COLUMN CHRISTINE VERZIJL

VREEMDE VOGEL

Hij viel op, deze papegaai. In tegenstelling tot zijn soortgenoten was hij niet getooid met een felgekleurd verendek. Hij had kale plekken, een paar gekleurde veren en veel kleine witte donsveertjes. In de rui misschien? “Hij was van een particulier”, legde de verzorger van de dierenopvang uit. “Zijn eigenaar kreeg privéproblemen, kon hem in die situatie niet goed verzorgen en uiteindelijk werd hij in slechte toestand bij ons gebracht”. Gevoelig als dieren zijn voor de emotionele toestand van hun baasje had de situatie angst en stress bij het dier veroorzaakt. De natuurlijke reactie van mens en dier bij stress is vechten of vluchten (fight or flight response), maar als je in een kooi zit zijn dat geen opties. Eenmaal weg van de oorzaak van de stress kon deze papegaai weer rust vinden. Hij plukte zichzelf niet meer kaal en de donsveren waren het zichtbare begin van zijn nieuwe start.

Ook mensen die (werk)stress ervaren zullen snel herstellen als de oorzaak van hun stress wordt weggenomen. Pleeg je echter te lang roofbouw op je lichaam en geest dan kan stress overgaan in overspannenheid of zelfs een burn-out. Je zult dan langer nodig hebben om te herstellen. Voorkom dat je in een situatie van chronische stress belandt. Als je merkt dat je gedurende een langere periode meer gespannen bent, is het tijd voor verandering, net als bij de papegaai. Wees een slimme vogel en leer je stressbronnen kennen. Leer ermee omgaan of zoek hulp. Meer weten over begeleiding bij of het voorkomen van (werk)stress? Neem contact met ons op!

PSY BUSINESS

Christine Verzijl
PSY Business
Reedijk 8A
3274 KE Heinenoord
T: 078 - 203 40 12
I: www.psybusiness.nl
E: info@psybusiness.nl