

Voorkom werkstress of burn-out

Het lichaam kent grofweg twee brandstoffen: vet en suiker (glucose). In periodes van rust en beperkte inspanning gebruikt het lichaam vooral vet als brandstof. Deze vetvoorraad is groot. Suikerverbranding is nodig bij een (stevige) lichamelijke inspanning. Deze voorraad is echter al binnen enkele uren verbruikt. Nu blijkt uit onderzoek dat mensen met stress- en vermoeidheidsklachten vooral in rust suiker verbranden in plaats van vet. Hierdoor hebben ze geen energie meer als ze in actie moeten komen. Een verkeerde ademhaling door te veel prikkels, piekeren en aanhoudende geestelijke (werk)druk kan de veroorzaker zijn. Het is dus van belang om bij een burn-out, (werk)stress of chronische vermoeidheid niet alleen de psychische oorzaken, maar ook de lichamelijke oorzaak te behandelen.

Verkeerd ademen verstoort het lichaam

Iemand haalt verkeerd adem wanneer er sprake is van een te hoge ademhalingsfrequentie, te diep zuchten of niet lang genoeg uitademen. Er wordt dan te veel koolzuurgas uitgestoten waardoor het koolzuurgehalte in het bloed te laag is. De uitwisseling van zuurstof en koolzuur in de longen raakt verstoord. Ons lichaam komt daardoor in een permanente vecht- of vluchthouding te staan. Het zenuwstelsel dat voor actie in ons lichaam zorgt (de parasympaticus; het gaspedaal) staat als het ware permanent aan. In een meting laat een cliënt dan vaak een hoge hartslag in rust en een lage harstslagvariabiliteit (de tijd tussen 2 hartslagen in) zien. Het zenuwstelsel dat voor rust en herstel zorgt in ons lichaam (de parasympaticus; het rempedaal) wordt niet meer geactiveerd. Dit leidt tot suikerverbranding in rust in plaats van vetverbranding, hetgeen de vermoeidheid en het gebrek aan energie verklaart.

Tevens raakt door verkeerd ademen de pH-waarde (zuurtegraad) in het bloed verstoord en kunnen de ontstekingswaarden in het lichaam toenemen. Een verstoorde ademhaling lijkt dan ook in verband te staan met andere klachten zoals: een onrustgevoel, slaapproblemen, paniek, angstgevoelens, depressie, gauw geprikkeld zijn, hoofdpijn, afwezig zijn, tintelingen, stijfheid van de gewrichten, spierpijn, nek- en rugklachten, darmklachten, reuma en artrose.

Onze aanpak: ademhaling, bewegen, voeding en werken met talenten & afweersysteem als medicijn

Bureau Schaepkens gaat uit van een holistische benadering. Deze aanpak heeft bewezen zowel lichamenlijk als mentaal tot positieve effecten te komen binnen afzienbare tijd: een betere lichamenlijk en geestelijke conditie, meer energie, een sterker en gezonder lichaam, meer zelfinzicht en handvaten om anders in de praktijk om te gaan met moeilijke situaties en stress. Daarnaast ook een beter gevoel door een toename van de "feel good stoffjes" zoals endorfine, serotonine en testosteron. Dit alles zorgt ervoor dat u energieke, gezonder en bewuster leeft.

De regie zoveel mogelijk bij de als cliënt laten, is een belangrijk uitgangspunt in onze aanpak. Naast face to face contact wordt ook online ondersteuning geboden. Ieder vraagstuk benaderen wij vanuit een praktische, holistische en onderbouwde wijze:

- Het traject start met oprechte aandacht voor u en uw vraag. Wat is er aan de hand en wie bent u? In deze fase kunnen één of meerdere screenings- en/of onderzoeksinstrumenten ter ondersteuning van de analyse ingezet worden. Ook vragen wij u, indien mogelijk, om zelf de klachten (digitaal) te monitoren;
- Met de Energy Control Methode stellen we vast of er sprake is van een verkeerde ademhaling. Tevens brengen we de conditie van het lichaam in beeld;
- We hebben aandacht voor de doelen die u wilt bereiken met het traject en wat daarvoor nodig is;
- De interventies kunnen bestaan uit:
 - Ademhalingsoefeningen en een bewegingsadvies op maat. Te denken valt aan: om de 2 dagen stevig wandelen, fietsen, nordic walking joggen, hardlopen en/of Yoga-oefeningen;
 - Bevorderen bewustwording van gedrag, gedachten, gevoelens en drijfveren in verschillende (werk)situaties stimuleren
 - Vanuit die bewustwording de inzet van het talent stimuleren (positieve benadering) en de inzet van het afweersysteem vermijden door:
 - Inzicht te geven in de winst van bepaald gedrag op korte en op lange termijn
 - Gedragsexperimenten
 - Exposure ("nieuw gedrag doen")
 - Ervaringen te noteren in logboek en te analyseren (cognitieve bewustwording te stimuleren)
 - Imaginatie- of andere beeldtechnieken om nieuw gedrag te stimuleren en oude patronen te doorbreken
 - Aanleren van technieken (bijvoorbeeld communicatieve technieken: anderen meenemen, andere wijze van besluitvorming)
 - Ontspanningsoefeningen
 - Het geven van voedingsadviezen

- Gedurende het traject monitoren we voortgang zowel digitaal alsook middels persoonlijk contact.