

Egbert Monsuur over stress

Uit: Site van Integro, Hardenberg

Inhoud

- 1 Stress? Ga genieten!
- 2 Stress: Hoe zeg ik 'Nee!'
- 3 Jij en stress
- 4 Stress stoppen
- 5 Stress voorkomen
- 6 De stressprofieltest
- 7 Tien gewoonten van stressvrije mensen

1 Stress? Ga genieten!

Genieten? Geen tijd voor!

Wanneer heb jij voor het laatst lekker gelummeld? Hoe vaak komt het voor dat je onbezorgd en ongestoord zit te niksen? Waarschijnlijk alleen als je op vakantie bent. Thuis komt er doorgaans weinig van. Wat is er met ons aan de hand? Zijn we het genieten verleerd? Vrije tijd is een fundamenteel recht van de mens. Maar we vinden het moeilijk er volop van te genieten. Werken beheerst ons leven, en als we eens een keer wat vrije tijd hebben, gebruiken we die zelden om stil en ontvankelijk te mijmeren. In plaats daarvan haasten we ons om ieder vrij ogenblik met een activiteit te vullen. Als we een lege plek in onze agenda ontdekken, leidt dat vaker tot paniek dan tot vreugde.

Wandelen

De 'rustig-aan-filosofie' is ervan overtuigd dat we meer van het leven genieten als we in een langzamer tempo consumeren, produceren en werken. Op het werk, in de keuken en samen met je partner. Rustig-aan is verwant met 'langzaam', maar dat wil niet zeggen dat we vanaf nu alles in een slakkengangetje moeten gaan doen. Het gaat om het juiste tempo. Soms snel, soms langzaam, soms ergens ertussenin. 'Rustig-aan' zijn betekent je nooit haasten, nooit proberen tijd te besparen omwille van de tijd. Een manier om kalm en rustig te blijven in de hectische wereld waarin we leven is tijd vrijmaken voor activiteiten die de snelheid trotseren, zoals tuinieren, mediteren, focussen, schilderen, lezen, wandelen.

De snelheid trotseren

Volgens psychotherapeut Wilfr. Van Craen, schrijver van 'De praktijk van het genieten', valt het nog niet mee om van deze snelheid trotserende activiteiten te genieten. We vinden het moeilijk om ons te ontspannen, dat zit een beetje tussen onze oren. Hebben we ons net in een comfortabele tuinstoel genesteld om een spannend boek te gaan lezen, zet de buurman zijn grasmaaier aan. Met het gebrom van de grasmaaier op de achtergrond kun je nog best een boek lezen, maar volgens Van Craen laten de meeste mensen hun plezier door deze 'stoorzender' verpesten. Daarvoor in de plaats kun je je beter richten op de aangename aspecten (het spannende boek, de mooie tuin) dan op die hinderlijke grasmaaier.

Musturberen

Een andere hinderlijke denkfout die ervoor zorgt dat we het genieten systematisch saboteran, noemt Van Craen het 'musturberen': jezelf voortdurend wijsmaken dat je dingen moet.

Een voorbeeld: een jaar na dato hebben jullie nog steeds de trouwfoto's niet ingeplakt. Plotseling ben je het zat: het album moet dit weekend af! Het is mooi weer buiten, maar jij zit binnen oververhit te klooiën met dubbelzijdig plakband en een enorme berg foto's. De tijd dringt, je hebt haast, de volgorde van de foto's klopt hier en daar niet, af en toe zit er wel eens eentje scheef. Je echtgenoot, die huisarrest heeft gekregen om te kunnen helpen, ziet met lede ogen aan hoe jij je zit op te vreten. En de sfeer wordt er niet beter op. Zondagavond is het album af, eindelijk. Trouwfoto's inplakken kan een ontspannende, bijna meditatieve bezigheid zijn, maar om nu te zeggen dat jij je hebt vermaakt...

Genieten doe je zo

1. Denk procesgericht in plaats van resultaatgericht: het is niet erg als je tuin niet in één dag gedaan is. Geniet liever van de bloemetjes en de beestjes en het wroeten in de aarde.
2. Als je per se doelen wilt stellen, stel dan alleen doelen die je op korte termijn kunt halen of verdeel ze in kleine subdoelen. Die kun je sneller van je to-do-list afstrepen.
3. Stop met multi-tasking, ook al zegt men dat vrouwen daar zo goed in zijn. Twee dingen tegelijk doen komt vaak neer op twee dingen slecht doen.
4. Neem eens een baaldag om lekker te lanterfantan en nutteloze dingen te doen. Zorg dat je eten in huis hebt of laat iets bezorgen en kom verder alleen van de bank af om een dvd'tje te wisselen.
5. Vervelende klusjes worden leuker als je er keihard je lievelingsmuziek bij draait.
6. Durf ook eens 'nee' te zeggen tegen vrienden en zet je telefoons uit als je tijd voor jezelf wilt.
7. Las af en toe eens een meditatief moment in. Ga op een rustig moment zitten in de woonkamer en kijk rond. Naar de ruimte, de kleuren van de muren, de meubels, de voorwerpen met hun eigen geschiedenis en prijs je gelukkig met al dat moois.
8. Maak het je gemakkelijk met alles wat daarbij hoort. Gebruik je waarneming om je bewust van je lijf te worden. Ga de volgende kanten eens rustig na:

