

Amarant

dienstverlening aan
mensen met een handicap

op koers

Themanummer

Timemanagement, stressmanagement, leren moeilijke gesprekken te voeren, meer bewegen, gezond eten en genoeg slapen: de goede adviezen vliegen ons dagelijks om de oren. In de boekhandel liggen de adviesboeken hoog opgesteld. Ook in de zorg is omgaan met stress een hot item. Terecht? Waarschijnlijk wel. De zorg is mensenwerk en dat betekent zoveel mensen zoveel zinnen, lastige situaties, cliënten en/of familieleden met wie het soms moeilijk communiceren is, collega's die een andere kijk hebben op de begeleiding van een cliënt enzovoort. Juist om persoonlijk begeleiders te ondersteunen in hun werk, organiseerde Amarant het symposium *Praten, pillen, bewegen en ontspannen...*

Een symposium met lezingen en workshops met tal van praktische tips en adviezen die in het dagelijks werk van pas kunnen komen. Omdat we denken dat de symposiuminformatie ook voor u interessant kan zijn, hebben we deze thema-uitgave gemaakt: lees, ontspan en pik mee wat u kunt gebruiken!

Symposium

Praten, pillen, bewegen en ontspannen

Op 9 maart organiseerde Amarant
in het Willem II-stadion in Tilburg

het symposium *Praten, pillen, bewegen en
ontspannen: onze hersenen doen mee.*

Een hele mondvol voor een symposium waar
omgaan met stress, lastige werksituaties
en wat je eraan kunt doen centraal stonden.

Ongeveer 300 medewerkers van Amarant
en van collega-organisaties waren gekomen
voor een inspirerende en vooral
ook ontspannen werkconferentie.

1

In dit nummer o.a.



Waar kies je voor als je wilt ontspannen?
Praten, pillen, bewegen of een combinatie van...?

Harry Kat was een van de organisatoren van het symposium. In het dagelijks leven is Harry Kat districtsmanager van het district Daniël de Brouwerpark in Tilburg. Hij legt uit hoe het thema van de dag tot stand is gekomen. "Als medewerker bij Amarant moet je in staat zijn om allerlei verschillende mensen te begeleiden", aldus Harry Kat, "en daar zijn ook cliënten bij met bijzonder gedrag dat niet altijd even eenvoudig te hanteren is. Denk bijvoorbeeld aan cliënten die -vanuit angst of onzekerheid- plotseling agressief gedrag kunnen vertonen. Als medewerker moet je daarmee kunnen omgaan. Amarant biedt daartoe een aantal randvoorwaarden, zoals opleidingen en toegepaste cursussen, maar wat kun je nu zelf doen om je voor te bereiden op lastige situaties? Dát is eigenlijk de vraag die we wilden voorleggen: op welke manieren ga jij om met moeilijke en/of stresssituaties en zijn daarin dingen te verbeteren? Dat is in het belang van jou als medewerker, maar zeker ook in het belang van onze cliënten."

Lezingen

Het ochtendprogramma bestond uit twee lezingen. Margriet Sitskoorn, neuropsycholoog en hoofd van de sectie Cognitieve Neurowetenschappen van het Universitair Medisch Centrum (UMC) in Utrecht, vertelde de aanwezigen dat onze hersenen veel flexibeler zijn dan we allemaal denken. Regelmatig hersengymnastiek gecombineerd met gezonde voeding en een fatsoenlijke nachtrust, maken dat ons brein gedurende vele jaren in topconditie kan blijven en zich kan aanpassen aan veranderende omstandigheden. Welgemeend advies van Sitskoorn: vermijd langdurige en heftige stress, want dáár kunnen je hersenen slecht tegen.

Erik-Jan Borgmeijer, voorzitter van de Raad van Bestuur van Amarant, ging in zijn lezing juist in op het positieve effect van spanning. Spanningen op het werk of in relaties met anderen, maken dat we ons gedrag en dat van anderen kritisch gaan bekijken en vaak is dit een eerste stap op weg naar een verbetering in ons eigen gedrag, in de afspraken in een organisatie of bijvoorbeeld in het omgaan met cliënten. Met andere woorden, stress is niet altijd verkeerd.

Workshops

Gedurende de rest van de dag konden mensen meedoen aan drie workshops (er waren in totaal tien verschillende workshops georganiseerd). In iedere workshop stond omgaan met stress en/of gezond werken en leven centraal. Thema's waren bijvoorbeeld: hoe kan ik assertiever zijn? Of: hoe kan ik van een olifant weer een mug maken? En: hoe ga ik om met spanningen in een ingewikkeld gesprek met familieleden van een cliënt?

Harry Kat vult aan: "Daarnaast was er in een drietal workshops aandacht voor de effecten van fysieke inspanning. Uit onderzoek blijkt dat beweging een geweldig positief effect heeft bij het verwerken van stress. Het is goed om je daarvan bewust te zijn; mensen die zeggen dat zij gewoon niet van bewegen houden, doen zichzelf uiteindelijk tekort. En in één workshop hebben we stilgestaan bij voeding en voedingsmiddelen die je gedrag kunnen beïnvloeden."

Veiligheid voor cliënten

Amarant organiseerde deze dag niet alleen maar om een bijdrage te leveren aan het persoonlijke welbevinden van medewerkers. "Goed omgaan met stress is niet alleen belangrijk voor onszelf," aldus Harry Kat, "maar vooral ook voor onze cliënten. Als je rustig kunt blijven in complexe of spannende situaties, dan straalt je veiligheid uit. Dat is cruciaal voor cliënten. Ben je als medewerker gespannen of zenuwachtig, dan vermeerder je de onzekerheid en dus de stress. Niet alleen voor cliënten is dit onveilig, ook voor je collega's kan dit heel vervelend zijn. Reden genoeg dus om je eigen gedrag eens kritisch onder de loep te nemen en te kijken waar en hoe het misschien beter kan."

Het symposium was nadrukkelijk bedoeld voor begeleiders. "Er zijn congressen genoeg waar de orthopedagogen en andere deskundigen naartoe kunnen," aldus Harry Kat, "bij Amarant willen we één keer per jaar een dag organiseren voor begeleiders. Op zo'n dag willen we handreikingen bieden waar mensen ook echt in de praktijk mee uit de voeten kunnen. Het gaat ons niet om ingewikkelde theorieën, maar juist om inzichten die praktisch toepasbaar zijn."

Stressmanagement
De invloed van voeding
Amarant loopt de marathon
Column

Kernkwaliteiten en het kernkwadrant: in balans komen

workshopleiders Marc van Seters en Marijke Sies

Het kernkwadrant is een model dat de samenhang tussen verschillende kanten van je persoonlijkheid inzichtelijk maakt. Het kernkwadrant laat zien hoe je kernkwaliteiten, je valkuilen, je uitdagingen en je allergieën met elkaar verbonden zijn en hoe ze elkaar beïnvloeden. Als je een kernkwadrant van jezelf maakt, zul je beter begrijpen waarom je je gedraagt zoals je je gedraagt. Ook zie je verbeterpunten en helpt het model je om gemakkelijker met kritiek en irritaties om te gaan.

