



Meer rust in ons
hoofd en in ons lijf,
zou dat niet fijn zijn?
Wel, wij hebben een
goed plan: 25 gouden
tips om elke dag mee
aan de slag te gaan!

ELKE DAG
WAT
**minder
stress**

IN 25 STAPPEN NAAR EEN
MEER ONTSPANNEN LEVEN

Even voorstellen: ons anti-stressteam



LUC SWINNEN is als arts al 20 jaar bezig met onderzoek rond stress. Hij schreef er verschillende boeken over, waaronder het recent verschenen '1001 antwoorden op stress en burn-out' (uitgeverij Van Halewyck).



ANNE-MARIE FRISQUE is arts en psychotherapeute. Ze is de oprichtster van Stresslabo (een groepspraktijk die coaching en training geeft bij stress en burn-out) en schrijfster van het boek 'De kracht van stress' (Witsand Uitgevers).



CHRISTINE TOBBACK is diëtiste, gespecialiseerd in voedselintoleranties en pseudoallergieën. In haar boek 'Focus Food' (uitgeverij Manteau) legt ze uit hoe een slechte vertering en voedsel-overgevoeligheden kunnen leiden tot depressie en een burn-out.



DAVID DEWULF is arts en oprichter van het Instituut voor Aandacht & Mindfulness (I AM), waar hij zich onder meer toelegt op stresshanteling en de preventie van depressie. Hij schreef vijftien boeken over het thema, waaronder 'Jezelf accepteren met mindfulness' en 'Mindful gelukkig' (uitgeverij Lannoo).



YVES DEVOS is bewegingsdeskundige en gediplomeerd ACSM Exercise Physiologist. In zijn boek 'Fitness als medicijn' (uitgeverij Manteau) introduceert hij het bewegingsprogramma Medische Fitness, een combinatie van kine en fitness, waar o.a. mensen met psychische aandoeningen baat bij kunnen hebben.

Even vooraf...

Vijf vragen over stress

1 Wat is stress eigenlijk?

Dokter Luc Swinnen: "Stress is eigenlijk een soort overlevingsmechanisme. Tijdens een stresserende gebeurtenis maakt je lichaam het hormoon cortisol aan, en dat verhoogt je reactiesnelheid. Vroeger was dat heel belangrijk: als de oermens plots oog in oog stond met een wild dier, dan gaf die cortisol hem extra kracht om te vechten of te vluchten. Zulke situaties maken we vandaag natuurlijk niet meer mee, maar de stresspieken zijn er nog wél. Denk aan een mailbox vol ongelezen berichten, geluidsoverlast bij de burens, files... Daar zit meteen ook het probleem van stress. Vroeger waren die pieken heel gedoseerd. Vandaag worden we er bijna de hele dag door aan blootgesteld, waardoor ons lichaam te veel cortisol aanmaakt."

2 Wat doet het met je?

"Cortisol in grote hoeveelheden is schadelijk voor onder andere de hersenschors en het maag-darmstelsel. Daardoor geeft stress klachten als hoofdpijn, spierpijn, spanning in de borststreek, moeilijke ademhaling en maag- en darmproblemen. Dat kan op lange termijn leiden tot depressie en burn-out."

3 Iedereen heeft weleens last van stress. Hoe weet je wanneer het gevaarlijk wordt?

"Er zijn verschillende signalen. Ten eerste zijn er de lichamelijke klachten, zoals een verhoogde bloeddruk, duizeligheid en pijn in de nek. Ten tweede kun je merken dat je vaker angstig of kwaad bent. Ten derde zijn er de cognitieve klachten, zoals vergeetachtigheid en concentratieproblemen. En ten slotte zijn er gedragsveranderingen. Dat kan van alles zijn: meer alcohol drinken of roken, meer medicatie nemen, ongezonder eten, geen motivatie meer om

te werken, geen zin om nog onder de mensen te komen... Natuurlijk hebben we allemaal al eens een of meerdere van deze klachten. Je hoeft dus niet meteen te panikeren. Maar als je er verschillende hebt én als ze lange tijd aanhouden, ligt een burn-out op de loer en is het tijd om rust te nemen."

4 Is de een gevoeliger voor stress dan de ander?

"Ja. Je karakter speelt een grote rol. Zo zien we bijvoorbeeld dat perfectionisten, workaholics en hooggevoelige mensen veel vaker in een burn-out belanden. Ook vriendelijke mensen ervaren meer stress. Dat komt wellicht omdat ze moeilijker 'nee' kunnen zeggen."

