

## 'Heycoach hielp me omgaan met mijn spanningsklachten'

'Ik heb een drukke baan in de Retail met ambities om verder door te groeien binnen het bedrijf. In combinatie met de dagelijkse beslommeringen in mijn privéleven, had ik veel op mijn bord liggen. Mede daardoor kreeg ik last kreeg van ernstige spanningsklachten en moest ik regelmatig verzuimen. Dat vond ik heel vervelend en ook mijn collega's wisten niet of ze op me konden rekenen. Ik meldde me bij mijn huisarts, maar heb ook contact gezocht met Heycoach. Tot mijn verbazing is het gelukt om met de drie uren coachtijd grip te krijgen op mijn spanningsklachten. De coach en ik hebben gemaïld en gebeld. Ze heeft naar me geluisterd en me aan het denken gezet over de oorzaak van mijn klachten, maar vooral over hoe ik er mee omging. Zoals ze uitlegde: ieder mens heeft last van spanningen. Of die je teveel worden heeft veel te maken met hoe je er mee omgaat. Met dat inzicht kon ik iets aan mijn klachten doen. Bijvoorbeeld met behulp van de ademhalingsoefeningen die we samen hebben toegepast. Ja, ik heb nog steeds wel 'ns last van spanningen, maar ik weet ik nu hoe ik er mee om kan gaan. Ik heb sinds de coaching niet meer hoeven verzuimen en ben weer volledig aan het werk.'

### De coach aan het woord

Ieder mens heeft last van spanningen, maar niet iedereen ondervindt daar klachten van. Dat heeft meerdere redenen en een van die redenen heeft te maken met je coping-stijl: de manier waarop je met iets omgaat. In dit voorbeeld was de cliënt al aan de slag met de oorzaak van de spanningsklachten. Dat maakt het snel overgaan tot aanpakken van de symptomen mogelijk. Voor deze cliënt van groot belang: zijn klachten zorgde voor regelmatig verzuim op zijn werk. Dat vond hij zo vervelend dat dit de klachten alleen maar verergerde.

Ik heb cliënt geholpen door hem een aantal dingen te helpen inzien:

- Spanning ervaren is menselijk
- Klachten ervaren van spanning komt veel voor
- Door te accepteren dat dit jou overkomt – en het niet 'weg te duwen'- zullen spanningen en klachten afnemen
- Inzicht krijgen in de oorzaak van de klachten is van belang
- Door acceptatie en inzicht neem je regie over wat je overkomt.

Daarnaast heb ik met hem gewerkt aan diverse ademhalingstechnieken.

Ook heb ik met hem zijn repertoire aan coping-stijlen uitgebreid: sociale steun zoeken (bespreken met collega's/leidinggevende) en actief aanpakken (grip krijgen op de klachten).

Met deze aanpak is cliënt geholpen. Het is van belang om hierbij te benadrukken dat cliënt ook al in samenwerking met de huisarts werkte aan een aanpak van de onderliggende oorzaak van de spanningsklachten. Als dit niet het geval was geweest was het mogelijk nodig geweest om vanuit HeyCoach te adviseren naar begeleiding van een huisarts en/of een aanvullende psychologische behandeling.



Vragen? 033 - 433 7010  
info@heycoach.nl

**HeyCoach**

Daar kom je verder mee!