

Suzan Kuijsten & Carolien Hamming

GEK OP STRESS

MAAR NIET ALTIJD

ALTIJD

GEK OP STRESS

MAAR NIET ALTIJD

Uitgeverij
Drukkerij

A red pushpin is pinned to the top left corner of a white rectangular card. The card is placed over a background image of a forest with many thin, light-colored birch tree trunks and green grass. The card contains text in Dutch. The title 'Kleine waarschuwing vooraf' is in red. The main text is in black. The card is slightly tilted to the right.

Kleine waarschuwing vooraf

Voor je aan dit boek begint is het wellicht goed om te weten dat het meestal niet alleen aan die foute baas ligt, die stomme collega, die klagende werknemers, die deadline, die bemoeizuchtige schoonmoeder, die lastige buurman, die onmogelijke schooltijden of die veeleisende opdrachtgevers. Het probleem zit 'm ook niet in de stress zélf. Maar ligt vooral bij de keuzes die je zelf maakt.

Als coach, onderzoeker, trainer, werknemer, fan en grootverbruiker van stress zijn we ervan overtuigd dat je een gelukkiger en gezonder leven krijgt als je beter begrijpt wat stress eigenlijk is. Stress is namelijk fantastisch. Het is de motor die ons gaande houdt en de aanjager waardoor we dingen voor elkaar krijgen. En als het echt moet: de levensredder die ons van superkrachten voorziet. Daarom zijn we gek op stress (onder bepaalde voorwaarden dan).

Wij zijn niet de eersten die over dit onderwerp schrijven, of de meest geniale specialisten. Maar we zijn wel de eersten die laten zien hoe verschillende stressfactoren in elkaar grijpen, hoe je daar zelf invloed op hebt en dat stress ook een hele leuke kant heeft.

Er hebben een hoop mensen aan dit boek meegewerkt die op allerlei manieren met stress te maken hebben (gehad). Alle bruikbare inzichten hebben we bij elkaar geplaatst op een stevig fundament van wetenschappelijke theorieën en opvattingen uit o.a. de topsport, bedrijfsmanagement, biochemie, relatietherapie, neurologie en psychologie. Het resultaat heb je nu in je handen: een boek dat stampvol zit met verrassende inzichten, maar ook met bruikbare feiten en weetjes, herkenbare anekdotes en tips.

Er is zorgvuldig omgegaan met het selecteren van informatiebronnen, maar het gaat natuurlijk altijd om een *interpretatie* van de beschikbare data. In het kader van de leesbaarheid hebben we sommige kennis buiten beschouwing gelaten. In dit boek claimen we daarom ook niet 100% volledig te zijn. We hebben ons wel 100% ingezet om je een beter overzicht en zo helder mogelijke inzichten te geven.

Heb je dit boek gelezen, dan ben je zelf ook een beetje een stressexpert. Zo willen we jou helpen om je energiereserves niet langer in de prak te rijden. En als je onverhoopt toch total loss bent, dan helpen we je stap-voor-stap weer uit de kreukels.

Enjoy,

Suzan & Carolien

1

deel

Even voorstellen De kracht van stress

1.

Stress, wat is dat nou precies?

“Hoi, met Robin van BNR. Zin om morgen te gast te zijn in het radioprogramma ‘Ask Me Anything’ van Jörgen Raymann? Jullie mogen dan een uur lang live allemaal vragen van luisteraars beantwoorden over stress.”

Natuurlijk willen we dat. We zijn namelijk gek op stress. We bloggen erover, praten er voortdurend over, geven er trainingen en heel veel lezingen over, schreven er zelfs dit boek over en hebben er ongewild belachelijk veel ervaring mee in ons privéleven. We zijn er grootverbruiker van.

Dus als Robin belt zeggen we ja. Want stress is ge-wel-dig. Je denkt en beweegt er sneller door, het maakt je scherper en alerter. Je krijgt er een indrukwekkende hoeveelheid energie van. Dankzij stress kunnen we ons razendsnel aan situaties aanpassen. Wie wil daar nu geen abonnement op hebben?