Ieder mens is geboren met een aantal kernkwaliteiten die je maken wie je bent. Kernkwaliteiten zijn ook die zaken die anderen altijd in jou waarde-

ren. Meestal vind je je eigen kernkwaliteiten heel gewoon en ben je er niet zo goed in om je kernkwaliteiten onder woorden te brengen. Veel meer ben je bezig met het bestrijden van je zwakke punten. Hierdoor kan het gebeuren dat je het contact met je kernkwaliteiten kwijtraakt. Er kan ook iets anders aan de hand zijn: als je je kernkwaliteit gaat overdrijven, kom je in je eigen valkuil. Je kracht wordt nu juist je zwakte. Dat kun je opmaken uit opmerkingen van mensen uit je omgeving: *wees niet zo...! Of: zit niet zo te ...!*

Vraag je je op dat moment af wat je té doet, dan heb je zeer waarschijnlijk een kernkwaliteit van jezelf te pakken.

Als je iets bewondert in een ander, dan is dat meestal je *uitdaging*. Jijzelf mist deze kwaliteit, maar zou die wel graag willen hebben. Als je je kernkwaliteiten en je uitdagingen met elkaar in balans kunt brengen dan ben je een completer mens. Bovendien lossen je valkuilen dan meestal vanzelf op.

Het is dus veel effectiever om je te richten op je uitdagingen (en niet op je valkuilen). Het levert meer op en bovendien is het veel leuker.

Vervolgens valt nog te onderzoeken waar jij in het gedrag van anderen allergisch voor bent. Je allergieën verklaren veel over je soms zo merkwaardig impulsieve en vooral ook negatieve gedrag. Mensen met gedrag waar jij *allergisch* voor bent, keer je liefst de rug toe. Terwijl je juist van deze mensen iets kan leren. Zij hebben teveel van iets waar jij te weinig van hebt. Jij hebt dus iets van hen nodig om meer in balans te komen.

Ga je aan de slag met kernkwaliteiten, valkuilen, uitdagingen en allergieën (kernkwadrant), dan is het slim om het volgende aan te houden:

- volg de dynamiek die bij jouw eigen kernkwadranten hoort. Het geeft je inzicht in waarom je doet wat je doet. In zowel positieve als negatieve zin;
- durf onder ogen te zien dat je niet perfect bent. Ieder mens heeft zijn eigen valkuilen en allergieën;
- hou van jezelf, inclusief je onvolmaaktheden.

Als je dit in acht neemt, dan heb je onmiddellijk toegang tot je uitdaging. Daar kun je niet aan werken, die kun je alleen maar krijgen door van jezelf te leren houden (aldus de inleiders van deze workshop).

Louis Gijzen

Ons flexibele brein

Lezing door Margriet Sitskoorn

Margriet Sitskoorn promoveerde in de neuro- en ontwikkelingspsychologie. Sitskoorn is hoofd van de afdeling neurocognitie van het Universitair Medisch Centrum Utrecht en lid van de Gezondheidsraad. Tevens is zij directeur van het Neurocognitief Centrum Nederland.

Margriet Sitskoorn is een wetenschapper die het talent heeft om ook 'gewone' mensen enthousiast te maken voor haar wetenschappelijk onderzoek. Haar verhaal is met gezond verstand goed te volgen. We krijgen een aantal opmerkelijke feiten voorgeschoteld. Sitskoorn vertelt ons dat ons brein gedurende ons hele leven in ontwikkeling blijft. Anders gezegd: onze hersenen kunnen méér dan we zelf denken. Dat is belangrijke informatie voor mensen die willen werken aan hun eigen ontwikkeling. Maar het is ook belangrijk voor mensen die zoeken naar manieren van omgaan met stress, werkdruk of moeilijke situaties.

Je hersenen en je gedrag hebben natuurlijk alles met elkaar te maken en er zijn tal van manieren waarop je je brein positief kunt onderhouden en ontwikkelen. Belangrijkste constatering, aldus Sitskoorn, is dat het menselijk brein bij uitstek plastisch is. Met andere woorden: onze hersenen zijn in staat om zich voortdurend aan te passen aan veranderende situaties.

Er worden aldoor nieuwe hersencellen aangemaakt en naar gelang je leefstijl en je ontwikkeling worden die ingezet waar nodig. '

Wonderlijk verhaal

Illustratief is het verhaal van de violiste Martha Curtis bij wie vanwege ernstige epileptische aanvallen belangrijke delen van haar hersenen werden verwijderd. Dit gebeurde op Martha's eigen verzoek omdat het leven met de epilepsie niet leefbaar was. Na drie zware operaties was zij vrij van aanvallen. De artsen vreesden dat zij een hoge prijs zou moeten betalen: Martha zou geen viool meer kunnen spelen. Juist het 'muzikale deel' van haar hersenen was immers verwijderd.

Toen Martha Curtis na de operatie haar viool oppakte, bleek zij echter nog wel te kunnen spelen. Delen van haar hersenen hadden de functie van de door epilepsie aangetaste hersencellen al langer overgenomen. Haar nieuw aangemaakte hersencellen waren ingezet op de plaats waar ze hard nodig waren.

Breïnerval

Margriet Sitskoorn vertelde ons ook dat stress slecht is voor ons brein. Veel en lang aanhoudende stress beïnvloedt de aanmaak van nieuwe hersencellen negatief; op den duur maakt stress je hersenen kapot. Gelukkig kunnen we



breïnerval, zoals Sitskoorn dat noemt, zelf proberen te voorkomen. Margriet Sitskoorn wijst op het belang van goede voeding. Voor de hand liggende constatering is het feit dat leeftijd wel een rol speelt bij de ontwikkeling van je brein. Hoe ouder je bent, hoe minder plooibaar je hersenen worden. Verder is opleiding een belangrijke factor, of simpelweg: hoe meer je je hersenen cognitief stimuleert, hoe beter het is.

En tot slot: vrouwen hebben in aanleg een flexibeler brein dan mannen.

Dat wil zeggen, tot aan de overgang. Na de overgang verliezen vrouwen hun voorsprong.

Allemaal expert

Margriet Sitskoorn sluit haar verhaal af met een goede raad: aanmaak van nieuwe hersencellen is niet hetzelfde als het functioneren van nieuwe cellen! Je moet je brein wel wat te doen geven!

Denk bijvoorbeeld aan het oplossen van kruiswoordraadsels, geheugen-

training, leren van nieuwe kennis en vaardigheden enzovoort. Devies van Sitskoorn: use it or lose it. Dat wat je niet gebruikt, wordt gekapt in je brein en gaat dus ook echt verloren.

