt uitkomst!**

**We leven in hectische tijden. Reorganisaties en bezuinigingen, als ook technologische ontwikkelingen als computers, internet en mobiele telefoons zorgen ervoor dat er steeds meer werk gedaan moet worden met minder mensen in minder tijd. Bovendien moeten vrouwen in veel gevallen drukke banen combineren met het huishouden. Er lijkt van alles te moeten worden geregeld en er gaat van alles mis. Soms wordt het mensen teveel. Ze raken oververmoeid, hebben nergens geen zin meer in, huilen soms veel en komen tot niets meer. En dan ben je (afhankelijk van de ernst van je klachten) overspannen/burnout of constateert je huisarts zelfs het chronische vermoeidheidssyndroom.**

**Wat dan?**

### **Zeker weten wat er aan de hand is**

Om zeker te weten wat er aan de hand is dien je in eerste instantie een paar tests in te vullen. De uitslagen van deze tests maken duidelijk of er sprake is van overspannenheid, burnout of CVS. Als je dat duidelijk hebt, kun je overgaan tot uitleg en behandeling van de oorzaken.

### **Onderscheid met depressie**

Veel mensen die het even teveel wordt raken ook nog eens depressief. Ze kunnen alles niet meer aan, zien er geen gat meer in en raken somber en teruggetrokken. Als er sprake is van depressie,

dan komt dit uit de tests naar voren. Hiervoor is een aparte aanpak middels therapie en indien noodzakelijk ondersteund met medicatie.

### **Uitleg van oorzaken**

Wil je weten hoe je met je problemen om moet gaan, dan is het belangrijk dat je weet hoe je overspannenheid, je burnout of je CVS is ontstaan. Als je doorziet wat er zowel geestelijk als lichamelijk verkeerd is gegaan en welke omgevingsfactoren meespelen, kun je daar in het vervolg iets aan doen.

Bovendien kun je een nieuwe inzinking in de toekomst voorkomen. Daarvoor is het immers van belang zowel geestelijke als lichamelijke signalen en oorzaken in de omgeving sneller te herkennen. Dit wordt je allemaal op eenvoudige en heldere wijze uitgelegd in therapie.

### **Aanpak**

Vervolgens ga je aan de slag met alle opgedane kennis en pas je die concreet toe. Dat betekent aan de slag met huiswerkopdrachten, alle inzichten toepassen in je dagelijks leven en aan de hand daarvan een andere strategie ontwikkelen om met stress en spanning om te gaan. Het betekent onderzoeken wat er bij jezelf is mis gegaan, wat je daaraan kunt doen, hoe je je eigen strategie van ermee omgaan kunt verbeteren en hoe je het voor jezelf in de toekomst kunt voorkomen dat je weer in dezelfde valkuilen trapt. Je werkt met logboeken, prioriteitenlijsten

en plannings om weer overzicht in je leven te krijgen. Bovendien wordt de nodige aandacht besteed aan hoe je deze fase in je leven op de beste manier weer te boven kunt komen.

### **Faseplan**

Er wordt gewerkt met een gestructureerd faseplan met de volgende fases:

1. fysiek herstel: hoe komt u fysiek deze inzinking het beste te boven
2. activatie: herstel van uw revitalisatie
3. cognitieve training: welke denkwijze hanteer je en wat werkt beter
4. werkhervatting/reïntegratie via een stappenplan dan wel opstarten outplacement
5. terugvalpreventie

Na het doorwerken van de diverse fases is de kans op herstel het grootst en de kans op terugval flink verkleind.

### **Vorderingen en overleg**

Uw vorderingen worden bijgehouden door de therapeut en uzelf. Met de huisarts, arboarts en uw werkgever kunnen de vorderingen worden besproken, als u daar schriftelijk toestemming voor geeft. Mochten er oorzaken in het werk zelf liggen of de organisatie daarvan, dan kan gezamenlijk met de arboarts of uw werkgever overlegd worden indien u dit wenst. U krijgt dus ook bij de praktische uitvoering de nodige ondersteuning aangeboden.