



**Online Psychologische Hulp**  
Overspanning & Burn-out



# Therapieland

## Online Psychologische Hulp

In deze brochure maak je kennis met de online behandeling Overspanning & Burn-out van Therapieland. Je krijgt uitleg over wat overspanning en burn-out is en hoe Therapieland je hierbij kan helpen. Daarnaast krijg je tips over hoe je in gesprek kunt gaan met je leidinggevende over de klachten en problemen waar jij tegenaan loopt. Met de online behandeling van Therapieland leer je weer grip te krijgen op je leven zodat je je weer energiek en vitaal voelt.

### WERKSTRESS, OVERSPANNING EN BURN-OUT

Het ontstaan van overspanning of burn-out begint meestal met stress als gevolg van een te hoge werkdruk. Daarnaast kan de thuissituatie zorgen voor extra stress. Als het niet lukt om met de stress om te gaan raak je de grip op de situatie kwijt. Er ontstaat dan een disbalans tussen wat je wilt en wat je kunt. Je hebt bijvoorbeeld elke dag teveel werk dat je niet af krijgt. Hierdoor kom je steeds meer onder druk te staan. Als gevolg hiervan ga je misschien onvollediger en slordiger werken, maak je geen tijd meer vrij om te ontspannen en raak je snel geïrriteerd. Vaak merk je dat je energie minder wordt en door bijkomende emotionele stress raak je uitgeput. Je kunt de oorzaken van de stress niet meer het hoofd bieden. Door het drukke schema verwateren waardevolle sociale contacten. Als dit lang aanhoudt kun je je gaan terug trekken en misschien zelfs ziek melden. Als vermoeidheid en uitputting langer dan 6 maanden je leven domineren, heet dat een burn-out.

### BESEF DAT ER IETS MOET VERANDEREN

Uit onderzoek blijkt dat 1 op de 8 werknemers stress en burn-out klachten ervaart. Vaak geven werknemers niet aan dat ze klachten hebben, omdat ze deze niet herkennen, zich ervoor schamen of omdat ze bang zijn hun baan te verliezen. Ze denken vaak dat de klachten van tijdelijke aard zijn en dat ze over zullen gaan wanneer de situatie verandert. Vaak ontbreekt het besef dat de werknemer zelf een aantal zaken grondig moet veranderen. Door tijdig op de juiste manier aan de slag te gaan kan overspanning en burn-out voorkomen worden. De behandeling van Therapieland biedt de juiste inzichten en vaardigheden om de klachten het hoofd te bieden.



*Gejaagdheid  
Lage weerstand  
Extreme vermoeidheid  
Wisselende stemmingen  
Weinig energie en aandacht  
Concentratieproblemen  
Geheugenklachten  
Prikkelbaarheid*

#### ERVARING

*"De druk op mijn werk was enorm. Ik dacht dat het tijdelijk was, maar mijn to-do lijstjes bleven groeien. Ik piekerde de hele dag door en sliep slecht. Ik was de grip helemaal kwijt".*



## THERAPIELAND

Als je deze klachten herkent en er aan wilt werken, kun je aan de slag met de online behandeling Overspanning & Burn-out van Therapieland. Therapieland is gespecialiseerd in het ontwikkelen van online zelfhulpprogramma's en behandelingen. Psychologen, (bedrijfs) artsen en psychiaters hebben de behandeling ontwikkeld, die bewezen effectief is. Het voordeel van online is dat je in je eigen tijd, op je eigen plek en in een zelfgekozen tempo je problemen en klachten kunt overwinnen. Dit kan anoniem, maar je kunt ook familie, vrienden en eventueel werkgever en collega's inschakelen. Heb je behoefte aan intensievere begeleiding, dan kan je de online hulp van deskundigen inroepen om je te begeleiden.

## HET DOEL VAN DE BEHANDELING

Het doel van de behandeling Overspanning & Burn-out is dat je weer energiek en vitaal wordt. Je klachten verminderen door een goede balans tussen spanning en ontspanning te vinden. Je leert de regie over je eigen leven weer terug te krijgen.



## WAT HOUDT DE BEHANDELING IN

De behandeling Overspanning & Burn-out leert je op een makkelijke en speelse manier om van je spanningsklachten af te komen. Door filmpjes, opdrachten en adviezen krijgt je concrete handvatten aangereikt. De behandeling bestaat uit drie fasen en iedere fase bestaat uit een aantal stappen. In de eerste fase krijg je concrete oefeningen en opdrachten zodat je weer leert ontspannen en tot rust kan komen.