Op een vraag naar erfelijkheid van intelligentie kwam Sitskoorn met een uitdagend antwoord: uiteraard is intelligentie erfelijk en ook je DNA is van invloed, maar wetenschappers weten inmiddels dat er volop te sleutelen is aan onze genetische bagage: als we maar goed oefenen, kunnen we bijna allemaal expert worden op het gebied van bijna alles.

Ilse van Dongen

Meer weten?
www.marthacurtis.com
www.umcutrecht.nl en zoek op Sitskoorn

Spanning: voorwaarde om te leren

Lezing door Erik-Jan Borgmeijer

Erik-Jan Borgmeijer is voorzitter van de

Raad van Bestuur van Amarant.

Borgmeijer is tevens actief als supervisor en coach.

Erik-Jan Borgmeijer schaaft zich achter de wetenschappers die hebben vastgesteld dat stress slecht is voor je hersenen. Tegelijkertijd is spanning een essentiële voorwaarde om te leren, aldus Borgmeijer. Je zou kunnen zeggen: spanning maakt het verschil die ervoor zorgt dat energie gaat stromen. Dat is natuurkundig zo, maar dat is ook een gegeven in ons gedrag. Je leert van nieuwe situaties en van elkaar. En wat gebeurt er als de energie niet stroomt? Dat ontstaat er een impasse die we in de zorg ook wel handelingsverlegenheid noemen: als begeleider raak je in een situatie waarin je niet meer weet wat te doen en dus doe je maar niks. Dat is slecht voor de cliënten, maar ook funest voor de begeleider.

Kruispunt

Het Instituut Werk en Stress (IWS) heeft een representatief onderzoek gedaan



bij 40.000 medewerkers in de thuiszorg. In het onderzoek is de volgende vraag gesteld: wat leidt tot burn out en wat geeft energie? Uit het onderzoek komen twee belangrijke stressfactoren naar voren: onvriendelijkheid en emoties. De belangrijkste energiebronnen blijken te zijn: ontplooiing en feedback. Die energiebronnen zijn voor iedereen bereikbaar. Amarant helpt medewerkers bij hun ontplooiing door diverse cursussen aan te bieden. Goede feedback kun je op verschillende manieren organiseren. En misschien kan juist confronterende feedback je verder helpen, mits je er iets mee wilt doen. De vergelijking met de natuurkunde gaat weer op: er ontstaat een verschil en je staat even niet naast elkaar, maar tegenover elkaar. Dat geeft spanning, bijvoorbeeld tussen medewerkers onderling, tussen medewerker en cliënt of tussen medewerker en ouders/familieleden. Dan hebben we allemaal twee opties: terugtrekken en verdedigen of ingaan op het verschil en er iets mee proberen te doen. Je staat als het ware op een kruispunt. Een situatie van (dreigende) handelingsverlegenheid is in feite zo'n kruispunt.

Hoe kun je verder?

Erik-Jan geeft een voorbeeld uit zijn beroepspraktijk: Bert is begeleider van een groep cliënten met een verstande-



lijke beperking. Bert is erbij als een cliënt negatief gedrag vertoont naar de andere cliënten. Hij valt ze lastig, is agressief en laat zich moeilijk corrigeren. Bert heeft de cliënt al meerdere keren gewaarschuwd, maar dat helpt niet. Plotseling escaleert de situatie: de cliënt heft zijn hand op tegen Bert en als in een reflex geeft Bert hem een klap. Nadien is Bert verbijsterd over wat hij heeft gedaan. Hij voelt zich enorm schuldig en durft zowel zijn cliënten als zijn collega's niet meer onder ogen te komen. Bert meldt zich ziek. Omdat hij er alleen niet bovenop komt, meldt hij zich bij een coach die samen met hem de warboel in zijn hoofd en hart moet ontwarren. Bert is gefixeerd geraakt op het gevoel dat hij iets verkeerd heeft gedaan. Dat heeft alles stilgezet. Bert kan zijn werk niet meer doen.

De coach leert Bert hoe hij de spanning in hemzelf kan gebruiken als bron van energie. Zijn advies: begin, als je spanning ervaart of hebt ervaren, met die spanning publiek te maken. Deel je ervaringen met anderen, laat weten

dat je nadenkt over een situatie of een voorval. Gebruik de spanning die dat veroorzaakt en ga door een fase van zoeken: hoe kan het anders? Dan vind je een weg om je ervaringen te verwerken, vind je manieren om moeilijke situaties te bespreken en kun je nadenken over andere manieren van handelen.

Terug naar het voorbeeld van Bert: je kunt simpelweg zeggen dat een begeleider niet hoort te slaan. Dat is ook zo. Maar toch is het gebeurd. Dan is het belangrijk dat je niet verlamd raakt. Juist dan moet je als begeleider de vraag stellen: hoe kan ik hiermee verder? In samenwerking met anderen vind je dan een uitweg, een andere manier van handelen.

Ilse van Dongen

Meer weten?

www.iws.nl
www.thema.nl
www.loopbaan.nl

Qi Gong

workshopleider Sidney Leyenhorst

Qi Gong is Chinese yoga of bewegingskunst. Het betekent letterlijk: vaardig worden met levendigheid. Door specifieke bewegingspatronen en ademhalingsstechnieken brengt Qi Gong lichaam en geest in evenwicht en dat is positief voor je gezondheid. Er zijn tal van Qi Gong vormen en stijlen, maar ze leiden allemaal naar hetzelfde doel: een betere fysieke en mentale gezondheid. Volgende de Qi Gong beoefenaars maken regelmatige Qi Gong oefeningen je rustiger maar tegelijker-

tijd ook actiever, creatiever en alerter in het dagelijks leven. Qi Gong wordt in China door veel mensen beoefend en wordt ook daadwerkelijk ingezet bij de bestrijding van ziekten.

In de workshop maken we kennis met Qi Gong en in oefeningen leren we om onszelf bewust te zijn van wat we doen.

Bijvoorbeeld: er komt iemand op je af en je wilt hem of haar doen stoppen. Hoe kun je dat doen? Je kunt een gebaar maken of je kunt STOP roepen.

Toch lukt het niet altijd om iemand te stoppen. Waar ligt dat aan? Qi Gong zegt: misschien heeft dat te maken met het gegeven dat je zelf niet goed weet wat je doet. Je moet je realiseren dat je wilt dat die ander stopt. Daarvoor moet je bewust actie ondernemen: duidelijk aangeven in je gebaren en je fysieke houding en duidelijk onderstrepen met verbale actie: STOP. Je bewustzijn moet als het ware 'aan' staan. Als je je niet bewust bent van wat je doet, dan kan je houding een eigen leven gaan leiden en kunnen er dingen gebeuren die je zelf niet wilt of niet bedoeld hebt.

Qi Gong heeft dus alles te maken met een fysieke en mentale balans. Qi Gong kan je helpen om bewust te



handelen in onverwachte of spannende situaties en dat werkt weer stressverminderend.

