

# Ontdek uw eigen kracht met Kamille Coaching & Loopbaanbegeleiding

Veel mensen beschikken over meer capaciteiten dan ze zelf denken. Anderen overschrijden juist hun (lichamelijke) mogelijkheden. De zoektocht naar de eigen (on)mogelijkheden of een juiste balans in werk en/of privé is echter niet eenvoudig.



Kamille Coaching & Loopbaanbegeleiding van Karin van den Berg biedt zowel trajecten om te investeren in de persoonlijke ontwikkeling als begeleiding bij (het voorkomen van) stress- en burn-out.

**'Het mooiste dat je kunt worden ben je zelf.'**

Van den Berg noemt zich met name specialist in stress- en burn-out begeleiding. Ze werkt in grote lijnen volgens de CSR-methode - Chronische Stress Reversal - ontwikkeld door de Amsterdamse psychologe Sonja van Zweden. De inwonster van Zuidlaren voelt zich persoonlijk bijzonder thuis bij deze methode omdat hierin haar achtergrond als biologe samenkomt met haar latere studie psychologie die ze volgde toen ze in 2000 Kamille Coaching startte. 'Burn-out, overspannenheid en stress uiteten zich niet alleen via psychische klachten, maar ook door lichamelijke klachten. De CSR-methode werkt daarom op drie niveaus die elkaar sterk beïnvloeden: lichamenlijk, gedragsmatig en mentaal. Voor veel mensen is het een opluchting als ik vertel wat er zich allemaal in hun lijf afspeelt. 'Oh, ik ben dus niet gek', krijg ik dan te horen.'

## Lichaam en geest

Want maar al te vaak wordt een burn-out als een puur psychisch probleem gezien, weet Van den Berg. 'Het zal wel tussen de oren zitten wordt er dan gezegd, terwijl mensen met een burn-out veelal ook lichamenlijk roofofbouw hebben gepleegd. Het is een natuurlijke reactie van het menselijk lichaam om in stresssituaties een beroep te doen op het nood-energiesysteem, waarbij stresshormonen als adrenaline en cortisol worden aangemaakt om extra energie te kunnen leveren. Dat kan een tijdje goed gaan, maar dan moet er ook extra rust worden genomen. Doe je dat niet dan ontregel je en put je het lichaam uit en kan overspannenheid of een burn-out het gevolg zijn. De kern van de CSR-methode is dat er eerst wordt gewerkt aan het herstel. Beweging of sport kan daarin een centrale rol spelen - ontspanning door inspanning.'

Van den Berg neemt haar cliënten daarom ook mee naar buiten. De wandelingen over de essen en door de bossen rond Zuidlaren zijn volgens haar niet alleen goed voor lichaam en geest, maar verschaffen tegelijk nieuwe inzichten. De natuur wordt gebruikt als metafoer voor groei en ontwikkeling. 'Veel mensen blokkeren in hun werk of privé-leven omdat ze geremd worden door bepaalde overtuigingen - over zichzelf of hun omgeving - die hen er van weerhouden om te doen wat ze eigenlijk willen en kunnen doen. Die vastgeroeste gedachten- en gedragspatronen moet je zien te doorbreken. Ik zie het als een uitdaging om in een zo kort mogelijk traject te bereiken dat mensen zich bewust worden van wie ze zijn, wat ze willen en wat ze kunnen. Dat is de basis. Pas als dat bewustzijn er is kun je kiezen en ontdek je kanten van jezelf die je niet kende. Daarnaast is het uiteraard zaak de instrumenten aan te reiken om patronen te doorbreken, signalen te herkennen en de eigen grenzen te bepalen om te voorkomen dat de stresssituatie zich herhaalt.'

## Persoonlijke ontwikkelingstrajecten

De loopbaanbegeleiding en persoonlijke ontwikkelingstrajecten van Van den Berg zijn in grote lijnen op dezelfde werkwijze geënt. Door middel van gesprekken, oefeningen en creatieve werkvormen (bijvoorbeeld schrijfoopdrachten) krijgt men meer grip en zicht op de eigen situatie. Van den Berg werkt vooral één op één, maar soms ook via workshops die deels worden gegeven in een huis dat ze vorig jaar samen met haar echtgenoot kocht in de Italiaanse streek Piëmonte. 'Door mee te lopen, mee te kijken en mee te voelen wordt inzicht verschaft in de eigen talenten, kwaliteiten, wensen en (on)mogelijkheden. Soms zijn oplossingen heel eenvoudig. Het maakt al een heel verschil als je 'ik moet' vervangt door 'ik wil' of 'ik kies ervoor'. Dat geeft aan dat men altijd zelf de keuze heeft. Het uiteindelijke doel is dat men na afloop zelf de regie (her)neemt over het eigen werk en leven.'

(foto's: Foto-creations Beilen)



Kamille Coaching & Loopbaanbegeleiding  
Telefoonstraat 43  
9471 EL Zuidlaren  
m. 06 11 34 34 15  
e. info@kamille-coaching.nl  
i. www.kamille-coaching.nl