



COACHING IN DE NATUUR

WERKEND NEDERLAND ONTSTRESSSEN

Jaarlijks kampen meer dan een 1,4 miljoen werknemers met burn-out klachten. Deze klachten resulteren in verminderde productiviteit en het gebeurt regelmatig dat het leidt tot langdurig uitval. Werkgevers die preventief inzetten op het voorkomen van uitval door stress hebben niet alleen tevreden medewerkers, maar kunnen daarmee op jaarbasis ook nog eens flink besparen op verzuim- en re-integratiekosten.

MEERDERE OORZAKEN

Volgens Reinoud Prins en Tom Kienhuis hebben burn-out klachten vaak meerdere oorzaken. “Een daarvan is het feit dat we tegenwoordig altijd ‘aan’ staan”, vertelt Reinoud. “Ons lichaam maakt vanwege het verwerken van de continue stroom aan prikkels van de schermen die we voor onze ogen hebben voortdurend adrenaline aan. Dat zie je ook heel duidelijk bij de generatie twintigers die opstaan en naar bed gaan met hun smartphone en last hebben van fear of missing out. We zijn verleerd om even niks te

doen waardoor je lichaam niet in de ruststand komt en opbrandt met een burn-out als gevolg.” Volgens Tom komt daar nog bij dat bij de huidige activiteiten lichaam en geest minder met elkaar in contact zijn. “Vroeger werkten men veel meer met de handen. Als je fysieke klachten had, dan kreeg je dat signaal duidelijker door. Nu zijn we juist veel meer buiten ons lichaam en buiten onszelf gericht. Dat zorgt voor spanning, maar die klachten komen minder snel door. De opkomst van yoga en mindfulness is weliswaar een tegenbeweging op deze

tendens, maar toch lukt het veel mensen niet om de balans te vinden.” Ook raken mensen overspannen wanneer ze hun werk niet afkrijgen, met het maken van overuren als gevolg. Reinoud: “De vraag is dan of je je grenzen aan kunt geven. Wil je op lange termijn productief zijn, dan moet je je nu niet kapotlopen. De coronacrisis kan op termijn nog eens voor extra stressklachten zorgen. De structuur die mensen normaal

“WE ZIJN VERLEERD OM EVEN NIKS TE DOEN WAARDOOR JE LICHAAM NIET IN DE RUSTSTAND KOMT EN OPBRANDT MET EEN BURN-OUT ALS GEVOLG.”

gesproken op kantoor hebben, valt ineens weg. Sommige werknemers is het prima gelukt om zich thuis een nieuwe structuur aan te meten, maar voor anderen was dat lastig. Uiteindelijk gaat het erom dat je de omstandigheden vaak niet in de hand hebt. De vraag is dan hoe je daarmee omgaat. De ene is stressbestendig en kan de controle loslaten, de ander valt om.”

GOED WERKGEVERSCHAP

Bij het voorkomen van een burn-out is volgens Reinoud en Tom ook zeker een

rol weggelegd voor de werkgever. “Van werknemers mag je verwachten dat ze loyaal zijn, maar dat geldt ook voor de werkgever! Het signaleren van stress gaat het beste als je je mensen ziet en even vast kunt pakken. Stress manifesteert zich bij iedereen weer anders. Omdat dat nu lastig is, is het des te belangrijker om die dialoog aan te gaan. Maak er een vast punt van tijdens het functioneringsgesprek. Vraag wat je als werkgever kan doen en maak duidelijk dat het oké is om stress te voelen en dit te bespreken. Dit laatste is heel belangrijk, want er zijn ook nog genoeg werknemers die hun stressklachten voor zichzelf houden uit angst voor de reacties.”

COACHING IN DE NATUUR

Bij Liberi staat de cliënt en wat hij of zij nodig heeft centraal. “De bedrijfsnaam verwijst naar vrijheid en dat kenmerkt de manier waarop wij werken”, zegt Reinoud. “Werknemers kunnen binnen een week bij ons terecht voor het intakegesprek. Al onze sessies vinden buiten plaats waardoor je letterlijk geen kaders hebt. Heb je aan het einde van een sessie een doorbraak, dan nemen onze coaches daar de tijd voor. Ook wanneer je buiten de sessies een vraag hebt of wilt praten, zijn onze coaches bereikbaar via mail, app of telefonisch.” Het wandelen heeft nog een positief effect. “Veel klachten zijn gerelateerd aan lifestyle en daar valt de eerste winst te behalen”, licht Tom toe. “Door

middel van wandelen kom je al meteen in beweging. Daarnaast heeft de natuur een positieve en rustgevende impact op je hersenen. De beweging zorgt er onder andere voor dat beide hersenhelften beter met elkaar kunnen communiceren.”

De coachingsessies worden verzorgd door 32 coaches (inclusief Reinoud en Tom zelf) die verspreid over heel Nederland zitten. Zij zijn naast ervaringsdeskundigen allen hbo-gechoold, hebben een relevante, geaccrediteerde opleiding tot coach afgerond en beschikken over minimaal vijf jaar ervaring als coach. Elke coach heeft een eigen achtergrond (onder andere in psychologie en maatschappelijk werk) waardoor zij kennis uitwisselen en ook van elkaar leren. Ook is er via Liberi een HR-adviseur beschikbaar voor bedrijven die extra informatie willen over bijvoorbeeld de Wet verbetering poortwachter (beperken van langdurig ziekteverzuim) of re-integratietrajecten.

VERGOEDING

Er zijn verschillende mogelijkheden om de kosten voor coaching vergoed te krijgen. Een manier is om de arbo-arts of de zorg- of arbeidsongeschiktheidsverzekering in te schakelen, maar dan loop je het risico dat je op een wachtlijst van drie tot vier maanden terechtkomt. Reinoud: “De tijd die tussen de eerste klachten en de verwijziging van de arts zit, had een werkgever al in kunnen zetten om de kos-

ten voor de therapie terug te verdienen. En voor de werknemer is een dag wachten soms al te lang. Bovendien zijn er diverse subsidies die je aan kunt vragen. Dat kost even wat tijd en papierwerk, maar de investering weegt niet op tegen de financiële impact van een werknemer die ziek thuis zit met alle gevolgen zoals een verlaagde arbeidsproductiviteit van dien.”

LAGERE KOSTEN

Werkgevers die actief werk maken van een preventieve aanpak van stress, besparen een flinke hoeveelheid geld. Reinoud: “Een gemiddeld verzuim ten gevolge van een burn-out per medewerker duurt 242 dagen en kost gemiddeld 409 euro per dag. Door te investeren in begeleiding en preventie ben je slechts 5% van dit bedrag kwijt. Zit een werknemer al met klachten thuis, dan kun je met goede begeleiding het aantal verzuimdagen halveren.” Tom: “Onze missie is werkend Nederland ontstressen. Uiteindelijk hopen we dat steeds meer bedrijven een preventiebeleid omarmen dat onderdeel uitmaakt van het scholingsbudget. Werknemers kunnen dan zelf naar wens coachingsessies inplannen. Eigenlijk hopen we dat werkgevers hun verantwoordelijkheid nemen. Niet alleen de werknemers maar ook zichzelf profiteren uiteindelijk van een goed preventiebeleid. Wat je vraag ook is, Liberi zet je in beweging.”

liberi.nl