Thei Stoffels



Gezond Amarant naar de Rotterdam Marathon

Amarant is een gezond bedrijf. Dat bewijzen de enthousiaste deelnemers van de hardlooptroep van Amarant. Op 9 april heeft een groep hardlopers de Rotterdamse marathon gelopen voor het goede doel.

In 2005 hebben maar liefst 24 medewerkers deelgenomen aan deze loop. De hardlopers komen uit alle geledingen van de organisatie (medici en paramedici, persoonlijk begeleiders, civiele dienst, medewerkers van personeelszaken en de financiële administratie, managers). De hardlooptroep van Amarant is een dynamische groep mensen die zich allen realiseren dat hardlopen niet alleen goed is voor het lichaam maar ook voor de geestelijke stabiliteit. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat hardlopers in de maatschappij beter presteren dan niet lopers. Wellicht kan in dit gegeven de verklaring gevonden worden waarom Amarant zo succesvol is in het maatschappelijk ondernemen. Begin november van afgelopen jaar werd er in de Warande bedrijvenloop flink gepresteerd door medewerkers van Amarant. Er was maar een enkele

uitvaller en iemand die de trainingslat te hoog had gelegd en vanwege een blessure niet van start kon gaan. Na afloop werd onder het genot van een mok erwtensoep en een biertje gefilosofeerd over allerlei aardse zaken. Een maand eerder had de aardbeving in Pakistan plaatsgevonden. In de weken die volgden op de Warandelooptroep rijpte bij enkele hardlopers het idee om 'iets te doen voor de medemens' ver weg.

Bij Amarant zijn verschillende mensen die relaties hebben met goede doelen. Na een paar bijeenkomsten en een goed gesprek met de Raad van Bestuur werd het ambitieuze plan uitgewerkt om de Rotterdam Marathon te lopen met enkele teams. Ieder team laat zich sponsoren door particulieren en bedrijven. De opbrengst van de sponsorgelden zal gaan naar die ontwikkelings-

Humanitas Pro Deo

Deze Roemeense stichting wil voorkomen dat gezinnen uit elkaar vallen en dat kinderen op straat komen te staan en gaan zwerven. De stichting zorgt voor opname van verlaten kinderen in pleeggezinnen, gezinsvervangende tehuizen of, indien mogelijk, het begeleiden terug naar huis. Daarnaast biedt de stichting aan kinderen de mogelijkheid om een opleiding te volgen. Steun vanuit het buitenland is zeer welkom.

Stichting Amai a pa Banda

Deze stichting stelt zich ten doel om de minst kansrijke vrouwen in Mozambique te ondersteunen. Via tal van vormingsactiviteiten krijgen de vrouwen kans om te werken aan hun sociaal-culturele en economische ontwikkeling. Hierdoor nemen hun overlevingskansen toe. Ongeveer 90 procent van de vrouwen is weduwe en kan niet lezen of schrijven; zonder steun is hun kans op een goede toekomst nihil. Kijk voor meer informatie op www.onemen.nl

Kleofas

Kleofas richt zich op kinderen en jongeren op de Filipijnen die niet naar school kunnen omdat hun ouders daar geen geld voor hebben. Kleofas biedt de jongeren ontplooiingskansen op elk niveau, van basisschool tot universitaire opleiding. Kijk voor meer informatie op www.kleofas.nl

projecten die inmiddels uitgekozen zijn. Dat zijn Kleofas in de Filipijnen (via Ans van Beerendonk), Humanitas Pro Deo in Roemenië (via Marijn Vuijsters) en Amai a Panda in Mozambique (via Jan Tielemans). Als u deze Op Koers leest, is de marathon inmiddels gelopen. Een bijdrage voor een van de drie projecten blijft echter van harte welkom!

Carla van Erp en Jos van Mulken

Wilt u bijdragen?

Maak uw geld over op bankrekening 15.12.32.474 van Amarant Tilburg, onder vermelding van de naam van het project.

De wijsheid van het lichaam

workshopleider Chris de Jongh

In deze workshop laat workshopleider Chris ons een aantal simpele oefeningen doen. Hij vraagt ons steeds: hoe lig je? Wat voel je? Door je bewust te worden van wat je lichaam doet of aangeeft, kun je mogelijke blokkades opsporen. Die blokkades zijn daarmee niet weg, maar je kunt ze wel leren herkennen en daardoor misschien beter plaatsen. Met andere woorden, je kunt iets leren over je eigen gedrag en/of fysieke reacties.

Je kunt je eigen gedrag en dus ook je eigen welbevinden wel beïnvloeden. Wil je een goede balans tussen spanning en ontspanning, dan zul je daarvoor zelf iets moeten doen. Ontspanning komt niet vanzelf en komt uiteindelijk ook niet door avond aan avond op de bank te zitten met een zak chips. Heb je een baan die veel van je vraagt of heb je of stress op je werk, dan zul je doelbewust en gericht actie moeten ondernemen.

Chris laat ons ervaren dat we met bepaalde oefeningen op zoek kunnen gaan naar een balans tussen spanning en ontspanning. We krijgen de opdracht om in een comfortabele houding te gaan liggen. Dan ervaren we stabiliteit en zekerheid. Daarna komt het verzoek om in een ongemakkelijke houding te gaan liggen. Dat is niet aangenaam en doet na een poosje zelfs zeer. Je wordt je bewust van die zere plek en onwillekeurig corrigeer je met je lichaam: de wijsheid van het lichaam! Luisteren naar je lichaam is een vaak gehoord advies, maar het kan echt werken. Samenwerking tussen lichaam en geest, goede voeding, voldoende

slaap kunnen wel degelijk een betere balans tussen spanning en ontspanning bewerkstelligen. Maar, zoals ons ook wordt voorgehouden: je moet er wél wat voor doen.

Thei Stoffels



Stressmanagement

Workshopleider Harry Kat

Centrale vraagstelling in deze workshop is: hoe kunnen we als medewerkers beter omgaan met agressie en spanning, zodat het onze cliënten uiteindelijk beter gaat?

Alle 31 deelnemers zijn opvallend gemotiveerd om mee te doen en iets te leren. De meeste mensen zijn medewerker bij Amarant, maar er zijn ook enkele collega's van andere organisaties zoals de Mytyschool in Tilburg en medewerkers van een Vlaamse collega-instelling.

Heel belangrijk bij een stresservaring of een uiting van agressie is reflectie. Ga bij jezelf na: wat heb ik fysiek ervaren, wat en hoe heb ik gedacht en hoe heb ik vervolgens mijn gedrag bijgestuurd om de stress te verminderen? Dat gaan we dus oefenen in deze workshop. Workshopleider Harry introduceert een rollenspel; iedere deelnemer is begeleider of kruipt in de huid van de begeleider. Medeworkshopleider Jan speelt voor vader. Situatie is als volgt: er komt een vader van een licht verstandelijk gehandicapte jongen van 18 jaar op gesprek bij de begeleider. De jongen woont in een huis in de stad en krijgt ambulante begeleiding; cliënt, ouders en begeleiders hebben afspraken

gemaakt over wat wel en niet kan en mag. Drugsgebruik is uit den boze maar desondanks heeft de jongen herhaaldelijk softdrugs gebruikt. De vader is woedend en wil graag tekst en uitleg van de begeleider. Hij is emotioneel en maakt de begeleider verwijten: jullie weten toch dat onze Kees zo beïnvloedbaar is, waarom laat je dit dan toch gebeuren? Tot drie keer toe wordt het rollenspel gespeeld, met steeds een andere persoon in de rol van begeleider. Wij als deelnemers becommentarieren wat we zien gebeuren.

