

Psychosomatisch  
fysiotherapeut Eveline  
Kempenaar:

# ‘Breng eerst het herstelproces op gang’



‘Ik ben zelf wat voorzichtig met de term burn-out. Mensen vragen zich dan verschrikt af of hun herstel jaren in beslag zal nemen’. Dat zegt psychosomatisch fysiotherapeut Eveline Kempenaar. ‘Veel vaker gaat het om een bepaalde mate van “overspanning”. ‘Dan hoef je niet meteen een psycholoog in te schakelen’, is haar mening, ‘breng eerst het herstelproces op gang.’

Tekst: *Mariëtte Zeedijk*

Soms zijn mensen echt opgebrand; uitgeput, cynisch en gedemotiveerd. In haar eigen praktijk “Psychosomatiektherapie” in Hillegom heeft ze verschillende instrumenten beschikbaar, die ook gedeeltelijk toepasbaar zijn in de praktijk van de sport- en wellness-masseur. Die masseur heeft naar haar mening een belangrijke rol in het hanteren van stress. ‘Ik houd een beperkt aantal sessies met mensen en leer ze dat ze in de toekomst hun lijf goed moeten onderhouden. Dat onderhoud kan - naast bijvoorbeeld mindfulness, yoga, wandelen, floaten - ook uit massage bestaan.’

#### MEER DAN ALLEEN ONDERHOUD

Een masseur kan zelfs meer dan alleen onderhoud plegen, blijkt uit het verdere verhaal van de fysiotherapeut. Bijvoorbeeld als het gaat om

simpelweg ademen. Kempenaar: ‘Ik start met een screening, een zogeheten psychologische fysiologische meting met biofeedbackapparatuur. Ademhaling staat hierin centraal. Wat je ziet is dat ieder mens met een teveel aan spanning versneld adem haalt. Sommigen ademen wel 18 keer per minuut terwijl dit maar maximaal 10 keer mag zijn. (8 is nog beter).’ ‘Verder zijn er eigenlijk geen regels voor een goede ademhaling, anders dan dat deze moeiteloos en flexibel is en de persoon zelf niet stoort. Wil je zelf je ademhalingen tellen, pak

dan een pen en een papier. Bij elke inademing ga je met de pen schuin omhoog en bij elke uitademing naar beneden zodat er golfjes ontstaan op papier. Tel 2 of 3 minuten lang hoe vaak je ademt.’ Wanneer je een disfunctioneel adempatroon hebt, dan gaat die vaak gepaard met klachten, zoals druk op de borst, hartkloppingen, moeite met diep door-ademen, vermoeidheid en duizeligheid. Of het gaat het om een combinatie van beide, welke allemaal zijn terug leiden tot een verkeerde ademhaling.’

*‘Geen lichaamsbewustwording?  
Geen herstel!’*

## INADEMEN

Bij een gespannen ademhaling ligt het accent vaak meer op de inademing, die wordt vastgehouden of versneld en er wordt hoog in de borst geademd. Er is een samenhang tussen de verdeling van aandacht en de spanningstoestand in het lichaam. Bij de gespannen instelling is er vooral aandacht voor de lichaamsgebieden die aan de bovenkant en voorkant van het lichaam liggen. Bij een meer ontspannen instelling is de aandacht vooral aan de onder- en achterkant van het lichaam.

Door de aandacht naar de steunvlakken van het lichaam te verplaatsen zal dit een gevoel van rust geven, waarbij je je echt laat "rusten" op de ondergrond. Bijvoorbeeld geaard staan. Een masseur kan veel zelf doen als hij een slechte ademhaling constateert. Zelf laat Kempenaar oefeningen doen met de reguliere en wetenschappelijk onderbouwde ademhalingstechniek van Van Dixhoorn; een methode die stelt dat elke verstoring in het lichaam oorzaak kan zijn van een verstoorde ademhaling.

Kempenaar: 'De belangrijkste boodschap van Van Dixhoorn: leer mensen uit te ademen. Dit lijkt tegenstrijdig als iemand het benaauwd heeft, maar is erg belangrijk. En: tuit de lippen bij de uitademing.'

'Van Dixhoorn zegt ook: "waar de aandacht zit, zit de adem." Leg alleen maar eens je handen op iemands onderrug. De aandacht en ademhaling van de patiënt verplaatsen zich vrijwel direct naar de rug en de ademhaling verdiept zich. Je kunt als masseur met je handen ook met de ademhaling meebewegen. Druk bijvoorbeeld bij een uitademing zachtjes op de zwevende ribben. Wist je trouwens dat ademhaling in rust voor 80 procent plaats vindt door middel van het middenrif?'