- Aanraking: zit je behaaglijk?
- Oren: hoor je het geluid van je adem en van de stilte?
- Neus: heb je een ademhaling die je op dit moment goed doet?
- Ogen: is de lichtsterkte aangenaam?
- Mond: is je mond droog of eerder prettig vochtig?
- Warmte: Vindt je lijf de temperatuur in je omgeving aangenaam?
- Welbehagen: Ben je in een aangename stemming, die je helpt om lekker jezelf te zijn?
- Wensen: komen er op dit moment verlangens of impulsen op die aandacht en bevrediging nodig hebben?
- Overgave: kun je je aan de rust van dit moment overgeven?
- Centrum van je energie: waar in je lijf voelt voor jou het beste aan?

2 Stress: Hoe zeg ik 'Nee!'

In vergelijking met pak 'm beet vijftig jaar geleden zijn we minder gaan werken, hebben meer vakantie-dagen, sporten vaker en ontspannen beter. Toch hebben we stress. En is een burn-out zelfs de meest voorkomende ziekte op de werkvloer.

'Rapport afschrijven? Doe ik na zessen wel even.' 'Cijfers checken? Leg maar op de stapel, dan kijk ik er zo naar.' 'Morgen vergaderen? Ik moet eigenlijk weg, maar regel wel wat.' Het eigenlijke antwoord op bovenstaande vragen zou moeten zijn 'nee!' Want jezelf met bijvoorbeeld nog meer werk opzadelen, is hetzelfde als jezelf met stress opzadelen. Het geheim van stress-vrije mensen is simpel: 'nee' zeggen. Maar ja, in de praktijk werkt dat natuurlijk anders. Dan heb je voor je het weet je bureau vol liggen, je agenda vol staan en zit je tot na kantoortijd nog te werken.

Elke avond weg

Nee zeggen is natuurlijk niet kantoor-gebonden. Je kunt nog zo strak je werk inplannen en netjes nee zeggen tegen je collega's, maar er thuis een puinhoop van maken. Elke avond een afspraak, op de vrije zaterdagochtend verplicht een vriend helpen met de tuin, die middag nog je broer helpen verhuizen en 's avonds drie feestjes aflopen omdat je dat nu eenmaal hebt beloofd. Dit lijkt natuurlijk allemaal leuk, maar er blijft weinig tijd voor jezelf, en laat staan voor je relatie, over. Daar komen weer wrijvingen van en voor het weet ben je overspannen of zit je bij de relatietherapeut. Kortom: voor een stress-vrij leven moet 'nee' zeggen in je systeem zitten.

Moeilijk?

Wat is er moeilijk aan 'nee' zeggen? Niks zou je denken, je zegt het en klaar. Toch werkt het niet zo. Er zijn namelijk nog al wat redenen om 'ja' te zeggen:

Je wilt het anderen naar de zin maken

Mensen zijn nu eenmaal geneigd om anderen het naar de zin te maken. Het is natuurlijk fijn als je iemand kunt helpen. Niet alleen maak je dan een ander blij, je gaat je ook nog eens goed over jezelf voelen.

Je wilt niemand kwetsen

Nee zeggen kan kwetsend zijn. Helemaal als iemand denkt jou een plezier te doen, kan weigeren pijnlijk overkomen.

Omdat het niet anders kan

Er zijn natuurlijk situaties waarin nee zeggen niet echt mogelijk is. Je bent als een idioot aan het werk om je deadline te halen en je baas komt binnen en vraagt of je even hebt. Knappe jongen die 'nee' zegt!

Geen zin in ruzie

Je collega is een kneus op het gebied van de computer en de neiging om naar de word-cursus te gaan, heeft hij ook niet. Waarom ook eigenlijk? Elke keer als hij hulp nodig heeft, vraagt hij of jij hem kunt helpen. Liever zeg je 'nee' en wapper je met het cursusboekje onder zijn neus, maar je hebt geen zin in ruzie en legt voor de honderdste keer uit hoe je het lettertype kunt veranderen.

Beleefd

Soms zit het beleefdheidsgevoel zo diep dat terwijl je het niet wilt, je toch ja zegt.

Verantwoordelijkheid voelen

Doordat je je verantwoordelijk voelt kun je in de valkuil van bezorgdheid trappen. Je gaat nog harder werken, nog meer voorbij aan jezelf. Dat gaat vaak onopgemerkt. Maar het kost je op den duur te veel aan energie.