De eerste 'begeleider' schrikt zichtbaar van de emoties van de vader en is hierop niet voorbereid. Dat maakt het al

een stuk moeilijker om adequaat te reageren. Het gesprek dreigt enigszins de verkeerde kant op te gaan. De aarzelende houding van de begeleider maakt de vader alleen maar kwader. Je weet toch zeker wel wat er afgesproken is?

Een tweede begeleider is beter voorbereid op boosheid en andere emoties. Maar toch slaagt hij er ook niet helemaal in om de vader tot een rustig gesprek uit te nodigen. De begeleider spreekt uit dat hij graag samen naar een oplossing wil zoeken, maar zijn lichaamstaal zegt iets heel anders.

Uit zijn afwerende houding maak je op dat hij de vader liefst van het lijf wil houden.

Begeleider nummer drie slaagt voor het examen moeilijk gesprek. Hij is rustig, laat de vader even uitzaden en neemt daarna op een rustige manier de regie van het gesprek over. Uit zijn houding spreekt betrokkenheid en hij doet een beroep op de gezamenlijke belangen die vader en begeleider hebben: goed dat u gekomen bent, we hebben elkaar nodig. Vader en begeleider gaan uit elkaar nadat er een afspraak is gemaakt voor een gezamenlijk uitvoeriger gesprek.

Onder begeleiding van Harry Kat komen we samen tot een hele lijst van praktisch toepasbare adviezen: ga niet mee met pieken en dalen in de emotie van de ander, maar probeer vriendelijk neutraal te blijven. Geen koelkast, maar ook niet mee huilen met de ander, daar heeft hij immers niets aan. Zorg dat je je eigen automatische reacties kent, dan kun je ook bijsturen. Let

op je lichaamshouding, want wat een ander aan je ziet, dat beklijft. Ga ervan uit dat spanning nu eenmaal bij het werk hoort en neem je een aantal dingen voor in gedrag en houding. Maak als het ware je eigen profiel. Oefen in min of meer vertrouwde situaties en hulpmiddeltjes zijn geoorloofd. Heb je bijvoorbeeld moeite om de lijn van je verhaal vast te houden, schrijf dan ergens een paar steekwoorden op. Maak je verhaal niet ingewikkeld, hou het simpel. Blijf doorrademen en stel niet te hoge eisen aan jezelf: van eventuele fouten kun je leren. Wel belangrijk: kennis en ervaring helpen. Maar het allerbelangrijkste, ook om te voorkomen dat je lamgeslagen raakt in een moeilijke situatie: doe IETS! Ga te rade bij collega's, deskundigen, op internet, in boeken enzovoort.

Ilse van Dongen



Leven met assertiviteitsproblemen

Workshopleiders Karel Klumpers, andragoog-psychotherapeut en Sjef Peeters, psycholoog-psychotherapeut

Assertiviteit, opkomen voor jezelf, ofwel 'sociaal vaardig zijn', blijkt in de praktijk niet voor iedereen even gemakkelijk te zijn. In het kort bespreken de workshopleiders de theorie aan de hand van de Roos van Leary, een bekend model om de interactie tussen mensen te beschrijven en verklaren. Volgens de Roos van Leary lokt aanvalsgedrag verdediging uit, en omgekeerd. Voor de meeste aanwezigen was de Roos van Leary een opfrisser, een herbeleving uit de opleidingstijd. Assertiviteit kun je zien als een vaardigheid om zaken van je af te houden, maar ook als een vaardigheid om juist toenadering te zoeken.

Voor velen van ons blijkt het toch een hele kunst om in het dagelijkse leven een evenwicht te vinden tussen onszelf en de ander. Hoe vaak komt het niet

voor dat je te veel rekening houdt met de ander en te weinig met jezelf of dat je te veel rekening houdt met jezelf en te weinig met de ander. Of dat je nee denkt en ja zegt. Of andere opvallende zaken zoals: je bent altijd bezig met het zorgen voor de ander, je praat zacht, mijdt oogcontact, hebt een weifelende lichaamshouding of je stelt je afhankelijk op, geeft niet je eigen mening enzovoort.

De workshopleiders laten in een rollenspel zien wat er kan gebeuren als je wel of juist niet assertief bent. Daarna oefenen we in kleine subgroepen met de verkregen informatie.

Het rollenspel van de inleiders laat duidelijk zien wat de gevolgen kunnen zijn van de positie die iemand inneemt en de reacties die daar op volgen. Heb je een probleem en kom je timide



binnen, dan kan het zijn dat bijvoorbeeld je baas je met een kluitje in het riet stuurt of afscheept. Dring je echter aan, eis je aandacht en direct een oplossing, dan zal je baas een andere houding aannemen.

Na de rollenspellen stellen we onszelf een aantal vragen: welke positie nam je in en stond je open voor het pro-

bleem? Was je tegen en was je gericht op afhouden of wilde je samenwerken, samen het probleem oplossen? Boeiend was het om te zien dat als je een andere houding aannam, de sfeer en het effect van het gesprek veranderden.

Kees van der Spek

Meer weten?

Meer informatie over assertiviteit en in het bijzonder over De Roos van Leary is te vinden op www.testjgedrag.nl Daar kunt u meteen een testje doen en dan weet u hoe het gesteld is met uw assertiviteit.

De workshopleiders Sjef Peeters en Karel Klumpers hebben een boek geschreven: *Leven met assertiviteitsproblemen*. Het boek is uitgegeven door Bohn-Stafleu-van Loghum, ISBN 9031341932.



De invloed van voeding

Workshopleider Jaap van Der Burgh,
gezondheidszorgpsycholoog

Natuurlijk is al lang bekend dat een gezonde voeding erg belangrijk is om ons lijf optimaal te kunnen laten functioneren. Interessanter wordt het als er meer nadruk gelegd wordt op de invloed van een goede voeding op de geest van de mens; immers het lichaam en de geest zijn niet te scheiden van elkaar. In toenemende mate

worden er verbanden gezocht en gelegd tussen voedings- en bewegingspatronen die niet in balans zijn en aandoeningen als chronische depressiviteit, burn-out en verslavingen aan genotsmiddelen. Belangrijk genoeg om als werker bij Amarant bij stil te staan. Een goede voeding verhoogt de lichamelijke en psychische weerbaar-

heid. Gezonde medewerkers betekent voor een organisatie continuïteit in het hulpverleningsproces en een optimale inzet.

