

# IN GESPREK MET...

Op Goeree-Overflakkee wonen ruim 48.000 mensen. Ieder met een eigen leven, eigen achtergrond en eigen verhaal. Verhalen die vaak zeer de moeite waard zijn. Groot Goeree-Overflakkee gaat op zoek naar die verhalen, in gesprekken met bekende en onbekende eilanders.

Deze keer met:

## Psychologe Yvonne Groenendijk

Dirksland. Voor velen zijn de laatste weken van december het moment om even wat gas terug te nemen en het wat rustiger aan te doen. En juist dan, als er even tijd is om te ontspannen, voel je vaak hoe moe je kunt zijn. Maar niet iedereen knapt nog op van een paar dagen even niets. Wie doorlopend maar doorgaat en doorgaat, kan overbelast zijn. Meestal is er dan iets meer voor nodig om je weer fit te voelen. Psychologe Yvonne Groenendijk (1964) van Y-Challenge weet er alles van. Zij coacht mensen - op vele vlakken en met verschillende disciplines - maar allemaal tot doel mensen te ondersteunen meer veerkracht, levensgeluk en succes te krijgen. De start van het nieuwe jaar is bij uitstek de tijd om toe te geven, dat het zo niet langer gaat en dat er iets moet gebeuren...

Door: Pauline Hof

'Het leven is hartstikke leuk, maar niet iedereen voelt dat zo. Ik vind dat zo jammer, want dat is soms helemaal niet nodig,' aldus Yvonne. 'Natuurlijk, niet elke situatie is iets aan te doen, maar er zijn er zoveel, die wel lichter gemaakt kunnen worden. Ik zie vaak dat mensen in rondjes lopen. Ze zitten zo vast in hun eigen situatie, dat ze niet meer in staat zijn om er van een afstandje naar te kijken. Dat is begrijpelijk. Het kan dan heel verhelderd zijn om dan eens met iemand te praten.' Yvonne is zo iemand. Ze is een psychologe, met een beroepsgeheim. Yvonne: 'Loop er vooral niet te lang mee door. Bij moeilijke situaties proberen mensen zich er vaak gewoon maar doorheen te slaan. Ze doen hun uiterste best het vol te

houden. Een valkuil is om dat te lang te doen. Praten geeft nieuwe inzichten hoe ermee om te gaan. Het geeft rust om op zoek te gaan naar antwoorden. Door samen tegen het licht te houden wat er speelt, kun je dan de mogelijkheden bekijken. Dat helpt je verder. Wat je er dan mee doet, is een tweede.'

### Stress

Alarmbellen zouden moeten gaan rinkelen bij wie 's morgens wakker wordt en vreselijk tegen de dag opziet. Of bij wie zich opgejaagd voelt, last heeft van pijnlijke spieren, of vaak hoofdpijn heeft en slecht slaapt. Wie vaak denkt: 'Ik zou eigenlijk zo graag willen dat', maakt ook goede kans overbelast te zijn. Ook veel emotioneler zijn dan je anders bent, kan een teken zijn. 'Het is zo eenvoudig jezelf kwijt te raken', legt Yvonne uit. 'Je zit op een rijdende trein, waar je niet gemakkelijk vanaf komt. Je moet zoeken naar een balans; inspanning afwisselen met ontspanning. Vaak is het een vicieuze cirkel. Je bent te druk, je sociale contacten schieten erbij in. Gezond eten en voldoende bewegen komt er dan ook niet van. Alle zaken waar je energie van krijgt, worden minder, waardoor je je nog slechter gaat voelen. Het is belangrijk dat evenwicht te herstellen. Natuurlijk hebben stress gerelateerde klachten een gemene deler, maar de benadering is situatie- en persoonsafhankelijk. Er zijn in grote lijnen wel enkele groepen te onderscheiden. Mensen, die veel piekeren en zij, die zich uit onzekerheid aanpassen kunnen veel stress ervaren. Dan zijn er de mantelzorgers, die de continue zorg voor een naaste dragen, soms ook nog naast een baan of

gezin. Dit kan enorm belastend zijn, omdat je nauwelijks meer aan jezelf toekomt. Daarnaast is er een groep van mensen, die tegen grote veranderingen aanlopen. Dit kan zijn door een chronische beperking, maar ook werk gerelateerd. Het geeft bijvoorbeeld vaak veel stress als het bedrijf, waar je werkt, gaat reorganiseren. Werkloosheid of ongelukkig zijn met je werk kan ook heel belastend zijn. In dat soort gevallen kan het helpen je te heroriënteren op je passie, studie en beroep.'