Assertief

Herken je jezelf in het bovenstaande, dan kun je wel concluderen dat je geen assertief persoon bent. Liever maak je het iedereen naar de zin waardoor je niet aan jezelf toekomt. Of dat nu op je werk is, of thuis. 'Nee' zeggen heeft alles te maken met assertiviteit. Want assertieve mensen komen goed voor zichzelf op, laten weten wat ze ergens van vinden en het belangrijkste: ze voelen zich er niet schuldig of onzeker onder. En dit is dan weer de kern van het 'nee' zeggen. Als je er verzekerd van bent dat 'nee' het beste antwoord is, rolt het een stuk makkelijker uit je mond.

Meer tijd

Maar hoe wordt je nu zelfverzekerd? Het ligt een beetje aan je instelling, maar zolang je zeker bent van je zaak, moet het lukken. Als iemand met een vraag naar je toekomt, moet je je op de eerste plaats niet verplicht voelen om meteen 'ja' of 'nee' te zeggen. Zeg dat je er even over na wilt denken. Want met wat meer tijd om handen kun je alle voors en tegens goed naast elkaar zetten en zo voor jezelf uitmaken wat het beste antwoord is. Als je alle argumenten op een rij hebt gezet, weet je precies wat je wilt en zal het 'nee' zeggen een stuk makkelijker zijn.

Direct

Wil je nee zeggen? Dan heeft het geen zin om om de vraag heen te draaien. Het is veel beter om direct te antwoorden. Als iemand wat vraagt, zeg dan eerst 'nee', zodat diegene weet wat jouw antwoord is. Daarna kun je altijd nog uitleggen waarom je 'nee' hebt gezegd. En bij een direct antwoord helpt het wel als je iemand aankijkt. 'Nee' zeggen tegen de muur komt niet echt heel zeker over. En misschien wel de beste remedie tegen 'ja' zeggen: bedenk wat het betekent voor jezelf. Altijd maar voor een ander bezig zijn, is niet leuk. Niemand zal het erg vinden als je 'nee' zegt omdat je iets voor jezelf wilt gaan doen. En zo wel, dan hebben ze pech gehad!

Verrassend

Vaak biedt een 'nee' een verrassende nieuwe mogelijkheid. Een mogelijkheid waardoor je minder gestrest raakt. Je wordt meer creatief en efficiënt in de doelen die je stelt! Stress maakt moe en verlamt je. Een 'nee' geeft ruimte voor jezelf en recreatie en geeft vrijheid om rustig na te denken en na te voelen wat je mogelijkheden zijn en wat je behoeftes zijn. Je 'nee' zal waarschijnlijk positief opgevat worden door de ander. Met respect zal hij of zij gaan zoeken naar andere mogelijkheden.

3 Jij en stress

Stress heeft alles te maken met wie je bent. Dat is geen kritiek, maar een simpele constatering. Hoe jij in het leven staat bepaalt namelijk het wel of niet hebben van stress.

Om maar meteen met twee uiterste te meten: je hebt mensen die hoe dan ook nooit stress krijgen. Die kunnen er twee fulltime banen op na houden, een gezin draaiende houden, aan alle sociale verplichtingen voldoen en zelfs nog tijd vinden om naar de kapper te gaan en een boek te lezen.

Aan de andere kant zijn er mensen die al in de stress schieten als ze hun wekelijkse boodschappen moeten combineren met het wassen van de auto.

De meeste mensen zitten toch wel in het ruim opgezette gemiddelde van de stress-ladder. Zij kunnen redelijk wat spanningen aan, maar een keer houdt het op. Hoe en of je die keer bereikt, heeft te maken met hoe jij in het leven staat. Want stress kan makkelijk voorkomen worden door een luchtige kijk op het leven.

Andere werkelijkheid

Stress ontstaat door een opeenhoping van veel spanningsmomenten. Voor de één ligt die lat natuurlijk hoger dan voor de ander. Spanning wordt gecreëerd doordat er een verschil ontstaat in verwachtingen over een situatie en de werkelijkheid zoals die is. Stel, je vriend maakt het onverwachts uit. Dan moet je jouw verwachting gaan bijstellen. Je had immers verwacht dat jullie misschien wel tot de dood bij elkaar zouden blijven. Die omschakeling alleen al zorgt al voor de nodige spanning. Maar ook de periode daarna, waarin je moet omgaan met de nieuwe situatie, is één groot spanningsmoment. Want vergeet niet, ook emoties als onzekerheid, verdriet en boosheid hebben alles te maken met spanning en stress.

Bijstellen

Dit is natuurlijk een groot voorbeeld. Want je vriend loopt -hopelijk- niet elke dag weg. Door de dag heen heb je echter wel veel van deze spanningsmomenten waardoor je continu moet omschakelen. Je zoon luistert niet terwijl je had verwacht dat hij heel lief zou zijn, je collega spreekt zich negatief uit over jouw voorstel terwijl je had verwacht dat hij je zou steunen, je komt in de file te staan midden op de dag op een hele rustige weg waar nooit file is etc. etc. Dat vergt natuurlijk wel wat van je. Als je het zou bijhouden heb je wel tientallen van dit soort situaties op een dag. Dat is tien keer teleurgesteld raken en tien keer je verwachtingen bijstellen.

