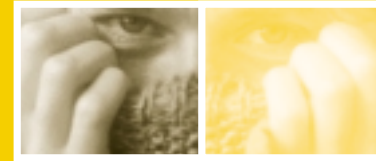


## CONTACT

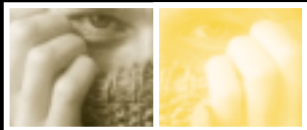
Wilt u meer weten over onze praktijk, neemt u dan vrijblijvend contact met ons op. Wij komen graag langs voor een uitgebreide toelichting op ons werk en de mogelijkheden die er voor uw organisatie zijn.



TRAINING - ADVIES - COACHING - THERAPIE -

PSYCHOSOMATIEK, WERKSTRESS- EN ARBEIDSCOACH

# eveline kempenaar



PSYCHOSOMATIEK, WERKSTRESS- EN ARBEIDSCOACH

# eveline kempenaar

Hoofdstraat 135

2182 EN Hillegom

T (0252) 52 48 59


E [info@kempenaar-fysio.nl](mailto:info@kempenaar-fysio.nl)

I [www.kempenaar-fysio.nl](http://www.kempenaar-fysio.nl)



Gezond van lichaam en geest

ook op de werkvloer...



‘Onze maatschappij stelt hoge eisen. Zowel privé als in ons werk worden we dagelijks behoorlijk op de proef gesteld. Werkdruk, werkomstandigheden, conflicten of ingrijpende gebeurtenissen. De een kan er beter mee omgaan dan de ander. Feit is wel dat bijna de helft van de WAO- instroom berust op psychosomatische klachten, waaronder overspannenheid en burn out en klachten aan het bewegingsapparaat. In veel gevallen zijn klachten aan werk gerelateerd.’

Eveline Kempenaar, van oorsprong fysiotherapeut, is een ervaren en gediplomeerd psychosomatiek, werkstress- en arbeidscoach die zich heeft toegelegd op het verhelpen en voorkomen van klachten die voortkomen uit (werk)stress. Zij doet dit op basis van een integrale aanpak waarbij zowel lichaam als geest centraal staan.

Eveline Kempenaar begeleidt werknemers en werkgevers bij het terugdringen van ziekteverzuim dat hieruit voorkomt.

Het verzuim om psychische redenen duurt over het algemeen aanzienlijk langer dan verzuim om lichamelijke redenen. De kans

op arbeidsongeschiktheid is groter. Met een tijdige signalering, snelle en adequate aanpak kan dit worden voorkomen.

Deze brochure geeft informatie over de aanpak van Eveline Kempenaar met betrekking tot klachten zoals:

- Overspannenheid, burn out;
- Ademhalingsklachten, hyperventilatie;
- Spanningshoofdpijn, spierspanning;
- Klachten Arm Nek Schouder /RSI;
- Slaapproblemen;
- Concentratiestoornissen;
- Aanhoudende moeheid.

**‘In onze moderne diensten- en kennis-economie zijn mensen regelmatig en langdurig bezig met ‘hoofd-arbeid’. Het gevolg hiervan is dat mensen dikwijls vervreemden van hun lichaam en gevoelsleven. Belangrijke signaalfuncties vanuit het lichaam worden niet tijdig herkend en klachten, ziekte en overspanning kunnen optreden.’**

**ALS STRESS TEVEEL WORDT...**

Langdurige, frequent voorkomende of zeer intensieve stress heeft als gevaar dat herstel geen kans krijgt. In die situatie krijgt stress een ongezond karakter. Het evenwicht tussen draaglast en draagkracht raakt uit balans. Dit uit zich in lichamelijke en psychische klachten, verminderde prestaties en ziekteverzuim.

**Draaglast**

Alles wat de mens zich ten doel stelt in de zin van uitdagingen, taken, eisen en belastende factoren, noemen we draaglast. In de privé-situatie zijn dat bijvoorbeeld zorgen, conflicten, problemen, ingrijpende levens-

gebeurtenissen of dagelijkse ergernissen. Op het werk kan het gaan om inhoud van het werk, arbeidsverhoudingen, omstandigheden waarin men moet werken of arbeidsvoorwaarden. Draaglast is ook sterk gekoppeld aan persoonlijke eigenschappen. De een stelt nu eenmaal andere eisen aan zichzelf en zijn of haar omgeving, dan de ander.

**Draagkracht**

Draagkracht, ofwel incasseringsvermogen, wordt bepaald door individuele veerkracht en stressbestendigheid, maar ook door steun en netwerken.