Vaak is het oude ademhalingspatroon erin gesleten. 'Is het moeilijk om verandering aan te brengen? Geef dan een adem-pacer mee, zodat mensen thuis een aantal malen per dag met een rustige ademfrequentie kunnen oefenen.' Meer over ademen leest u op pagina 26.

## 'Nek en schouders zijn het eerste aan de beurt'

### SPIERSPANNING

'Naast de ademhaling meet ik ook de spierspanning. Deze moet onder de 2 microvolt zijn. Soms is dat wel 8. Tijdens het meten laat ik mensen oefenen met het ontspannen zodat ze zelf op de monitor kunnen terugzien wat wel en niet werkt.'

Als een masseur niet over deze apparatuur beschikt, hoeft dat geen belemmering te zijn om met spierspanning aan de slag te gaan. Met het voelen van de spanning onder de handen, komt een masseur een heel eind.

De masseur heeft natuurlijk "goud in handen" als het om het verhelpen van stress gaat, omdat een overspanning bijna altijd tot een verhoogde spiertonus leidt. Nek en schouders zijn het eerste aan de beurt als er stress om de hoek komt', vertelt Kempenaar. 'Adrenaline geeft een vecht- of vluchtimpuls aan het lijf en dat zorgt ervoor dat we de schouders spannen en de nek strekken. Ook dat heeft weer gevolgen voor de ademhaling, want de nek- en schouder-spieren zijn de hulpspieren van de ademhalingspielen. 'Als ik merk dat iemand niet in staat is zich te ontspannen begin ik overigens niet eens aan massage', vult Kempenaar aan.

### MINDFULNESS

Ontspanningsoefeningen staan elke sessie op de agenda bij Kempenaar. Deze zijn anders dan de oefeningen in de inmiddels klassieke mindfulness.' Mindfulness kenmerkt zich door veel stiltes tussen oefeningen. Ik houd soms ook even stil voor de bewustwording, maar niet te lang. Ik merk namelijk dat mensen door die lange pauzes weer opnieuw onrustig worden. Verder helpt het dat ik heel concreet ben. Ik zeg niet: "voel je voeten", maar "wat is de druk van de hielen op de tafel?". Of: "hoe voelt de ene kuit ten opzichte van de andere kuit?" Zo kun je het hele lichaam betrekken bij de oefening.

Concretiseren helpt mensen beter te voelen.'

*Kunt u een voorbeeld noemen van een ontspanningsoefening?*

'De oefening van de "lappenpop" geeft bijvoorbeeld vaak snel ontspanning. Laat een patiënt met zijn benen iets uit elkaar staan. De armen worden van links naar rechts gezwaaid, waarbij het bekken niet meeweegt, maar de schouders wel.'

### MYOFASCIALE MASSAGE

Naast werken aan ademhaling en spierspanning werkt de psycho-somatische fysiotherapeut veel met myofasciale massage. 'We komen er steeds meer achter dat de spanning niet alleen in de spieren zit, maar in het gehele myofasciale weefsel. In het collageen en bindweefsel verandert de structuur van het weefsel door spanning. Dit is goed te beïnvloeden met massage door myofasciale release toe te passen.

Huiswerk is een verplicht onderdeel voor de patiënten met stressklachten. Gewapend met foamrollen en foamballen en ontspanningsoefeningen gaan de mensen naar huis. Ze is een groot voorstander voor zelfmassage. 'Zet een balletje tegen de muur en zoek met je rug de triggerpunten. Je merkt aan de hand van de gevoeligheid vanzelf waar ze zitten. Het voordeel van zelfmassage is dat mensen vaak zelf het beste weten waar de pijnpunten zitten. Zet een balletje op de pijnlijke plek en de release volgt.' Ook beweging ontbreekt niet in het ontspanningsprogramma. 'Houdt iemand van sporten, dan verbied ik het zeker niet. Beweging is zelf een must. Maar doe het met mate. En daarmee bedoel ik: span je in tot het omslagpunt in de hartslag. Dit omslagpunt ligt bij de meeste mensen op 110-130. Ga niet over het omslagpunt heen.'

