

## Workshops

Naast individuele begeleiding is het ook mogelijk om deel te nemen aan *workshops* gegeven door Jacqueline en Geeke. Dit zijn ééndaagse workshops die juist ter preventie van een burn-out veel inzicht kunnen geven:

- Je staat stil bij jezelf en kijkt hoe het met je is.
- Hoe is je balans?
- Welke stappen wil je ondernemen om juist meer in balans te komen?
- Hoe overleef je in een snel veranderende omgeving terwijl je tegelijkertijd trouw blijft aan jezelf?

Neem voor meer informatie over de workshops contact op met Jacqueline of Geeke.

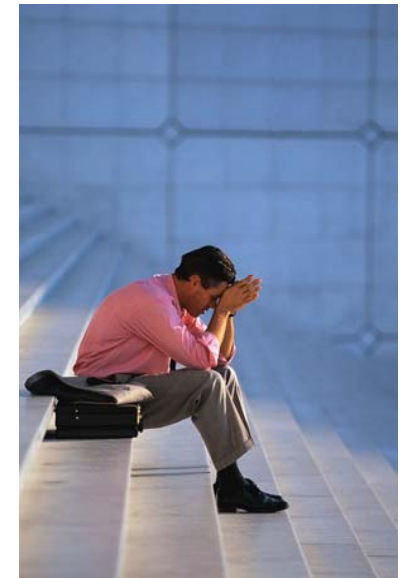
Je mag zelf bepalen met wie je contact opneemt, Geeke, Peter of Jacqueline. Zij kijken samen met jou wat de beste aanpak is en bij wie van hen je de juiste hulp kunt krijgen.

Geeke Booij, haptotherapie  
Gezondheidscentrum De Werkplaats  
Stationsstraat 32  
6881 WB Velp  
T: 026 - 3519235  
E: [booij@12feel.nl](mailto:booij@12feel.nl)  
I: [www.12feel.nl](http://www.12feel.nl) of  
[www.dewerkplaatsvelp.nl](http://www.dewerkplaatsvelp.nl)

Peter Wagemakers, acupunctuur  
Gezondheidscentrum De Werkplaats  
Stationsstraat 32  
6881 WB Velp  
T: 026 - 3635414  
E: [Peteracu@chello.nl](mailto:Peteracu@chello.nl)  
I: [www.dewerkplaatsvelp.nl](http://www.dewerkplaatsvelp.nl)

Jacqueline Gielen, loopbaanadviseur  
Bewust Loopbaanadvies en Coaching  
Roemer Visscherstraat 26  
6824 MX Arnhem  
T: 06 - 53252974  
E: [info@bewustloopbaanadvies.nl](mailto:info@bewustloopbaanadvies.nl)  
I: [www.bewustloopbaanadvies.nl](http://www.bewustloopbaanadvies.nl)

## Overbelast, burn-out?



Geeke Booij (haptotherapie)  
Peter Wagemakers (acupunctuur)  
Jacqueline Gielen (loopbaanadvies)

Zij werken *samen* om je vanuit verschillende vakgebieden te ondersteunen, zowel bij het voorkomen als bij herstel.

## Herkenning?

Nog even volhouden, ook al weet je en voel je ergens diep van binnen dat je dit niet meer gaat volhouden. Je doet al zolang je best maar het gaat steeds moeizamer. Je hebt mogelijk te lang te veel gegeven.

Je voelt je moe, zo moe dat je je werk niet meer naar behoren kunt doen.

Je kunt je moeilijk concentreren, je voelt je futloos en hebt last van allerlei vage klachten. Slecht slapen, vroeg wakker, snel geïrriteerd, huilerig, je drinkt meer, je eet meer, je doet allerlei impulsieve aankopen.... Het zou kunnen dat je overbelast of burn-out bent.

Burn-out is het eindstadium van langdurige roofofbouw op lichaam en geest, meestal door een combinatie van werk en privé problemen. Belangrijke peilers zijn: vermoeidheid, verminderd vertrouwen in eigen handelen en werkgerelateerde zaken willen mijden.

Burn-out is een *crisis* en tegelijkertijd een *directe kans* om de balans te herstellen.