DOKTER LUC SWINNEN

"Stress voorkomen is moeilijk, er beter mee leren omgaan kan wél"

5 Kunnen we stress voorkomen?

"Dat is in onze maatschappij heel moeilijk. Wél kun je leren om stress te doseren, om er beter mee om te gaan, zodat het niet naar een burn-out leidt. Dat kun je doen met dit plan. Als je er elke dag opnieuw mee bezig bent, wordt in je lichaam het dopamineniveau actief. Dat is het gelukshormoon dat vrijkomt wanneer je iets doet dat volgens de hersenen beloond moet worden, en dat onder meer zorgt voor een vermindering van je stressniveau. Bovendien zul je merken dat je na 25 dagen bepaalde gewoontes hebt ontwikkeld. Zo zul je ook nadien effectief met minder stress door het leven gaan."

Hier krijgen we stress van

- 1 **WERK** (39%)
- 2 **GEZIN** (30%)
- 3 **GEZONDHEID** (10%)
- 4 Bezorgdheid om de **ECONOMIE** (9%)
- 5 Bezorgdheid om internationale **CONFLICTEN** en **TERRORISME** (4%)

(BRON: AMERIKAANSE CONSUMENTENBOND)

EN DE WINNAAR IS... WERK!

Twee op de drie Belgen ervaren overmatige stress op het werk. Eén op de vier kampt daardoor met klachten zoals hoofdpijn, slaapproblemen en concentratieverlies.

(BRON: SECUREX)

De voornaamste oorzaken van stress op het werk:

- 1 Reorganisaties en jobonzekerheid (72%)
- 2 Lange werkdagen en te grote werkdruk (66%)
- 3 Pesterijen en intimidatie op het werk (59%)

(BRON: EUROPEES AGENTSCHAP VOOR VEILIGHEID EN GEZONDHEID OP HET WERK)

Die gevreesde burn-out

- Maar liefst de **helft van de Vlaamse werknemers** heeft zoveel stress dat hij of zij verwacht ooit een burn-out te krijgen. Een kwart verwacht dat binnen de vijf jaar, één op de acht vreest zelfs al binnen een jaar. Dat blijkt uit een grootschalige bevraging door de KU Leuven, VUB, UGent en Odisee-hogeschool.
- Het aantal mensen met een burn-out neemt heel snel toe. In 2010 waren er **4.574** loontrekkenden die al meer dan een jaar met een burn-out kampten. In 2015 was dat aantal bijna verdubbeld tot **7.653**. (BRON: RIZIV)
- Een werknemer met een burn-out kost de werkgever zo'n **25.000 euro** per jaar. (BRON: SECUREX)

Ook het ouderschap valt niet mee

Moeders en vaders ervaren steeds meer druk: hun kinderen moeten goed presteren op school, elke dag verse groenten eten, verschillende hobby's uitoefenen... Dat geeft hen zoveel stress dat ze emotioneel uitgeput raken. Volgens een studie van de universiteit van Louvain-La-Neuve lijdt maar liefst 12 procent van de Belgische ouders aan deze 'parentale burn-out'.

Aan de slag!

Het ban-de-stress-plan

TIP 1

NEEM AF EN TOE ADEMPAUZES

Neem drie keer per dag drie minuten de tijd om je ademhaling te observeren. Je hoeft niet speciaal dieper in of uit te ademen. Ga gewoon even zitten, en voel hoe je buik op en neer gaat. Dat voorkomt dat de stress zich in de loop van de dag opstapelt. (David Dewulf)

TIP 2

DOORBREEK DE ROUTINE

Routine is nefast voor je brein. Alles wordt vanzelfsprekend en saai, en ook dat veroorzaakt stressprikkelers. Probeer dus regelmatig iets nieuws uit: ga op reis naar een onbekende bestemming, neem een andere weg naar je werk, richt je woonkamer eens anders in... (Luc Swinnen)

TIP 3

DOE DE MAGNESIUM-CHECK

Als je een tekort hebt aan magnesium, ben je veel gevoeliger voor stress. Het kan dus zeker geen kwaad om af en toe je bloed te laten nakijken door je huisarts. Die kan je aanraden om een supplement te nemen. Geen zin in een bloedtest? Ook een drang naar chocolade wijst doorgaans op een magnesiumtekort. Dat verklaart waarom veel vrouwen vlak voor hun menstruatie zo'n zin hebben in chocolade: je magnesiumpeil daalt als je ongesteld moet worden. (Christine Tobback)

TIP 4

WAAR IS DIE LACH?