Wanneer verwijst een sport- of wellnessmasseur door naar een psychosomatisch fysiotherapeut? 'Dat kan verstandig zijn als iemand hoog scoort op de lijst van kenmerken van een disfunctioneel adempatroon. Vroeger heette deze lijst de Nijmeegse hyperventilatielijst. Het is echter beter te spreken over de vragenlijst voor disfunctionele ademklachten. Patiënten herkennen zichzelf beter bij de items van deze vragenlijst. De lijst kunnen sportmassieurs doorlopen met de klant.

Concluderend geeft Kempenaar aan zich te richten op de lichaamsbewustwording van de patiënt. Geen lichaamsbewustwording? Geen herstel! Hoe meer mensen zich bewust zijn van hun lichaam, hoe beter ze stress de baas kunnen. Hierbij is het van groot belang dat ze in staat zijn tot zelfreflexie. De instrumenten die zij gebruikt stellen mensen in staat om zichzelf te helpen en verbeteren de interne zelfregulatie.

## 'Leer mensen uit te ademen'

Meer weten over de methode van Van Dixhoorn? Zie: [methodevan-dixhoorn.com](http://methodevan-dixhoorn.com).

De website van Eveline Kempenaar is: [psychosomatiek-therapie.nl](http://psychosomatiek-therapie.nl). Op deze website vind je veel over stressgerelateerde klachten en instrumenten om dit te verhelpen en ook andere ontspanningsinstrumenten, zoals hartcoherentie.

# Therapeut André van Ark werkt met bio-feedback 'Burn-out is allereerst een lichamelijke ontregeling'

Dat burn-out met name een psychisch probleem is, durft André van Ark als psychosomatisch fysiotherapeut te betwisten.

'Eigenlijk is het in eerste instantie een lichamelijke ontregeling, zegt de biofeedbacktherapeut en stresscoach, die in zijn praktijk Van Ark Biofeedback & Stresspreventie mensen coacht met burn-out en stressklachten. 'Door fysieke uitputting komen ook klachten als angst, depressie en vermoeidheid aan de oppervlakte'.

Tekst: Mariëtte Zeedijk

Daarom is ook de aanpak anders bij biofeedback. Waar de psycholoog zich richt op mentale factoren, neemt de biofeedbacktherapeut het lichaam als uitgangspunt, of zoals van Ark het zelf zegt: 'eerst de "hardware" repareren en dan pas naar de "software" kijken.

De afgelopen twee decennia is biofeedback in opmars in ons land. Niet verwonderlijk, vindt de stresstherapeut, want het gaat om een methode waarvan het nut wetenschappelijk bewezen en in de praktijk ook aangetoond is.

### WAT IS BIOFEEDBACK?

'Het is een combinatie van metingen met behulp van sensoren die gekoppeld zijn aan het lichaam en aan de

computer. De laatste geeft naar aanleiding van de meetresultaten een goed beeld van het interne spanningsniveau van het lichaam'. Door daarnaast in de biofeedbacktherapie ook zicht te krijgen op de factoren die stress veroorzaken en in stand houden, lukt het beter om stressklachten aan te pakken. Door biofeedback leert een persoon dus weer luisteren naar het eigen lichaam en de eigen lichaamssignalen serieus te nemen. Zo kun je leren om stress te herkennen, te controleren en af te bouwen, aldus Van Ark.

### JONGVOLWASSENEN

En dat is nodig, want stress is nog steeds toenemend. In zijn praktijk ziet Van Ark de afgelopen jaren veel



jongvolwassenen met stress, met name vrouwen. Ook het aantal ouderen dat zich aanmeldt, stijgt, omdat bij hen de belastbaarheid daalt en de belasting hetzelfde blijft. 'Stressklachten worden in de basis veroorzaakt door een verstoorde draaglast en draagkracht-verhouding. Je ziet vaak dat mensen op een gebrekkige manier omgaan met zogenoemde "life-events", grote gebeurtenissen in hun leven, en dat daardoor de draagkracht daalt. En dat terwijl de draaglast hetzelfde blijft of zelfs toeneemt. Soms blijven mensen ook stug volharden in oude gedrag patronen', is de ervaring van de stresscoach. Stressklachten zoals hartkloppingen, spierspanningen en een onregelde ademhaling worden genegeerd. Negeer je deze signalen echter lange tijd, dan krijg je te maken met een chronisch hersteltekort en dit kan resulteren in totale uitputting, oftewel een burn-out. Het autonome zenuwstelsel speelt een cruciale rol bij de verwerking van stress. Mensen die faalangstig, perfectionistisch of competitief zijn opgevoed, behoren tot de risicogroepen.'

