



Praktijk Yugen

dichter bij jezelf

Stressreductie en verzuimpreventie

De cijfers zijn bekend, maar ik zet ze toch nog even op een rijtje. Gewoon, omdat ze zo volslagen krankzinnig zijn. Werkstress is **beroepsziekte nummer één** in Nederland. 14 procent van de werknemers meldt jaarlijks burn-outklachten. Zo'n 5 procent van de beroepsbevolking komt als gevolg daarvan langdurig thuis te zitten. Een fikse burn-out leidt gemiddeld tot 242 dagen verzuim. De jaarlijkse verzuimkosten gerelateerd aan een burn-out worden begroot op 1,8 miljard euro. (bron NRC)

Het wordt hoog tijd dat we hier iets aan doen en dan niet alleen als de burn out al is ontstaan maar juist voordat de eerste klachten zich aandienen.



Een burn-out is meestal het gevolg van langdurige (en overmatige) stress. Er bestaan tal van symptomen die een burn-out aankondigen. Stress uit zich bij iedereen anders, houd daar rekening mee. De belangrijkste zijn:

- *Concentratieproblemen. Je hebt moeite met overzicht houden.*
- *Vergeetachtigheid. Je vergeet vaker afspraken of toezeggingen.*
- *Stemmingswisselingen. Je bent sneller boos of geëmotioneerd.*
- *Slaapproblemen. Je slaapt slecht en bent bijna altijd moe.*
- *Je bent vaak onzeker over je functioneren.*
- *Werk of studie slokken veel van je tijd op. Je negeert hobby's en sociale*
- *Lichamelijke klachten (vaak moe, hoofdpijn, verkouden, grieperig).*

De mate van (werk)stress die je ervaart is altijd heel persoonlijk. Wat jij als stress ervaart, is voor een ander niet meer dan een drukke week. Daar is niets goed of fout aan, maar het is wel belangrijk om hierin je eigen grenzen te leren kennen.

Er zijn inmiddels al veel verschillende behandelmethodes voor burn out ontwikkeld en dat is fijn want zo heb je de keuze om dat te kiezen wat het best bij jou past.

Voor de **behandeling van stressklachten** en burn out kun je ook bij Praktijk Yugen terecht. Ik help je effectief door een combinatie van diverse technieken* zodat jij snel weer in balans komt en meer energie ervaart. Natuurlijk kijken we ook naar de oorzaak van je klachten en hoe hier anders mee om te gaan.

Daarnaast ga ik een stapje verder; ik behandel preventief mensen die een grotere kans hebben op uitval door stress of burn out. Werk jij in de zorg, heb je een drukke baan in het bedrijfsleven of het onderwijs? Door de hoge werkdruk is de kans dat jij verzuimt door stressklachten dan best groot. Door op regelmatige basis een ontspannende behandeling te ondergaan, kun je stressklachten voorkomen. Je zult merken dat je stress makkelijker van je af laat glijden, dat je beter bij jezelf kunt blijven en meer van het leven kunt genieten.

Voor bedrijven en hun medewerkers is deze methode van **verzuimpreventie** zeer interessant. Het zorgt niet alleen voor minder verzuimkosten maar ook voor werknemers die beter in hun vel zitten en daardoor beter functioneren.

Voor bedrijven bestaat de mogelijkheid om een abonnement af te sluiten zodat structureel aan verzuimpreventie gewerkt kan worden.

Neem [contact](#) met mij op voor meer info. Natuurlijk kom ik e.e.a. graag in een persoonlijk gesprek toelichten.