

Haptotherapie en burn-out

Wanneer je met een burn-out wordt geconfronteerd spelen allerlei emoties een rol: de schaamte dat juist jou dit is overkomen, angst voor je baan en het behoud hiervan en hoe lang zal ik uit "de running" zijn.

Bij een burn-out helpt een psychotherapeut om helder te krijgen hoe het zo ver is kunnen komen in jouw leven. Daarnaast is een Haptotherapeut deskundig in het begeleiden van mensen met een burn-out.

Wanneer je met een burn-out wordt geconfronteerd spelen allerlei emoties een rol: de schaamte dat juist jou dit is overkomen, angst voor je baan en het behoud hiervan en hoe lang zal ik uit "de running" zijn.

Bij een burn-out helpt een psychotherapeut om helder te krijgen hoe het zo ver is kunnen komen in jouw leven. Daarnaast is een Haptotherapeut deskundig in het begeleiden van mensen met een burn-out.

Waarom nu juist een Haptotherapeut?



Mensen met de diagnose burn-out zijn veelal de werkpaarden, de collega's die altijd nog wel ergens 'een blik energie' hebben staan om nog een klus op hun werk erbij te nemen, dus de uiterst gemotiveerden voor hun werk.

Juist omdat je zo hard werkt, dat heb je je aangeleerd in de loop van je leven, ben je het gevoel voor grenzen vaak helemaal kwijt. Je voelt als het ware niet meer de alarmsignalen van je lijf en blijft dus maar door rennen; anders gezegd: "je bent alleen nog maar vanuit je hoofd - verstandelijk/rationeel bezig. en niet meer vanuit je lijf - je gevoel. En om laatste weer terug aan te leren heb je een Haptotherapeut nodig die je leert om weer voelend te gaan denken i.p.v. denkend te voelen.

Hoe gaat dat in zijn werk?

De Haptotherapeut doet allerlei oefeningen die er op zijn gericht om je voelen en denken weer in een redelijke balans te brengen, daarnaast krijg je ook "huiswerk" mee om thuis te oefenen.

De Haptotherapeut begeleidt je ook tijdens het proces van reïntegratie, dit laatste in nauw overleg met je psychotherapeut en bedrijfsarts.

Voor meer informatie kijk op :

<http://jankoolhaas.nl> of stuur een e-mail naar : koolhaas@home.nl

