



MIDDELHUIS & DE WIT
ARBEIDSGERICHTE ONDERSTEUNING

Gespannen of overspannen?

Sterk in ieders belang





Gespannen of overspannen?

'De boog kan niet altijd gespannen zijn.'

'De kruik gaat net zo lang te water tot hij barst.'

Deze bekende gezegden geven aan dat er een grens is aan datgene wat we aankunnen. Wanneer we voortdurend worden blootgesteld aan een te grote belasting, of als onze draagkracht of reserves te klein zijn, ondervinden we vroeg of laat de gevolgen. We raken overspannen of overbelast. Maar er is een verschil tussen gespannen zijn en overspannenheid. Hoe herken je het verschil?

Aan een 'echte' overspannenheid gaan vaak enkele kenmerkende symptomen vooraf zoals:

- Een algemeen en onprettig gevoel;
- Overgevoeligheid voor prikkels;
- Angst en onzekerheid;
- De controle over emoties vermindert (agressiviteit en weemoedigheid);
- Het geheugen voor recente dingen vermindert;
- Opgejaagdheid en ongeduld;
- Lichamelijke stoornissen zoals slapeloosheid, eetluststoornissen en maagklachten.

Vraag ons naar de uitgebreide klachtenlijst of de test om de mate van uw overspannenheid in te kunnen schatten.

Om een voorstelling te hebben van wat er bij stressklachten of overspanning gebeurt, gebruiken we het voorbeeld van de weegschaal (de balans).

Draaglast

- Verplichtingen (werk, gezin, vrije tijd)
- Levensgebeurtenissen
- Problemen



Draagkracht

- Geestelijke sterkte
- Lichamelijke sterkte
- Sociale steun

Gezondheid en je lekker voelen, kenmerkt zich door evenwicht tussen belasting (draaglast) en belastbaarheid (draagkracht). Bij overspanning is er sprake van een dussdanige verstoring in het evenwicht tussen psychische belasting en psychische belastbaarheid dat er een proces ontstaat van verminderd vermogen tot sociaal functioneren. Dit proces gaat vaak gepaard met lichamelijke, psychische, gedragsmatige en verstandelijke signalen. Bij het zoeken naar oplossingen kijken we naar beide kanten van de weegschaal. Kan de draaglast (tijdelijk) worden verminderd of moet de draagkracht worden versterkt of gaan we aan beide kanten werken.

Maak samen met ons een visgraatdiagram. Door middel van een eenvoudige tekening kunnen oorzaken van onbalans in kaart worden gebracht en wordt er samen gekeken naar mogelijke oplossingen.



Overbelasting aanpakken

Twee manieren om overbelasting aan te pakken:

1. Zorg dat je niet te zwaar wordt belast. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Vrijwel dagelijks worden we met allerlei zaken geconfronteerd. Soms moeten er moeilijke beslissingen genomen worden of we worden plotseling met een situatie geconfronteerd zoals een ongeluk, verlies van werk of een sterfgeval.

Veel van de mogelijke oorzaken van spanning hebben we niet in de hand. Ze komen eenvoudig op onze weg, of we het willen of niet. Maar andere factoren kunnen we wel beïnvloeden. Probeer bijvoorbeeld je eigen grenzen te leren kennen, taken te delegeren en vaker nee te zeggen. Iets minder perfect je werk doen kan soms ook geen kwaad.

2. Zorgen voor meer draagkracht is de tweede remedie tegen overspannenheid. Hier kunnen we zelf veel aan doen. Zorg voor een optimale conditie van je lichaam! Voldoende beweging, rust, slaap en ontspanning (met vrienden) zijn daarbij onontbeerlijk.

Maar ook goede voeding speelt een belangrijke rol. Ons zenuwstelsel kan namelijk alleen goed functioneren als er voldoende brandstof en andere hulpstoffen aanwezig zijn zoals:

- **Vitaminen**

Vooraf de vitaminen uit de B-groep zijn belangrijk voor het zenuwstelsel. Deze vitaminen vinden we onder meer in volkoren graanproducten en biergist.

