

OP DE WERKVLOER...



Foto: Collectie Edwin Vriethoff

'DENKEN EN VOELLEN IN BALANS KRIJGEN'

Niemand kan mooier over een beroep vertellen dan degene die er dagelijks mee bezig is. Wie zijn de mensen achter het beroep, wat zijn hun drijfveren? Wat maakt hun vak de moeite waard, elke werkdag weer? En hoe ziet die werkdag er eigenlijk uit?

Deze week:

Edwin Vriethoff

Eén op de zes mensen heeft te maken met burn-out klachten. Een ingrijpende situatie voor de persoon en zijn omgeving. Steeds vaker wordt er aan vroeg signalering gedaan en schakelen mensen en werkgevers coaches in voordat het zover is om zo langdurige uitval te voorkomen. Edwin Vriethoff heeft hiertoe Praktijk Vitaal Moerdijk opgericht en is tevens verbonden aan het Paramedisch Centrum Zevenbergen. Hij geeft ons graag een kijkje op zijn werkvloer.

Als we afspreken voor het interview geeft hij aan dit graag op dezelfde wijze te doen als hij graag met zijn cliënten afspreekt. Een wandeling door het bos. "Wandelen en in de buitenlucht zijn goede manieren om spanning weg te nemen bij mensen. De vrijheid geeft mensen vaak ook meer vrijheid om dingen te vertellen en tot de kern te komen van waar de spanning zit."

Batterij opladen

In zijn gesprekken probeert hij mensen handvatten te geven om met hun spanning om te gaan, maar ook, niet geheel onbelangrijk, ook weer tijdig de batterij op te laden. "De meeste mensen die bij mij komen ervaren spanningen, spanningen van het 'zoveel moeten' of een hoog verwachtingspatroon wat opgelegd wordt door de omgeving, een werkgever of door hen zelf. Veel mensen die te maken krijgen met stress of burn-out achtige verschijnselen voelen zich verantwoordelijk voor veel zaken. Maar dit zijn ook mensen die vaak rationeler kunnen denken en zelf ook zaken aan zien komen maar niet in staat zijn om de cirkel te doorbreken of denken dat het na de vakantie of afronding van een project wel weer beter gaat. Maar vaak is een werkwijze een manier van leven geworden en dan doorbreek je dat niet zomaar. En wil je dat doorbreken

dan moet je zoeken naar de manieren om de spanningen weg te nemen maar ook naar manieren om de batterij weer op te laden." Niet elk coaching gesprek is daarom een wandeling in het bos. "Ik combineer het ook met gesprekken op de praktijk of online. Die gesprekken zijn ook anders. Binnen ben ik meer bezig met hoe de batterij vol te houden en op te laden bij de mensen terwijl we buiten beter tot de kern komen om niet helpende overtuigingen of andere obstakels te overwinnen."

De ander helpen

Edwin is zelf ook overspannen geweest en werd daarna getriggerd hoe het stresssysteem werkte. En enkele jaren later, toen hij zelf leidinggevende was geworden, besloot hij dat het coachen van mensen dusdanig interesse had opgewekt bij hem dat hij zijn eigen coaching praktijk wilde opstarten. "Sinds 2019 doe ik dit werk nu en het geeft enorm veel voldoening om mensen te helpen, te zien hoe mensen dingen oppakken. Mijn geheim? De ander helpen een oplossing te vinden die bij hem past. Ik kan iemand wel adviseren om iedere dag een uur te gaan wandelen maar als dat niet bij hem past dan weet ik ook dat hij of zij dat niet gaat doen."

Balans tussen lichaam en hoofd

Tijdens het gesprek zegt hij "Je wilt denken en voelen in balans krijgen. Als je stress hebt kun je ook lichamelijke klachten krijgen en als je lichamelijke klachten hebt kun je daar weer stress van krijgen. Lichaam en hoofd zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. En vaak neemt het denken het voelen over. Als je dat in balans weet te krijgen en houden ben je al heel ver in het verminderen van stress." Doordat stress ook lichamelijke klachten kan opleveren en omgekeerd is hij ook blij dat hij met zijn praktijk is aangesloten bij het Paramedisch Centrum Zevenbergen. "We hebben korte lijnen waardoor ik kan sparren met de fysiotherapeuten als mij dingen opvallen en omgekeerd. Zo leren we ook van elkaar maar kunnen we ook iemand sneller en beter helpen."

Geen taboe meer

Praten over stress of een burn-out rustte tot enkele jaren terug nog een taboe op. "Dat is er gelukkig wel van af. We zien dat mensen zelf maar ook bedrijven de nut en noodzaak zien van een goede begeleiding als er spanning ervaren wordt. Het uitvallen van mensen is niet alleen een kostbare zaak maar de kennis en ervaring die wegvalt speelt ook een rol. Dus is het logisch dat men investeert in de mentale kant van de werknemer. Het is dus helemaal niet gek meer om te zeggen dat je een coach hebt die je op sommige punten helpt."

PASPOORT



Naam,
Edwin Vriethoff

Bedrijf,
Praktijk Vitaal Moerdijk

Leeftijd
39

Opleiding
HBO bedrijfskundige informatica. Op dit moment heb ik 3 coachopleidingen afgerond waaronder die van wandelcoach en HeartMath professional.

Burgerlijke staat/kinderen,
Getrouwd met Desiree, zoon Thijmen (8) en dochter Lauren (10)

Woonplaats
Zevenbergen

Hobby's
Zeilen is voor mij de ultieme manier om mijn 'batterij' op te laden. Spinning en wandelen helpen me te ontspannen en ik ben Formule 1 liefhebber.

Uw onderneming ook in deze rubriek?

Vul dan het contactformulier in via: www.uitgeverijdebode.nl/werkvloer



Lichamelijke klachten door spanning en stress?

Onze fysiotherapeuten kunnen helpen, zowel volwassenen als kinderen.

Nieuw: het is nu ook mogelijk een afspraak te maken voor (sport)massage.

Voel jij je opgebrand en futloos? Tijd om in actie te komen.



Met de juiste coach krijg je binnen no-time...

- ✓ Rust in je hoofd
- ✓ Een opgeladen batterij
- ✓ Zin om weer op pad te gaan

Zelf ervaren wat voor positieve impact een coach op je leven kan hebben?

App direct voor een gratis kennismakingsgesprek: 06 587 101 82 of scan de QR-code:



Tijdelijk: De eerste 10 deelnemers aan een programma ontvangen een relaxuitje ter waarde van €50.



085 047 07 52
info@vitaalmoerdijk.nl
vitaalmoerdijk.nl