Ben je gespannen? Trek je mondhoeken 1 millimeter omhoog. Uit onderzoek blijkt dat je lichaam daardoor gelukshormonen gaat aanmaken, waardoor je rustiger wordt en meer oog krijgt voor de positieve dingen. (David Dewulf)

TIP 5

ADEM 6 KEER PER MINUUT

Dit is een van de beste oefeningen bij stress en burn-out: leg je hand op je buik, tel tot drie bij het inademen, en tot zes bij het uitademen. Zo adem je ongeveer zes keer per minuut, en dat is ideaal om tot rust te komen. (Anne-Marie Frisque)

TIP 6

LEG JEZELF HIER EN DAAR GRENZEN OP

Ken je het marshmallow-onderzoek bij kinderen? Dat komt erop neer dat kinderen een snoepje aangeboden kregen. Konden ze daar 15 minuten afblijven, dan kregen ze een tweede snoepje. De kinderen die konden wachten, bleken later beter om te kunnen gaan met stress, gezonder te zijn en beter te presteren. Ook

als volwassene krijg je voortdurend zo'n 'snoepjes' aangeboden. Welke kun jij moeilijk weigeren? Wil je elke mail meteen beantwoorden? Elke telefoon meteen opnemen? Train je in het beheersen daarvan. Dat kun je doen door jezelf grenzen op te leggen. Beantwoord bijvoorbeeld geen mails meer na 19 uur. (Luc Swinnen)



TIP 7 **GA VOOR DE JUISTE VOEDING**

Mensen die met een leverstoornis te maken hebben (gehad), maken veel meer kans op mentale klachten en zijn stressgevoeliger. Hoe komt dat? Tijdens een stresspiek komen in ons lichaam verschillende stoffen vrij, waaronder histamine, de stof die onder andere spierverkramping en allergieën kan uitlokken. Histamine moet door de lever worden afgebroken, en hoe beter dat lukt, hoe beter je met zo'n stresspiek kunt omgaan. Het is daarom belangrijk om je lever in goede conditie te houden. Dat doe je door te kiezen voor de juiste voeding. Er zijn twee basisprincipes. Ten eerste: eet authentiek. Kook zo vaak mogelijk zelf, en probeer kant-en-klare producten te vermijden. Ten tweede: zorg voor variatie. Eet niet alle dagen hetzelfde (kies bijvoorbeeld niet elke dag brood als ontbijt maar neem ook eens yoghurt, havermost of muesli) en maak een mix van producten (meng bijvoorbeeld rijst met quinoa, koemelk met rijstmelk, bloemkool met broccoli...). (Christine Tobback)



TIP 8 **GA EENS 30 MINUTEN WANDELEN**

Zo'n 35 tot 40 procent van de mensen met een burn-out kampt met slaap- en concentratieproblemen. Volgens onderzoek kun je die tot wel 45 procent verbeteren door minstens 150 minuten per week fysiek actief te zijn. Probeer dus vijf keer per week 30 minuten te bewegen. Dat hoeft niet intensief te zijn: wandelen of een ritje met de elektrische fiets is al voldoende. (Yves Devos)



TIP 9 **BEWEEG NIET TÉ INTENSIEF**

Beweging is absoluut goed tegen stress. Maar als je té intensief beweegt, komt er in je lichaam melkzuur vrij en dan kan je darmwerking verstoord worden. Dat is erg belastend voor je lever. Blijf dus steeds binnen je eigen grenzen. Hoe bepaal je die? Een handige richtlijn: zodra je spierpijn voelt, ben je te ver gegaan en moet je het kalmer aan doen. (Christine Tobback)



Even tijd
nemen voor
jezelf doet
wonderen

Kleine veranderingen.

