

1 **STRESS, WAT IS DAT NOU PRECIES?**

Sla een willekeurig blad open en je vindt regelmatig een artikel over stress, burn-out, bore-out, verzuim door stress, vitaliteit en werkdruk. Het zijn hot issues. Toch hoort stress bij ons leven en is stress niet per definitie ongezond. We kunnen heel wat spanning aan, op voorwaarde dat daar voldoende ontspanning tegenover staat en de boel in balans blijft. In dit hoofdstuk gaan we in op het verschil tussen gezonde en ongezonde stress en op de oorzaken waardoor je je futloos, gespannen en minder vitaal voelt.

15

De roep om rust hoor je overal om je heen. We zijn naarstig op zoek naar manieren om ons ontspanner, energiever en vitaler te voelen. Stress is een hot issue. Er ontstaan zelfs nieuwe woorden als 'onthaasten' en 'chillen', en naast de 'burn-out' kennen we inmiddels ook de 'bore-out'. Maar ondanks het feit dat we meer vrije tijd hebben dan vroeger (een 36-urige werkweek en parttime werken zijn tegenwoordig heel gewoon), lijkt het er niet op dat mensen het ook rustiger krijgen. De meesten hebben het druk, druk, druk.

Steeds meer werk doen in minder tijd, nog harder werken om bij een reorganisatie of promotieronde niet buiten de boot te vallen, steeds flexibeler en nog klantgerichter zijn. En laten we de steeds toenemende files en daarmee langere reistijden hierbij vooral niet vergeten. Ook in ons privéleven ervaren we meer druk dan vroeger. We hebben meer en meer sociale verplichtingen, we willen meer en meer kwaliteit in alle opzichten, zowel in het werk als thuis, we gaan vaker en langer op vakantie, we willen meer tijd doorbrengen met familie en vrienden et cetera. We lopen niet meer door de supermarkt, maar we racen erdoorheen. Zoals we ook racen om de kinderen van en naar het kinderdagverblijf of school te brengen ... We zijn druk bezig met ons huis (opnieuw inrichten of verbouwen),

de familiebijeenkomsten, de sportclub, de afspraken met vrienden en als we dan eindelijk 'vrij' zijn, willen we per se nog naar die ene tentoonstelling of film want 'volgende week is die er niet meer'.

En als we dan eindelijk eventjes tijd hebben, zijn we te uitgeput om nog iets te doen en hangen we verveeld voor de buis of vallen op de bank in slaap. Je goed kunnen ontspannen, je energiek en vitaal voelen is er helaas vaak niet meer bij. Het lijkt wel of we een wedloop tegen onszelf houden. Tot we erbij neervallen ...

Maar stress, wat is dat nou precies? Het woord stress komt oorspronkelijk uit het Latijn en betekent zoveel als *aantrekken*, *aanspannen*. Slaan we de Dikke *Van Dale* erop na, dan wordt stress omschreven als psychische spanning, druk, toestand waarin bepaalde afweermechanismen in werking komen. In onze tijd wordt het woord 'stress' te pas en te onpas gebruikt. Meestal in de betekenis van druk, druk, druk!

Maar de vriendin die nerveus is voor haar rijexamen noemen we ook 'een beetje gestrest'. De collega die rondrent en -draaft en veel meer werk heeft dan hij aankan, vinden we een gestreste man, maar ook de buurman die bij de dokter loopt en thuiszit, heeft last van stress. De vriendin is nerveus, de collega dreigt overwerkt te raken en de buurman is overspannen. Stress is een containerbegrip geworden dat voor van alles en nog wat wordt gebruikt en heeft over het algemeen een negatieve bijklank.

Stress heeft alles te maken met spanning. Maar er bestaan vele vormen en gradaties van spanning. Spanning kan zelfs effectief en gezond zijn. We hebben spanning nodig om beter te kunnen presteren, om tot actie te kunnen komen, om goed te reageren in bedreigende situaties. Maar soms hóeven we niet beter te presteren, hoeven we geen actie te ondernemen, worden we niet bedreigd en ervaren we toch spanning. Dan is de spanning ineffectief en ongezond. Het levert ons niks op, put ons uit, ondermijnt onze gezondheid en kan, als we niet op tijd ingrijpen, stress, overspannenheid of burn-out tot gevolg hebben. Spanning kan dus heel gezond zijn, maar ook zeer ongezond. En dat kan leiden tot stress.