In de tweede fase ga je actief aan de slag om de oorzaken van de spanning en stress te onderzoeken en hiervoor oplossingen te vinden. Zo leer je bijvoorbeeld om assertiever te worden, zodat je beter je eigen grenzen kunt stellen. In de laatste fase leer je alle geleerde inzichten en vaardigheden toepassen in het dagelijks leven, zodat je niet alleen energiek en vitaal wordt, maar ook blijft.

## SAMEN

In dit programma sta je er niet alleen voor. Je kunt contact onderhouden met mensen met soortgelijke klachten en je kunt je omgeving erbij betrekken. Zo kun je bijvoorbeeld je partner of goede vriend uitnodigen in de behandeling. Deze krijgt dan informatie en tips hoe om te gaan met jouw situatie. Wanneer er sprake is van verzuim biedt het programma ook de mogelijkheid om je bedrijfsarts in de behandeling te betrekken. Als jij dat wilt kan deze je voortgang zien en jouw test resultaten inzien. Jouw privacy staat voorop, dus jij bepaalt wie wat mag zien.

### ERVARING

*"Door Therapieland ga ik weer gemotiveerd naar mijn werk. Maar ik heb ook geleerd om thuis mijn werk los te laten zodat ik kan genieten van mijn gezin."*

## AAN DE SLAG

Als je last hebt van spanningsklachten of je bent overspannen of burn-out, meld je dan aan bij Therapieland. Je kunt direct aan de slag in je eigen tijd, op je eigen plek en in een zelfgekozen tempo. Op deze manier kun je je problemen en klachten overwinnen om zo snel mogelijk weer energiek en vitaal te worden en te blijven. Het is ook mogelijk om bepaalde delen van de behandeling te apart volgen. Dus wanneer je juist wilt voorkomen dat je overspannen of burn-out raakt, dan vindt je ook genoeg oefeningen om aan de slag te gaan.

## LAAGDREMPELIG

Therapieland is laagdrempelig en je hoeft geen expert te zijn in het gebruik van computers. Op de site kun je je aanmelden. Je maakt een account aan met je email adres. Via een bevestigingsmail maak je je registratie rond en kom je in de behandeling terecht.



Daar wijst het zich vanzelf de weg, je wordt door de behandeling heen geholpen. Je krijgt onbeperkt toegang, dus net als een boek kun je altijd alle adviezen en tips terug zien. Alle gegevens die je invult zijn goed beveiligd en niemand heeft toegang tot het programma als jij dat niet wilt.

Wil jij aan je klachten werken? Ga naar [www.therapieland.nl](http://www.therapieland.nl) en meld je aan. Krijg weer grip op je eigen leven, en wordt weer energiek en vitaal!

## TIPS

Wanneer je signalen van overspanning en burn-out herkent kan het verstandig zijn om in gesprek te gaan met je leidinggevende. Jullie kunnen je klachten bespreken en samen bekijken wat jullie kunnen doen. Hierdoor kun je vroegtijdig stappen nemen en is de kans kleiner dat er daadwerkelijk een overspanning of burn-out ontstaat. De onderstaande tips kunnen je helpen als richtlijn in het gesprek met je leidinggevende.

- *Bereid je goed voor op dit gesprek*
- *Kies een goed moment, zodat er tijd genoeg is om alles te bespreken*
- *Wees open en eerlijk*
- *Houd rekening met een verraste reactie van je leidinggevende*
- *Vermijd discussies, zoek liever naar oplossingen*
- *Maak duidelijke afspraken zodat je weet waar je aan toe bent*
- *Besprek of Therapieland iets voor jou is*

### ERVARING

*"Ik ben geen computer expert, maar de behandeling van Therapieland wijst zich helemaal vanzelf!"*



## Online Psychologische Hulp Overspanning & Burn-out

*Deze online behandeling is bedoeld voor iedereen met spanningsklachten, zoals stress, overspanning en burn-out. Met behulp van de online behandeling leer je een goede balans tussen spanning en ontspanning te vinden. Door filmpjes, opdrachten en adviezen krijgt je concrete handvatten om je klachten te verminderen, alleen of met je omgeving. Weer energiek en vitaal worden en blijven? Ga naar [www.therapieland.nl](http://www.therapieland.nl)*

[www.therapieland.nl](http://www.therapieland.nl)  
[info@therapieland.nl](mailto:info@therapieland.nl)  
088-0201103  
Therapieland BV

