

## Werkstress

### *Stilstaan om in beweging te komen*



*Vanwege de awarenessmaand, die dit keer in het teken staat van stress, gaan we in gesprek met coaches, coachees en werkgevers. Allemaal met hun eigen ervaring en idee bij het thema stress. Dit is het verhaal van Lidwien Kamp, NOBCO-gecertificeerd Master Practitioner coach.*

### **20 jaar in het vak**

Sinds 2000 werkt Lidwien als coach en supervisor vanuit haar eigen praktijk. Voor die tijd begeleidde ze mensen als lichaamsgericht psychotherapeut. Die kennis en ervaring neemt ze nog steeds mee. “Het lichaam vertelt zoveel en geeft zulke duidelijke boodschappen af. Daar moet ik wel naar luisteren en op reageren” vertelt Lidwien. Energie krijgt ze van mensen helpen bewuster te gaan leven en ze echt stappen vooruit te zien maken. “Een tijdje meelopen in iemands leven, dat is mooi en bijzonder. Wetende dat ik een kleine bijdrage kan leveren aan hun ontwikkeling en welzijn. Ik beoefen een geweldig vak. Het gaat om mensen, waarbij ik me echt op de persoon richt die in de ‘verpakking’ zit.”

### **Werkstress is een hot item**

Hoewel steeds meer mensen thuiswerken is werkstress (en stress om werk-privébalans) een serieus probleem. Werkstress ontstaat wanneer je het gevoel hebt te veel op je bordje te hebben liggen. Het gevoel dat je je werk niet afkrijgt of niet goed genoeg doet. En soms kan een collega of leidinggevende ook enorme impact hebben. “Een toets om te zien of het perceptie is of dat feitelijk je bordje meer dan vol ligt, is om naar je collega’s te kijken. Hebben zij hetzelfde takenpakket en zijn ze niet druk? Dan wordt het tijd om keuzes te maken, prioriteiten te stellen en steun te vragen”. De gouden regel hierbij: komt er iets bij dan gaat er ook iets af!

Veel mensen ervaren in meer of mindere mate stress gerelateerd aan werk. Daarbij zien we dat regelmatig dezelfde factoren een rol spelen. Nee zeggen vinden we lastig, hebben we niet geleerd en voelt niet goed. Terwijl nee zeggen juist ja zeggen is (tegen jezelf). Daarnaast zijn we geregeld niet heel goed om grenzen aan te geven. Wat vind je oké en wat niet? Waar trek je de spreekwoordelijke grens en kom je op voor je eigen belangen? Veel geven hoeft niet erg te zijn. Belangrijk is wel dat je weet waar je energie van krijgt en wat je energie kost. Dat moet in balans blijven. Met thuiswerken is dat extra lastig. Het ontspannen praatje bij het koffieapparaat is er niet meer bij. Je moet dus heel bewust energiegevers inplannen. “Geniet eens echt van je kop koffie! Lekker warm, heerlijke smaak en ruik je die geur? Zo simpel kan het zijn. Even 2 minuten bewust energie krijgen.”

### **De impact van werkstress**

“Laat ik vooropstellen dat het ervaren van stress niet ongezond is. Stress maakt scherp, geeft energie en verhoogt de concentratie. Daarnaast horen willen presteren, prioriteiten stellen en je grenzen verkennen bij het leven. De essentie is dat je naast deze pieken ook dalen kan creëren.” Als iemand te lang met aanhoudende stress rondloopt, zijn de mogelijke consequenties niet te overzien. Overspannenheid en een burn-out liggen dan op de loer. Langdurige stress of een teveel eraan merk je door een mindere mate van functioneren, slechter

slapen, minder uitgerust zijn en een langere hersteltijd.

Ook ga je misschien met minder plezier naar je werk. “Loyaliteit, betrokkenheid en graag willen, zijn veelvoorkomende valkuilen.

Mensen gaan ondanks de signalen gewoon door, doen dat schepje er bovenop. Maar de vraag is: ten koste van wat?”

### **Werkstress en werk-privébalans**

“In mijn praktijk zie ik geregeld dat mensen veel petten op hebben: vader, zoon, vriend, collega, echtgenoot, hockeymaatje, etc. Ze willen al deze rollen zo goed mogelijk invullen, maar vergeten daarbij zichzelf. Zeker in coronatijd is het extra lastig. 80% van de mensen werkt thuis. En daardoor sta je constant aan. Alles loopt opeens door elkaar. Dan is het moeilijker om te ontspannen. En tel daarbij nog eens het gemis van collega’s, de automatische sociale contacten, of het gewoon even weg zijn van je plek op.

Toch vinden we het lastig om aan te geven dat het te veel is. Dit kan er al van kinds af aan inzitten. Boodschappen (soms onuitgesproken) uit het verleden noemen we dat. Als coach leer je mensen daarmee om te gaan in het hier en nu.

### **Aan de slag met stress**

Nog een paar tips van Lidwien om stress te reduceren en te voorkomen!

- Ademhaling. Haal bewust adem. Die focus brengt je hartslag in rust en ontspant je lichaam.
- Lichaamssignalen serieus nemen. Denk niet: het gaat wel over. Maar weet dat je lijf je een boodschap probeert te geven. Luister ernaar
- Maak bewust keuzes; waar kies ik voor, wat doe ik wel en wat niet?
- Stel jezelf de vraag of je het leven leidt naar de waarden die je hebt. Oftewel: klopt wat je doet met de waarden die je hebt?

### **Wanneer een coach inschakelen?**

“Het klinkt misschien gek, maar eigenlijk vind ik het soms heel jammer dat mensen naar een coach ‘moeten’. Voor mijn gevoel

missen we iets in onze maatschappij. Zouden we meer echt met elkaar moeten praten, over de dingen die ertoe doen.” Maar een goed moment om een coach in te schakelen is als het je – met de mensen om je heen – niet lukt gezond en prettig te leven. Een coach is onpartijdig, staat er helemaal buiten. Stelt vragen die je zelf niet kan bedenken en heeft geen last van de spreekwoordelijke blinde vlek. “Kies wel bewust een coach. Er is veel keuze, maar het is echt een vak. Ik hecht aan certificering. Dat geeft aan dat iemand een relevante opleiding heeft gevolgd, aan bijscholing doet, echt in het vak staat en ervaring heeft. De NOBCO is dan ook een goede plek om te starten als je op zoek bent naar een coach.” Let daarbij ook op de persoonlijke klik met de coach – onderzoek wijst uit dat dit een belangrijke factor is in de effectiviteit van coaching. Vraag dus altijd om een vrijblijvende kennismaking.

### **Advies voor werkgevers**

Werkgevers doen er verstandig aan het onderwerp stress mee te nemen in het opleiden van leidinggevenden. Hoe ga je gewoon het gesprek erover aan, en hoe sta je open voor kleine signalen? En dan niet 1x per jaar tijdens het functioneringsgesprek of tijdens formele voortgangsgesprekken met medewerkers, maar juist door regelmatig contact. Een leidinggevende kan vaak al zoveel betekenen om een teveel aan stress en de effecten daarvan te voorkomen. Als het te ver gaat dan is het goed om externe expertise in te roepen. Maar het begint met bewust zijn!



[Lidwien Kamp](#)