Toch praten we vaak negatief over stress. Onterecht, want het is juist hard voor ons aan het werk. We gaan er alleen op een verkeerde manier mee om waardoor we ongewild in grote problemen komen en stress een negatief imago geven.

We hebben allemaal stress maar niet iedereen heeft er last van. Hoe dat komt, dat gaan wij je nu proberen te vertellen.

‘Bijnieruitputting’ wordt dit vaak genoemd, maar dat is vermoedelijk niet de juiste term. De oorzaak van een lage cortisolspiegel moet zeer waarschijnlijk bij de regelmechanismen in de hersenen worden gezocht. Bij een te lage cortisolspiegel ben je erg vermoeid en wordt het immuunsysteem juist te weinig onderdrukt. Zo kunnen allergieën en auto-immuunziekten ontstaan. Uit onderzoek blijkt dat bij mensen bij wie burn-out is gediagnosticeerd, zowel verhoogde als verlaagde cortisolspiegels voorkomen.

Van stressklachten naar burn-out

Hoe langer de uitputting duurt, des te erger de klachten worden. Die klachten zijn alarmbellen die je niet mag negeren. Ze geven juist een belangrijk signaal af, namelijk dat er te weinig rust in het systeem is. Als je niet of onvoldoende ingrijpt en misschien zelfs nog een versnelling hoger gaat schakelen, dan breng je je gezondheid steeds meer schade toe. Er is dan sprake van chronische stress, wat op den duur gegarandeerd leidt tot een burn-out, of zelfs hart- en vaatziekten en andere narigheid. Op een gegeven moment ben je zo uitgeput dat je niets meer aankan. De Firma I FEEL GOOD verkeert dan in acute nood. Er moeten drastische maatregelen genomen worden om al dat achterstallig onderhoud in te halen, herstelwerkzaamheden te verrichten en voorraden op peil te brengen. Burn-out, of hoe je deze laatste fase van overbelasting ook wilt noemen, is een crisissituatie waar je niet meer omheen kunt. De Firma dreigt failliet te gaan en er moet een interimmanager komen om orde op zaken te stellen.

Zwaar weer bij de Firma
I FEEL GOOD

De interimmanager ziet gelijk dat het niet goed gaat met onze Firma. De directie schiet om te beginnen op alle fronten tekort. Directeur Fysiek is vooral met zichzelf bezig. Ze is voortdurend vermoeid en heeft veel last van pijnlijke spieren, darmkrampen en hoofdpijn. Ook voelt ze zich vaak lamlendig, alsof ze griep heeft, heeft last van gevoelige spieren en een gebrek aan eetlust of juist vreetbuien. Vooral als ze zich te veel heeft ingespannen, spelen de symptomen op. Ze is ook steeds verkouden, of heeft keelpijn ... Maar eigenlijk is ze vooral zo moe, moe, moe.

Directeur Ratio is geheel onverwacht met sabbatical gegaan. De maat was plotseling helemaal vol toen ze in de supermarkt niet meer kon bedenken welke ingrediënten ook al weer in de pastasaus moesten (en uiteindelijk ook gewoon de pasta zelf vergat). Ze moet er een tijdje uit, want ze kan nu te weinig betekenen voor de Firma. Hoe zeer ze ook anders zou willen en het betreurt dat ze haar collega's in de steek laat. Ze schreef haar collega's Emotie en Fysiek een korte e-mail waarin ze uitlegt dat nadenken totaal niet meer lukt, dat ze zich gedwongen ziet haar taken neer te leggen en de komende tijd slecht bereikbaar zal zijn.

Directeur Emotie staat er nu dus min of meer alleen voor. En dat is niet best, want ook zij is niet in orde. Ze herkent zichzelf niet meer, zo somber was ze vroeger nooit. En ze is ook angstiger dan normaal. Bij het minste of geringste slaat ze op tilt of voelt ze zich overmand door de gebeurtenissen en barst ze in huilen uit.

