

Scheidsrechter Jochem Kamphuis over omgaan met stress

Medewerkers van defensie aan de slag met mentale veerkracht

In de week van de werkstress (11 tot en met 15 november) hanteert Kamphuis nog maar eens zijn adagium: maak je niet druk om zaken die je niet kunt beïnvloeden. „Hoe een stadion reageert, of spelers: dat heb je niet in de hand. Als je je dat realiseert hou je meer ruimte over voor de dingen waar je wel over gaat.”

Erik Kaptein van Gewoon-HR maakt in zijn trainingen graag gebruik van de ervaringen van topscheidsrechters. „Kevin Blom weet veel over leiderschap, Jochem Kamphuis is heel goed in mentale veerkracht.”

Met bewondering volgde defensiemedewerker Roald van Uffelen de bijeenkomst mentale veerkracht die Erik Kaptein van Gewoon-HR en scheidsrechter Jochem Kamphuis gaven. „Zo’n jonge vent en dan al zo’n persoonlijkheid. Hij had net daarvoor FC Twente tegen Heracles gefloten, die de Almeloërs wonnen. Dan roept het hele stadion in Enschede iets slechts over je moeder. Daar moet je dan maar mee omgaan.”

Van Uffelen is hoofd bureau bedrijfsvoering van Dienstencentrum Human Resources (DCHR) van defensie in Enschede. Deze afdeling is verantwoordelijk voor de uitbetaling van salarissen en adviseert op het gebied van P&O. „Daar staat veel druk op, als er iets niet goed gaat weten ze je te vinden. Best vergelijkbaar met wat een topscheidsrechter meemaakt.”

Mentale veerkracht is belangrijk om goed te kunnen functioneren, zegt het hoofd bureau bedrijfsvoering. „We hebben een project duurzame inzetbaarheid opgestart, waarvan een enquête over werkenergie deel uitmaakt. Collega’s die werkstress ervaren kunnen anoniem een gesprek voeren met mensen van Gewoon-HR. De bijeenkomst Erik met Jochem Kamphuis is ook één van de onderdelen van dit programma.”

Jochem: „Er zijn overeenkomsten tussen mijn beroep en dat van de defensiemedewerkers van het DCHR. Er zijn veel invloeden van buitenaf,

iedereen vindt wat van je. Collega's, of je baas. Als dat te veel energie vergt gaat dat ten koste van je functioneren. Daar probeer ik mensen op te wijzen."

Stress heeft een negatieve klank. Dat is niet terecht, zegt Kamphuis. „Als we terug gaan naar de oudheid: als je een tijger tegen komt is het zaak om veel spanning te voelen en hard weg te lopen. Stress is een normale reactie en helpt je om door zo'n crisis te komen."

De scheidsrechter kent ook van die momenten. „Je hart gaat sneller kloppen, je krijgt zweethanden. Niet erg, maar je moet het wel onder controle houden. Ik doe al een tijdje aan mindfulness. Dat helpt mij om ook in moeilijke situaties te blijven focussen en negatieve gedachten uit te schakelen."

Groninger Jochem Kamphuis (33) heeft al diverse bijeenkomsten gegeven voor Gewoon-HR. Hij volgde een studie vastgoed en makelaardij en werkte een aantal jaren in die sector. Twee jaar geleden koos hij voor een volledige baan als scheidsrechter.

Geschreven door Erik Hagelstein