



SIMONE WOPEREIS VAN REFINING COACHING EN TRAININGEN

# "ER IS WEL DEGELIJK IETS TE DOEN TEGEN CHRONISCHE STRESS"

Stress is niet slecht. Het is een oeroud instinct dat de zintuigen scherpt, dat zorgt dat je op cruciale momenten goede beslissingen kunt nemen - vluchten of vechten - en dat was 25.000 jaar geleden een kwestie van leven of dood. Nu is de samenleving waarin we leven totaal veranderd, maar onze stress-respons werkt nog als vanouds.

Het lastige is dat ons brein het verschil niet weet tussen dat wat echt is of iets dat we ons inbeelden. Dus al onze negatieve gedachten, de beren die we op de weg zien, de wat als...., zorgen ervoor dat de stress-respons aanslaat. Wanneer de stress dan chronisch wordt, verandert de zaak. Dan kan het de oorzaak worden van psychische problemen en/of (langdurige) lichamelijke klachten. Toch is er volgens Simone Wopereis van Refinding Coaching en Trainingen wel degelijk iets aan te doen.

Af en toe een beetje stress is best gezond. Gezonde spanning stelt je in staat om net dat beetje extra te doen, je door een examen heen te

helpen of een goede indruk te maken tijdens een sollicitatiegesprek. Stress is van oudsher een natuurlijk overlevingsmechanisme van het lichaam. Door stress komen er hormonen vrij die zorgen voor een versnelde doorbloeding, je hart gaat sneller pompen en er gaat meer zuurstof naar je hersenen. Je bent alert, je lichaam bereidt zich als het ware voor op een bijzondere uitdaging. Dat betekent ook dat andere vitale processen, zoals de werking van je spijsvertering en je immuunsysteem even een standje lager schakelen. Dat is voor een korte periode niet schadelijk, maar het verandert wanneer stress langzaam overgaat in chronische stress. Dan ontwikkel je op den duur klachten zoals hoofdpijn, maagpijn of andere

spijsverteringsproblemen, angst- of panieklachten, concentratieproblemen, vermoeidheid en slapeloosheid. Uiteindelijk kan het lichaam de stress niet meer aan, een burn-out ligt dan op de loer.

## ERVARINGSDESKUNDIGE

Eén op de zeven Nederlanders heeft in meer of mindere mate last van stressklachten en het is opvallend dat ook veel jongeren en jongvolwassenen getroffen worden. Wopereis: "Dat heeft onder andere te maken met, (sociale) druk en prestatiedruk van onze moderne maatschappij. Je moet alles meemaken, alles moet mooi en goed zijn, je bent door sociale media altijd bereikbaar en in gesprek met je 'vrienden' en/of je werk. Eigenlijk heb je gewoon te weinig rust, je bent altijd bezig, je staat de hele dag 'aan'. Ben je dan ook nog perfectionistisch of heb je een laag zelfbeeld dan ben je extra kwetsbaar." Wopereis is een ervaringsdeskundige. "In mijn geval werd de stress getriggerd door iets lichamelijks. Ik kreeg op mijn elfde een epileptische aanval, moest naar het ziekenhuis en kreeg allerlei onderzoeken. De tweede volgde een aantal weken later, maar wat het meeste indruk heeft gemaakt, is dat mijn tweelingzusje niet meer bij mij op de kamer durfde te slapen, omdat ze bang was dat ik een

aanval zou krijgen. Ik ben (onbewust) gaan geloven dat ik dat zomaar altijd zou kunnen krijgen en dat maakte dat ik mijn lichaam niet meer vertrouwde. In eerst instantie kreeg ik medicatie, dus probleem opgelost. Na jaren aanvalsvrij te zijn, werd dit gestopt op mijn vijftiende. Op mijn achttiende volgde nog een aanval, maar die kon ik verklaren omdat ik in die periode weinig sliep. De chronische stress sloeg pas echt aan toen ik bevallen was van mijn dochter en een aanval kreeg die ik niet voelde aankomen en ook niet kon verklaren. Uit het niets. Vanaf dat moment ben ik (onbewust) begonnen om mijn lichaam voortdurend te scannen op de komst van een nieuwe aanval. Met name als ik alleen was met mijn kinderen, ik kreeg er twee, en ik dus niet opeens weg kon vallen. Zelf heb ik dit nooit gezien als stress, omdat ik er bewust totaal niet mee bezig was. Ik dacht er nooit aan. Wel merkte ik dat mijn lichaam gespannen aanvoelde, maar omdat ik in mijn hoofd wel relaxt was, legde ik de link niet. Ik had namelijk een heel ander beeld van stress. Maar ik had dus wel degelijk stress en dat uitte zich uiteindelijk in allerlei lichamelijke klachten, waaronder vermoeidheid en problemen met mijn lever. Ik was met perioden doodmoe en elke keer speelde mijn lever weer op. Ik wist dat dit niet normaal was en ik heb, na eerst het reguliere circuit doorlopen te hebben, allerlei therapieën gevolgd, de een succesvoller dan de andere, maar de klachten verdwenen nooit helemaal.”

