



# Winter Vitaliteit

## *Het reguleren van wintersomberheid*

### **Over Wintersomberheid**

In Nederland wordt het aantal winterdepressieve mensen geschat op 450.000.

Vaak begint het met vage klachten in de herfst. Naarmate de donkere winter zijn intrede doet, nemen de klachten vaak toe. Een sombere stemming overheerst, zich uitend in lusteloosheid en prikkelbaarheid; concentratieproblemen en verminderde energie; emotionele labiliteit.

Een werknemer zal zich dan stapsgewijs onttrekken uit diens sociale omgevingen. Eveneens lukt het de werknemer vaak niet of minder goed om betrokken en productief aanwezig te zijn in de eigen werkomgeving.

### **Wat bied ik de werknemer tijdens het programma Winter Vitaliteit?**

Aan wintersomberheid is goed en snel wat te doen! In het programma Winter Vitaliteit leert de werknemer stap voor stap hoe hij/zij de (gemoeds)veranderingen die samenhangen met de winter en zelf kan beïnvloeden en reguleren.

- **Begeleiding chronotherapie**

Aan de hand van de state-of-the-art wetenschappelijke inzichten wijs ik de weg aan de hand van interventies met kunstmatig licht (ook wel lichttherapie). Ik volg de werknemer in dit proces voor enkele weken met oog op rendement en contra-indicaties, waardoor deze het meest uit de interventie kan halen.

- **Heractiveren op maat**

Na een grondige screening van omstandigheden en gedragingen die wintersomberheid in stand houden, werken we aan het herinrichten van omstandigheden en het heractiveren van routines waardoor de innerlijke energiehuishouding weer in de pas komt met het ritme van dag en nacht.

### **Wat is het resultaat van het programma?**

- De werknemer heeft diverse routines en praktische hulpmiddelen waarmee hij zijn wintersomberheid kan beïnvloeden. Ook volgend jaar en de jaren daarna.
- De werknemer heeft thuis- en werksituatie zo ingericht dat ze hem ondersteunen in de herfst en wintermaanden.
- De werknemer heeft een stuk meer energie, minder somberheid, minder bijbehorende klachten in de herfst en winter.

### **Investing**

- Intakegesprek
- 4 coaching gesprekken (elk om en nabij 1,5 uur per gesprek)
- Inclusief tussentijdse opdrachten op maat & begeleiding chronotherapie

Zie [maartengeers.nl](http://maartengeers.nl) voor de actuele tarieven.

Na aanmelding nodig ik de werknemer uit voor een intake op mijn kantoor.

De gesprekken vinden plaats aan het **Kanaalpark 157 in Leiden**

### **Maarten Geers – Psycholoog en Coach**

*Maarten is als praktiserend psycholoog (Psycholoog NIP) in diverse werkomgevingen en met uiteenlopende doelgroepen actief. Bij TOPGGz Depressie Den Haag heeft hij gewerkt met ernstige depressieve cliënten. Zowel vanuit zijn werk op een afdeling Chronobiologie en ook in zijn werk als studentenpsycholoog heeft hij veelvuldig ervaring met het reguleren van verstoorde bioritmes, zoals bij Wintersomberheid.*