



WIJNBERGER COACHING

# LAAT STRESS NIET LANGER EEN TE GROTE ROL SPELEN

In veel beroepsgroepen loopt de werkdruk op, grenzen vervagen en worden verlegd. Veel mensen hebben ook nog te maken met een druk sociaal leven en een gezin thuis. Hoe kun je anno 2019 je leven zo inrichten dat je er niet aan onderdoor gaat en daarna met een burn-out thuis zit? Vanessa Wijnberger van Wijnberger Coaching bespreekt dit soort vragen met haar klanten.



Ruim 17 procent van de werknemers in Nederland ervaart burn-outklachten, meldt het Rijksinstituut voor Volksgezondheid op haar website. In 2017 kwamen 1.962 meldingen van overspannenheid en burn-out binnen bij de Nationale Registratie van het Nederlands Centrum voor Beroepsziekten. Dat aantal zal alleen maar oplopen, denkt Wijnberger, als er nu niets verandert in de cultuur binnen veel beroepsgroepen en bedrijven.

## VALKUILEN

‘Wacht niet langer om stress een te grote rol in je leven te laten spelen’, schrijft ze op haar website. Wijnberger is ruim drieënhalf jaar werkzaam als coach, begeleider en trainer. En haar klantenkring breidt zich uit. ‘Aan de ene kant goed voor mij, maar dat betekent wel dat meer mensen klachten hebben die voortkomen uit stress. En ik wil hen

graag helpen om samen tot een oplossing te komen voor die klachten. Ik heb geen lijstje dat ik afwerk met punten die beter moeten. Het gaat erom dat je een steen oplicht en samen kijkt hoe mensen anders met situaties of patronen kunnen omgaan.’

‘Ik werk ook samen met een Arbodienst en zie en spreek in die hoedanigheid veel mensen die stress hebben en daardoor ook lichamelijke klachten opmerken. In eerste instantie ga je na of er niet echt alleen iets lichamelijks aan de hand is. Als dat niet het geval is ga je dieper met iemand in gesprek. Je gaat kijken hoe iemand zijn leven inricht en hoopt valkuilen te ontdekken’, aldus Wijnberger. Je gaat kijken hoe iemand zijn leven inricht en hoopt valkuilen te ontdekken om vervolgens handvatten te bieden voor oplossingen’, aldus Wijnberger.

## PREVENTIE

De werkdruk neemt toe en leidt tot ongewenste patronen, merkt ze. ‘Mensen willen zo snel mogelijk naar hun werk, pakken de auto, staan in de file, gaan achter de computer zitten, werken mails weg en vergeten soms zelfs te pauzeren. En zelfstandig ondernemers willen vaak altijd bereikbaar zijn om geen klussen en inkomsten te hoeven missen. Maar soms kun je ook even een half uur of een uur je telefoon weg leggen. Om je hoofd en lichaam even te resetten. Als je op de fiets naar je werk kunt, pak de fiets. Dat kan verhelderend werken, ontspannend. En houd vast aan pauzes, loop een blokje om. Dat komt je productiviteit en concentratie ten goede. Kleine aanpassingen kunnen echt helpen.’

Voor preventie van burn-outs is een belangrijke rol weggelegd voor werkgevers, vertelt Wijnberger. ‘Binnen sommige bedrijven heerst een cultuur van altijd maar doorgaan. Steeds grenzen verleggen qua werktijd en –druk. Maar denk ook aan de werkomgeving. Het is niet goed om met meer dan vier mensen op een werkplek te zitten. Met meer mensen geeft zoveel prikkels. Gelukkig is er wel echt een omslag gekomen binnen het bedrijfsleven dat mensen met stressklachten serieus worden genomen. Eerder werd er weleens wat minachtend, lacherig over gedaan. Zo van, stel je niet aan: we werken allemaal hard en zijn moe. Ik wil daarom ook het thema vitaliteit bespreekbaar en concreet maken bij het bedrijf van mijn klanten.’

## VOELSPRIETEN

Wijnberger vindt het belangrijk dat werkgevers én collega's signalen van een aanstaande burn-out herkennen. ‘Je hoopt er natuurlijk zo vroeg mogelijk bij te zijn. Voor de werknemer, maar ook voor de werkgever. Die wil ook niet dat iemand heel lang thuis zit. Ga open en eerlijk in gesprek over hoe het met iemand gaat. Toon interesse. Is iemand vaker geprikkeld, besluiteloos of trekt iemand zich terug die normaal gesproken op de voorgrond staat. Je hoeft niet uren met elkaar te zitten, maar verlies elkaar niet uit het oog. Zet je voelsprietten uit.’

‘In mijn rol als coach wil ik handvatten bieden om stressvolle situaties te verminderen. Dat is ook een samenspel tijdens de gesprekken, in een aantal sessies. Ik vraag altijd: waar krijg je positieve energie van? Waar ben je goed in? Zoom in op je kwaliteiten en benut die ook in je werk en in je privé-leven. Stress heb je nodig om te presteren, maar je moet voorkomen dat alle alarmbellen in je lijf rinkelen.’

*wijnbergercoaching.nl*