TIP 10 NA 20 UUR ALLE SCHERMEN UIT

Het blauwe licht van smartphones, tablets en computers is dé grootste stressprikkel voor onze hersenen, dat is al in verschillende onderzoeken aangetoond. Zet daarom alle schermen uit na 20 uur. Zo kunnen je hersenen tot rust komen. Moet je toch 's avonds werken? Zet een filterscherm voor je computer, of schakel de nachtstand in op je smartphone. (Luc Swinnen)

TIP 11 PROBEER DE INSLAAPOEFENING

Stress gaat heel vaak gepaard met slaapproblemen. Daarvoor is de 5-4-3-2-1-oefening ideaal. Ze gaat als volgt: som op het ritme van je ademhaling vijf dingen op die je ziet. Bijvoorbeeld: (adem in) 'ik zie' – (adem uit) 'de kast'. Som dan vijf dingen op die je hoort, dan vijf dingen die je voelt. Doe daarna hetzelfde met vier, drie, twee en een. (David Dewulf)

TIP 13 VERVANG 'MOETEN' DOOR 'MOGEN'

We moeten elke dag stofzuigen, de kinderen moeten naar de muziekschool, wij moeten ons helemaal opmaken voor we de deur uitgaan, de tuin moet perfect in orde zijn... Maar van wie móét dat eigenlijk? Door dat ene woordje weg te laten, kun je jezelf veel stress besparen. Maak er eens 'willen' of 'mogen' van. Ik wil het gras nog afrijden, ik mag de kinderen gaan ophalen (want ik heb het geluk om kinderen te hebben). Voel je het verschil?

(Anne-Marie Frisque)

TIP 12 EEN KLEIN KLONTJE BOTER MAG

We hebben de voorbije jaren een soort fobie ontwikkeld voor vetten, maar dat is nergens voor nodig. Integendeel: vetten vertragen het transport van allergenen en suikers, en dat verlicht het werk voor je lever. En alweer: hoe minder je lever wordt belast, hoe beter je kunt omgaan met stress. Opgelet: dit geldt enkel voor de koude vetten, zoals olie, boter en margarine. Warme vetten, zoals frituurvet en boter in de pan, zijn wél uit den boze. (Christine Tobback)

TIP 14 SPREEK MEER AF MET VRIENDEN (EN NEE, NIET OP FACEBOOK)

Oxytocine is een hormoon dat stress verlaagt en zorgt voor een goede werking van je brein. Je lichaam maakt het aan onder invloed van lichamelijk of sociaal contact – vandaar ook de bijnaam 'knuffelhormoon'. Opgelet: virtueel contact telt niet. Wél een gezellige babbel op een terrasje! (Luc Swinnen)

TIP 15 EET WAT VROEGER

In de Scandinavische landen wordt vaak al rond 17 uur gegeten. Het gebrek aan daglicht maakt mensen daar sneller gestrest en depressief, en ze ontdekten dat ze zich beter voelden als ze vroeger aten. Het klopt inderdaad: te laat eten belast je vertering en vervolgens ook je lever. Probeer daarom je avondmaal te plannen vóór 19 uur, en na die tijd niets meer te eten – ook geen knabbeltjes voor tv. (Christine Tobback)

TIP 16 ZET 500 EXTRA STAPPEN

Kijk op een stappenteller hoeveel stappen je ongeveer doet per dag. Doe er vandaag 500 meer dan gisteren. Kamp je op dit moment met een burn-out of overmatige stress? Dan mag je het wat kalmer aan doen. Ga in dat geval voor 250 extra stappen. (Yves Devos)

TIP 17 OEFEN JE NEKSPIEREN

Mensen met stress klagen vaak over spierpijn in de nek. Dat is niet verwonderlijk: stress doet de spieren verkrampen waardoor de bloedsomloop wordt afgesneden. Hierdoor zijn de nekspieren van gestresseerde mensen tot 20 procent zwakker dan die van mensen met minder stress. Dat kun je opvangen door twee tot drie keer per week zeven keer na elkaar volgende oefening te doen:

Stap 1: Vrouwen gaan met de voeten op schouderbreedte staan, mannen met de voeten op heupbreedte. Trek je binnenvoet op, zodat het gewicht op de hiel, de buitenrand en de voorvoet valt. Verdeel je gewicht gelijkmatig over je beide benen.

Stap 2: Zorg dat je knieën 'los' zijn. Dus niet op slot, maar ook niet gebogen.

Stap 3: Draai nu je dijbenen naar buiten.

Stap 4: Kantel dan je bekken naar voren, zodat je rug uitgehouden wordt.

Stap 5: Trek je buik onder de navel in (contractie van de inwendige buikspier) en span je bekkenbodemspieren aan (zoals wanneer je je plas inhoudt).

Stap 6: Richt je borst actief op. Hierdoor spannen de rugstrekken nog meer aan, vallen de schouders ontspannen naar achteren en komt je hoofd boven de romp te staan. Trek

je schouders hierbij niet naar achteren, want dat geeft onnodige spanning in de schouder- en nekspieren.

