



Stel je toch
eens voor
HOE WI Zouden zijn
als we
MINDER BANG
waren

Esther van Wageningen roept ondernemers op regie te pakken

TEKST CARIEN VAN DER MAREL | FOTOGRAFIE MISCHA MASSINK

Haar man werd op een ochtend wakker en had dé naam voor Esthers nieuwe bedrijf bedacht: Rheset. Het is een anagram van haar voornaam en staat tegelijkertijd symbool voor datgene wat de mensen doormaken, namelijk een herstart.

Esther van Wageningen (1973) wordt geboren in Rotterdam en verhuist als anderhalfjarige peuter naar Dronten. Ze hoeft niet na te denken over wat ze later wil doen; het moet iets te maken hebben met kinderen of ouderen. Na de middelbare school kiest Esther voor de PABO en wordt leerkracht op basisschool de Brandaris in Dronten. “Ik heb goede herinneringen aan mijn oud-directeur, Geert Popkema. Hij zag in mij óók een directeur en zo werd ik op die school adjunct-directeur. Ik wilde mijn vleugels uitslaan, volgde een aantal opleidingen en kreeg een paar jaar later een baan als directeur van een basisschool in Almere. De eerste jaren in een duo-baan, na zes jaar ging ik het alleen doen. Tot 2018 ging dat goed, tot ik een nieuwe rol kreeg binnen de stichting waarbij ik twee directeuren van twee scholen moest aansturen. Wat ik nooit voor mogelijk had gehouden, gebeurde: ik ontwikkelde stress gerelateerde klachten. Ik sliep erg slecht en kon zaken moeilijk loslaten. Ik moest mij ziekmelden en ben vervolgens slechts drie weken volledig thuis geweest. Dit doordat ik tegelijkertijd kennismakte met de Brein Regie Methode® (BRM) en wist: Dit is het gouden ei.”

“Ik heb onderzoek laten doen naar de Stress Fysiologische Aanpak®”

Ze wordt gegrepen door de Brein Regie Methode® waarmee je afrekenet met stress gerelateerde klachten door te focussen op het elimineren van de stressfysiologie. Dat is de lichamelijke reactie die je voelt wanneer je stress ervaart. “Ik klom in die drie weken dus uit het dal en ben weer op school aan het werk gegaan. Daar wilde ik de Brein Regie Methode® integreren. Als het mij zo goed geholpen had, waarom zou het dan ook niet voor anderen werken? Ik zag een mooie kans om het verzuim en de leegloop in het onderwijs aan te pakken door middel van deze methode.”

Esther merkt echter dat haar tijd in het onderwijs erop zit. Eind 2018 neemt ze ontslag en in 2019 richt ze haar eigen bedrijf Rheset op en ontwikkelt een complete aanpak om stress gerelateerde klachten aan te pakken. “Mijn belangrijkste drijfveer is nu om zoveel mogelijk mensen kennis te laten maken met mijn Stress Fysiologische Aanpak®. Is het niet voor jezelf, dan wel voor een vriend of familielid. Je kunt echt afrekenen met allerlei stress gerelateerde klachten, zoals gevoelens van onrust, spanning en druk.”

In 2022 laat Esther in eigen beheer onderzoek doen om de effectiviteit van haar aanpak te bewijzen. “We hebben een aantal wetenschappelijke theorieën gevonden die mijn aanpak onderschrijven. Gedurende anderhalf jaar heb ik daarnaast in samenwerking met mijn cliënten data verzameld rond hun welzijnsniveau. Dit doe ik door meetmethodes zoals gevalideerde vragenlijsten in te zetten. Die gegevens zijn meegenomen in het onderzoek. Hieruit blijkt een succesratio van ruim negentig

STRESSFYSIOLOGIE

Fysiologie is een wetenschap die zich bezighoudt met het bestuderen van levensverrichtingen van alle levende organismen. Dat kan bijvoorbeeld gaan om stofwisseling of hartslag. Stressfysiologie gaat om de sensatie die je ervaart in stressvolle situaties, zoals spanning, druk en onrust. Er is altijd fysiologie verbonden aan stress- of burn-outklachten. Heb je hoogtevrees? Dan kun je je vast herinneren hoe het zweet je uitbrak toen je bovenaan een hoge trap stond. Dat is een fysiologische reactie als gevolg van een psychische klacht. Deze stressfysiologie wordt geëlimineerd door middel van de Stress Fysiologische Aanpak®.

KLACHTEN

Energiegebrek, neerslachtigheid en stressklachten kunnen uit de weg geruimd worden met de Stress Fysiologische Aanpak®. Na het volgen van een Rheset Traject ervaren cliënten rust, ontspanning, meer geluk en regie.

procent.” Het onderzoek bevat naast waardevolle informatie ook veel vakjargon. Esther heeft daarom een goed leesbaar boek geschreven over de werking van het brein in relatie tot stress gerelateerde klachten en stressfysiologie. Het boek is geschikt voor iedereen die hierin geïnteresseerd is en verschijnt op 14 januari.



Stress Fysiologische Aanpak® zit daarom ook stress-educatie. Stress-educatie in de vorm van waardevolle content voor de individuele klant en workshops voor groepen. Steeds meer mensen ervaren stress. Zolang je niets doet aan de oorzaak van je klachten en dat is dus de stressfysiologie elimineren, blijft het symptoombestrijding. Daarvoor moeten we dus meer gaan luisteren naar ons gevoel en intuïtie. Wanneer dat niet meer lukt, doordat je te veel angst en controle ervaart, pak dan regie door de inzet van de Stress Fysiologische Aanpak®.”