Stress is dus niet
het probleem,
maar een gebrek
aan voldoende
herstel!



deel

2

Hof- leveranciers van stress De oplaad- punten

Als we alsmaar onder (hoog)spanning blijven staan, komt de afdeling HERSTEL te weinig aan haar werkzaamheden toe. Dat lijkt een tijdje goed te gaan. Totdat je last begint te krijgen van allerlei vage stressklachten. Er zijn verschillende hofleveranciers die de afdeling STRESS actief houden. 14 daarvan zetten we hier op een rijtje. Maar dat wil niet zeggen dat ze in de praktijk allemaal netjes op hun plaats in dat rijtje blijven staan: ze werken op allerlei manieren samen en roepen elkaar steeds op. Ingewikkeld? Soms. Onmogelijk te temmen? Nee, hoor. Wij laten je zien hoe je de controle (terug)krijgt en je de leveranciers van HERSTEL weer kunt activeren. Eén ontdekking geven we je nu al mee, namelijk wat de stressleveranciers met elkaar verbindt: ze vertrekken allemaal vanuit een gevoel van onveiligheid.

De 14 hofleveranciers van stress

1. Werkdruk (stapels werk)
2. Uitputtende leefstijl (we denken allemaal superman of -woman te zijn)
3. Negatief vooroordeel over jezelf (onzeker)
4. Wankel zelfvertrouwen (grenzeloze inzet voor erkenning)
5. Wat als ... (voorsorteren op verwachte problemen)
6. Prestatiedruk (afhankelijk zijn van het verkeerde succes)
7. Op hol geslagen perfectionisme (super veeleisend)
8. Vaststaand denken (fixed mindset)
9. Probleemgerichte ondertitelingservice (negatieve interpretaties)
10. Relaties in nood (thuis en op het werk)
11. Onmogelijke combinatie van werk en privé (holland door het leven)
12. Geen controle (het gevoel weinig invloed te hebben)
13. Vijandige kritiek (je hebt het verkeerd gedaan!)
14. Geen plezier (meer) in je werk (op de verkeerde plek)

You never know
how strong you
are until being
strong is the only
choice you have.

Bob Marley

Vermoeiend contact

Soms kan je heel vermoeid raken in het bijzijn van anderen omdat je voortdurend indruk wilt maken en aardig gevonden wilt worden. Alleen dan voelen we ons de moeite waard. Zo geef je onbewust heel veel energie weg. Gebrek aan zelfvertrouwen en afhankelijkheid is dus bad for business, slecht voor de Firma I FEEL GOOD.

Bewijsdrang

Waarom is je zelfvertrouwen in de eerste plaats aan het wankelen geraakt? Een kritische ouder of docent, een spreekbeurt of presentatie die mislukt, blozen voor de klas, een afwijzing ... Als je zulke gebeurtenissen gaat inkleuren met negatieve gedachten, dan kan dat je zelfvertrouwen flink ondermijnen. 'Niemand vindt mij goed genoeg, niemand vindt het interessant wat ik vertel, ik doe er niet toe, of niemand ziet mij staan'. Zo vorm je een negatief zelfbeeld. Dat beeld wordt vaak de bril waardoor je ook naar andere situaties gaat kijken. Je krijgt steeds meer faalangst, want iedere prestatie wordt gekoppeld aan je eigenwaarde. Het MOET goed gaan. De druk die daarmee op een prestatie komt te staan is enorm en het afbraakrisico voor je eigenwaarde hoog. Dat betekent stress en de typische reacties op stress: vluchten, vechten of bevriezen. Optie 1: we doen helemaal niets meer en trekken ons terug (als je niets doet en niemand ziet je, dan kan je geen fouten maken of negatief beoordeeld worden). Optie 2: we gaan enorm hard ons best zitten doen en trekken daarvoor alle registers open. Optie 3: we verstijven en onze van angst verlamde handen blijven overal vanaf. Volgens de recentste inzichten komt daar nog een vierde optie bij, die vooral vrouwen aangaat: 'tend and

befriend'. We willen erbij horen, iedereen moet ons aardig vinden. En daar worden we dan weer doodmoe van.