### ALEXANDER CONCEPT

Bij Wopereis viel het kwartje nadat ze de training het Alexander Concept volgde bij ‘Ander Leven’. Het Alexander Concept verwijst naar de beroemde mythe uit de Griekse oudheid over de onontwarbare Gordiaanse knoop. Wie de knoop zou ontwarren zou heerser worden over de hele wereld. Alexander loste het probleem op door met zijn zwaard de knoop doormidden te hakken. De uitdrukking ‘de knoop doorhakken’ komt er vandaan. “Via het Alexander Concept word je weer de baas over je eigen lichaam en geest. Ik kreeg in een meerdaagse training niet alleen inzicht in mijn (onbewuste) brein, maar ook een scala aan praktische oefeningen om stress op afstand te houden. Ik had een ‘oh, werkt dat zo!’-ervaring. Ik snapte wat er fout ging en ik leerde technieken om die onbehulpzame patronen te doorbreken. Inzicht krijgen in je eigen functioneren, in je denkpatronen en in de negatieve gevolgen daarvan is de eerste stap naar herstel. Ik was al mijn klachten kwijt en er was geen sprake van enige terugval. Als ik weer in de stress schoot, kon ik die zelf uitschakelen. Die technieken kun je gewoon leren.”

### STRESSOORZAKEN ZIJN PERSOONLIJK

Wopereis verdiepte zich ook in allerlei andere coachingsmethoden, die dienen als instrumenten om mensen uit die negatieve spiraal te halen. “Denk aan emotion code, quantum touch, touch of matrix, psych-k, systemisch werken, live the connection en NLP. Ze dragen allemaal bij om mensen inzicht te geven en ze te leren zelf invloed uit te oefenen op hun eigen emotionele en fysieke gezondheid. En dat vind ik het belangrijkste, mensen zelf de regie terug in handen te geven. Daarom ben ik 2,5 jaar geleden gestart met mijn bureau Refinding Coaching

**“JE KRIJGT  
IN EEN  
MEERDAAGSE  
TRAINING  
NIET ALLEEN  
INZICHT IN JE  
(ONBEWUSTE)  
BREIN, MAAR  
OOK EEN  
SCALA AAN  
PRAKTISCHE  
OEFENINGEN  
OM JE STRESS  
TE STOPPEN”**

en Trainingen. Ik help mensen om hun periode van chronische stress af te sluiten. Oorzaken van stress en stresspatronen zijn persoonlijk, maar ze zijn - als je het eenmaal door hebt - eenvoudig te herkennen en vervolgens ook makkelijk te stoppen.” Wopereis geeft individuele coaching en werkt daarnaast nu zelf als trainer bij Ander Leven. “In de training het Alexander Concept leer je wat stress is en hoe het precies werkt in je brein, met name je onbewuste brein. Want daar zit de winst. 95% van wat we doen en denken is onbewust, dus als je verandering wilt, moet je daar zijn. Je leert je eigen stresspatroon te herkennen en je leert technieken om die te stoppen. Na de training heb je alle tools in handen om op een goeie manier met stress om te gaan en zul je merken dat je klachten geminimaliseerd of zelfs helemaal verdwenen zijn. Daarnaast zul je merken dat de training ook een positieve invloed heeft op de rest van je persoonlijke leven.”

Ander Leven geeft naast particuliere trainingen ook trainingen in het bedrijfsleven. “De investeringen zijn gering als je het vergelijkt met de ongekeerde opbrengst. Een zieke medewerker is natuurlijk een grote kostenpost. Met behulp van de training het Alexander Concept is snel en volledig herstel mogelijk. Ook bij langdurig verzuim. Preventief zorgt het voor een veel lager ziekteverzuim, maar het werkt ook voor medewerkers die goed in hun vel zitten en die gelukkig zijn in wat ze doen. Dat is goud waard, dat maakt het voor mij persoonlijk ook zo leuk. Ik zie mensen in enkele dagen totaal veranderen, ze krijgen weer energie en levenslust en daar word ik erg blij van!”

[www.refinding.nl](http://www.refinding.nl)