In stand houden

Maar hoe kun je nu je verwachtingen in- of beperken? Ga maar eens honderd scenario's bedenken als je een voorstel schrijft. Vaak is de hoop de vader van de gedachte. Hoop je op goede kritiek op jouw voorstel, dan is dat ook vaak de verwachting die je hebt. Vaak gaan mensen zich heel erg inspannen om hun verwachtingen in stand te houden en de oorzaak bij iets of iemand anders leggen. Dat is natuurlijk heel vermoeiend en zal uiteindelijk alleen maar meer stress opleveren. Want als je de werkelijkheid ontkent, bouw je als het ware een fantasie op die je in leven moet zien te houden. Mensen moeten proberen in te zien dat hun verwachting de oorzaak is en dat ze daar iets mee moeten doen. Als eerste om het te accepteren dat het nu eenmaal zo is, als tweede om te proberen voorzichtig te zijn met verwachtingen. Het is goed om ze te hebben, maar zorg wel altijd voor een back-up. Bekijk een situatie en jouw verwachting daarvan en stel daar een negatieve verwachting tegenover. Denk je dat alles goed zal gaan, probeer je dan ook voor te stellen als alles fout gaat. Ben je onzeker over een presentatie, bekijk het dan ook eens van de andere kant waarin het wel goed zal gaan.

Über-positief

Wat er eigenlijk van je verwacht wordt, wil je spanningsmomenten uit je leven verbannen, is dat je een über-positief persoon bent. Want alleen door continu positief te denken en doen, kun je makkelijk je verwachtingen bijstellen, ben je minder teleurgesteld en heb je dus minder stress. Maar ja, soms wil je gewoon je kind achter het behang plakken omdat hij nu eenmaal onmogelijk is. Of schelden op je collega omdat hij je plan heeft afgekraakt. En dan is het toch een stuk moeilijker om lief en positief te blijven. Toch een paar tips:

Wees bewust van de situatie

Zie het onder ogen en stop het niet weg door allerlei andere dingen te doen. Hoe eerder je je verwachtingen bijstelt, en dus de spanning wegneemt, hoe beter het is.

Kijk wat je doet

Hoe ga je met de situatie om, stel je je bestaande manier van denken ter discussie of juist niet?

Ervaar en leer

Spanningen kun je niet voorkomen, maar door van ervaringen te leren kun je er wel sneller mee omgaan en dus sneller spanning-vrij zijn.

4 Stress stoppen

Stoppen met stress: op vakantie?

Ongeveer één op de tien mensen op de arbeidsmarkt heeft een burn-out. Dat we makkelijk aan stress kunnen komen, mag duidelijk zijn. Richten wij ons op de vraag hoe je er weer afkomt, dan is een antwoord: 'vakantie!' Vraag aan wie dan ook wat een goede manier om te ontspannen is en negen van de tien mensen zullen zeggen 'op vakantie gaan'. Ja, want dat is niks doen, geen verplichtingen, dobberen in een bootje op een groot meer en helemaal tot rust komen. Maar hoe goed zijn die zogenaamde vitamine V eigenlijk? Moeten we echt massaal op vakantie om te ontkomen aan een burn-out? Ja en nee.

Overspannen op een eiland

Het lijkt zo tegenstrijdig. Kun je eindelijk op een tropisch strand uitrusten, raak je daar alsnog overspannen van. Het gebeurt vaker dan je denkt. Veelal zijn het mensen die met de nodige dosis stress op vakantie gaan. Omdat ze te hard hebben gewerkt, of iets hebben meegemaakt, zoals een sterfgeval of een verbroken relatie, wat een grote impact heeft. In de vertrouwde omgeving kunnen ze die spanningen nog wel aan, maar eenmaal op dat Griekse eiland gaat het dan toch mis.

Stressloos op pad

Maar hoe kun je nu voorkomen dat juist in je vakantie de nadruk op stress ligt? Probeer je eigen situaties eens in te schatten. Hoe druk heb je het met werk, of heb je bijvoorbeeld persoonlijke problemen? Is je relatie goed? En hoe erg kijk je uit naar de vakantie? Als je merkt dat je een grote druk legt op de vakantie omdat dat het verschil moet maken, is het misschien handig om eerst wat dingen op te lossen voordat je drie weken gaat eiland hoppen in de stille Zuidzee. En bedenk dat het in sommige gevallen ook beter is om niet op vakantie te gaan. Want hyperventilerend in een hotelkamer zitten is natuurlijk alles behalve leuk.

