

Ontdek welk
stresstype je bent

LEER ECHT LUISTEREN NAAR JE LICHHAAM

Een onregelde geest betekent een onregelde lichaam en vice versa. Zo kan stress zich uiten in concentratieproblemen, maar ook in nekpijn of hyperventilatie. Dan kun je wel naar de fysio voor je nekklachten, maar daarmee los je de stress en dus ook je nekklachten niet op. Laat je lijf en hoofd samenwerken, herken stress en breng het tot bedaren.



**STAP UIT DE
VICIEUZE
CIRKEL**
van stress,
klachten, pijn,
stress, klachten,
pijn ...

Gezond leven gaat over meer dan voldoende groenten en fruit eten. Ook rust nemen is essentieel. Of beter gezegd: zorgen voor minder stress. Met burn-out als beroepsziekte nummer één en driekwart van de jongeren die last heeft van stress en burn-outklachten, lijkt dat makkelijker gezegd dan gedaan. Waarom is rustiger leven zo lastig?

Shake it off

Dat we stress niet van ons af kunnen schudden, heeft volgens Matthijs Rumke, psychosomatisch therapeut, onder andere te maken met het volgende: het dringt nog te weinig tot ons door dat er altijd een samenwerking is tussen pijn en psyche, ook bij stress. Fysieke stresssignalen – zoals vermoeide spieren, hoofdpijn en buikpijn – negeren we (of we vinden er geen medische verklaring voor), waardoor we het grotere plaatje over het hoofd zien, namelijk dat er weleens sprake kan zijn van (te veel) stress. En als we niet beseffen dat fysieke factoren het lichaam ook kunnen belasten (denk aan verkeerde voeding, slaapttekort en te weinig bewegen), dan gaan we de symptomen bestrijden in plaats van de mogelijke oorzaak (stress!).

De automaat dwarsbomen

Dat psyche en lijf samenwerken bij stress is te herleiden tot het zenuwstelsel. Grofweg kan er een tweedeling worden gemaakt binnen het zenuwstelsel: het bewuste en het onbewuste zenuwstelsel. Het onbewuste zenuwstelsel (of autonome zenuwstelsel) bepaalt zo'n 95 procent van ons gedrag. "Die automaat moeten we vooral zijn gang

laten gaan," aldus Rumke, "omdat hij uitstekend kan aangeven of je voldoende hebt gedronken, gegeten, tot rust kunt komen, kunt inspannen en herstellen."

Het gaat mis als we deze automatische piloot niet zijn gang laten gaan. "Het autonome zenuwstelsel moet namelijk in balans zijn. Het ene deel van dit systeem (ergotrope) zorgt ervoor dat we actief kunnen zijn, het andere deel (trofotrope) zorgt ervoor dat we kunnen herstellen. Het ene deel kan alleen aan als het andere deel uit is en omgekeerd. Oftewel: als we niet slapen, kunnen we niet herstellen. En als we niet actief zijn, zal het herstelsysteem niet geprikkeld worden." Stel, je voelt aan je lijf dat je moe bent en moet rusten. Je hebt bijvoorbeeld een verhoogde spierspanning en je ogen vallen dicht. Maar je gaat toch naar dat feestje. Je negeert hiermee die slimme automaat. Een keertje is heus niet erg, maar misleid je dit systeem continu, dan raakt het in de war. Door de onverwerkte 'pijn' is het voor het zenuwstelsel lastig om terug te keren in de normale, ontspannen modus; het schakelt over in de overlevingsstand. Als het zenuwstelsel in die overlevingsmodus blijft, worden stresshormonen vrijgegeven. Langdurige stress triggert niet alleen spanningen en angst, maar ook chronische pijn. Rumke: "Op den duur weet je lichaam niet meer waar de rem zit: het stresssysteem blijft aan en zowel je hartslag als ademhalingsfrequentie in rust stijgen. Dit kost het lichaam veel energie, waardoor lichamelijke en psychische klachten kunnen ontstaan."