## Wat bieden wij?

Wij kunnen je niet veranderen, maar bieden je wel handvatten om weer in balans te komen. Met deze ondersteuning zet jij zelf de juiste stappen voor jouw verandering. We luisteren naar jouw vraag en kijken welke ondersteuning is gewenst en door wie jij deze wilt ontvangen. We kunnen je preventief begeleiden, bijvoorbeeld als je bovenstaande signalen herkent maar wel nog gewoon aan het werk bent. Ook als de diagnose burn-out al gesteld is, is begeleiding mogelijk. Wij ondersteunen je bij je herstel en bij de terugkeer naar het arbeidsproces. Ben je eenmaal aan het werk, ook dan is verdere begeleiding mogelijk totdat je weer echt stevig staat.

Wij bieden persoonlijke aandacht, korte overleglijnen, geven vertrouwen en veiligheid, zijn praktijkgericht en helpen jou bij je veranderingsproces.



## Wie zijn we en wat kunnen wij?

### Geeke Booi, haptotherapeut

Zij kan je helpen beter te leren luisteren naar je eigen lichaam. Je kunt stresssignalen en eigen grenzen eerder (h)erkennen en een balans vinden tussen maatschappelijk functioneren en persoonlijk zelfbehoud. Het *lijfelijk ervaren* in praktische oefeningen zal dan ook voorop staan.

Resultaten van dit bewustwordingsproces kunnen zijn dat je:

- voelt wanneer je te veel hooi op je vork neemt,
- eerder nee kunt zeggen bij overbelasting,
- eerder jouw omgeving deelgenoot laat zijn van jouw gevoelens, of
- komt tot het maken van keuzes in je leven en het nemen van beslissingen.

Geeke Booi is erkend haptotherapeut en lid van de Vereniging van haptotherapeuten. De meeste zorgverzekeraars vergoeden haptotherapie geheel of gedeeltelijk afhankelijk van het zorgpakket.

### Peter Wagemakers, acupuncturist

Aanvankelijk is hij opgeleid tot fysiotherapeut en ruim 20 jaar werkzaam. Acupunctuur is nu het hoofddeel van zijn werk. Hij behandelt allerlei klachten zoals burn-out, chronische pijnklachten, hoofdpijn, overgewicht en allergie. Bij burn-out is er energetisch het nodige mis.

De volgende verschijnselen doen zich voor:

- stagnatie van leverenergie, zich uitend in frustratie, irritatie, gestresst gevoel, moeite met moeten, of
- leegte van met name de hartenergie en miltenergie, zich uitend in gebrek aan enthousiasme, levenslust, concentratie. Daarnaast zijn er vaak slaapklachten, cynisme en vermoeidheid.

Al deze symptomen zijn m.b.v. Chinese geneeswijze (acupunctuur en/of kruiden) te beïnvloeden.

Peter Wagemakers is aangesloten bij de Nederlandse Vereniging voor Acupunctuur (NVA). De meeste zorgverzekeraars vergoeden acupunctuur geheel of gedeeltelijk afhankelijk van het zorgpakket. Meer info is via de website te verkrijgen: [www.acupunctuur.nl](http://www.acupunctuur.nl).

### Jacqueline Gielen, loopbaanadviseur

Zij kan je op verschillende manieren begeleiden. "Voorwaarde" is wel dat je over een redelijk energieniveau beschikt. Moet je helemaal niet aan werk denken of ben je nog herstellende dan is het raadzaam om eerst met Geeke of Peter in contact te treden.

Jacqueline kan bijvoorbeeld samen met je nagaan:

- wat jou gestresst of burn-out maakt,
- welke kwaliteiten en welke valkuilen jij hebt,
- wat je in een werkomgeving nodig zou hebben om juist energie te krijgen,
- in welk soort werk, welke werkomgeving of welke rol jouw lange termijn perspectief ligt
- welk vakgebied bij jou past, en
- hoe je kunt voorkomen dat je voortaan minder stress op je werk ervaart.

Uitgangspunt in de begeleiding zijn de vragen 'wie ben ik, wat wil ik, wat kan ik, waar krijg ik energie van?'

Aan de hand van een intake-gesprek wordt samen gekeken wat de beste aanpak is om je weer vitaal en in balans te krijgen. Jacqueline is lid van de NOLOC, vereniging voor loopbaanprofessionals.