In dit boek leer je hoe je die ongezonde, ineffectieve spanning en daarmee stress kunt voorkomen of verminderen. Want je kunt er zélf heel wat aan doen.

Voordat je hiermee aan de slag gaat, laten we je eerst zien hoe stress ontstaat en wat het verschil is tussen gezonde en ongezonde spanning.

Gezonde spanning

Frans is projectleider. Over een uur moet hij voor de directie een belangrijke presentatie houden over de vorderingen van zijn project. De meeste onderdelen van het project verlopen volgens schema en Frans heeft zich goed voorbereid. Toch voelt hij zich gespannen. Hij moet vaak naar het toilet, kan zich niet echt meer concentreren op andere werkzaamheden en neemt voor de zoveelste keer zijn aantekeningen door. Eindelijk is het zover. Met kloppend hart begeeft hij zich naar de directiekamer en begint. Als hij eenmaal aan de gang is, valt de spanning grotendeels van hem af. Hij komt steeds beter op dreef en doet enthousiast en vol overtuiging verslag. De directie is kritisch, maar tevreden. En Frans gaat met een goed gevoel weer aan het werk.

Heeft Frans nu last van spanning?

Ja, en naarmate het moment van zijn presentatie nadert, neemt de spanning voelbaar toe en vertoont hij een aantal stresssignalen: concentratieproblemen, veelvuldig plassen, versnelde hartslag. Die verdwijnen echter als hij zijn presentatie houdt.

Achteraf kunnen we vaststellen dat Frans zich heeft 'opgepompt' om volledig 'op scherp' aan de start te verschijnen en een goede prestatie te leveren. En dat lukt hem ook. Hij merkt dat hij zich zorgen maakt en wat gespannen is. Als het maar goed gaat, denkt hij. Maar die spanning ontlaadt zich snel en verandert in een gevoel van plezier en succes, want het gaat goed. Je kunt je misschien zelfs voorstellen dat hij minder had gepresteerd als hij die spanning vooraf niet had gehad. Deze vorm van spanning is dan ook zeer effectief. Frans heeft die 'adrenalinestoot' nodig. Het helpt hem om goed voor de dag te komen.

Niet omdat het moeilijk is, durven wij het niet aan, maar omdat wij het niet aandurven, is het moeilijk.

Seneca

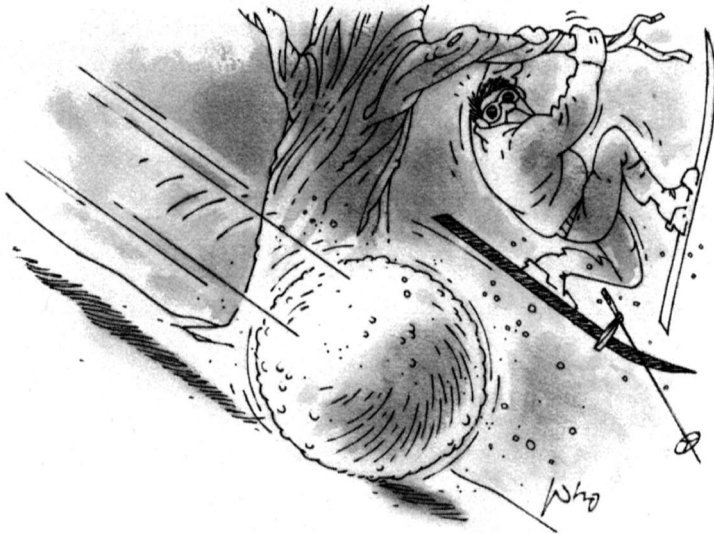
Je kunt deze situatie vergelijken met die van een atleet in opgerste concentratie: alle spieren gespannen, klaar om bij het startschot van de honderd meter als een raket weg te schieten met maar één doel voor ogen: als eerste over de finish. Zonder die spanning zou hij geen schijn van kans hebben. Het is een situatie waarin spanning positief en effectief is.

18

Druk, Druk, Druk ...

