



COMPASSEND COACHEN

# MINDER STRESS, MEER WERKPLEZIER

13

Overspannen en in burn-out raken gaat niet ineens. Het is een glijdende schaal. Het is over een langere tijd 'zorgvuldig' opgebouwd, waarbij allerlei signalen van vermoeidheid en stress zijn genegeerd tot het overlevingsmechanisme op alle fronten vastloopt.

## PAK JE STRESS OP TIJD AAN

"Het liefst zie ik iemand natuurlijk wanneer het allemaal nog niet zover is gekomen en dat er sprake is van verzuim", vertelt Dianne Troquay, eigenaresse van Compassend Coachen. "Als de eerste signalen van teveel stress serieus genomen worden en direct actie wordt ondernomen kan al met een aantal coachgesprekken veel ellende worden voorkomen. De periode van herstel varieert enorm: van enkele maanden bij overspannenheid, tot een jaar of langer bij burn-out."

## BEETJE STRESS MOET KUNNEN

Volgens Troquay kun je stresssituaties niet helemaal voorkomen. "Een beetje stress af en toe is helemaal niet erg en daar is de mens ook op gebouwd. Als je dan jezelf even de tijd geeft om te herstellen, is er niets aan de hand. Het gaat om langdurige stress en de manier waarop je met stressvolle situaties omgaat wat maakt dat je op een gegeven moment niet meer herstelt. Hoe

je hier wèl mee om moet gaan, is wat we tijdens de coaching gaan leren."

## LEREN LUISTEREN NAAR JE LIJF

Leren luisteren naar je lijf is iets waar veel mensen moeite mee hebben. "Geen tijd is vaak een excuus", licht Troquay toe. "Dat even een paar minuten adempauze inlassen of een wandeling maken nutteloos voelt, is een veelgehoorde opmerking wanneer we de stress moet worden aangepakt, zodat iemand weer door kan. 'Mijn fysio masseert mijn rug wel weer even los.', dat is hoe er gedacht wordt."

## MINDER PIEKEREN

Deze fase van leren vertragen tijdens de coaching, is niet altijd makkelijk en wordt volgens Troquay het liefst overgeslagen. "En

toch..... wat wil je dan? Je ervaart een hoge werkdruk, bent moe en misschien ook thuis niet altijd meer de leukste versie van jezelf. Je wilt weer meer energie, minder piekeren, geen last van je nek en rug, beter slapen. Weer lekker fluitend naar je werk. En dus is die eerste fase van leren vertragen heel belangrijk, want je leert daarmee weer te luisteren naar je lijf."

## DAN MAAR EEN ANDERE BAAN, TOCH?

Een andere baan is volgens Troquay niet altijd de oplossing. "Je neemt jezelf wel mee naar die volgende baan. Als je niet hebt geleerd om op een gezonde manier met stress om te gaan, loop je kans in die volgende baan weer tegen dezelfde problemen aan te lopen. Uiteraard kijken we of je huidige baan wel de juiste voor je is. En mocht dat niet het geval zijn, dan onderzoeken we samen wat beter bij je past!"

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