



Frances van Dinther

Interview met Frances van Dinther

Stress en veerkracht

Willemien van den Tol

Veel loopbaancoaches herkennen dat stress in toenemende mate een rol speelt in het leven van hun cliënten. Veerkracht is nodig om vanuit stress weer terug te kunnen keren naar een zodanige balans tussen hoofd en lijf dat stress plaats gaat maken voor rust en overzicht. Hoe kun je stress beter herkennen, veerkracht trainen en ondersteunen bij het aanleren van nieuw gedrag? Frances van Dinther, oprichter van het Platform Uit je hoofd, over veerkracht en stress.

Veerkracht

Wat is veerkracht voor jou?

"Veerkracht is een belangrijke pijler voor mentale gezondheid. Veerkracht betekent dat je uit het lood kan slaan, maar dat je ook weer terugveert naar het midden, naar de balans. Om dat te kunnen zul je blijvend moeten werken aan rust en mentale kracht. Ik zeg weleens: voor een gezond lichaam ga je naar de sportschool en voor een gezond hoofd moet je naar de sportschool voor de mind gaan. En daarmee bedoel ik dat je alleen prestaties van je hoofd kunt verwachten, zoals kalmte, overzicht en rust, als je getraind bent."

Hoe ziet veerkracht eruit bij de cliënten die je begeleidt?

"Als mensen bij mij aankloppen dan is er van veerkracht meestal geen sprake. Mensen hebben last van druk vanuit de omgeving en vinden het lastig om hiermee om te gaan. Wat ik zie gebeuren in ieder traject is dat cliënten steeds beter in staat zijn om pijn, verdriet en stress te incasseren, ze durven te voelen wat er gebeurt en ze leren daarna steeds sneller terug te veren naar, zoals ik dat noem, stand neutraal. Dat maakt een mens flexibel om gevoelsmatig te reageren op wat er gebeurt en niet weg te kijken, te negeren of gevoelens te onderdrukken. Want als je dat doet ben je verre van veerkrachtig bezig. Het is de kunst je situatie te onderkennen en te onderzoeken waar de balans is zoekgeraakt."

Stress en de maatschappij

Welke plaats neemt stress in, in onze maatschappij?

"Helaas moet ik zeggen dat stress een steeds grotere rol speelt in onze maatschappij. Als je dit vergelijkt met tien of twintig jaar geleden dan is het verschil gigantisch. En ik heb er een simpele verklaring voor: onze opvoeding en hoe onze maatschappij in elkaar zit, zorgen ervoor dat ons 'denken' steeds meer aan wordt gezet, met alle gevolgen van dien."

Wat bedoel je met 'denken aan zetten'? Heeft dat met stress te maken?

"Jazeker, onze basisgedachte is dat stress voortkomt

uit een onbalans tussen denken en voelen. Wanneer je deze balans herstelt zal ook de stress verdwijnen. Het simpele uitgangspunt wat wij hanteren is: denken doe je met je hoofd en voelen met je lijf. Het lastige is dat onze maatschappij steeds meer vraagt van ons hoofd doordat we veel waarde hechten aan prestatie, leren, taal, social media et cetera. Het staat nooit uit en alles gaat steeds sneller. Ons brein moet daardoor overuren draaien om alles bij te houden. Het gevolg is dat het denken steeds zwaarder wordt ten opzichte van ons voelen. Vergelijk dit eens met vroeger toen er nog ambachten bestonden en we ons lijf veel meer gebruikten voor werk."

Er wordt in de opvoeding en het basis- en middelbaar onderwijs veel nadruk gelegd op het maken van goede keuzes en dat alles bereikbaar is als je maar goed je best doet. De nadruk bij die keuzes en bereikbaarheid ligt veelal bij materiële zaken. Daarin kunnen mensen elkaar ook vergelijken en ligt dan ook vaak een gevoel van persoonlijk falen als het niet goed met je gaat. Zorgt deze opvoeding er mede voor dat er zoveel stress is?