GA EENS VOOR JEZELF NA

Je herkent dit soort situaties vast wel. Omschrijf een gebeurtenis waarbij je deze effectieve vorm van spanning hebt ervaren.



Misschien heb je ook een voorbeeld uit de sport gegeven. Daarin is deze effectieve vorm van spanning, die vreemde mengeling van angst en plezier, goed herkenbaar, goed voelbaar. We worden er weerbaar en gezonder door, zowel lichamelijk als geestelijk. Het daagt uit en zet aan tot creativiteit en mogelijk zelfs tot topprestaties.

Sterker nog: in sommige situaties heb je die spanning nodig om (in opperste concentratie) tot actie te kunnen komen, soms zelfs om onheil te voorkomen of om te overleven.

Als een kat door een hond achterna wordt gezeten, staat de kat onder enorme spanning: er dreigt gevaar voor z'n leven. Het is de acute stress die de kat bescherming biedt, die maakt dat hij onmiddellijk in actie komt: rennen voor z'n leven of, als hij in het nauw wordt gedreven, vechten voor z'n leven. Zonder het verhoogde adrenalinegehalte in z'n lichaam, dat al z'n spieren mobiliseert en klaarmaakt voor actie, heeft de kat geen schijn van kans.

FIGHT, FLIGHT, FREEZE, FIDDLE

Mensen (en dieren) met een verhoogd adrenalineniveau kunnen verschillende soorten actie ondernemen. We kiezen voor een van de volgende vier strategieën, die in het Engels allemaal met een F beginnen:

- Fight** - vechten, aanvallen (bijvoorbeeld: werken tot je erbij neervalt, snel boos worden, niet kunnen delegeren)
- Flight** - vluchten (je ziek melden, uitstellen, conflicten vermijden, gevoelens opkroppen, sociaal contact vermijden)
- Freeze** - dichtklappen, verstijven (niet meer weten waar je moet beginnen, er komt niets meer uit je handen, het anders willen, maar niets kunnen ondernemen)
- Fiddle** - iets doen wat nergens op slaat, niet logisch lijkend gedrag (overspronggedrag). Een dier dat bijvoorbeeld twijfelt tussen vechten of vluchten kan besluiten tot eten of zich wassen, maar ook mensen kunnen als reactie op stresssituaties op eens onlogische dingen gaan doen: in een serieuze situatie bijvoorbeeld gaan lachen of lopen opruimen.

Hetzelfde mechanisme treedt dus ook op bij de mens. Als iemand je op de snelweg ‘sniijdt’, trap je automatisch op de rem om een aanrijding te voorkomen. Je denkt daar niet over na, de stress maakt dat je geen seconde verliest en onmiddellijk reageert.

Stress kent zeker ook positieve kanten, ook al denken veel mensen bij het woord alleen aan negatieve kanten zoals onder druk staan, onplezierige gevoelens hebben en lichamelijke klachten als hoofdpijn, slapeloosheid en vermoeidheid.

Ongezonde spanning

Margriet heeft een rotdag. Dat begint al 's ochtends. De kinderen doen lastig en de auto wil niet starten. Gelukkig is de buurman nog niet vertrokken en krijgt ze de auto met zijn startkabel toch aan de praat. Maar door alle vertraging is ze wel te laat om de file te ontwijken en komt ze een uur later behoorlijk gestrest op haar werk aan. Ze wil vandaag de laatste hand leggen aan een uitgebreid rapport, want morgen is de deadline. Van rustig werken komt echter niets. Haar secretaresse blijkt ziek en daardoor wordt ze de hele dag gestoord door allerlei telefoontjes. Als er dan ook nog een spoedklus tussendoor komt en tot overmaat van ramp de printer het begeeft, ziet ze het niet meer zitten en staat het huilen haar nader dan het lachen. Ze besluit om de rest 's avonds thuis te doen. Slecht gehumeurd kookt ze nog een snelle hap, maar als haar zoon tijdens het tafeldekken een bord breekt, barst ze in woede uit en krijgt hij de volle laag. Na nog wat gewerkt te hebben, gaat ze uitgeput en met een schuldgevoel vanwege haar uitbarsting, veel te laat naar bed.

