

De thermostaat staat voortdurend te hoog

25-04-2008 08:46 | Clasina van den Heuvel



[Illustratie Thomas van Oostrum.](#)

Werkstress verslaat zijn duizenden in Nederland. Wie doet er wat aan? Vandaag: een coach.

MEERKERK - Het kantoor van coach Carolien Hamming is de zolder van een voormalige boerenschuur. Er zijn lekkere stoelen die met de rug naar computers staan en grote ramen die uitkijken op scharrelkippen, tuin en weiland. Het is er prettig warm en er is thee.

Hier aan de Broekseweg in Meerkerk praat Carolien Hamming met cliënten over werk en rust, stress en uitputting. Behalve coach is ze directeur van CSR (Chronische Stress Reversal) Centrum, een organisatie waarbij zeventig professionele hulpverleners zijn aangesloten.

Door het hele land heen helpen zij mensen met stressklachten. Kenmerkend voor de CSR-methode is de aandacht voor het lichaam: dat raakt door stress compleet uit balans en moet weer leren zich te herstellen. Pas als daarmee een begin is gemaakt, volgt de geest, via therapie op het mentale en gedragsmatige niveau.

„Ik heb een cliënt, een uitvoerder, een grote, stoere man die bij me zit te huilen omdat hij zich zo uitgeput en depressief voelt”, zegt Hamming. „Hij snapt niet wat hem overkomt, dit past helemaal niet bij hem. Door ziekte van een collega heeft hij de afgelopen twee jaar eigenlijk voor twee mensen gewerkt. Vrije tijd had hij bijna niet, hij werkte van ’s morgens vroeg tot ’s avonds laat. Hij pleegde roofofbouw op zijn lichaam.”

Roofbouw. De CSR-coach legt het uit als een lichaam dat te lang de ”aan”-knop heeft aanstaan, dat niet genoeg bijtankt, en dit over langere tijd volhoudt. „Een mens kan enorme prestaties leveren, maar zonder voldoende herstel pleeg je roofofbouw.” Wat zich uit in een bonte verzameling aan narigheid: „Ik zie hier mensen die met secundaire klachten naar hun huisarts gingen, zoals: ik ben zo prikkelbaar, of: ik heb hoofdpijn, of: ik ben somber. Of met cognitieve problemen: ik kan me niet meer concentreren, ik kan niet meer nadenken. Of: ik kan niet meer kiezen tussen vla en yoghurt.”

Bij chronische stress is het alsof de thermostaat voortdurend te hoog staat, zegt Hamming. „Bijnieren slaan op hol, met als gevolg dat er veel te veel van het hormoon cortisol wordt geproduceerd. De gevolgen zijn meetbaar: een hogere hartslag, koude handen, een andere huidweerstand, hogere spierspanning.”

Dat is precies wat een CSR-coach doet: meten. Met biofeedbackapparatuur kunnen hartslag en huidweerstand worden gemeten, en via grafiekjes kan de cliënt bekijken hoe zijn lichaam reageert op snel en gejaagd ademen, of rustig en diep. „Als mensen zelf zien dat hun herstelvermogen het laat afweten, is dat vaak een reden om gericht aan het werk te gaan met oefeningen. Ze zijn meestal opgelucht: kijk, ik heb echt wat.”

De bouw is een grote opdrachtgever van het CSR Centrum: 60 procent van de klanten bestaat uit uitvoerders en projectleiders. Ook KLM, ANWB en verschillende verzekeringsmaatschappijen weten het centrum te vinden. Daarnaast komen er individueel mensen via bedrijfsartsen, websites en kennissen bij CSR terecht. De afgelopen twee jaar herstelde 86 procent van de cliënten na een traject, 9 procent herstelde niet helemaal en 5 procent helemaal niet.

Hamming: „We kijken welk pakket bij welke persoon past. We werken op maat. Het kan betekenen dat hij of zij moet leren een eindje te wandelen -langzaam, en nee, het hoeft geen reuzewandeling te zijn- en daarna een halfuur te rusten. Voel de wind in je haar, kijk eens goed naar het gras... Zo concreet begint herstel. En altijd kom je ergens in het proces uit bij de vraag: Hoe komt het dat iemand zo slecht voor zichzelf heeft gezorgd? Velen zijn opgevoed met: werken is goed. Maar het kan toch niet de bedoeling zijn dat je jezelf ziek maakt.”

Dit is het zesde en laatste deel in een serie over werkstress.