#### STRUISVOGELPOLITIEK

'Struisvogelpolitiek waarbij lichamelijke signalen worden genegeerd, is onverstandig, geef Van Ark aan, want de klachten worden in de meeste gevallen steeds heviger en feitelijk plegen mensen roofbouw

op het herstellvermogen en energie-niveau van het lichaam. Vergelijk het met financieel wanbeheer. Wanneer je voortdurend meer uitgaven dan inkomsten hebt, ga je steeds dieper rood staan, waardoor er uiteindelijk een faillissement volgt. Bij fysieke en uitputtingsklachten gebeurt hetzelfde. Stress en uitputting worden dan chronisch en de weg naar herstel is dan erg lang. Bij sommige cliënten duurt het langer dan een jaar voordat ze enigszins hersteld zijn en enige levenskwaliteit ervaren. 'In die periode is het vaak zelfs niet mogelijk om bijvoorbeeld het werk weer te hervatten'.

## 'Stress is niet de boosdoener; gebrekkig herstellvermogen wel'

#### FILTER

Hoe gaat Van Ark te werk in zijn praktijk wanneer cliënten zich aanmelden, of verwezen worden met stressklachten? 'Ik laat als eerste mijn cliënten een uitgebreide, gevalideerde, vragenlijst invullen. Deze vormen het eerste "filter".'

In een daaropvolgend gesprek vindt de anamnese plaats en krijg ik aanvullende informatie: waardoor zijn de klachten ontstaan, welke privé- en werk-gerelateerde problematiek speelt een rol, welke persoonlijkheidskenmerken heeft de cliënt, is er sprake van stressonderhoudende factoren?

Vervolgens vindt het psycho-fysiologische onderzoek plaats. Tezamen vormen zij de complete diagnose, wat de basis is voor het behandelingsplan en de inhoud van de begeleiding.

#### PSYCHO-FYSIOLOGISCHE METING

Het psycho-fysiologische onderzoek richt zich op het onderzoeken van effecten van spanning en ontspanning, stress, angst, concentratie, de manier van ademen, de zithouding, etc en is precies te volgen op de monitor.'

'Belangrijk is hierbij dat het vooral

belangrijk is te meten of iemand in staat is zich effectief te ontspannen na mentale inspanning.

'Ik geef tijdens de meting bijvoorbeeld een rekenopdracht. Je ziet dan dat de stress toeneemt. (Dat is normaal en wenselijk en geeft aan dat het lichaam in staat is tot adaptie aan "veranderende omstandigheden" en dat er geen sprake is van volledige uitputting.) Het is dan essentieel om te meten hoe lang het duurt voordat iemand zich weer kan ontspannen. Zit iemand na een zogenoemde "stressarousal" na twee minuten nog steeds op een verhoogd stressniveau, dan kunnen we zeggen dat de stressregulatie niet

goed verloopt. Belangrijk hierbij is het gegeven dat de stress niet de boosdoener is; een gebrekkig herstellvermogen is dat wel.'

#### BEHANDELING VAN STRESS- KLACHTEN: STRESS COACHING EN BIOFEEDBACK

Er zijn verschillende werkvormen om vervolgens met een teveel aan stress aan de slag te gaan. Naast coaching traint Van Ark de ademhaling en past ook hartcoherentie toe. Bij beide methodes (zie de website van Van Ark) leert de cliënt zichzelf te reguleren zodat hij zelfstandig stress kan hanteren.

#### PRAKTISCHE TIPS VOOR MASSEURS EN VERZORGERS

Voor masseurs en verzorgers ziet hij een taak op het gebied van stressregulatie.

Neem cliënten met stressklachten uiterst serieus, dit is juist een groep mensen die er naar neigen om hun klachten te bagatelliseren, omdat ze "geen aansteller" willen zijn en in het algemeen een slecht contact met hun lichaam hebben, waardoor ze minder in staat zijn om "pijntjes" of vermoeidheid te voelen. Een teveel aan

stresshormoon maskeert dit vaak.

**WEES ALERT!**

‘Neem je als masseur of verzorger een slecht herstelvermogen waar, dan kan dit een voorbode zijn dat iemand over de hele linie onvoldoende herstelt en dat draaglast en draagkracht niet in evenwicht zijn. Als masseur weet je dat iemand chronisch uit evenwicht is als bijvoorbeeld de spiertonus onveranderd hoog blijft of direct na massage weer aanwezig is.

