

Bij reorganisaties heb je meer aan stresstherapie dan een jobcoach

Wanhopige Filipino's zonder huis en werk na de verwoestende tyfoon via een korte training van hun stress afhelpen? Marc Doomernik deed het onlangs.

door Paul Roovers

De praktijkruimte van Marc Doomernik in Rosmalen heeft wel wat weg van een jaren zeventig clubhuis met houten planken op de vloer en wanden en twee luie stoelen rond een allesbrander. Op de muren hangen hoopvolle woorden: Love, Hope, Faith en Peace. Doomernik Training & Coaching staat op het bordje in de voortuin. De zoveelste praktijk voor voorspoed zou je denken. Dat klopt want ook hier kun je met behulp van Marc de rimpels van je leven gladstrijken of over de hobbels in je werk leren stappen. Eén van de dingen waar Marc Doomernik (47) ondermeer kennis van heeft, is leren omgaan met stress als gevolg van traumatische ervaringen. Daarvoor gebruikt hij als een van de weinigen in Nederland de techniek van TRE (Tension Release Exercises). Een methode om diepe (chronische) spanning en stress, mogelijk als gevolg van traumatische ervaringen, zelf los te laten. Met als het goed is meer innerlijke rust en kalmte als resultaat. Dat klinkt ook wollig, maar dat is het volgens Doomernik juist helemaal niet: het is juist simpel te leren en bovendien praktisch, door iedereen te gebruiken. Met andere TRE-deskundigen was Marc Doomernik onlangs op de Filipijnen om dat te bewijzen. Eind vorig jaar sloeg in grote delen van de eilandengroep tyfoon Yolande, ondanks haar vriendelijke naam, verschrikkelijk toe. Huizen weg, boten weg, dorpen weg, familie verdwenen. Hoeveel meer stress wil je hebben?

En dan komen jullie daar aan met TRE. Hadde ze niet meer behoefte aan eten en een dak boven het hoofd?

„Twee TRE-coaches in Singapore wilden na de tyfoon iets doen. Via onze internetgroep is een oproep gedaan om mee te doen. Dat verzoek kwam voor een periode waarin ik zelf hartstikke vol zat met afspraken. Maar het bleef aan me knagen en ik sliep er niet meer van. Ik vond van mezelf dat ik het moest doen. En ik ging ervan uit dat mijn cliënten hun eigen 'persoonlijke leed' best even wilden parkeren voor deze ramp. Wij gingen naar de Filipijnen op een moment dat de eerste hulp al was verleend en alweer sprake was van wederopbouw.”

Beschrijf TRE eens in een paar zinnen?

„De techniek is ontwikkeld door de Amerikaanse arts David Bercei, die onder meer heeft gewerkt in oorlogsgebieden. Daar zat hij eens in een schuilkuil tijdens een bombardement. Sirenes en bommen die in-



■ Marc Doomernik foto Marc Bolsius

slaan geven bij mensen een enorme spanning, die weer een lichamelijke reactie oproept. Volwassenen reageren anders dan kinderen. Kinderen trilden tijdens de bombardementen. Tien minuten nadat het voorbij was, waren ze alweer aan het spelen alsof er niets was gebeurd. Kinderen laten die spanning meteen los. Volwassenen niet. Die durven dat niet te tonen, willen er niet aan toegeven, houden zich groot. Maar de ontlading is juist goed voor het

lichaam. Volgens Bercei verdwijnt door spiertrilling niet alleen de fysieke spanning, maar kan het lichaam ook de stoffen lozen die het in zo'n stressvolle situatie, alarmfase aanmaakt. Door een aantal eenvoudige lichamelijke oefeningen roepen we met TRE dat trillen in feite op en herinneren we het lichaam dat het zelf in staat is om spanning te ontladen.”

Wat gebeurt er als je dat niet doet?

„Dan krop je al die spanning op. Als die nergens heen kan, dan krijg je fysieke klachten, zoals rug-, nek- en hoofdpijn en kan een burnout ontstaan.”

Waarom TRE? Mindfulness, yoga, fysiotherapie helpt toch ook tegen stress?

„De meeste (lichaams)therapieën doen een beroep op je verstand, werken van buiten naar binnen en raken één bepaalde plek. Zijn vaak een oplossing op korte termijn. Bij veel spanning en stress kun je namelijk niet logisch nadenken. De oplossing zit dus niet in je hoofd maar in je lichaam.”

En is de operatie op de Filipijnen gelukt?

„We hebben daar in een paar weken zo'n drieduizend bewoners kunnen laten meedoen. Bijna 300 hiervan zijn opgeleid als TRE-coach en kunnen het lokaal weer anderen leren. Na zo'n ramp zijn ze eerst natuurlijk van de wap; er heerst verslagenheid, mensen zijn verlamd, apathisch. Toch blijft het overlevingsmechanisme altijd paraat. Toen wij kwamen was de eerste hulp geleverd, maar juist dan komt voor de mensen het echte verwerken. We kregen heel veel fijne reacties, mensen zeiden eindelijk weer te kunnen ontspannen. Het mooie aan deze techniek is dat de mensen hun trauma, hun leed niet opnieuw hoeven te beleven.”

Veertien jaar geleden was u salesmanager bij

“ Kinderen laten spanning meteen los, volwassenen niet. Die durven dat niet te tonen, houden zich groot

Marc Doomernik

KPN. Verkocht alles rond telefonie. Het bedrijf vond je high potential en bood je carrièrekansen. Waarom ineens een heel andere kant op?

„Een combinatie van factoren. Ook privé, ik ben in die tijd gescheiden. Maar ook dat altijd moeten focussen op targets, verkoopdoelen, dat paste niet meer bij me. Ik vond mezelf niet meer leuk, ik zat met knopen in mijn maag. Pas als je zelf echte pijn voelt, kun je veranderen. Ik kon gelukkig voor mezelf beginnen. Heb nog een aantal jaren cursussen gegeven in verkooptechnieken, maar dat was ook te veel productiewerk. Als je echt wilt veranderen, dan heb je meer tijd nodig. Bedrijven willen dat vaak niet. Die zeggen: laten we maar weer eens een driedaags cursusje geven. Maar op die manier beklift niets. Als je bij het schaatsen de bocht wilt leren nemen, moet je dat ook duizenden keren herhalen.”

U denkt ook dat de BV Nederland beter wordt door TRE. Hoezo?

„We hebben honderdduizenden werklozen, die veel spanning en stress kennen, ook als ze weer moeten solliciteren. Bied ze TRE aan. Maak het onderdeel van vitaliteitsprogramma's. Bij reorganisaties heb je meer aan TRE dan aan een jobcoach. Ik werk ook met olympische sporters. Die presteren altijd onder druk, twijfelen: ga ik het wel halen, zijn afhankelijk van dat ene startschot in vier jaar.”

MARC DOOMERNIK



Geboren en getogen Bossche-naar die ter wereld is gekomen op een woonboot aan de Engelsedijk ('Maar daar weet ik niets meer van'). Stamt uit familie van lederwarenzaken met een productiebedrijf voor leren riemen. Leek voor een carrière daarin voorbestemd, volgde HBO commer-

ciële economie, maar ging werken in het bedrijfsleven. Hij stopte in 1999 bij KPN en begon in 2000 voor zichzelf en gaf jarenlang communicatie- en managementcursussen. Drie jaar geleden gooide hij het roer weer helemaal om en is zich gaan verdiepen in stress-, spanning & Traumaverwerking.