Heeft Margriet last van spanning? Ja, dat kunnen we wel stellen. Margriets dag bestaat uit een aaneenschakeling van tegenvallers en pech en de spanning in haar lichaam hoopt zich steeds meer op. Ze voelt irritatie, frustratie, ze doet druk en is humeurig. Het lukt haar niet om zich over de teleurstellingen heen te zetten en ze raakt meer en meer geïrriteerd, mede door de angst dat ze de deadline niet zal halen. Uiteindelijk mondt dat ook nog uit in een buitensporig heftige uitbarsting tegenover haar

zoon. In tegenstelling tot Frans, ontladde de spanning zich bij Margriet niet. Het wordt in de loop van de dag alleen maar erger en ze voelt zich steeds ellendiger. Bij Margriet is duidelijk sprake van ongezonde spanning, omdat deze tot niets leidt, haar niet helpt, zich opstapelt én er geen momenten zijn van ontspanning. De stress heeft geen enkele positieve functie en helpt haar niet om de tegenvallers van de dag het hoofd te bieden en zo geconcentreerd te werken dat ze de deadline haalt: haar stress is ineffectief.

Wat had Margriet kunnen doen om de spanning niet te laten oplopen? Ze had bijvoorbeeld even een praatje kunnen maken, even rustig een kopje thee kunnen drinken of een ontspanningsoefening kunnen doen.

Gelukkig leidt ook dit soort spanning niet per definitie tot stress. Mensen kunnen doorgaans veel spanning aan. We hebben allemaal wel eens een dag als die van Margriet, zonder dat we daar blijvend last van hebben. Het gaat pas verkeerd als spanning onvoldoende wordt afgewisseld door ontspanning of als de spanning te lang op een te hoog niveau blijft. Dan vermindert uiteindelijk onze veerkracht en flexibiliteit, en plagen we roofoverbouw op ons lichaam, waardoor we onszelf uitputten. En dat leidt dan weer tot overspannenheid.

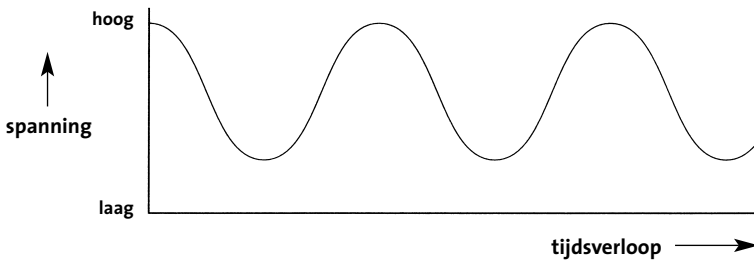
GA EENS VOOR JEZELF NA

Kun je aangeven wanneer je je gespannen voelt? Omschrijf kort een paar situaties die vergelijkbaar zijn met die van Frans en Margriet en bekijk in hoeverre jouw spanning effectief of ineffectief was.

Spanning versus ontspanning

Stress heeft alles te maken met spanningen. Zolang spanning en ontspanning in balans zijn en elkaar regelmatig afwisselen, is er niets aan de hand.

Een gezond spanningsverloop ziet er als volgt uit.



- 22 De 'pieken' in deze spanningsboog zijn de situaties waarop iemand veel spanning ervaart. Bijvoorbeeld: lang en hard werken om de boel op tijd af te krijgen, maar ook te weinig uitdaging, verveld werken, de dagelijks terugkerende file, grote ongerustheid omdat je kind niet op de afgesproken tijd thuis is, een belangrijke presentatie moeten houden, emotioneel opgewonden zijn voor een blind date et cetera. Zolang die spanningspieken gevolgd worden door voldoende ontspanning, rust en emotionele ontlading, is er niets aan de hand. Deze vorm van stress hoort bij ons leven.