We hebben alles in huis om stress te herkennen bij onszelf en er op een goede manier mee om te gaan

"Dat klopt inderdaad. Al generaties lang leren wij van onze ouders dat negatieve emoties er eigenlijk niet mogen zijn. Herinner jij je misschien ook frasen van je ouders als: niet huilen, geen ruzie maken, doe niet zo boos, stel je niet aan. Dat klinkt onschuldig, maar het heeft wel als effect dat je al jong aanleert dat negatieve emoties er beter niet kunnen zijn. Daar gaan wij ons vervolgens ook naar gedragen: we dempen of onderdrukken gevoelens alsof ze er niet zijn door onszelf af te leiden met leuke dingen zoals kopen, alcohol, eten en vertier. Even voor de duidelijkheid, het is niet erg om jezelf eens af te

leiden van pijn, maar ik heb het hier over jezelf stelselmatig afleiden, onderdrukken en negeren. En helaas, gevoelens laten zich niet onderdrukken en komen eruit via je lijf dat zeer gaat doen of later via een orkaan aan gevoelens. Maar gelukkig kun je dit proces ook omkeren en daar helpen wij jaarlijks honderden mensen mee."

Wat is jouw ervaring als mensen willen leren om met hun stress om te gaan?

"Hoe gek het ook klinkt, wij mensen hebben alles al in huis om stress te herkennen bij onszelf en er op een goede manier mee om te gaan. Alleen hebben we heel veel afgeleerd in de jaren naar onze volwassenheid. Eigenlijk doe ik met mijn cliënten niets anders dan datgene weer aan te zetten wat in de jaren ervoor is uitgedoofd. En dan doel ik met name op weer de verbinding leren maken tussen je denken en je voelen. Dit lukt helaas niet binnen één of twee weken, want het vraagt om een stukje blijvende gedragsverandering en dit kost tijd. Maar om dit zo snel mogelijk in te bedden in je leven werken we met een online omgeving waarin onze cliënten kunnen leren om zo snel mogelijk het denken en voelen weer in balans te krijgen en te houden. Dus naast de begeleiding van een deskundige coach, werken alle aangesloten coaches met een ondersteunend online programma waardoor je als cliënt dagelijks kunt oefenen, observeren en ontspannen."

Wat doe jij om stressvrij te leven?

"Dat is een mooie vraag! Ik zeg altijd tegen mijn cliënten dat ik regelmatig net zoveel stress ervaar als zij, maar ik doe ook veel aan onderhoud om die balans tussen denken en voelen te laten bestaan. Om dat voor elkaar te krijgen ga ik regelmatig uit mijn hoofd en in mijn lijf zitten. Dat doe ik met sporten, wandelen en vrijwel dagelijks live online mediteren in een groep. Ik merk het direct als ik dat een tijdje niet meer doe. Bovendien probeer ik dagelijks mini-bewustzijnsmomenten in te lassen om even uit de automatische piloot te stappen. En juist die kleine momenten zijn heel belangrijk om energie over te houden aan het einde van de dag."

Kan je je veerkracht vergroten en zo ja, hoe doe je dat?

"Gelukkig wel, maar dat begint met comfortabel zijn in het leven, met eerlijkheid ten opzichte van jezelf, waarbij ook hoort dat je mag erkennen dat het even niet leuk is, of even niet lukt. Mindere dagen horen ook bij het leven. De kunst is om te onderzoeken waar de emoties door worden veroorzaakt; welke gedachten over jezelf een rol spelen, welke mening je over jezelf hebt. Om vervolgens deze inzichten met mildheid toe te laten en een ontspanningstechniek toe te passen om de negatieve lading weg te halen. Als je jezelf beter begrijpt, onderzoekt waar je gevoelens vandaan komen, lukt het je uiteindelijk beter je gevoelens te managen."