Maar wat heeft een mens nodig om gezond te leven? Afgezien van een goede voeding heeft het lichaam voor zijn verbrandingsprocessen zuurstof nodig. Een goed ademhalingspatroon is hierbij van belang. Ook water is onmisbaar voor het gehele verbrandings- en verteringsproces. Iets minder bekend is het gegeven dat het hebben van een doel in het leven ook fungeert als motor voor alle activiteiten die we dagelijks ondernemen.



Van oudsher heeft de mens goed kunnen leven van granen, zaden, groentes en fruit. Naarmate de evolutie en ontwikkeling van de mens verder gaat, blijkt de mens in staat om andere organismen zoals dieren aan zich te onderwerpen en deze tot onderdeel van de voedselketen te maken. Denk hierbij aan melk en vleesproducten. Nog weer later, zo'n 150 jaar geleden, heeft de mens de mogelijkheid om te beschikken over geraffineerde suiker. Maar bij iedere verandering moet ons verbrandingssysteem zich aanpassen en dat is niet altijd een verbetering. De toenemende welvaart doet ons soms door-

slaan naar te veel van het goede. We zien om ons heen steeds meer mensen bij wie er sprake is van onbalans in de voeding. We worden dikker, we worden op jeugdige leeftijd al dikker en onze psychische weerstand neemt af.

Aan u dus de keus. Is vervetting uw doel of gaat het toch om andere doelen? Houd uw lichaam én geest gezond en eet onbeperkt groente en fruit. Laat het eten van vis een belangrijke plaats innemen in uw voedingspatroon, te veel lijkt bijna niet te kunnen. Gebruik meervoudig onverzadigde vetten (olijfolie, zonnebloemolie of maïskiemolie). Gebruik desnoods omega 3 vetzuren in capsulevorm. Deze laatste hebben de bijzondere eigenschap dat zij een neutraliserende werking hebben op de omega 6 vetzuren die met name in vlees voorkomen en waar ons lijf eigenlijk niet op zit te wachten. En zorg ervoor dat uw geest het kan opbrengen om geraffineerde suiker, alcohol en nicotine te mijden. Als u dagelijks ook nog minimaal twintig minuten aan beweging doet, op een tempo waarbij praten nog mogelijk is maar zingen net iets te veel gevraagd is, dan moet het allemaal goed komen!

Louis Gijzen



EMDR: ik weet het wel, maar het voelt niet zo!

Workshopleider Elly van Hunsel, orthopedagoog/klinisch
psycholoog en EMDR therapeut



EMDR, Eye Movement Desensitization and Reprocessing, is een kortdurende behandelmethode om akelige ervaringen te verwerken. EMDR helpt mensen om problemen of trauma's te verwerken zodat de herinnering ervaren wordt als iets dat voorbij of afgesloten is. EMDR maakt hierbij gebruik van afleidende zintuiglijke prikkels. "Mensen die iets akeligs hebben meegemaakt, houden vaak klachten," aldus Elly van Hunsel. "Je denkt terug aan de gebeurtenis en er ontstaan emotionele reacties. Het doel van de EMDR therapie is om deze ervaringen een plek in je levensgeschiedenis te geven en dit te voortaan te ervaren als een afgesloten onderdeel in je leven. De herinnering brengt dan niet langer klachten teweeg."

In EMDR zijn de meest werkzame factoren voor een effectieve behandeling samengevoegd. De geprotocolleerde behandeling is kortdurend of juist intensief, afhankelijk van de zwaarte

van het probleem of het trauma dat is opgelopen.

De EMDR therapie helpt bij het verwerkingsproces van het trauma. Een combinatie van sterk denken aan de gebeurtenis en aandacht voor afleidende stimulus (denk hierbij bijvoorbeeld aan het met de ogen volgen van een bewegend voorwerp of het luisteren naar bilaterale geluiden of hand-taps) zorgt ervoor dat ons natuurlijke verwerkingsstelsel wordt gestimuleerd. In de therapie volg je je eigen proces, een stroom van gedachten, beelden, gevoelens en lichamelijke sensaties. Vaak veranderen je herinneringsbeelden en verliest de herinnering haar kracht en emotionele lading. In sommige gevallen ontstaan er spontaan nieuwe gedachten en inzichten die een minder dreigende betekenis aan de gebeurtenis geven. Het trauma krijgt een plaats in je levensgeschiedenis en er ontstaat een nieuw evenwicht.

Elly van Hunsel: "EMDR wordt in het bijzonder gebruikt als een non-verbale therapie en dat komt goed van pas bij bijvoorbeeld schaamte over iets, bij

kinderen en bij licht verstandelijk gehandicapte cliënten. De EMDR therapie is minder emotioneel belastend en is gericht op zowel verminderen van angst als verandering in de betekenis van een herinnering. Het is een relatief snelle therapie. Mensen met een verstandelijke handicap hebben vaak een verhoogde kwetsbaarheid voor misbruik en mishandeling en zij hebben ook een sterk verhoogde kans op posttraumatische stressstoornis. In veel gevallen is het basisprotocol verwerking erg ingewikkeld. EMDR is juist niet ingewikkeld en dat maakt het tot een geweldige therapie voor deze doelgroep," aldus Elly van Hunsel. Haar advies: ga wel naar een gediplomeerde therapeut en ga zeker niet zelf aan de slag. Door een verkeerde manier van toepassing van de techniek kun je in sommige gevallen het trauma groter maken dan het was.

Wilma Graven

Meer weten?
www.emdr.nl

Rationele effectiviteitstraining RET

Maak van een olifant weer een mug

Workshopleider Hans Elbers,
supervisor en RET-therapeut

Workshopleider Hans Elbers vertelt ons dat RET staat voor een methode van kijken naar je eigen gedrag en dan met name je eigen irreële gedachten en opvattingen. RET is een manier om die opvattingen om te buigen waardoor je beter in staat bent om goed te reageren in lastige situaties. Of zoals de RET-wijzer (die alle deelnemers aan het eind van het symposium mee naar huis krijgen) zegt: 'Spanning en stress hebben maar voor een deel te maken met invloeden van buitenaf. Voor een belangrijk deel maak je je eigen stress. Je eigen manier van denken bepaalt uiteindelijk hoe je je voelt en ook hoe je je opstelt en gedraagt'. Hans Elbers verwoordt het nog weer anders, met een uitspraak van de oude Griekse wijsgeer Epictetus: mensen raken niet van streek door de dingen zelf, maar door de manier waarop ze tegen de dingen aankijken.

Het mooie van RET is dat de methode altijd vertrekt vanuit concrete situaties en dat doen we dus ook in deze workshop. Hans vraagt om een geschikte casus en een van de deelnemers komt

met de volgende praktijksituatie: in haar werk begeleidt zij cliënten naar werk en een cliënt meldt zich categorisch ziek op de momenten dat zij kans maakt op een mooie nieuwe werkplek. De begeleider heeft veel moeite moeten doen om die werkplek voor de cliënt voor elkaar te krijgen en baalt van het iedere keer opnieuw ziek melden.