Wat vertel je jezelf

Door wie worden we eigenlijk het vaakst en het ergst afgekeurd? Antwoord: door onszelf. Als iets niet gelukt of gelopen is zoals wij dat bedoeld hadden, dan oordelen we vaak negatief over onszelf. Daarmee saboteren we onszelf geregeld en ondermijnen we ons zelfvertrouwen vaak veel meer dan anderen dat kunnen. Want alles wat jij tegen jezelf zegt is voor jou altijd de waarheid. Je hersenen zijn het krachtigste instrument dat je hebt. Als jij jezelf vertelt dat je lelijk, dik, te klein of te sukkelig bent, dan ga je je zo voelen. Erger nog, je gaat je zo gedragen, waardoor ook je omgeving je anders gaat bekijken en behandelen. Het lijkt dan al snel alsof de mensen om je heen continu je negatieve zelfbeeld bevestigen. Het wordt een self-fulfilling prophecy en een gewoonte. Maar aan wie ligt dat? En wie kan dat veranderen? Jij, dus. Jij kent jezelf het beste, dus als jij jezelf een eikel(in) vindt, verwacht dan niet van anderen dat zij jou gaan tegenspreken en jou wél fantastisch vinden. *Het is jouw taak om jezelf geweldig te vinden en niet die van iemand anders.* Iemand die dicht bij je staat kan je daar natuurlijk wel een eindje mee op weg helpen.

.....

Carolien: 'Toen de kinderen klein waren, we in een slecht verwarmde, oude boerderij woonden en ik me belast voelde met een drukke baan, belande ik in een overspannen en sombere periode. Ik vond mezelf een 'moeder-echtgenote-

3 deel

Uit je burn-out Stap voor stap herstellen

uit je burn-out

De Firma I Feel Good verkeert in zwaar weer. Ben je in dit deel aanbeland, dan heb je zelf via de test op pagina 41/42 vastgesteld dat je in de burn-outfase zit of heb je deze conclusie van je huis- of bedrijfsarts gekregen.* Herstellen van een burn-out vraagt om hele specifieke maatregelen. In dit deel staat wat helpt en wat juist níét helpt. Zodat je de regie over je leven weer terugkrijgt. Dat gaat in drie fases en stap voor stap.**

In 14 stappen uit je burn-out

- Fase 1 **Roofbouw stoppen**
- Stap 1 Accepteer je burn-out
 - Stap 2 Laat zoveel mogelijk los
 - Stap 3 Voorkom dat het noodaggregaat aanspringt
 - Stap 4 Slapen, slapen, en nog eens slapen
 - Stap 5 Kwalitatief wandelen
 - Stap 6 Leefregels voor de eerste twee maanden (of zo lang als nodig is)
- Fase 2 **Reserves aanvullen**
- Stap 7 Verleid je herstelsysteem om harder te werken
 - Stap 8 Word je bewust van je lichaamssignalen
 - Stap 9 Werk aan ontspanning
 - Stap 10 Herstelbewegen
 - Stap 11 Zelfmanagement om fit te blijven
- Fase 3 **Re-integreren**
- Stap 12 Pak je (werk)taken op
 - Stap 13 Verbeter je conditie
 - Stap 14 Blijf goed voor jezelf zorgen!

** Ga altijd naar je huisarts om een diagnose te krijgen die bevestigt dat je daadwerkelijk een burn-out hebt. Er zijn namelijk verschillende andere aandoeningen met symptomen die ook voorkomen bij een burn-out (zoals chronische vermoeidheidssyndroom, slaapapneu of schildklierproblemen).*

*** Dit herstelprogramma is gebaseerd op de CSR®-Methode.*



TIPS

Stop regelmatig even met je activiteiten om bij te tanken

Houd activiteiten kort. Stop in elk geval voor je moe bent. Het is belangrijk om te voorkomen dat je noodaggregaat in werking treedt, want je wilt je energie sparen in plaats van uitgeven. Je moet immers je schulden aflossen. (Stel bijvoorbeeld het alarm op je smartphone in, zodat je niet vergeet op tijd te stoppen.)

