

# *Psychologische begeleiding*

**Psychisch gezonde mensen zijn beter in staat naar tevredenheid te functioneren. Maar om psychisch gezond te zijn, is er balans nodig tussen wat er van je wordt gevraagd (draaglast) en wat je aankan (draagkracht). Verstoring van deze balans leidt tot verminderd functioneren of (risico op) uitval. Psychische klachten kunnen zowel de oorzaak als het gevolg van onbalans zijn. In zulke situaties adviseert Santar psychologische begeleiding.**

Psychologische begeleiding is een kortdurende, klachtgerichte behandeling die wordt ingezet bij lichte tot matige psychische klachten. Veelvoorkomende klachten zijn overbelasting, depressie, angst en burnout. Ook problemen op het gebied van assertiviteit, verwerking van indringende levensgebeurtenissen en levensfaseproblematiek passeren de revue. Met behulp van gesprekken en andere bekende psychologische technieken kunnen klachten verminderen of verdwijnen en de balans kan worden hersteld.

### Werkwijze

Het traject begint met de intakefase, die gewoonlijk uit twee gesprekken bestaat. We doen een assessment en brengen advies uit over het te volgen traject. Afstemming met de bedrijfsarts en leidinggevende vindt plaats door middel van rapportages. Het begeleidingstraject is doelgericht en op maat. Indien gewenst zijn er driegesprekken met de leidinggevende mogelijk, zodat de afstemming met de werkvloer optimaal is.

Interventies die worden ingezet zijn onder meer het geven van psycho-educatie, cognitieve (gedrags) therapie, lichaamsgerichte therapie en coaching.

### Trainingen

Waar nodig kan een individueel traject worden aangevuld met één van Santars groepstrainingen. Onze trainingen gericht op stressvermindering zijn:

- Werkbalans
- Persoonlijke effectiviteit
- Timemanagement
- Bodycheck@Work
- Fit op het werk

### Resultaten

Psychologische begeleiding van Santar draagt bij aan duurzame re-integratie op de werkvloer en werknemers die gezonde keuzes kunnen maken, om hun inzetbaarheid optimaal te houden. Psychische klachten worden adequaat bestreden en werknemers leren technieken om klachten te voorkomen en er beter mee om te gaan.