

## Zelf ontspannen bij werkstress

In het april nummer 2008 van het blad ARBO, landelijk vakblad van Kluwer uitgeverijen over arbeidsomstandigheden, is het artikel verschenen 'Zelf ontspannen bij werkstress?'. Het laat zien dat Adem- en ontspanningstherapie methode van Dixhoorn de werknemer kan helpen om voortaan veel preciezer te voelen wanneer en door welke stressor de spanning te hoog oploopt. Dit betekent winst in het beter hanteren van stressoren.

Dit naar aanleiding van praktijkevaluatie van 10 trainingen binnen de provinciale overheid. De 4 'profielen' die zich hierin aftekenen laten zien dat een gerichte aanpak van stressoren mogelijk is, ook indien de klachten te hoog blijven. Een duidelijk probleem maakt een gerichte aanpak mogelijk: door middel van maatwerk.

---

Publicatiedatum: 4 juni 2008

Bron: Karin van Herwaarden, J. van Dixhoorn, *Zelfontspannen bij werkstress*, ARBO, 2008, 32-33 ([download pdf](#)).

Auteur: K van Herwaarden