Samen ontrafelen we de situatie en vooral ook de gevoelens die de situatie oproept. De cliënt meldt zich ziek. Dat is een feit en dat kun je niet veranderen. Vervolgens kan het gebeuren dat je allerlei irrationele gedachten krijgt bij dit feit. Je denkt misschien: ik ben een slechte hulpverlener, want ik kan mijn cliënt niet motiveren. Of: het lukt me niet om echt contact te maken met mijn cliënt. Of: ik eis van mezelf toch ook het uiterste? Waarom is mijn cliënt een slappeling? Mijn cliënt moet meer zelfdiscipline hebben!

Al deze gedachten zijn zogenaamde onproductieve emoties; je hebt er weinig aan om zo te denken, de gedachten helpen je niet verder. Integendeel,

je gaat je er ellendig door voelen. Dus: ombuigen maar. Hans houdt ons voor dat we onze gedachten kunnen omvormen tot effectieve gedachten. Dat is enerzijds prettig, we raken immers die vervelende gevoelens van boosheid en frustratie kwijt. Het kan tegelijkertijd ook best moeilijk zijn, want we moeten stoppen met mopperen en zelf iets gaan doen. We moeten onszelf eens een vraag stellen, bijvoorbeeld: waarom moet die cliënt zoveel zelfdiscipline hebben als ik? Eigenlijk constateren we al snel: het moet niet. Het zou gewoon fijn zijn voor die cliënt. Of: het gaat vast wel lukken met deze client.

Hans Elbers legt uit dat we op deze manier onze irrationele gevoelens en gedachten vervangen door meer realistische gedachten. Dat is handig, want van deze realistische gedachten hebben we minder last; ze geven simpelweg minder stress. Ofwel: we hebben van een olifant weer een mug gemaakt!

Ilse van Dongen

Meer weten?

Er zijn heel wat boeken gepubliceerd over RET. Aanraders van Hans Elbers: IJzermans, Theo en Coen Dirx, *Beren op de weg, spinsels in je hoofd. Omgaan met emoties op het werk; de Rationele Effectiviteitstraining*, 2004.



Cognitieve fitness

Workshopleider Perry Coppiëns, rijksgediplomeerd leraar
Martial Arts, Pencak Silat

Dit is vooral een doe-workshop, met de nodige transpiratie. In de workshop worden we aangezet tot kortdurende lichamelijke inspanningen van zo'n anderhalve tot drie minuten die worden afgewisseld met hersenwerk. Na een opwarmertje, bij vele sporters bekend als stretchoefeningen, wordt de intensiteit steeds verder opgevoerd. Staat eerst het bewegen centraal en de spieren oprekken, later wordt dat uitgebreid met de coördinatie van verschillende bewegingen. Dat is lachen, want met het opvoeren van de snelheid raakt de concentratie zo links en rechts lichtelijk verstoord. Probeer het zelf maar. Concentreer je op iets en probeer staande op één been met een arm naar voren en je andere been naar achter, je evenwicht te bewaren. Of doe je linkerhand maar eens naar voren, waarbij de hand overgaat in een vuist met de duim de vingers omklemmend en de rechterhand open (duim tegen de borst) naar voren gericht. In slow motion gaat dat nog wel, maar als je

dan snel moet wisselen met de armen, dan gaat er toch aardig was mis. Tenminste, bij mij wel.

Na het bewegen gecombineerd met coördinatie wordt er een element toegevoegd namelijk de concentratie. Doe maar een evenwichtsoefening en laat je niet afleiden door de trainers die allerlei vreemde hilarische bewegingen maken. Met mijn concentratie zit het wel goed, maar die coördinatie behoeft toch wel wat aandacht.

Het hersenwerk bestaat vervolgens uit het in korte tijd maken van een aantal sommetjes. Terwijl anderen om je heen met het nodige geroezemoes bezig zijn met een concentratie-coördinatieoefening, moet je snel omschakelen van het fysieke naar het cognitieve en je sterk op de opdracht concentreren. Dat gaat me prima af, maar zoals gezegd met de concentratie zit het wel snor.

Moraal van het verhaal wordt als volgt



verwoord: als je concentratie en coördinatieoefeningen zowel fysiek als cognitief oefent, kun je je brein prikkelen en stimuleren om zich te blijven ontwikkelen. Toegegeven: die wisselende coördinatieoefening gaat me thuis steeds beter af.

Kees van der Spek

Meer weten?

Zoek op internet met de woorden cognitieve fitness. Je komt diverse sites tegen die je aardige info kunnen geven. En voor de liefhebbers: Pencak Silat is een traditionele Indonesische verdedigingskunst.

Column

Hardlopers en doodlopers Gezonde geest in een gezond lichaam



Belangenvereniging 't Berkske

We zoeken bestuursleden!

Niet lang nadat de twaalf bewoners van 't Berkske, een woon-/werkboerderij te Ulvenhout voor mensen met een verstandelijke beperking, vijf jaar geleden hier in hun intrek namen, richtten de ouders, broers en zussen van deze bewoners Belangenvereniging 't Berkske op. De naam zegt het al: het gezamenlijk behartigen van de belangen van de groep bewoners.

Deze vereniging heeft in de afgelopen vijf jaar hard gewerkt aan de meest uiteenlopende zaken zoals onder meer de kwaliteit van de ondersteuning en begeleiding aan de bewoners, de inzet van de budgetten in de zorg, activiteiten, huisregels, de contacten met de buurt en de jaarlijkse feestelijke viering van de opening van 't Berkske.

't Berkske zelf, maar ook de Belangenvereniging heeft een behoorlijke ontwikkeling doorgemaakt. Ouders en het bestuur van de Belangenvereniging wilden in het begin de regie strak in eigen handen houden. Nu realiseren ze zich dat het goed is anderen te laten meedenken. De vereniging is toe aan een frisse wind en wil dan ook graag het dagelijks bestuur overdragen aan mensen die wat 'verder' van de bewoners afstaan.

't Berkske zoekt naar mensen die het een uitdaging vinden om als bestuur, ondersteund door een drietal werkgroepen, voor de belangen van de bewoners van 't Berkske op te komen en die in staat zijn vanuit hun affiniteit en betrokkenheid zich in te zetten voor een goed woon- en leefklimaat binnen woon-/werkboerderij 't Berkske.

Heeft u interesse? Misschien wilt u meer informatie? U kunt contact opnemen met I. Kloppenburg, telefoon (076) 542 16 09.