Het opnieuw aanbrengen van de balans tussen hoofd en lijf, ofwel tussen denken en voelen, bereiken we door drie fasen te doorlopen: vertragen, emoties voelen en emoties managen. In de praktijk blijkt de eerste fase het lastigst te zijn: mensen helpen vertragen. Als deze eerste fase is bereikt, dan komen we automatisch in de volgende fase terecht en van daaruit naar de kern: emoties managen. Om dit alles te bereiken, is het belangrijk dat je als coach exact kunt uitleggen hoe het werkt. Je geeft feedback en wijst de cliënt in elke ontmoeting op gemaakte observaties, je gaat in op de oefeningen en evalueert samen wat wel en niet goed ging en je besteedt aandacht aan de fase die gaat volgen. Als de balans weer in zicht is, is het vervolgens van belang om veerkracht te vergoten en de cliënt ook te leren hoe hij de balans op dagelijks niveau kan bewaken. Belangrijk daarbij zijn kleine steeds terugkerende interventies, het inlassen van korte bewustzijnsmomenten, bijvoorbeeld met de bewustzijnsoefening (zie volgende pagina).

Het effect van deze korte oefeningen is enorm: het levert niet alleen direct energie en overzicht op, maar het leert je ook iedere dag weer dat je terug kunt keren naar je centrum en van daaruit weer verder kan gaan. Als je dit op dagelijkse basis oefent, zal het steeds makkelijker en sneller gaan, juist ook op de lastige momenten in het leven. ■

Stappenplan Uit je hoofd, in je lijf

Vorbereiding

Op de momenten van bewustzijn -mét of zonder de Chill app- laat je alles wat je doet even uit je handen vallen. Zonder jezelf even af als dat kan of ga desnoods naar het toilet. Het kost hooguit 1-2 minuten van je tijd! Laat het 'er even uit stappen' een gezonde gewoonte worden voor de rest van je leven!

Mini-stappenplan 'Uit je hoofd, in je lijf'

Stap 1 – Gewaar zijn

Wees je gewaar van je lijf en neem een meer ontspannen houding aan.

Stap 2 – Focus op ademhaling

Adem rustig en tamelijk diep in en weer uit. Doe dat tenminste 3 keer achter elkaar.

Stap 3 – Aandacht voor houding

Ga vervolgens met je **aandacht** naar je **houding**: voel hoe je zit of staat.

Voel het **contact** dat je hebt met de ondergrond waarop je zit of staat.

Stap 4 – Evalueer de rust

Hoeveel **rust** is er **NU** in je lijf? Houd het antwoord simpel en ga alleen na of er voor jouw gevoel voldoende of onvoldoende rust is.

Stap 5a – Er is voldoende rust

Als er voldoende rust is: voel **dankbaarheid** voor wat er is. Adem een paar keer diep in/uit en **glimlach** voordat je verder gaat.

Stap 5b – Er is ONvoldoende rust

Als er onvoldoende rust is: **vertraag** dan onmiddellijk je actie van dat moment: afwassen, discussie, mails etc. Vertraag en doe alsof je aan de zijlijn meekijkt. Schakel pas weer over op je normale tempo als de rust is weer gekeerd. Glimlach en ga verder met je dag.

Belangrijk: leg de lat de lat niet te hoog! Des te meer reminders je inplant, des te groter de kans is dat je er dan juist niet naar luistert. Wij gaan ervan uit dat 2-3 x per dag voldoende is en ook haalbaar is.

Deze oefening behoort bij Module 5 van de Aanpak van stress training - www.aanpakvanstress.nl

Bewustzijnsoefening



Willemien van den Tol

Willemien van den Tol is geregistreerd loopbaan- en vitaliteitscoach en trainer. Sinds 2005 heeft zij haar eigen praktijk Advyt. Duurzame inzetbaarheid is voor haar de paraplu; er is aandacht voor leren en ontwikkelen, leefstijl, balans en loopbaan. Ze zet een aantal door Frances ontwikkelde digitale programma's in om duurzaam aandacht te geven aan groei. **Advyt.nl**