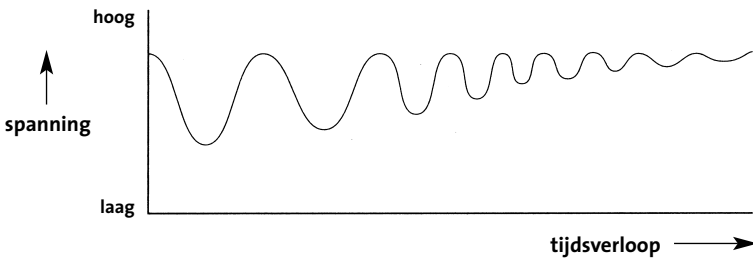
Je gaat bijvoorbeeld met een voldaan gevoel naar huis, omdat je het werk net voor de deadline hebt afgekregen, en trakteert jezelf op een etentje, een bosje bloemen, een flinke (strand)wandeling of een bezoek aan de sauna. Je dochter komt weliswaar een uur te laat, maar gelukkig ongedeerd thuis. Je presentatie verliep echt goed en je praat gezellig nog wat na. De blind date blijkt een onderhoudend type te zijn en je hebt een leuke avond. Bij al deze voorbeelden geldt dat je, tegen de tijd dat de volgende spannings situatie zich voordoet, voldoende rust hebt gehad om die weer aan te kunnen.

Natuurlijk loopt het niet altijd goed af. Soms haal je een deadline niet en krijg je een fikse uitbrander van je baas. Niet leuk, maar door er bijvoorbeeld met je collega's of partner erover te praten, kun je je emoties ontladen en zorg je op die manier dat je rustiger wordt.

Wie rust, moet actief blijven, en wie actief is, moet ontspannen zijn. Ga maar te rade bij de natuur: zij zal je wel uitleggen waarom zij zowel de dag als de nacht heeft geschapen.

Seneca

Een ongezond spanningsverloop vertoont een heel ander beeld.



Het verschil met de 'gezonde boog' zit, zoals je ziet, in het feit dat er nauwelijks sprake is van rust of emotionele ontlading. De spanning blijft te lang op een te hoog niveau en de spanningsvolle situaties volgen elkaar snel op. Er zijn geen of te weinig momenten van rust en ontspanning. 'De boog blijft gespannen', letterlijk.

Het effect van al dat stapelen van die stressmomenten is niet meteen zichtbaar. Misschien heb je ook van die gedachten als: 'ik hou het nog wel vol tot mijn collega weer terug is' of 'na deze periode ga ik naar de sportclub' of 'ik ga wel een paar avonden vroeg naar bed' of ... Maar echt: ook je reservetank raakt een keer leeg. Als je je lichaam steeds uitput door het in een staat van alarm te houden en het geen kans geeft te herstellen, komt het moment dat je het allemaal niet meer aankunt. Dan worden je prestaties slechter en raak je overspannen. Misschien krijg je zelfs een burn-out.

Vergelijk het maar met een elastiekje. Je kunt het zonder problemen honderden keren uitrekken en weer terug laten springen. Maar rek je het uit en zet je het lang onder die spanning vast, dan verliest het na verloop van tijd zijn elasticiteit, zijn veerkracht. 'De rek is eruit.' Dat is wat mensen ook vaak zeggen als ze stress ervaren.

GA EENS VOOR JEZELF NA

Kun jij aangeven wanneer je je echt ontspannen voelt? Wat doe je dan?

GA EENS VOOR JEZELF NA

Doe je wel eens bewust iets om na een situatie vol spanning weer tot rust te komen? Of wacht je tot het vanzelf weer overgaat? Als je actie onderneemt, wat is dan jouw manier om dat te doen (bijvoorbeeld wandelen, sporten, uitgebreid in bad of naar de sauna, een boek lezen, yoga)?

Niet iedereen reageert hetzelfde in stresssituaties

Mensen reageren heel verschillend in situaties die tot stress kunnen leiden. In een en dezelfde situatie kunnen de reacties van persoon tot persoon verschillen. De een gaat van een bepaalde gebeurtenis compleet door het lint, terwijl een ander die precies hetzelfde meemaakt, er vrij laconiek onder blijft.

Een voorbeeld is de file. Zie je de verschillen als je om je heen kijkt? Misschien zit er in de rij naast je een man met een rood hoofd driftig te gebaren, terwijl de bestuurder voor je rustig een krantje zit te lezen of een liedje zingt.

En jij, hoe vergaat het jou in een file? Ben jij ook een van die mensen die altijd bij de verkeerde kassa in de supermarkt staat, en als je dan uiteindelijk toch besluit om van rij te wisselen, blijkt daar weer net iemand te staan die vergeten is de groenten af te wegen of moet precies op het moment dat je wilt afrekenen de rol weer verwisseld worden? Om gek van te worden, toch?