

Psychologenpraktijk 'Vriend' in Maurik:

Wij kijken samen met de cliënt wat er moet gebeuren

De arbeid- en organisatiepsycholoog adviseert werknemers en werkgevers hoe men gezond aan het werk kan blijven. Dat valt nog niet altijd mee. Maar met de juiste mentale 'gereedschappen' kan men het lang volhouden. Helaas zijn er diverse omstandigheden te bedenken, die de balans tussen draaglast en draagkracht nog wel eens willen laten schommelen.

Arbeids- en organisatiepsycholoog Winneke Ekkel zegt hierover: 'In deze situatie kan men denken aan tijdelijke werkdruk, thuis veel aan het hoofd hebben en een veeleisende baan combineren of ziekte van een collega. Op het moment dat men wat gaat piekeren of wat moeilijker inslaapt en niet meer zo'n zin heeft in het feestje, dan wordt het tijd om een A&O-psycholoog op te zoeken.'

Vroeg herkennen van verschijnselen kan veel ellende en langdurig uitval uit het arbeidsproces voorkomen. 'De psycholoog brengt de omstandigheden in beeld en samen met de cliënt kijkt

deze waar er dingen zouden kunnen veranderen. Soms zijn het simpele zaken die men met elkaar kan inzetten en die een groot verschil kunnen maken hoe je je voelt. Het devies is: 'Beter voorkomen dan genezen'. Dit kan door vroeg herkennen van de verschijnselen door werknemer en werkgever. Juist in het samenwerkingsverband tussen cliënt, werkgever en psycholoog is veel winst te behalen. Ook tijdens het re- integratieproces. Of het nu gaat om werkdruk, vermenging van privé en werkdruk of om het voorkomen van uitval uit het arbeidsproces of juist terugkeer naar het arbeidsproces.' ●



*A&O psycholoog en
gecertificeerd EFT coach
Dr. Winneke Ekkel.
T 06-83969457
E mw.w.ekkel@gmail.com*