gevoelszaken
sterk in je werk

Waar nodig zal jouw behandelaar samen met jou verdiepend werken om meer inzicht te krijgen. **Vraag hulp aan je behandelaar als je er niet uitkomt.**

OEFENBLAD · 10 MIN

De overgang en werk Klacht & reactie



> *Concreet maken is de eerste stap naar grip.*

Deze oefening is onderdeel van de cursus **Overgang & Werk**, maar je kunt hem ook los van de cursus maken.

De overgang brengt lichamelijke en mentale veranderingen met zich mee, en die geven vaak klachten, ook op je werk. Die klachten kun je niet wegtoveren. **Wat wél kan: er bewust mee omgaan**, zodat ze minder worden of je minder in de weg zitten.

Daarvoor sta je eerst stil bij je klachten. Wat voor klachten zijn het? Wanneer spelen ze op? En hoe ben je geneigd erop te reageren? Dat bewustzijn laat zien óf je het anders zou willen doen, en hoe je dat zou kunnen. Deze oefening helpt je je klachten concreet te maken, zodat je er een concrete reactie tegenover kunt zetten.

Waarom concreet maken werkt

WAAR, MAAR VAAG

“Ik ben mezelf niet.”

Dat is waar, maar je kunt er weinig mee.

WAAR ÉN CONCREET

“Om tien uur in het overleg met Sander krijg ik een opvlieger, en daarna zeg ik de rest van het uur niets meer.”

Ook waar, en daar kun je **wél** iets mee.

ZO KAN HET ERUITZIEN

één klacht, uitgewerkt

1 KLACHT	2 SITUATIE	3 WAT IK DEED	4 LIEVER ANDERS
Opvliegers	Om tien uur, in het overleg met Sander, krijg ik een opvlieger.	De rest van het uur niets meer gezegd.	Rustig blijven als ik er een krijg.

Zo doe je het

1 **Kies een klacht** die je op je werk in de weg zit. Bijvoorbeeld:

opvliegers · vermoeidheid · concentratieproblemen · vergeetachtigheid · prikkelbaarheid · stemmingswisselingen · onzekerheid · hartkloppingen · hoofdpijn · gewrichtspijn

2 **Schrijf één situatie op** van de afgelopen twee weken. Een of twee zinnen is genoeg.

Waar was je? · Hoe laat? · Wie was erbij? · Wat gebeurde er?

3 **Schrijf op wat je deed.** Zonder oordeel. Je inventariseert, je beoordeelt niet.

doorbikkelen · een grapje maken · naar de wc · niets meer zeggen · het overleg overslaan

4 **Zet er tot slot bij wat je het liefst anders zou willen**, in één zin. “Minder opvliegers” mag, maar **“rustig blijven als ik er een krijg”** is beter, want daar kun je zelf iets aan doen.

Jouw klacht

KLACHT _____

SITUATIE — waar, hoe laat, wie, wat

_____

_____

_____

_____

WAT IK DEED — zonder oordeel

_____

_____

_____

_____

LIEVER ANDERS

_____

_____

IDEEËN PER KLACHT

Wat kun je doen?

Bespreekbaar maken helpt eigenlijk altijd: met je leidinggevende, de bedrijfsarts of je behandelaar. Samen kijk je wat mogelijk is, zoals aangepaste werktijden of taken.

Opvliegers

- Even pauze nemen of naar buiten voor frisse lucht
- Een ademhalingsoefening: 4 tellen in, 6 tellen uit
- Laagjes kleding, water en een ventilator bij de hand

Vermoeidheid en slecht slapen

- Aangepaste werktijden aanvragen, bijvoorbeeld later beginnen
- Zware taken plannen op je fitste moment van de dag
- Korte pauzes vooraf inplannen, niet pas als het op is

Concentratie en vergeetachtigheid

- Lijstjes, notities en herinneringen in je agenda
- Eén taak tegelijk, meldingen even uit
- Afspraken uit een overleg kort per mail bevestigen

Prikkelbaarheid en stemming

- Even weglopen of pauze nemen voordat je reageert
- Een ademhalingsoefening om weer te landen
- Benoemen: “Ik kom hier zo even op terug”

Onzekerheid

- Opschrijven wat er wél goed ging vandaag
- Feedback vragen in plaats van invullen wat anderen denken
- Een overleg of presentatie goed voorbereiden

Lichamelijke klachten

- Tussendoor bewegen: opstaan, rekken, een rondje lopen
- Je werkplek laten aanpassen
- Een ademhalingsoefening bij spanning in je lijf