

Eén miljoen Nederlanders slikt antidepressiva, twee miljoen heeft last van rugklachten en één op de acht werknemers vertoont burn-out verschijnselen. De Hoofddorpse psycholoog Jan Sleijfer verbaast zich hierover. Niet alleen over de cijfers, maar vooral de manier waarop we hier in Nederland mee omgaan. Wat is er aan de hand?

STRESS

Stress op de werkvloer is beroepsziekte nummer 1. Uit onderzoek (TNO / CBS, 2014) blijkt dat meer dan een miljoen mensen jaarlijks het risico loopt op een burn-out en andere werkgerelateerde psychische aandoeningen. Vooral jonge werknemers van 25 tot 35 hebben relatief vaak burn-out klachten, namelijk 17%. Het onderwijs heeft het hoogste burn-outcijfer van alle beroepsgroepen. Leerkrachten op de basisschool hebben het het zwaarst. Wat doe je hieraan?

RARE HOBBY

Jan Sleijfer begint het interview met een komisch voorbeeld. "Stel er komt een man bij de huisdokter met hoofdpijklachten. Wanneer de dokter vraagt of hij hier vaker last van heeft, antwoordt de man: Ik heb een hobby om met mijn hoofd tegen de muur te bonken, daarna heb ik het meeste last. Het zou bijzonder vreemd zijn wanneer de huisdokter vervolgens paracetamol of een ander medicijn zou voorschrijven. Toch is dit precies wat er gebeurt bij stressgerelateerde klachten", aldus Jan. U slaapt slecht? Probeer het eens met slaappillen. Last van uw maag? Maagzuurremmers kunnen helpen. Exceem? Een zalfje. Opgejaagd gevoel, gespannen of somberheid. Kalmeringstabletten bieden uitkomst. Zowel de huisarts als de patiënt hebben sterk de neiging om hun heil te zoeken in medicatie. Een pil is echter zelden een geneesmiddel. Het wegslikken van dagelijkse (werk-)stress houdt ons op de been. Met pillen kunnen we langer doorlopen met klachten en het werkt snel. Maar is zelden de oplossing voor gezond en duurzaam presteren.

DUURZAAM PRESTEREN

Wie jarenlang roofbouw heeft gepleegd op zijn of haar lichaam en chronische klachten heeft ontwikkeld, heeft tijd nodig om de eigen energie weer op peil te brengen. Het moeilijkste deel daarbij is om gewoontepatronen te doorbreken. Je hebt jezelf bijvoorbeeld wijs gemaakt dat je twee wijntjes nodig hebt om lekker in slaap te vallen. Dat die rotbaan nodig is om je hypotheek te kunnen betalen. Of dat je werk afmaken als de kinderen op bed liggen, helpt om alles op tijd af te krijgen. Hoe win je een gevecht met jezelf? Volgens Jan door eerst bewust te worden van ingesleten gewoonten die slecht voor je zijn. Daarna werk je richting een gewenst (sportief) doel. Op zich simpel, maar dat is schijn. Want na een aantal dagen daalt je motivatie en na twee weken geef je op. Iedereen is een meester in het verzinnen van excuses. Gevolg, de dagelijkse hectiek werpt je terug en alles is weer bij het oude. Proost! Gevecht verloren.

DRIE-BATTERIJEN® APP

Jan ontwikkelde daarom de Drie-Batterijen® methode, ondersteund door een motivatie app. De batterijen staan voor lichaamskracht, gevoelskracht en denkkraft. Dagelijks meten zijn cliënten hun eigen energieniveau aan de hand van vragen. Ze leren zelf hun batterijen op te laden. Een doelgericht traject van precies 100 dagen. De methode wordt op dit moment succesvol toegepast door o.a. Olympische sporters op weg naar Rio, justitiepersoneel en basisschool leerkrachten. Allen leren presteren onder druk door hun energie op peil te houden. Blijvend gezond en duurzaam presteren, zonder de ongewenste bijwerkingen van medicatie.

Gezond en duurzaam presteren!



NLSportpsycholoog
Bennebroekerweg 800
2134 AB Hoofddorp
06 - 45 18 13 80
www.nlsportpsycholoog.nl

INTERESSANT?

Op 23 september 2016 organiseert Jan Sleijfer in Hoofddorp een groot mentaal congres 'Van werken krijg je Energie'. Kijk voor meer informatie over trainingen, lezingen of het congres op www.mentaalsterkegezond.nl