Doel van de vakantie

Is vakantie dan niet goed om te ontspannen? Natuurlijk wel. Zolang je de vakantie als doel gebruikt om je weer ontspannen te voelen, niet als middel. Als je jarenlang roofoverval op jezelf hebt gepleegd, wordt het echt niet beter als je in een Zuid-Franse badplaats zit. Integendeel, je zou wel eens goed in kunnen storten. Maar ja, hoe kun je nu ontspannen op reis gaan? Heb je een drukke baan, wacht dan een paar dagen als je vrij hebt voordat je weggaat. Zorg dat het werken uit je systeem is. Slaap lekker uit, lees rustig de krant en neem je tijd voor dingen. Zet je telefoon uit en doe alleen dingen die niks met werk te maken hebben. Die paar dagen kunnen echt het verschil maken.

Vakantie-verwachtingen

Voordat je op vakantie gaat is het ook handig om je verwachtingen uit te spreken. Voor jezelf, maar ook voor je partner of andere mensen met wie je op vakantie gaat. Wat wil je gaan doen deze vakantie, waar wil je je op richten, en dat zijn niet alleen de toeristische uitstapjes, maar ook op het persoonlijke vlak. Ga je om alleen maar uit te rusten of wil je juist weer wat closer worden met je partner omdat je die zo gemist hebt door alle drukte. Voel je je toch nog gespannen zo vlak voor de vakantie, probeer dan om een locatie dicht bij huis te zoeken zodat je, mocht je dat willen, snel weer thuis bent. Of maak korte tripjes van een paar dagen. Dat is vaak makkelijker te overzien dan vier weken.

Helemaal ontspannen

Als je dan straks helemaal ontspannen het vliegtuig in stapt zorg dan ook dat je echt weg bent. Niet alleen lichamelijk, maar ook geestelijk. Je collega's redden het echt wel zonder jou! Geniet van al het moois dat je ziet, proeft en ervaart. Als je terugkomt en je ziet er heel erg tegenop om weer te gaan werken, heb je het goed gedaan!

5 Stress voorkomen

Stress voorkomen: ontspannen

Hoe je aan stress komt is vrij makkelijk. Je werkt bijvoorbeeld heel veel, liefst non-stop, en wacht totdat je lichamelijk en geestelijk bent uitgeput. Maar hoe kom je er dan ook weer van af? Rust! Dat is het enige om van de stress af te komen. Maar hoe krijg je rust? Want na een lange gejaagde stress-periode is het moeilijk om van de een op de andere dag zo maar niks te doen. Ook al zit je op doktersvoorschriften thuis en kun je de werkvloer voorlopig wel even vergeten. Zie dan maar eens die 16 uur dat je wakker bent te vullen.

Mensen die veel stress ervaren, hebben vaak moeite om rust te vinden. In zichzelf, maar ook in hun leven. Ontspanningsoefeningen kunnen vaak een goede aanzet zijn om tot rust te komen. Je kunt die rust je meer eigen maken en vervolgens kun je daar vanuit proberen aan een nieuwe, rustige, dagindeling te wennen. Overspannen mensen dienen op gezette tijden oefeningen te doen. Dan wordt rust een werkzaam doel, een doel waarop je je kunt richten. Zo kunnen ze afstand nemen van het werkschema en om de oefeningen heen de dagelijkse dingen plannen zoals boodschappen.

Nieuw dagschema

Je dag opnieuw indelen klinkt misschien heel makkelijk. Maar als je altijd gewend bent om tegen deadlines aan te werken en veel uren te maken, kun je je soms slecht schikken in een nieuw ritme.

Iemand uit de ict-sector met een burn-out: 'In de sector waar ik werk is het een gevecht om je baan te houden. Waar vroeger genoeg werk was voor iedereen, is het nu rennen om de beste opdracht. En ik deed daar aan mee. De ene opdracht was nog niet af, of ik had de volgende al weer te pakken. En zei nergens nee tegen, bang dat ik geen werk meer zou hebben. Vijf jaar lang heb ik dat volgehouden. Op een dag kwam ik gewoon letterlijk mijn bed niet meer uit. Ik kon helemaal niks meer. Ik ben op non-actief gezet en zat dus vanaf die dag thuis. En daar werd ik in het begin dan weer overspannen van. Want ik was gewend aan een werkdag van 12 tot 14 uur en nu verveelde ik me om tien uur 's morgens al. Het werd een vicieuze cirkel. Daarom ben ik naar een arbeidspsycholoog gegaan. Ik moest opnieuw leren leven met mijzelf, maar ook met mijn werk. Leren nee zeggen, dat soort dingen. Ook ik heb mijn dagen opnieuw moeten indelen. In het begin vond ik dat vreselijk. Alles werd vastgelegd. Hoe laat ik opstond, at, boodschappen deed, ontspanningsmomenten. Maar daardoor ben ik wel weer 'normaal' gaan leven.'

