

Ingezonden Mededeling

Lopen als medicijn

Sinds 2000 gaat hardlooptoegestroomde coach Ramon van Bergem burn-out, oververmoeidheid en spanningen te lijf met een hardlooprogramma op maat. Al lopend word je niet alleen blijer, je ontdekt ook weer wat je écht wilt en wat je werkelijke problemen zijn.

Het programma wordt doorgaans vergoed door de werkgever of vanuit een IRO door het UWV, waardoor het voor een ieder toegankelijk is. De trainingen zijn 1 op 1 en worden gegeven in de duinen van Haarlem en Wasse-naar en het Amsterdamse bos. Naast loopscholing, conditieverbetering en ademhalingsstechnieken treedt Baanfit ook op als sparringpartner.

Met behulp van zelfinzicht en persoonlijke drijfveren worden blokkades opgeheven waardoor er ruimte komt voor een nieuwe start op werk- en/of privégebied. Meer rust en ideeën voor de toekomst.

Gratis proefles? Mail of bel naar:

BaanFit

Tetterodeweg 27

2051 EG OverveenTel.

023-5443559

E-mail: info@baanfit.nl

www.baanfit.nl

Rennen voor rust

Stress klinkt als iets negatiefs, maar het helpt ons optimaal te presteren. De kunst is alleen om ervoor te zorgen dat je een teveel aan stresshormonen later weer kwijtraakt, zodat je kunt ontspannen. Opmerkelijk genoeg blijkt lichamelijke inspanning vaak dé oplossing.

We willen constant presteren, altijd bereikbaar zijn en doen van alles tegelijk.

We plegen hierdoor roofbouw op ons lichaam, omdat we niet genoeg tijd en rust nemen om te herstellen. Bijna de helft van al het ziekteverzuim van werknemers is terug te voeren op stress door de werksituatie en een verstoorde werk-privébalans. "Het belangrijkste signaal van opgebrand raken is slechter slapen." Dat zegt burnout-specialist Ramon van Bergem van Baanfit. Hij begeleidt vooral managers en directeuren. Andere signalen van te veel stress zijn prikkelbaarheid, moeite met ontspannen en je sociaal terugtrekken. Daarna steekt vaak angst de kop op, bijvoorbeeld de angst niet goed te presteren op je werk. Van Bergem: "Tot slot kun je heel erg gaan huilen of hyperventileren, vlak voor een vergadering of gewoon op vakantie. Meestal is dat pas het moment waarop mensen hulp zoeken."

"Bij chronische stress heb je voortdurend verhoogde adrenalineniveaus en spierspanningen. Ook kun je last krij-

gen van geheugen- en concentratieproblemen. Dat komt onder andere doordat de stresshormonen in je hersenen de prefrontale cortex op een laag pitje zetten", verklaart Carolien Hamming van CSR Centrum, dat is gespecialiseerd in behandeling van stressklachten. Burnout is volgens haar in de eerste plaats een lichamelijke aandoening. "Door chronische stress raakt het stress-systeem uit balans en dat put het lichaam steeds verder uit. Dáárdoor ontstaan de psychische en lichamelijke klachten." Een oplossing is matige fysieke inspanning zoals wandelen afwisselen met ontspanning, plus een rustige, diepe ademhaling. Hamming: "Pas als mensen lichamelijk weer wat zijn opgeknapt, krijgen ze therapie."

Van Bergem houdt zich bezig met 'running-therapie'. Zijn cliënten krijgen coachingsgesprekken en joggen zo'n drie keer per week steeds drie kwartier in een vast ritme, met de juiste ademhaling, waardoor de stresshormonen dus normaliseren. "De endorfines die vrijkomen zorgen voor rust en energie. Plotseling kun je er weer tegenaan!"



Wat kun je zelf doen tegen stress?

1. Houd je lichaam in de gaten. Voel je je moe, neem dan je rust en ga niet onnodig haasten.
2. Stel prioriteiten. Krijg je extra werk op je bord, zorg dan dat er iets anders afgaat en spreek irritaties uit.
3. Denk aan lichaamsbeweging. Van wandelen of sporten knap je op, ook als je er geen zin in hebt.
4. Doe fijne dingen, voor jezelf en voor anderen. Blijf lachen en genieten, dat is het beste medicijn tegen stress.