

### **Ervaring:**

Al weer heel wat jaren geleden ben ik zeven jaar werkzaam geweest in het onderwijs. Daarna ben ik psychologie van arbeid, gezondheid en organisatie aan de Universiteit Utrecht gaan studeren. In 1994 ben ik afgestudeerd. Naast de studie heb ik verschillende werkzaamheden gedaan.

Na mijn afstuderen heb ik gewerkt als beleidsmedewerker/ bestuurder arbeidsomstandigheden bij een vakbond, daarna als beleidsmedewerker/ projectleider op de afdeling P&O bij de politieregio Brabant-Noord. In mijn laatste functie was ik adviseur werk en gezondheid bij Loyalis mens en werk. Inmiddels werk ik al weer enige jaren als zelfstandig psycholoog op het gebied van arbeid en gezondheid.

### **Tarief:**

De trajecten worden meestal door de werkgever betaald. Het kennismakingsgesprek is altijd gratis. In dit gesprek kan de cliënt aangeven of het klikt en ik kan dan beoordelen of deze cliënt inderdaad bij mij op de juiste plek is.



### **Werkwijze:**

Het bijzondere van mijn werkwijze is dat ik als psycholoog niet alleen gesprekken voer met de cliënt, maar dat ik het werk betrek bij de reïntegratie. We stellen samen een stappenplan op, waarbij jij zelf aangeeft wanneer je denkt een volgende stap te kunnen maken. Dit plan is de leidraad, maar geen wet. De gesprekken die ik voer met werkgever of direct leidinggevende gaan nooit inhoudelijk in op de kern van de problemen van de cliënt. Ik geef wat grote lijnen aan zodat de direct leidinggevende op een goede manier met de desbetreffende cliënt kan omgaan.

### Lid van:

- NIP; Nederlands Instituut van Psychologen,
- NOLOC; Vereniging voor Loopbaan Professionals,
- NVP; Nederlandse Vereniging voor Personeelsmanagement & Organisatieontwikkeling.

### **Contact:**

Van Leeuwenhoeklaan 9  
5252 CA Vlijmen  
073 518 33 55  
06 25 388 671  
info@eduvita.nl  
www.eduvita.nl

*EduVita*

**Voordat je iets kunt  
veranderen, zal je  
het eerst moeten  
erkennen.**

**De sleutel van de  
deur naar verandering  
zit aan de binnenkant.**

**Te lang te veel:**

Soms loopt het allemaal even niet zo lekker. Dat kent iedereen wel. Maar als dat te lang duurt en te veel is, kun je het gevoel krijgen dat je er bijna in verdrinkt. De oorzaken kunnen heel verschillend zijn. Soms is het werk de boosdoener, soms ligt het in de privé situatie, soms in je eigen gedrag en helaas... vaak komt alles tegelijk.....

**Opladen:**

Wellicht was het lange tijd voldoende om in het weekeinde weer op te laden of om eens even op vakantie te gaan. En dan opeens merk je dat dit niet meer genoeg is, je probeert de situatie nog steviger vast te houden maar als fijn zand glijdt deze tussen je vingers door. Naaste mensen in je omgeving geven dan ook al aan dat je zo anders doet, ze vragen wat er met je aan de hand is.....  
Eerst wil je daar niets van weten, je houdt je groot, het zal wel weer over gaan.  
Maar dan gaat het niet over, het wordt nog erger in plaats van beter...  
Dan is het tijd om wat te veranderen.

**Veranderen:**

Maar wat moet er dan anders en wat kan er dan eigenlijk anders????  
Eigenlijk weet je dat zelf wel, de sleutel naar verandering zit aan de binnenkant van de deur (in jezelf) maar die sleutel is soms zo verdraaid moeilijk te vinden.  
Zeker wanneer je door alle toestanden al niet meer zo lekker in je vel zit.  
Dan is het goed om eens met iemand te praten, iemand

die samen met jou kijkt naar alle strubbelingen en naar de mogelijkheden om ze aan te pakken. Een onpartijdig en professioneel iemand.

Soms bestaat het eruit om problemen op een andere manier te benaderen en soms moet je keuzes maken. Het helpt om samen alles eens op een rij te zetten. Samen met een onpartijdig en deskundig iemand de tuin van het leven weer eens even "aanharken". Dat geeft ruimte. Daarbij maak je zelf de keuzes, het is en blijft jouw leven.

**Te lang doorgaan.**

Als je te lang door gaat in een situatie die te veel van je vraagt begint er in je lichaam en geest van alles te protesteren. Als je daar niet op reageert kun je overspannen worden of in een burnout terecht komen. Zie het maar als een elastiek wat te lang is uitgerekt, de rek is er na verloop van tijd echt uit. Een burnout is nog een stap vervelender. Burnout valt te vertalen als opgebrand zijn, bij deze beeldende term kan iedereen zich wel wat voorstellen.  
Het beste is natuurlijk om dit te voorkomen, maar helaas zien we het zelf niet altijd aankomen.

**Kenmerken:**

Emotionele uitputting, slapeloosheid, hoofdpijn, prikkelbaarheid, Snel geïrriteerd, concentratieproblemen en vergeetachtigheid. Overigens komen niet al deze kenmerken allemaal tegelijkertijd voor.  
Er zijn verschillende vragenlijsten in omloop om te meten in hoeverre men last heeft van stress of burnout.

**Voorkomen:**

Het beste is om bakens te verzetten wanneer men nog niet is uitgevallen, we spreken dan van een preventief

traject. Voorkomen is altijd beter dan genezen. Maar niet altijd lukt dat. Soms zijn er ook ingrijpende levensgebeurtenissen die ons overvallen.

**Ervaring:**

Wat ik regelmatig tegen kom is dat mensen al enige tijd niet zo goed en plezierig functioneren op hun werk. Maar het gaat dan nog wel....  
Tot dat er dan in de privé situatie ook nog een ingrijpende gebeurtenis plaats vindt en dan raakt het toch al wiebelige evenwicht helemaal verstoord. Maar het evenwicht kan ook op een andere manier uit balans raken.

**Uitrusten en opnieuw beginnen.**

Na een periode van rust moet de draad weer worden opgepakt. Van enkel en alleen maar thuiszitten word je niet beter.  
De draad weer oppakken is moeilijk. Het is goed omdat onder begeleiding te doen. Want als je met hetzelfde gedrag weer in dezelfde situatie terug stapt heb je heel veel kans dat je weer afknapt.

**Stappenplan:**

Samen maken we een stappenplan voor de terugkeer naar werk. In dit plan worden de opbouw van uren en opbouw van taken beschreven. Hiervoor hebben we ook de medewerking van de werkgever of de direct leidinggevende nodig.  
Tijdens de uitvoering van het stappenplan worden regelmatig gesprekken gevoerd.  
In deze gesprekken komen onder andere de moeilijkheden waar je tijdens je terugkeer naar je werk tegen aan loopt aan de orde.