

Werken aan Veerkracht

In het kader van Emmen Vitaal vonden begin juli twee workshops plaats om te leren omgaan met stress. De animo voor deze workshops was groot, beide keren waren volgeboekt. Daarom staat een nieuwe sessie op het programma. Twee groepen van zo deelnemers hebben de workshop nu gevolgd. Wat zijn hun ervaringen? Hieronder vertellen Wim Bakker en John Kuiper hun bevindingen.

Tijdens de workshop 'Werken aan Veerkracht' ervaren de deelnemers hoe ze reageren op stress en leren ze daar beter mee om te gaan. Ze oefenen verschillende technieken en zien het resultaat daarvan direct terug op het computerscherm. Daarna leren ze hoe ze deze technieken in het dagelijks leven in kunnen zetten.

Wim Bakker

Wim Bakker (46) werkt sinds 2000 bij DSM bij de afdeling Logistiek als materiaal planner.

Plekstress

'Op onze afdeling is sprake van plekstress. Als alles goed loopt in de fabrieken, dan hebben wij weinig stress. Maar dat is natuurlijk niet altijd zo en dan hebben we te maken met plekstress. Vaak moeten we dan à la minute een probleem oplossen. Zelf probeer ik door middel van sport te ontstressen en vaak lukt dat ook. Maar je kunt natuurlijk niet alles ontstressen door sport.'

Preventief

'DSM biedt deze workshop aan. Ik heb me

zelf hiervoor opgegeven om te voorkomen dat ik achteraf denk: had ik het maar eerder gedaan. Het is voor mij dus meer preventief dan omdat ik stressklachten heb. Ik ben geen type dat snel in de stress vliegt en ik ben ook wel aardig flexibel.'

'Maar aan de andere kant, als je kijkt naar de gemiddelde leeftijd bij ons bedrijf, dan zit ik toch bij de oudere werknemers. Het werk gaat gewoon door en als je ouder wordt, word je ook minder flexibel en heb je dus ook meer last van stress.'

De workshop maakt je bewust hoe je stress ervaart

Ademhaling

'Ik vond het een interessante workshop. De essentie voor mij was de ademhaling. We hebben een ademhalingstechniek geleerd: adem in vier tellen, adem uit vier tellen. Deze ademhalingstechniek moet onderdeel worden van je leven. Je moet het jezelf aanwennen.'

Preventief leren hoe met stress om te gaan

'Tijdens de workshop werd je stress gemeten in drie verschillende situaties: in de beginsituatie, na een ademhalingsoefening en na een oefening vol emotie waarin je je kwaad moest maken. Op het scherm kon je zien wat stress en emotie met je hartslag doen.'

Bewustwording

'De ademhalingstechniek is de belangrijkste tip die ik eruit heb gehaald. Maar ook de bewustwording van hoe je stress ervaart. Sommigen uit de groep gaven in het voorstelrondeje al aan dat ze op het randje zitten. Wat ik heel belangrijk vind, is het idee dat je er nu al over nadent. Hoe sta ik erin, is het bij mij ook het geval, heb ik last van stress?'

Levensstijl

'Goede voeding, voldoende rust en je levensstijl zijn belangrijk in hoe je omgaat met stress. Vooral goed slapen is belangrijk. Als je goed uitgerust bent, kun je de hele wereld aan. Omdat ik veel sport, slaap ik gelukkig goed.'

'Ik had gehoopt tijdens de workshop nog wat extra tips te krijgen. Bijvoorbeeld voor tijdens een pittige discussie. Ik heb het geleerde nog niet in de praktijk gebracht, maar ik ben ook nog niet in een situatie geweest waarin het nodig was. Maar, zoals de cursusleider al aangaf, de ademhalingsstechniek moet eerst een onderdeel van je leven worden.'

John Kuiper

John Kuiper (53) werkt hier al sinds 1981. Na onder andere twintig jaar in de ploegendienst en drie jaar als hoofdoperator van de Compound in de dagdienst werkt hij nu bij de afdeling Logistiek. Sinds twee jaar is hij Supply and Packaging Coördinator voor onze site.

Ik was vooral nieuwsgierig naar hoe je kunt omgaan met stress

Nieuwsgierigheid

'Ik heb me zelf opgegeven voor de workshop 'Werken aan veerkracht'. Ik vroeg me af of ik er wat aan zou kunnen hebben. Het gaat over een onderwerp waar je anders



niet zo snel bij stilstaat. Dus waarom niet? Dus niet omdat ik klachten had, maar meer uit nieuwsgierigheid heb ik me opgegeven. Ik ben er heel open in gegaan.'

Genieten

'Als ik kijk naar mijn eigen situatie: ik heb in 2014 een dubbele hartoperatie gehad. Daardoor heb ik nu een andere levensstijl, ik leef veel bewuster. Ik geniet van de kleine dingen die je anders voor lief neemt. We vergeten allemaal weleens het bloemetje in de wei te waarderen. Voor mij is dit een referentiekader waar ik altijd op terug kan vallen. Maar toch laat ik me af en toe in de stress jagen door de dingen van de dag. Daarom vroeg ik me van tevoren af: Hoe kan deze cursus bijdragen om mijn stressmomenten beter in te vullen?'

Ademhaling

'Tijdens de workshop hebben we een bepaalde ademhalingstechniek geleerd. Ademhaling is heel belangrijk. Tijdens stressmomenten schakel je namelijk onbewust bepaalde hersenfuncties uit. Bijvoorbeeld de functie die je zaken goed laat beredeneren, wordt dan uitgeschakeld. We hebben tijdens de workshop een ademhalingstechniek aangeleerd zodat je door ademhaling je hersenactiviteiten en je lichaamsfuncties positief kunt stimuleren.'

Ademhaling is heel belangrijk, tijdens stressmomenten schakel je namelijk onbewust bepaalde hersenfuncties uit

Nuttig

'De workshop was zeker nuttig. Ik heb ook mijn collega's geadviseerd om de workshop te gaan volgen. Het is nuttig om te leren een pas op de plaats te maken. Ik heb het geleerde uit de workshop ook al een keer toegepast. Onlangs had ik een examen en van tevoren was ik een beetje gespannen. Toen heb ik de geleerde ademhalingsoefening toegepast en het werkte wel. Het is mooi dat ons bedrijf dit soort workshops aanbiedt.'