Rustpunten

Rust dus, maar met rust alleen kom je er niet. Eigenlijk moet je een nieuwe manier van leven hebben, inclusief genoeg momenten om je te ontspannen. Dit geldt ook voor diegene die nog niet ziek thuis zijn, maar wel een druk bestaan hebben. Je zou voor jezelf eens moeten opschrijven hoeveel stressmomenten je op een dag hebt en hoeveel niet-stress-momenten. Ben je in balans, dan kun je hier stoppen met lezen. Slaat de meter over, dan moet je werken aan je rustpunten. En dat doe je zo:

Zorg dat het haalbaar is

Je hebt er niks aan als je jezelf een doel stelt dat te hoog gegrepen is. Want een niet gehaald doel zorgt voor teleurstellingen en misschien wel voor meer stress. Begin bijvoorbeeld met één rustpunt per dag.

Sporten

Sporten is een perfecte manier om te ontspannen. Ben jij iemand die zich elke dag opnieuw voorneemt om morgen te gaan sporten, maak dan een sport-date. Spreek met iemand af, zodat je een goede reden hebt om te gaan. En op de fiets naar je werk valt ook onder sport. Wel een beetje doortrappen natuurlijk!

Lunchwandeling

Gebruik je lunchtijd om de benen te strekken. Alles beter dan een mufte kantine die naar kroketten reikt. Loop een rondje om, ga naar het park, geniet van de buitenlucht en de ontspanning!

Siësta

Oké, het is in het Nederlandse bedrijfsleven misschien niet zo gewoon om na de lunch een uiltje te knappen, maar het is ontzettend goed voor je. Het zou eigenlijk verplicht moeten zijn! Niet alleen ben je meer uitgerust, je krijgt er ook nog eens meer energie van. Een half uurtje is genoeg, dus als je de kans hebt....

Anti-stress-oefening

Heb je wel stress, maar ben je geen sporter of heb je geen fiets, dan zijn er natuurlijk oefeningen die je thuis kunt doen. Telefoon, computer, televisie, alles uit en concentreer je op de oefeningen. Voor je het weet heb je er een rustpunt bij.

Hoofd en nek

Op de plekken van het hoofd en de nek gaat als eerste de spanning vast zitten. Een makkelijke oefening is de 'neklift'. Leg je rechterhand in je nek en je linkerhand op je voorhoofd. 'Til' dan je nek op zodat je de druk van de nekspieren wegneemt. Haal rustig adem door je buik. Hou dit twee tot drie minuten vol.

Lichaam

De spanning haal je uit je lichaam door al je spieren te spannen en ontspannen. Ga op bed liggen en adem rustig in en uit door je buik. Ontspan al je spieren en begin dan je bij je voeten. Eerst span je de spieren van je voeten aan, hou dit twee tellen vol en laat dan weer los. Dan doe je hetzelfde met je kuiten. Aanspannen en weer loslaten. Dan je bovenbenen, billen, buik, rug, armen, nek en gezicht. Blijf dan een minuut in ontspannen houding liggen en herhaal deze oefening.

6 De stressprofieltest

Artikel in Eva, EO-vrouwenmagazine

Instructies

Schrijf bij elke uitspraak een nummer van 1-10

Hoe vaak was een van de uitspraken op jou van toepassing het afgelopen jaar?

0 = nooit; 1 of 2 = zelden; 3 of 4 = onregelmatig; 5 of 6 = af en toe;
7 of 8 = regelmatig; 9 of 10 = zeer regelmatig.

1. Ik ben op aan het eind van de dag.
2. Ik wilde dat ik even gelukkig kon zijn zoals andere mensen schijnen te zijn.
3. Ik doe liever twee of drie dingen tegelijk dan een ding.
4. Als ik me wat minder zorgen zou maken, zou ik heel wat meer kunnen bereiken.
5. Het lijkt alsof het samenzijn met mijn vrienden me minder bevrediging geeft dan vroeger.
6. Ik heb weinig energie, voel me uitgeput en moe en het lijkt of ik dingen niet voor elkaar krijg.
7. Ik heb het gevoel dat andere mensen me als een veel succesvoller iemand beschouwen dan dat ik dat zelf ervaar.
8. Ik hou mijn gevoelens liever voor mezelf dan erover te praten.
9. Als me een moeilijke of stressvolle situatie te wachten staat, denk ik aan alles wat er fout kan gaan.
10. Ik voel me niet geaccepteerd door en verbonden met mijn familie en vrienden.
11. Ik ben snel moe.
12. Mijn creatieve kant komt niet echt uit de verf in mijn vrije tijd/hobby's.
13. Ik onderbreek anderen en maak hun zinnen af in plaats van goed te luisteren en mensen uit te laten spreken.
14. Als ik zorgen van me af probeer te zetten, komen ze gelijk weer terug.
15. Ik ga niet zo goed met conflicten en onenigheden om als ik zou willen.
16. Ik ben vaak verkouden of griepig.
17. De manier waarop ik mijn tijd invul, vormt geen reflectie van mijn interesses.
18. Ik word onrustig als ik moet wachten.
19. Ik vind het moeilijk om beslissingen te nemen omdat ik zeker wil zijn dat ik alle mogelijkheden op een rijtje heb gezet.
20. Ik zou meer tijd met mijn familie moeten doorbrengen.