### Praktijk

Ontspannen is ook een toverwoord. Zelf wordt Yvonne Groenendijk, die oorspronkelijk uit Rotterdam komt, heel erg blij van de natuur. Ze vindt het een cadeautje om op Goeree-Overflakkee te wonen, met overal de natuur dichtbij. De wisseling van de seizoenen, de aanwezige planten en dieren, de geluiden; ze vindt het heerlijk. 'Omdat ik ontspan in de natuur, wil dat natuurlijk niet zeggen dat dat voor iedereen geldt. Wie bijvoorbeeld meer houdt van knutselen of lezen raad ik vooral aan om dat te gaan doen. Ook afwisseling is belangrijk.' Yvonne ondersteunt niet alleen particulieren, ook bedrijven helpt ze om bijvoorbeeld ziekteverzuim tegen te gaan. Ze heeft een schat aan ervaring. Ze werkte als hoofd personeelszaken bij een thuiszorgorganisatie met ca. 600 medewerkers. Ze zag er heel veel ziekteverzuim en probeerde daar wat aan te doen. Achteraf was dat de basis om negen jaar geleden haar praktijk Y-Challenge te starten. Ze biedt verschillende vormen van ondersteuning: individuele gesprekken, lezingen,



cursussen en workshops, yoga, inspiratiedagen en wandelingen in de natuur. Alles is erop gericht veerkracht, levensgeluk en succes te brengen. Ook preventie is een belangrijk onderdeel. Ze werkt op locatie, maar ook wekelijks vanuit een ruimte in de groepspraktijk van Fysiotherapie Van De Berg aan de Vroonweg 10 in Dirksland. Er is op natuurlijke wijze een samenwerking ontstaan tussen de verschillende disciplines in het gebouw. Yvonne vervolgt: 'Zo zijn er o.a. een manueel-therapeute en een adem-ontspanningstherapeute gevestigd. We verwijzen regelmatig cliënten naar elkaar. Mijn lessen dynamische yoga bieden bijvoorbeeld veel voordelen bij chronische nek- en rugklachten.'

### Drempel

Voor sommigen is het een grote stap om hulp te zoeken. Er zijn vele drempels om het niet te doen, meestal ingegeven door vooroordelen. Je hebt geen psychische stoornis nodig om hulp te krijgen. Vroeger heerste er ook de opvatting, dat je de vuile was vooral binnen moest houden. Dat wordt gelukkig tegenwoordig iets minder. Toch is de angst om dingen te delen, die later 'tegen je gebruikt worden' ongegrond. Psychologen hebben een beroepsgeheim. Alle informatie die je geeft, blijft binnenskamers. Yvonne legt uit: 'Dat ik eindeloos zou gaan graven en het per se over je jeugd wil hebben is onzin. Je hoeft niets kwijt, wat je niet kwijt wilt. Ik werk vooral oplossingsgericht. Weet je trouwens dat één enkel gesprek al kan helpen? Je kunt er enorm van opknappen om het eens lekker over jezelf te hebben. Niemand heeft direct antwoord op levensvragen. En waarom zou je alles alleen moeten doen? Zelfinzicht heb je je hele leven

plezier van! Mantelzorgers hebben vaak last van een schuldgevoel. Ook dat kan een drempel zijn om hulp te zoeken. Maar het is zo belangrijk, praat erover. Onderzoek alles en haal eruit wat voor je werkt. Ik verplicht nooit tot vervolgspraken. Mocht meer specialistische hulp nodig zijn, zorg ik ervoor dat een cliënt wordt doorverwezen.'

### Betrouwbaar

En wie dan eindelijk de stap zet, om met iemand te willen praten, loopt tegen een nieuw probleem op. Overal vind je praktijken en coaches, wat is nu een betrouwbare? Yvonne adviseert erop te letten of de zorgverlener is aangesloten bij een beroepsvereniging. Om als coach of psycholoog lid te kunnen worden, moet je namelijk aan tal van voorwaarden voldoen, waaronder bijvoorbeeld opleidingsniveau en bijscholing. Ook is er de verplichting aangesloten te zijn bij een geschillencommissie. Y-Challenge, de praktijk van Yvonne, is lid van de ABvC, de Algemene Beroepsvereniging voor Counseling en de RBCZ. Dit lidmaatschap is bovendien voor veel verzoekers een voorwaarde om in veel gevallen kosten deels te vergoeden uit het aanvullend pakket. Naast vertrouwen, is een klik met de hulpverlener ook een belangrijke factor voor het behalen van de doelen. Yvonne: 'Ik werk bijvoorbeeld altijd het eerste half uur gratis. Je kunt dan rustig even kennismaken en kijken of het klikt. Het gaat hier om mensen en mensenwerk is maatwerk, zeg ik altijd. Het is belangrijk, dat ik me kan verplaatsen in andere mensen. Ik heb veel ervaring en mijn methodes zelf doorleefd. Ik weet waar ik over praat!'

Meer informatie is te vinden op: [www.Y-Challenge.nl](http://www.Y-Challenge.nl)

