

Wandelcoaching: het probaat middel bij stress en burn-out

(Het wetenschappelijk bewijs kan je nalezen in het onderzoeksrapport van Agnes Van den Berg: http://www.agnesvandenbergnl/rapport_wandelcoaching.pdf).

Begin februari kwam nog in het nieuws dat twee miljoen Belgen aan de antidepressiva zijn. Naast medicatie worden burn-out en stress gerelateerde stoornissen nog steeds verder behandeld met langdurige psychotherapeutische behandelingen die graven naar de oorzaken in de psyché en het verleden. Deze behandelingen blijken steeds minder aangepast aan de problematiek, houden de getroffen personen maanden ziek en werkonbekwaam en brengen geen afdoende genezing.

Steeds meer wordt duidelijk dat burn-out veroorzaakt wordt door een lang aanhoudende stresssituatie. De aanmaak van stresshormonen slaat op hol. Dit is een puur lichamelijke reactie. Daar komt ons brein niet in tussen. Ons vegetatief zenuwstelsel raakt uit balans en de toegang tot de gebruikelijke herstelprocessen zoals ontspanning en vitalisering wordt geblokkeerd.

“Wat gebeurt er met een uitgebuide akker? Hij verdort.”(*)

Dat is precies wat wij onszelf bij een burn-out aandoen. Er volgt een knock-out in lichaam en geest. Herstel is enkel mogelijk door de eigen krachten en de zelfsturing terug te activeren. De eigen verantwoordelijkheid is meestal het belangrijkste aspect in het genezingsproces.

Maar hier knelt het schoentje. Door de burn-out verlies je je realiteitszin en stuit zelfcoaching op grenzen.

“Het lukt net zo min als wanneer iemand probeert zich aan zijn eigen haren uit een moeras te trekken.”(*)

Een coach is nodig die de weg helpt te vinden naar ontstressing, die het klimaat creëert waardoor zelftwijfel wordt opgeheven en het vertrouwen in de eigen competentie terug keert. Door vermindering van de stresshormonen gaat de coachee weer merkbaar beter waarnemen, helder denken en de eigen situatie realistisch inschatten. Zo komt het vertrouwen terug in de eigen innerlijke kracht. De coach begeleidt betrokkene naar heldere inzichten waarbij het herstel van de balans tussen spanning en ontspanning, dynamiek en rust weer mogelijk wordt. Tenslotte gaat er ook aandacht naar de verankering van deze inzichten, ervaringen en daaraan gekoppelde emoties.

Uitzonderlijk aanbod

Wil je nagaan of wandelcoaching je kan helpen bij stressgerelateerde of andere problemen? Nog tot eind augustus kan je genieten van een gratis kennismakingswandeling.

(*) *Horst Kraemer*