Van Ark geeft het advies om alert te zijn. Hij is hierbij geen voorstander van de “zogenaamde cognitieve methodes”, waarbij klachten bewust genegeerd worden en de therapeut kijkt wat cliënten bij pijn of vermoeidheid nog wel kunnen en waarbij ze aangeemoedigd worden om deze klachten vooral te negeren. Signalen en klachten worden door dergelijke methodes vaak van tafel geveegd of gelabeld als iets dat “tussen de oren” zit, terwijl deze juist een belangrijke signalerende functie hebben zo belangrijk zijn voor diagnose en herstel.

Geen zinnig mens zal het lampje uit het dashboard van zijn auto slopen,

wanneer dit brandt ter indicatie dat het oliepeil te laag is. Je neemt dit signaal serieus, want je weet dat er vroeg of laat mechanische defecten gaan ontstaan en je vult de olie aan, of biedt de auto ter reparatie aan bij de garage. Waarom dan wel de signalen van het lichaam bewust negeren, dat in tegenstelling tot de auto, niet vervangbaar is?

**EERSTE HULP TIPS BIJ BURN-OUT**

Welke adviezen heeft hij voor iemand met een (dreigende) burn-out?

‘Het is allereerst belangrijk om geen roofofbouw meer te plegen. Tot stilstand komen is niet goed, maar een dagprogramma opstellen dat de cliënt niet overbelast is essentieel. Bewegen is goed, maar ook daar ligt overbelasting op de loer.’

Begin om met iemand stresssignalen in kaart te brengen en te interpreteren. Ik doe zelf ook een groot stuk psychoeducatie en vertel wat stress is en hoe het menselijk lichaam in elkaar zit. Dat kan een masseur ook doen.’

‘Als ik aan herstel werk met mensen,

dan valt het me verder vaak op dat veel cliënten geen contact meer hebben met wat ze graag doen en wat hen energie geeft. Hier kun je een cliënt verder op bevragen’.

‘Ook als mensen maar weinig regelruimte hebben - dus zelf weinig kunnen veranderen omdat de situatie nu eenmaal zo is als hij is - is het raadzaam om met hen op zoek te gaan naar wat hen energie geeft. Je moet in zo’n geval kleine stapjes nemen.

**DRAAGKRACHT UITGANGSPUNT**

‘Laat de draagkracht te allen tijde het uitgangspunt zijn, wat betreft de mate van activiteit en werk, stop met roofofbouw plegen en blijf niet te lang doorlopen met stressklachten. “Voorkomen is beter dan genezen”, is mijn devies.’

Op de site van Van Ark staan goede test om zelf stress te meten en je vind en een overzicht van mentale en fysieke signalen van stress. Ook informatie over het trainen van ademhaling en hartcoherentie vind je hier terug. Zie [www.vabs.nl](http://www.vabs.nl).

## Balance-coach Lieke Meertens

# ‘Stel je je lijf eens voor als bankrekening’

Als ze een betere begeleiding had ontvangen, was Balance-coach Lieke Meertens waarschijnlijk eerder hersteld van haar eigen burn-out. Helaas was deze er niet en duurde het meer dan twee jaar voordat Meertens weer een beetje energie kreeg. Hoe kwam het zover? En hoe laat ze anderen nu naar zichzelf kijken?

Tekst: *Mariëtte Zeedijk*

Meertens: ‘Ik werkte als journalist en had al langer last van flinke vermoeidheid. Ook werd ik steeds angstiger. Ik durfde niet meer in de trein en had ook last van andere angsten.’

Serieus nam ze zichzelf echter niet. Haar “niet-zeuren- maar-doorgaanmentaliteit” had haar immers veel goeds gebracht. Zo werkte zij voor dagblad Metro en was eindredacteur

bij Viva. En er waren toch zoveel mensen in de wereld die het veel minder getroffen hadden dan zij. Zo redeneerde ze alle signalen weg. Zich ziekmelden kwam niet in haar



## 'Langere tijd in het rood staan is slecht voor de gezondheid'

op. Pas toen het echt niet meer ging en iemand anders zei 'ga bijkomen' ('dit heeft niemand echt zo letterlijk gezegd. Ik had gewild dat het wel zo was!') nam ze het advies ter harte.