Interpretatie van score

Tel per type (binnenvetter, zwalker, enz.) je score op. Het stresstype met de hoogste score vormt een indicatie voor het type dat je bent. De totale stress-score laat zien of je al dan niet gestrest door het leven gaat. (De stress-score loopt van 0 tot 100)

- Binnenvetter: Vraag 1,6,11,16 =
- Zwalker: Vraag 2,7,12,17 =
- Snelheidsmaniak: Vraag 3,8,13,18 =
- Piekeeraar: Vraag 4,9,14,19 =
- Einzelgänger: Vraag 5,10,15,20 =

Totale stress-score: =

Voor elk type geldt: 0-11: positief; 12-15: neem maatregelen; 16-20: verhoogd risico

Voor de totale score geldt: 0-57: positief; 58-78: neem maatregelen; 79-100: verhoogd risico

Welk stresstype ben jij?

Voel jij je ook zo afgemat zodra er wat meer werk op je bordje ligt? Of doe je het liefst vier dingen tegelijk omdat je denkt dat dat sneller gaat? Krijg je het benauwd bij alleen al het idee dat er wat nieuws gebeuren moet? Hier is de oplossing. Lees welk type je bent en grijp jouw handvatten om stress te hantieren.

We leven in een wereld waarin veranderingen elkaar in razendsnel tempo opvolgen. 'Ik ben gestrest' is een veelgehoorde uitspraak. 'Stress is de menselijke reactie op veranderingen. In feite heeft stress altijd te maken met je gevoel en je persoonlijkheid. Veranderingen in relaties, werk, kerk en andere omstandigheden doen iets met jou, en jouw capaciteit voor het omgaan met veranderingen is nogal bepalend voor hoe stress verwekkend een situatie voor je is,' aldus psycholoog Bart Gooijer.

Psycholoog Annette Bouwhuis-van Keulen: 'Sommige mensen lijken de hele wereld aan te kunnen, terwijl anderen al gestrest worden als een geplande afspraak niet doorgaat. Mensen met een negatieve levensinstelling of stemming hebben meer last van stress, terwijl optimisten en mensen met veel zelfvertrouwen goed met stress om kunnen gaan.'

Drs. Seyle en dr. Earle, werkzaam bij het Canadese Instituut voor Stress doen al zo'n twintig jaar onderzoek naar stress. Een belangrijke vraag daarbij is of mensen omdat zij verschillend zijn, ook verschillende adviezen nodig hebben om beter met stress om te gaan. Het onderzoek heeft onder andere geresulteerd in een stressprofieltest. Volgens die test zijn er vijf types: de binnenvetter, de zwalker, de snelheidsmaniak, de piekeraar en de einzelgänger. Voor ieder type gelden andere adviezen. We zetten ze hier kort op een rijtje.

De binnenvetter

Sanne (20) studeert en woont op kamers. 'Aan het einde van de dag ben ik doodop. Ik zie er meestal tegenop om bijvoorbeeld tentamens te maken of een presentatie te houden. Ik heb gewoon geen energie en ook niet zoveel weerstand. Ik denk dat ik daarom niet zo goed tegen stress kan.'

Earle: 'Een binnenvetter als Sanne moet meer energie zien op te bouwen. Daarvoor zal ze vooral aan haar lichamelijke gezondheid moeten werken. Gezond eten en sporten dus. Iemand die gezond en fit is, kan meer aan.'

De snelheidsmaniak

Eveline (28), getrouwd en moeder van twee kinderen, is een typisch voorbeeld van een snelheidsmaniak. 'Ik kan mezelf moeilijk ontspannen. Soms ben ik een dag druk geweest met mijn werk, de kinderen en het huishouden en dan wil ik 's avonds nog even een vriendin of kennis bellen. In mijn werk wil ik professioneel en klantvriendelijk overkomen. Ik merk ook bij mezelf dat ik vaak alles tegelijk wil doen en het liefst zo goed mogelijk.'

Seyle: 'Snelheidsmaniakken hebben ondervonden dat je hard moet werken voor succes. Maar ze gaan ook van het omgekeerde uit en denken: zolang ik me maar voor 110% inzet, zal alles goed gaan. En wanneer het succes uitblijft, schakelen ze over naar de volgende versnelling. Ze willen alles onder controle hebben. Dit levert stress op. Snelheidsmaniakken moeten leren ontspannen en vaart minderen.'

Earle geeft aan hoe je dit kunt bereiken: 'Ga voor jezelf je levensdoelen en waarden na. Vraag je steeds af bij de dingen die je doet of ze prioriteit hebben. Als ze minder belangrijk zijn, steek er dan ook minder energie in. Zo houd je meer tijd over om te ontspannen en voel je je minder opgejaagd.'

De einzelgänger

'Het liefst heb ik dat alles hetzelfde blijft', zegt Catie (38), getrouwd en moeder van drie kinderen. 'Toen de oudste naar de middelbare school ging, heb ik me daar wel zorgen om gemaakt. Ik vroeg me af of ze het wel zou aankunnen. Contact met leeftijdgenoten heb ik bijna niet. Trouwens, ik zou anderen niet met mijn problemen willen lastigvallen.'