Stap 7: Draai je bovenarmen naar buiten, strek je polsen, strek je vingers zo ver mogelijk uit elkaar.

Stap 8: Trek je kin in en strek je kruin uit naar boven. Hou deze houding 10 seconden aan. (Yves Devos)

maar zo'n groot verschil



TIP 22 **DOE ELK HALFUUR IETS ACTIEFS**

Burn-out voorkomen? Doorbreek je zitpatroon, en sta elk halfuur even op. Ga bijvoorbeeld een glas water halen, of buig vijf keer door je knieën. Dat activeert je bloedsomloop, en houdt je bloed zuiver. Vergelijk het met een rivier: als die te traag stroomt, blijft het vuil op de bodem liggen en wordt het water troebel. (Yves Devos)

TIP 23 **STOP MET MULTITASKEN**

Multitasking brengt je hersenen in overdrive: ze moeten voortdurend wisselen van de ene taak naar de andere, en dat bezorgt enorm veel stressprikkelers. Met andere woorden: niet lezen voor tv, niet surfen tijdens het koken, enzovoort... Eén taak tegelijk! (Luc Swinnen)

TIP 24 **EN NU... EVEN NIKS**

Het klinkt eenvoudig, maar het is eigenlijk verbazend moeilijk: doe 10 minuten gewoon helemaal niks. Zo krijgen je hersenen een welverdiend moment van rust. (David Dewulf)

TIP 18 **ZOETJES-AAN MET ZOET!**

Het geluksstofje serotonine wordt aangemaakt in de darmen. Te veel suiker kan de darmfunctie verstoren, waardoor dit stofje niet meer wordt aangemaakt. Gevolg: je wordt angstig, gestrest en mogelijk zelfs depressief. Probeer daarom suiker zoveel mogelijk te vermijden. (Christine Tobback)

TIP 20 **FOCUS OP HET POSITIEVE**

Hersenen die stress voelen zijn gericht op het negatieve. Als je te veel stress hebt, raak je daarvoor heel negatief ingesteld. Dat kun je compenseren door elke avond tien dingen te bedenken die wél positief zijn. Lijkt dat veel? Dat is het echt niet. Ga maar na: je hebt een dak boven je hoofd, een bed om in te slapen, een koelkast om je eten te bewaren, stromend water... (Anne-Marie Frisque)

TIP 19 **MAAK EEN BUCKET-(EN FUCK-IT-)LIST**

Dromen over alles wat je nog wilt doen is niet alleen heel fijn, het maakt ook dopamine vrij in je lichaam, en dat is een echte stresskiller. Maak daarom eens een lijstje van al je dromen. Het hoeft niet allemaal spectaculair te zijn, denk bijvoorbeeld aan afspreken met die oude schoolvriendin, dat ene terrasje eens uitproberen... Ook het omgekeerde werkt. Wat wil je niet meer doen? Ja zeggen als je baas om 17 uur nog iets komt vragen, Facebooken tijdens een etentje met vrienden? Maak daar een 'fuck-it-list' van, en neem je voor om het nooit meer te doen! (Luc Swinnen)

TIP 21 **EEN LESJE IN RELATIVEREN**

Het zal niemand verbazen: stress kun je verminderen door te relativeren. Maar hoe doe je dat? Een voorbeeld: je bent al te laat voor het werk, en net dan wil je auto niet starten. Stress! Op zo'n moment is het handig om een schaal van nul tot tien te gebruiken. Op tien staat het allerergste wat je zou kunnen overkomen. Bijvoorbeeld: dat je kinderen ernstig ziek worden, of dat je zelf in een rolstoel zou belanden. Welke schaal geef je dan aan die auto? Wellicht amper één of twee, toch? Wég stress! (Anne-Marie Frisque)

TIP 25 **TRAIN JE BREIN**

Negatieve dingen geven stress, positieve dingen nemen stress weg. Dat is logisch. Helaas zijn onze hersenen vooral gericht op de negatieve zaken; die worden na 3 seconden opgenomen in het langetermijngeheugen, de positieve pas na 15 seconden. Sta daarom bewust langer stil bij de goede dingen. Een handige tip: zie je iets moois, gebeurt er iets fijns? Adem drie keer diep in en uit. Zo ben je langer bezig met het moment én wordt de herinnering beter opgeslagen in het geheugen. (David Dewulf)