- **Mineralen**

Ook mineralen zijn onmisbaar voor het zenuwstelsel. Dit wordt goed duidelijk als er tekorten ontstaan. Een tekort aan

bijvoorbeeld magnesium maakt iemand gevoeliger voor allerlei prikkels. Het kan nervositeit, beven, trillen en spierkrampen teweegbrengen. Mineralen zitten volop in groente, fruit en niet geraffineerde producten, zoals volkoren producten.

Ook natuurlijke middelen kunnen helpen om de psychische draagkracht te vergroten. Wie zich ten gevolge van spanningen erg nerveus voelt, kan baat hebben bij homeopatische middelen. Er zijn middelen op basis van haver, ginseng, valeriaan en melatonine die een positief effect kunnen hebben op het zenuwstelsel.

De laatste jaren is er ook veel belangstelling voor sint-janskruid om symptomen van overbelasting te verminderen. Onderzoek heeft aangetoond dat personen met een lichte tot middelzware spanningsklachten goed reageren op sint janskruid. Raadpleeg uw huisarts of u deze middelen ook kunt gebruiken in combinatie met uw huidige medicatie.



Adviezen bij de aanpak van overbelasting

Een beetje stress is niet schadelijk. Het kan jou zelfs helpen om tot betere prestaties te komen. Wanneer stress echter toeneemt, lange tijd aanhoudt en er onvoldoende rustmomenten zijn, kan het een uitputtingsreactie veroorzaken en invloed hebben op het functioneren in werk. De aanpak van overbelasting vereist deskundige begeleiding.

MIDDELHUIS & DE WIT richt zich op het welzijn van personen in relatie tot het werk. Onze hulpverlening draagt bij aan de persoonlijke ontwikkeling van medewerkers en biedt ondersteuning om optimaal te blijven functioneren in werk. Wij behartigen hierbij zowel de belangen van de werknemer als de werkgever.



Wat kunt u zelf doen?

- Leer de grenzen van je mogelijkheden kennen en blijf daar een stukje onder;
- Goede voeding en voldoende slaap is onontbeerlijk voor de conditie van het zenuwstelsel;
- De hersenen kunnen niet aan één stuk door geconcentreerd blijven. Na 45 tot 60 minuten daalt het concentratievermogen aanzienlijk. Las dus voldoende pauzes in;
- Onze hersenen hebben zuurstof nodig, zeker als ze op volle toeren draaien. Zorg daarom voor geregelde lichaamsbeweging in de frisse buitenlucht.
- Probeer iets te doen aan dingen waar je invloed op kunt uitoefenen en maak je geen zorgen over de dingen buiten je invloedssfeer;
- Wees redelijk met betrekking tot de eisen die je aan jezelf stelt. Ideale en perfecte mensen bestaan niet;
- Vraag hulp als het je teveel wordt. Dat is geen teken van zwakte;
- Verander regelmatig je tempo en neem op tijd rust. Vaak bespaar je tijd door zo nu en dan te ontspannen;
- Steek voldoende tijd in vriendschappen. Het is van groot belang dat je 'steunpunten' hebt;
- Bedenk dat mensen die overbelast raken vaak uitstekend presteren. Je bent dus geen mislukking als je overbelast raakt;
- Leer nee te zeggen. Als je het niet zegt, zal je lichaam het op den duur vertellen;
- Neem zelden of nooit werk mee naar huis;
- Praat met uw omgeving over uw gevoelens van overbelasting en zoek samen naar oplossingen.



Interesse?

MIDDELHUIS & DE WIT biedt niet alleen begeleiding aan medewerkers. Ook leidinggevenden en P&O functionarissen kunnen er terecht voor consultatie, coaching, training, bemiddeling en traumaopvang.

MIDDELHUIS & DE WIT heeft ook een aanbod voor groepen medewerkers of teams. Wij verzorgen veelal team coaching op maat met thema's als effectieve samenwerking, feedback, omgaan met veranderingen, communicatie, persoonlijke effectiviteit en balans in privé en werk.



MIDDELHUIS & DE WIT
ARBEIDSGERICHTE ONDERSTEUNING

Annette de Wit

Telefoon: 06-51175227

E-mail: a.dewit@mwago.nl

Vestigingen:

Honte 2

4371 JA Koudekerke

Chiara Middelhuis

Telefoon: 06-30994769

E-mail: c.middelhuis@mwago.nl

Julianastraat 19

4566 AC Heikant