Ook voor einzelgängers wijst Earle op het belang van waardevolle relaties: 'Sociale contacten helpen bij het verhelderen van het levensdoel. Vriendschap biedt hen ook positieve feedback en daardoor meer zelfvertrouwen en steun in moeilijke situaties.'

Pastoraal therapeut Egbert Monsuur zegt hierover: 'Als we niemand hebben om de dingen mee te delen, raken we veel eerder emotioneel en lijfelijk belast door de stress. De stress wordt dan niet afgebouwd. De sociale omgeving heeft een belangrijke positieve invloed op het kunnen hanteren van stress.'

De zwalker

Mirjam (25) is gestopt met haar studie en staat op het punt voor een paar maanden naar India te gaan. 'Ik heb het altijd moeilijk gevonden om keuzes te maken. Het liefst zou ik alles willen doen; nog een studie, reizen, een vaste baan... Mijn zus is getrouwd en heeft twee kindjes. Dat lijkt me ook wel wat, maar aan de andere kant ben je dan misschien wel erg gebonden.'

Earle: 'Het type zwalker is altijd druk. Hij of zij wil alle opties in het leven openhouden. Hierdoor verspilt de zwalker veel energie terwijl het hem weinig oplevert. Het aangaan van één of twee hechte vriendschappen kan zwalkers helpen tot zichzelf te komen en leren keuzes te maken. Als je je koers hebt bepaald, laat je je ook niet snel meeslepen door de dingen om je heen.'

De piekeraar

Marinka (63), getrouwd, 2 kinderen en 4 kleinkinderen: 'Mijn man zegt dat ik altijd leeuwen en beren op de weg zie. Een meningsverschil met iemand kan me dagenlang dwarszitten. In plaats van het uit te praten denk ik alleen maar aan de negatieve gevolgen die het heeft.'

Earle: 'Echte piekeraars besteden maar liefst 30% van hun tijd en energie aan het zich zorgen maken. Veel piekeraars bedenken allerlei slechte uitkomsten voor hun probleem, maar ondernemen geen actie.' Volgens Earle moeten piekeraars leren zich geestelijk te ontspannen: 'Concentreer je op één van je zorgen en zet voor jezelf op een rijtje waar je bang voor bent. Vraag jezelf: 'Kan ik de situatie veranderen en zal ik dat ook doen? Als de situatie slecht voor me uitpakt, wat voor effect zal dat op mij hebben? Hoe zal ik daar mee omgaan.'"

Egbert Monsuur: 'Een gevaar is dat mensen zich vereenzelvigen met hun problemen en stress. Aan de andere kant moet je deze dingen ook niet ontkennen. Mensen die erkennen dat ze gestrest zijn, zullen minder snel vastlopen in stress.'

7 Tien gewoonten van stressvrije mensen

1. *Stressvrije mensen kunnen zich ontspannen*
Je moet weten hoe je spanning los kunt laten, je lijf kunt ontspannen en je geest tot rust brengen.
2. *Stressvrije mensen eten goed en krijgen voldoende lichaamsbeweging*
Let op wat je in je mond stopt. Zorg dat je regelmatig tijdens de week wat lichaamsbeweging krijgt.
3. *Stressvrije mensen slapen voldoende*
Probeer niet teveel hooi op de vork te nemen. Ga op tijd naar bed, zodat je voldoende slaap krijgt.
4. *Stressvrije mensen maken zich geen zorgen over futiliteiten*
Je moet het verschil zien tussen dingen die belangrijk zijn en die niet belangrijk zijn. Zie alles in de juiste proporties.
5. *Stressvrije mensen worden niet gauw kwaad*
Probeer niet uit je slof te schieten. Als je wel kwaad wordt, moet je je kwaadheid onder controle houden, zodat die niet destructief wordt.
6. *Stressvrije mensen hebben de zaken letterlijk en figuurlijk op orde*
Zorg dat je de greep krijgt op je omgeving. Een chaotisch en wanordelijk leven is een gestresseerd leven.
7. *Stressvrije mensen gebruiken hun tijd effectief*
Leer hoe je je tijd kunt gebruiken. Houd je aan je planning.
8. *Stressvrije mensen hebben een sociaal netwerk en gebruiken dat ook*
Besteed tijd aan je familie, vrienden en bekenden. Zorg dat er in je leven mensen zijn die naar je luisteren en om je geven.
9. *Stressvrije mensen houden zich aan hun principes*
Bepaal wat voor jou belangrijk is, en wat niet. Zorg dat je doelen belangrijk zijn en de moeite waard.
10. *Stressvrije mensen hebben een goed gevoel voor humor*

Omgaan met stress is geen magisch proces, maar een proces van aannemen van nieuwe gedragingen en van nieuwe manieren om tegen jezelf en tegen de wereld aan te kijken.