Amarant bestaat (volgens de dagvoorzitter van het symposium) uit een heleboel sportieve mensen. Ik vroeg mij direct af wat hij daar nu precies mee bedoelde. Maar zo ging hij verder, binnen Amarant zijn een hele serie hardlopers, (oud) roeiers, judoka's en aikido beoefenaren met vele dannen... en zo fantaseerde ik erbij voetballers of ander baltrappers, tennissers, golfers, badmintonners, hordelopers, wandelaars, bergbeklimmers, hemelbestormers, kantjes-vanaf-lopers, spitsroedelopers, wildwaternavaarders, diepzeeduikers, tegen-de-stroom-in-roeiers, wielrenners, boogschutters, kleiduivenschutters, scherpshutters, bokkenshutters, windmolenvechters, straatvechters, luchtgitaarspelers en luchtfietsers. En niet te vergeten de dammers, schakers, puzzelaars, piekeraars, dansers, swingers en twisters, de glasblazers, de koperblazers, houtblazers en andere blablabla'ers enzovoort. Je kunt met het grootste gemak de conclusie trekken dat er bij Amarant heel veel beweging plaatsvindt, dat er flink wat wordt afbewogen. Ofwel dat Amarant niet stilstaat.

Goed te constateren dat we zulke sportieve medewerkers hebben. Dat wil echter nog niet zeggen dat ze in hun doen en laten sportief zijn of dat zij die niet sporten onsportievelingen zouden zijn... Het is goed voor de conditie en dan is het -zeker met de grote en snelle bewegingen in de zorg- geruststellend te weten dat het gros van de medewerkers het tempo van de veranderingen kan bijbenen. Zoals menig sporter weet, moet je vooral trainen met intervaloefeningen dus een tempoverhogingje moet kunnen.

Bewegen is dus goed, het stimuleert de ontwikkeling van je brein. Als werkgever zou ik eisen dat medewerkers minimaal twee keer per week minstens één uur aan sport doen. Het is goed voor de conditie en het uithoudingsvermogen. Je kunt de dagelijkse perikelen van en rondom het werk weer aan.

En dan de cognitieve ontwikkeling. Hersenkrakers zoals kruiswoordraadsels zijn hier uitermate geschikt voor. Als ik medewerkers zie worstelen met het schrijven van beeldvormingen, ondersteuningsvragen, doelen, acties samen met rapportages, signaleringen, protocollen, geautomatiseerde roostersystemen, digikas enzovoort, dan wordt er heel wat gehersenkraakt en soms ook getandenknarst. Het is vaak een heel gepuzzel, de dagelijkse praktijk staat zonder meer garant voor de nodige hersenkrakers.

Maar toch: voor de zekerheid zou ik als werkgever medewerkers verplicht stellen minstens een kruiswoordraadsel (persoonlijk denk ik dat cryptogrammen hoger moeten worden aangeslagen) per week te laten maken om de cognitieve cellen te ontwikkelen, want we hebben mensen nodig die bij de tijd blijven.

Dan die voeding. Want zoals u ongetwijfeld weet, heeft ook de voeding een sterke invloed op lichaam en geest. Dit was toch wel een eye opener en laten we eerlijk wezen: mijn ogen waren voor dat gedeelte toch aardig gesloten. Suiker is mooi niks en chocolade is ook al een aanslag op onze organen (daar gaan mijn cola en de Belgische gevulde bonbons). Alle vetten, koolhydraten enzovoort: alles met mate. Glasje wijn geen probleem, maar wel met mate.

Net als met roken wordt met alcohol een aardig stel hersencellen vernietigd. Niet te vergeten de echte drugs. De gevolgen zijn niet mis.

Als werkgever zou ik het wel weten: iedereen verplicht wekelijks op de weegschaal en afslanken die hap. Regelmatig een onaangekondigde blaastest en alcohol- en drugsvrij op het werk. Wat we nodig hebben: gezonde medewerkers.

Erik-Jan Borgmeijer zei in zijn inleiding op het symposium dat spanning een voorwaarde is voor persoonlijke ontwikkeling. Als werker in de zorg hoor en zie ik de spanning als gevolg van de ervaren werkdruk alleen maar oplopen. Uit de statistieken blijkt dat we eigenlijk niet zo moeten zeuren want leerkrachten en zelfs arbo-artsen hebben veel meer last van stress. Hulpverleners staan zo'n beetje in het midden van de lijst. Agenten hebben het goed getroffen: die leiden het minst aan stress. Maar volgens mijn symposiumbuurvrouw komt dat "omdat agenten bonnen mogen schrijven en er op mogen slaan. Die slaan de stress wel van zich af, maar wij moeten veel incasseren, van moeilijke cliënten, ouders en anderen. En we staan er vaak alleen voor en dan ook nog klantvriendelijk blijven..." Ik dacht terstond dat mijn buurvrouw wel rijp was voor een stukje persoonlijke ontwikkeling, de spanning was er tenminste al.

Als werkgever zou ik het wel weten: zorg met gepaste frequentie voor verhoging van de werkspanning, houd de boog gespannen en houd de energie stromende. Want naast energieke, slimme en gezonde medewerkers willen we ook graag ontspannen medewerkers.

Praten, pillen, bewegen en ontspannen: onze hersenen doen mee. Dat was de titel van het symposium. Feitelijk komt het erop neer dat een gezonde geest in een gezond lichaam een goede basis is voor een goed functioneren. Dat vraagt om investering van de eigenaar van die geest met dat lichaam, maar ook van een werkgever. Beiden zorgen voor de condities, met ieder een eigen verantwoordelijkheid. Ik ben maar eens flink gaan cryptogrammen en stevig gaan hardlopen, maar hoor ik daar ver in mijn achterhoofd, naast het kraken van mijn hersencellen, niet vaag iets klinken van *dat hardlopers doodlopers zijn...?*



Op 2, 3 en 4 juni speelt Theaterwerkplaats Tiuri in Breda haar nieuwe productie Stroef. Kijk voor meer informatie op www.theatertiuri.nl



Ook de redactie van Op Koers heeft stress. Want waar is Gerrit?

Neem een abonnement

Toezending van Op Koers gebeurt automatisch via het adressenbestand van de cliëntenadministratie. Dit betekent dat alleen contactpersonen van cliënten van Amarant een exemplaar ontvangen. Daarnaast wordt Op Koers verstuurd naar externe relaties en gepensioneerde medewerkers.

Uiteraard is het ook voor anderen mogelijk om Op Koers te ontvangen. Voor negen euro per jaar abonneert u zich op Op Koers. Wilt u graag een abonnement, neem dan contact op met een van de PR-functionarissen van Amarant, telefoonnummer: (013) 464 53 33.

COLOFON

Redactie: Wilma Graven, Louis Gijzen, Gerrit van Oorschot, Kees van der Spek, Thei Stoffels, Ilse van Dongen

Redactie-adres: Wilma Graven, Bredaseweg 570, 5036 NB Tilburg. Telefoon (013) 464 52 48
e-mail: pr@amarant.nl

Fotografie: Erald van der Aa, Breda, Wilma Graven, Tilburg

Eindredactie: Ilse van Dongen, Tilburg

Opmaak en druk: Drukkerij Groels, Tilburg