Verlaag je tempo

Niet haasten. Ga terug naar de eerste versnelling. Neem voor alles ruim de tijd. Anders raak je snel gestrest en dat kost veel energie. Door het rustig aan te doen, ga je je vanzelf ook wat relaxter voelen. Er is een groot verschil tussen gewoon iets doen en je inspannen. Inspanning vreet energie in dit stadium.

Geen zin meer? Rusten!

Het gevoel dat je wilt stoppen, dat je geen zin meer hebt, dat zijn signalen van je hersenen die je vertellen dat je moe bent. Luister daarnaar. Wat je ook aan het doen bent, stop er gewoon mee en ga even rusten.

fase

1.

Stap 4: Slapen, slapen, en nog eens slapen

uit je burn-out

Veel slapen is een van de beste dingen die je kunt doen om beter te worden. Tijdens de slaap kan je lichaam namelijk optimaal achterstallig onderhoud inhalen. Dan leggen je cellen nieuwe energievoorraden aan. Tegelijkertijd vernieuwen ze zich en worden er herstelwerkzaamheden uitgevoerd. Ook je cognitieve vermogens (geheugen, nadenken) gaan minder haperen. In het begin zal je er misschien aan moeten wennen dat je veel slaapt. Maar uiteindelijk zal je de positieve effecten ervan wel waarderen.

Zieke mensen hebben veel slaap nodig

Iedereen weet dat lichamelijk zieke mensen veel moeten slapen en al hun energie in hun lichamelijk herstel moeten steken. Dat 'ga-maar-veel-slapen' advies geldt ook voor mensen met een burn-out, want een burn-out heeft een fysieke basis. Je lichaam is energetisch uitgeput en ontregeld. Je vermoeidheid is geen psychisch probleem.

Hoeveel slaap?

Mensen met burn-out slapen 's nachts ongeveer 8-12 uur en 's middags ook nog eens 1,5 uur. Als je van nature weinig slaap nodig hebt, zal de totale slaapbehoefte minder zijn. Als je een langslaper bent, zal je in deze fase meer slaap nodig hebben.

Houd dagelijks een lange siësta

Siësta's van 1,5 uur zijn ideaal: dan maak je een hele slaapcyclus rond. Ga direct na de lunch naar bed, probeer je te ontspannen en doe je ogen dicht. Als je niet kunt slapen, is rusten ook goed. In het begin is het vaak onwennig. Na een tijdje ga je echter ervaren hoe moe je lichamelijk bent en ga je het waarschijnlijk steeds prettiger vinden. Als je nog nooit 's middags hebt geslapen, begin dan met 30 minuten liggen en bouw het langzaam op.

Carolien en Suzan zijn, net als iedereen, gek op stress! Toch praten we er vaak negatief over. Onterecht, want stress is geweldig...
Zolang je er geen misbruik van maakt.

In Gek op Stress word je op verfrissende wijze en met veel humor stresswijs gemaakt. Je ontdekt wat stress is en hoe het je dagelijks van energie voorziet. Maar ook waarom het zo moeilijk is om in te grijpen als je er last van hebt en hoe je stap voor stap uit je burn-out komt.

Je vindt in dit boek niet alleen verrassende inzichten maar ook een heleboel praktische tips en oplossingen. Maar het meest waardevolle is misschien wel dat je een andere kijk op stress krijgt. Schrik dus niet als je er tijdens het lezen ineens groot fan van wordt.

'Dit heerlijke boek is een felgekleurde reddingsboei die je wordt toegeworpen om uit de draaikolk van de chronische stress te ontsnappen en terug te keren naar het leven zoals leven bedoeld is.'

Prof. dr. Pierre Capel

Suzan was grondlegger van het succesvolle boek *Holland voor je stress uit*:

Een praktisch boek, dat ontspannen wegleest.
Gezondgids, Consumentenbond

Een geweldig boek over stress.
Keep-on-running (boekentip)

Een must have.
Hebban

Dit is een boek waar je je leven lang plezier aan hebt.
Dolf Jansen

Gek op Stress is gedeeltelijk gebaseerd op hetzelfde manuscript als Holland voor je stress uit.



Uitgeverij
DrukWerk