De destijds geconsulteerde psychotherapeut stelde een gegeneraliseerde angststoornis vast met een lichte depressie en adviseerde medicatie. De bedrijfsarts wilde Meertens vooral veel laten hardlopen. 'Terwijl je weliswaar genoeg moet bewegen, maar je jezelf niet extreem moet vermoeien als je een burn-out hebt. En aan de pillen wilde ik niet.' Ze las en sloep voornamelijk in de eerste periode van de burn-out. Tot wel 12 uur per nacht. Er gingen vaak uren voorbij zonder dat ze iets anders deed dan in haar tuin zitten en naar de wolken kijken. 'Geluksmomenten' noemt ze dit zelf. Door alle informatie kon Meertens zelf de diagnose burn-out stellen. Het herstelproces met ups en downs kon beginnen.

### ONLINE TRAINING

Ze wil graag anderen helpen die zich in een soortgelijke situatie bevinden en ontwikkelde een online training. Welke tips heeft ze voor de masseur, degene die vaak de eerste symptomen waarneemt in de vorm van blessures en een blijvende hoge spierspanning? 'De eerste vraag is: hoe breng je het gesprek op gang. Niet iedere klant is gediend van het ontvangen van een ongevraagde mening. Ook wordt burn-out gezien als zwakte, waardoor mensen soms geneigd zijn om het onderwerp te vermijden.' Haar advies is simpel. 'Geef aan

wat je onder je handen voelt. Benoem of in de loop van de behandelingen verbetering optreedt of niet. Houd het beperkt, want de gemasseerde kiest vaak voor een massage om juist even niet te hoeven denken.

### BANKREKENING

'Vraag of mensen wel eens aan spanningsklachten of een beginnende burn-out hebben gedacht en geef aan dat er verschillende testen op het internet te vinden zijn. (Meertens heeft op haar website ook een goede test.) 'Het kan helpen om je lijf als een bankrekening voor te stellen', vertelt ze. Elke dag gaat er geld (energie) van de bankrekening en elke dag moet er ook weer geld worden gestort. (Wat is er vandaag binnen gekomen en wat is er vandaag uitgegaan? Heb je vandaag energie gekregen van je werk, enzovoorts.)

Laat je klanten zien dat wat er zo dagelijks wordt uitgegeven in evenwicht moet zijn met wat er binnenkomt. Af en toe "in het rood staan" is meestal geen probleem. Langere tijd in het rood staan is slecht voor de gezondheid. Is de conclusie dat een persoon al langer op zijn reserve teert, dan kun je een beeld schetsen van de toekomstige situatie als de klant op deze manier door blijft gaan.'

Tevens kunnen energieschema's inzicht geven in de bankrekening. (Zie de website van Lieke Meertens.) Laat klanten dit op gezette tijden invullen gedurende de dag en evalueer samen.

### GRENZEN

Omdat het managen van de bankrekening alles te maken heeft met het leren kennen en aangeven van grenzen, oefende ze zelf hierin met haar

psychotherapeut: 'want voelen wat je wilt is niet altijd makkelijk, maar nee zeggen al helemaal niet. Vraag als masseur of je klant dit kan. Levert nee-zeggen stress op?'

Door de uitputting is een overspannen persoon vaak lang over grenzen heen gegaan en is hij niet meer in contact met wat hij wil en niet wil. Iemand kan net als Meertens licht depressief zijn, al is een ernstige depressie ook mogelijk. Het is in dat laatste geval zeker verstandig om de huisarts en een psycholoog te consulteren. Toch kun je als masseur soms vragen stellen die een burn-out-patiënt helpen om weer in contact met zijn gevoel te komen, zoals: wat deed je als kind, waarom ben je gestart in deze baan, hoe ontspande je je vroeger. Denk mee en stel vragen als: 'hoe kun je dit in praktijk brengen?'

### STRAMIEN

Soms is het een feit dat mensen in een stramien zitten met veel verplichtingen die niet zomaar even te veranderen zijn. Toch kan het voor deze groep mensen ook zinvol zijn om iets aan bewustwording te doen. 'Geef hen de opdracht om iedere dag - desnoods een kwartier - iets te doen waar hij of zij blij van wordt'. Als mensen wat rust en ruimte in hun hoofd krijgen, dan is dat een aanknopingspunt voor het aanbrengen van veranderingen.'

### MEER WETEN?

Balance-coach Lieke Meertens helpt bij het herstellen van een burn-out. Dat doet ze met haar online training Balance & Energy. Met haar blogs, workshops en trainingen bereikt ze maandelijks duizenden mensen. [www.herstellenvanburnout.nl](http://www.herstellenvanburnout.nl) Wil je flyers ontvangen van de training? Mail naar [lieke@beblissd.nl](mailto:lieke@beblissd.nl)