Hieronder verstaan we bijvoorbeeld het vermogen te kunnen ontspannen, emoties te kunnen uiten en reguleren, assertiviteit, sociale vaardigheden, zelfvertrouwen, zelfmanagement, energie, flexibiliteit en leefstijl.

**‘Stress is niet per definitie ongezond. Ieder mens heeft in meer of mindere mate gezonde stress nodig. Als de balans tussen draaglast en draagkracht echter niet in evenwicht is, kan overbelasting ontstaan.’**

### Coaching en training

Coaching en training zijn een goed middel voor mensen die onjuist omgaan met spanning. Het verstoorde evenwicht tussen belasting en belastbaarheid wordt hiermee hersteld. De cliënt krijgt inzicht en vaardigheden op lichamelijk, psychisch en sociaal vlak en leert om stress af te wisselen met rust en herstel. Pas als men deze vaardigheden kan hanteren en reguleren kan worden gewerkt aan een goede balans tussen belasting en belastbaarheid.



#### QUICK SCAN EN SCAN RAPPORT

De intake wordt gestart met een 'integrale quick scan' en een 'scan rapport'. Klachten en problemen worden geïnventariseerd net als de oorzaken hiervan.

Bij de integrale quick scan wordt ook gekeken naar de cliënt in zijn (arbeids)situatie en kan hij of zij wensen en mogelijkheden naar voren brengen.

Na deze inventarisatieronde wordt een advies gegeven en een vrijblijvende offerte gepresenteerd.

#### BEHANDELING

Voorafgaand aan de behandeling wordt in samenwerking met de cliënt een behandelplan opgesteld. Het doel van dit plan wordt uitvoerig met de cliënt besproken waarbij ook de eigen inbreng in het herstelproces wordt bepaald. Tijdens de behandeling leert de cliënt om invloed te krijgen op zijn of haar gezondheid, zodat deze na de begeleiding beter in staat is klachten aan te pakken. Er is regelmatig contact met bedrijfsarts, huisarts of andere behandelaars. In geval van reïntegratie wordt overleg gevoerd met werkgever of met de direct leidinggevende.

Wij hanteren in principe twee behandelingsstrategieën:

#### Actief

De cliënt werkt zelf actief aan verandering met behulp van specifieke adem- en ontspanningsoefeningen en vaardigheden.

#### Integraal

Er is aandacht voor de lichamelijke klacht, maar psychologische aspecten en sociale factoren worden in de behandeling geïntegreerd.

#### ONZE DIENSTEN

Naast informatie en advies over (werk-)stress heeft Eveline Kempenaar diverse therapieën, trainingen, coachingsmodules en cursussen ontwikkeld. Deze kunnen per behandeling worden aangepast, bijvoorbeeld:

- Individuele, curatieve coaching;
- Stressmanagement;
- Reïntegratie begeleiding;
- Trainen werkhouding en werktechniek;
- Preventieve cursussen "Je stress te lijf" en "veilig beeldschermwerk".

'Ik werk vanuit zowel een cognitieve als lichamelijke invalshoek. Bij de meeste cliënten zal ik beide benaderingen gebruiken, zodat de kans op succes aanmerkelijk wordt vergroot. Het cognitieve gedeelte is een wisselwerking van therapeutische en educatieve gesprekken, waarbij ik gebruik maak van communicatietechnieken uit het Neuro - Linguïstisch Programmeren, kortweg NLP. Het is erop gericht gedragsverandering bij de cliënt te bewerkstelligen.

Het lichamelijke gedeelte is vooral gezondheidsgericht. Daarbij moet worden gedacht aan adem- en ontspanningsoefeningen en het aanleren van andere relevante technieken. Ik maak tevens gebruik van biofeedback, waarmee het mogelijk is spanningssignalen in het lichaam zichtbaar te maken. Ik bied mijn cliënten volop handvatten om de balans tussen rust en activiteit te herstellen en te optimaliseren. Deze, vooral praktische aanpak, streeft in grote lijnen twee doelen na: herstel van de cliënt en preventie van ziekteverzuim in de toekomst en snelle werkherleving.'



Eveline Kempenaar is fysiotherapeut, psychosomatiek therapeut en werkstress- en arbeidscoach.

Opleidingen:  
Post HBO opleiding psychosomatiek voor fysiotherapeuten, NLP masteropleiding, opleiding Werkstress & Arbeidscounseling.

De praktijk van Eveline Kempenaar is aangesloten bij: NFP, ISMA, Tact & Touch.

