



COLUMN

Chronische stress... er is meer nodig dan een goed gesprek

“Er is meer nodig dan positief denken en een goed gesprek om een cliënt als deze weer op de been te krijgen”

“Ik ben doodop, ik mis overzicht en voel soms zelfs paniek...” Een nieuwe cliënt komt kennismaken op doorverwijzing van zijn werkgever. Hij maakt een verslagen indruk. We verkennen zijn situatie en de klachten die hij heeft. Alles wijst op chronische stress, een negatieve spanning die zich al langere tijd aan het opbouwen is.

Ik vertel hem wat langdurige stress doet met zijn brein; hoe het brein in overlevingsstand het lichaam chronisch eenzijdig aanstuurt. De hormoonhuishouding, de spijsvertering en het immuunsysteem raken verstoord met als gevolg fysieke, mentale en emotionele klachten. Kenmerkend is dat het lichaam zich niet meer op natuurlijke wijze herstelt en in een vicieuze fysieke stresscirkel belandt.

Er is meer nodig dan positief denken en een goed gesprek om een cliënt als deze weer op de been te krijgen. De wetenschap ondersteunt mijn visie en biedt inmiddels ondersteunende technische oplossingen. In mijn praktijk maak ik daar dankbaar gebruik van, met als resultaat; sneller herstel, een kortere verzuimduur en een duurzame terugkeer op de werkvloer.

Ik stel een ge-integreerde aanpak voor waarbij, naast gesprekstherapie, licht- en magneettherapie van Letec ingezet wordt om het natuurlijk zelf-herstellend vermogen van het lichaam weer te activeren. Het grote voordeel van deze aanpak is dat vanaf dag één fysieke en emotionele klachten worden aangepakt. Cliënten ervaren al snel rust in het hoofd, een afname van fysieke klachten en een betere concentratie. Actief iets kunnen doen aan de situatie creëert bovendien hoop en positieve verwachtingen en ondersteunt een effectief coachtraject.

Mijn overtuiging is dat het inzetten van een technologie als die van Letec positief bijdraagt aan het beter beheersen (zowel preventief als curatief) van de kostbare stressproblematiek op de werkvloer.

Mijn cliënt gaat opgelucht naar huis met nieuw perspectief... ■

Angelique van den Donk,
Coach bij Inside Coaching
www.insidecoaching.nl
Letec: www.letec.com