

## Uit balans

Iedereen voelt zich weleens uit balans, kent het gevoel van stress.

Stress zorgt ervoor dat je goed, alert en snel kunt reageren op dingen die gebeuren. Een gezonde reactie dus.

Als stress te lang duurt, te hevig is of als je te weinig rust en ontspanning krijgt, herstel je onvoldoende. Je raakt uit balans. Dit kan leiden tot overspannenheid of zelfs een *burn-out*. Zelfs dagelijkse dingen als boodschappen doen of stofzuigen, lukken opeens niet meer. Andersom kun je dezelfde klachten ontwikkelen, als je je te weinig uitgedaagd voelt en je je steeds verveelt.

Klachten voorkomen en verminderen begint bij het herkennen en erkennen van je signalen en oorzaken van stress.

***“Ik heb nu helder wat ik echt belangrijk vind en stel duidelijke grenzen; dat geeft me veel rust en ruimte en tijd voor hobby’s, familie en vrienden.”***

## Signalen

De een voelt zich moe, futloos, somber, heeft spier-, hoofd- of rugpijn. De ander slaapt slecht, piekert veel, voelt zich opgejaagd, angstig of snel geïrriteerd. Ook je moeilijk kunnen concentreren, je onzeker voelen of sociale contacten uit de weg gaan, *kunnen* signalen zijn van uit balans zijn.

Het is belangrijk dat je je eigen signalen tijdig herkent en serieus neemt. Vervolgens kun je kijken of en wat je aan de oorzaken kunt doen.

## Oorzaken

Alles wat je draagkracht en draaglast beïnvloedt, bepaalt of je in balans blijft.

Dat kunnen allerlei alledaagse dingen zijn, zoals een overvolle agenda of altijd maar bereikbaar zijn.

Maar ook (blijvende) veranderingen en chronisch belastende omstandigheden beïnvloeden je balans. Zoals:

- Verlies van een persoon (overlijden), van je gezondheid, baan, perspectief, vertrouwde woonomgeving, contacten, inkomen, status, zekerheid, of geen (klein)kinderen hebben of kunnen krijgen.
- Verandering in je werksituatie: verandering van of in je baan, met pensioen gaan, reorganisatie, fusie, promotie, degradatie, werkdruk, te weinig uitdaging of waardering.
- Verandering in je thuissituatie: (echt)scheiding, verhuizing, extra zorgtaken, kinderen krijgen, kinderen het huis uit.

Daarnaast hebben je eigen **gedachten** (normen, waarden), **conditie, gewoontes** en **vaardigheden** grote invloed op je gevoel van in of uit balans zijn.

***“Ik laat me minder meeslepen door de waan van de dag en heb zelf weer de regie over wat ik doe en wanneer. Ik maak me niet meer zo druk.”***

## Training In balans

Je kunt zelf veel doen om klachten te verminderen en te voorkomen. Hoe eerder, hoe beter.

In balans kan zinvol zijn bij vragen als:

***Ik ben doodmoe, maar moet zoveel. Hoe krijg ik meer rust?***

***Hoe krijg ik minder last van piekeren?***

***Hoe geef ik beter mijn grenzen aan?***

***Ik voel me niet gewaardeerd, heb geen zin meer in mijn werk. Hoe kom ik verder?***

***Ik ben bang om fouten te maken. Wat kan ik doen?***

***Het lukt me niet om werken en zorgen te combineren. Wat kan ik daaraan doen?***

## Resultaat

Het resultaat van de training is dat je:

- het gezonde, vitale deel in jezelf hervindt;
- duurzaam meer innerlijke rust en ruimte ervaart in je werk en leven;
- beter in balans blijft en sneller balans hervindt;
- bewuster kiest voor wat echt bij je past.

## Werkwijze

De training kent de volgende opbouw:

- 1 Pas op de plaats: zicht op balans
- 2 Balans in je lichaam, denken, voelen
- 3 Balans in doen en laten: eigen keuzes maken en staan voor je keuze:
- 4 Balans houden: winst behouden en terugval voorkomen.

De Training In Balans is gebaseerd op een combinatie van effectief bewezen technieken:

- inzicht in stresstheorie en je eigen situatie
- oefenen van vaardigheden:
  - beter ontspannen
  - aandachtstraining, Mindfulness
  - realistisch denken/ RET
  - assertiviteit (timemanagement, grenzen stellen, conflicthantering, hulp vragen)
- Oplossingsgerichte coaching
- Ervaringsgericht werk, creatief schrijven.

## Werkwijze

De training bestaat uit 7 bijeenkomsten van 2 uur verspreid over 4 maanden en een afsluitend individueel coachgesprek.

De groep bestaat uit 6 tot 10 deelnemers. Je vindt (h)erkenning en leert van en met elkaar. Je eigen situatie in het 'hier en nu' vormt echter steeds het uitgangspunt. Vanuit daaruit zet je kleine, haalbare stappen.

De Training In Balans is praktisch en biedt theoretische verdieping. In thuisopdrachten pas je theorie toe in je eigen situatie.

Als deze training onvoldoende aansluit, kan de Training Mindfulness een goed alternatief zijn.

## Plaats en tijd

Bij voldoende aanmelding start de training in de gemeente Horst aan de Maas, gemeente Venray of gemeente Peel en Maas.

## Proeflokaal, informatie en aanmelden

Wil je kijken of In Balans of een andere training iets voor je is? Maak een afspraak voor een kennismakingsgesprek. Of doe mee met de workshop 't Proeflokaal. Je krijgt dan uitleg over de mogelijkheden en maakt kennis met mij en mijn werkwijze.

Ook voor meer informatie of aanmelden, kun je contact opnemen met Karin Janssen, telefoon 06 305 29 188 of mail [info@karin-janssen.nl](mailto:info@karin-janssen.nl).

## De trainer

Karin Janssen werkt al 21 jaar in gezondheidszorg en onderwijs. De laatste 11 jaar binnen de geestelijke gezondheidszorg.

Sinds 2006 is ze zelfstandig trainer en professioneel coach. Karin is gecertificeerd Compassie- en Mindfulness-trainer met als specialisatie Mindful Parenting, aandachtig ouderschap.

Karin heeft veel ervaring in het begeleiden van mensen met stress en burnout, rouw en verlies in brede zin, depressieve- en angstklachten, vragen rond zingeving en heroriëntatie op werk of leven. Ook begeleidt ze nabestaanden na zelfdoding. Karin verzorgt verder workshops Creatief Schrijven en Trainingen Mindfulness in diverse Inloophuizen voor mensen die zelf of in hun nabije omgeving te maken hebben met kanker. Mensen helpen hun eigen kracht te (her)vinden is haar passie!

Training en Coaching



Karin  
Janssen

# Training In Balans

**minder stress,  
meer rust en plezier**

2014