Disbalans + disbalans = megadisbalans

Stress zorgt dus niet alleen voor een disbalans in lichaam en geest, het komt ook voort uit een disbalans in lichaam en geest. En dat hebben we deels aan onszelf te danken. "We denken dat we die slimme automaat kunnen veranderen, maar dat is niet zo. Luister dus naar je lijf en zorg ervoor, dan is het zo dienstbaar mogelijk", stelt Rumke. Deze zeven stappen helpen je om je lijf en psyche weer in balans te krijgen. >

Deskundigen



Matthijs Rumke is psychosomatisch therapeut en fysiotherapeut. Hij is eigenaar van SocialFactory en is gespecialiseerd in onverklaarde lichamelijke klachten en complexe zorgprocessen.



Carien Karsten is coach en deskundige op het gebied van stress en burn-out. Ze schreef diverse boeken, waaronder *Daar ga ik weer!* *Herken je stresstype.*

'Je moet écht iets veranderen als je 's ochtends niet vrolijk de wereld in stapt'



ONTSTRESS JE LIJF EN HOOFD

1 Kweek kennis

Weet jij hoe je lijf werkt? Welk effect gedrag heeft op stress? Welke lichamelijke klachten kunnen wijzen op stress? En weet jij waar de stress bij jou vandaan komt? Zorg voor een portie basis-kennis, zodat je gemakkelijker inzicht kunt krijgen in gedachten, handelen en mogelijke oplossingen. Rumke: "Het kan fijn zijn om te weten dat stress een keuze is. Misschien niet altijd een bewuste keuze; het kan op den duur zelfs een gewoonte worden. Je kunt niet altijd kiezen wat er in je leven gebeurt, maar je kunt wel zelf bepalen hoe je ermee omgaat. Dat is niet makkelijk – zeker niet voor perfectionisten en controlfreaks – maar het kan geruststellend zijn om te weten dat je er zelf invloed op hebt."

2

Ken je lichaam

Je lichaam liegt nooit. Je hoofd kan van alles willen, maar je lichaam is altijd eerlijk en confronteert je met de werkelijkheid. Leer dus herkennen wat jouw lijf je wil vertellen. Hoe? Zorg voor twintig procent suddertijd, adviseert Rumke. "Iedereen heeft hersteltijd nodig, alleen slapen is niet voldoende. Doe wat jou ontspanning en energie geeft, van een boek lezen of een puzzel leggen tot naar salsa's gaan. Zorg dat die twintig procent ook voor een deel bestaat uit het bewust voelen van je lijf. Voel je je moe of energiek? Haal je rustig adem of zit je adem hoog? Kun je luisteren naar geluiden om je heen of ben je alleen in je hoofd aan het malen? Doe je dit een paar weken en voel je alsnog niet ontspannen, maak er dan dertig tot veertig procent van."

Suddertijd is ook belangrijk omdat stress en stressklachten erin kunnen sluipen. Door te luisteren naar je lichaam, voel je eventuele verhoogde spierspanning, de effecten van een slechte nachtrust, een hogere hartslag of concentratieproblemen. Rumke: "Het is bijna geaccepteerd dat je gespannen, vermoeid en chagrijnig naar je werk gaat. Maar je moet écht iets veranderen als je 's ochtends niet vrolijk de wereld in stapt."

3 Wat belast je?

"We leven in een schijnbaar maakbare wereld, waardoor we denken dat iedereen hetzelfde kan. Kijk maar naar de werkweek: we gaan ervan uit dat iedereen geschikt is om veertig uur per week te werken. Dat is niet waar. In de dierenwereld zie je dat ook: een luiaard hangt het grootste gedeelte van de dag aan een tak te vegeteren. Zijn naam wekt de suggestie dat hij niets doet, maar binnen zijn systeem is dat zijn balans", legt Rumke uit. De belastbaarheid van je lichaam betekent hoeveel het kan hebben, mentaal en fysiek. Er ontstaan problemen wanneer de draaglast groter wordt dan de draagkracht. Hierbij gaat het er ook om hoe jij dit zelf ervaart: zie je een lastminuteopdracht als een bedreiging of een uitdaging?

Draaglast neemt toe door een gemis aan structuur, te weinig invloed en controle op je omgeving, te hoge of te lage werkdruk, te veel bureaucratie regels, conflicten, een negatief zelfbeeld, gemis aan overzicht, te veel taken, geen pauzes nemen, niet gelukkig zijn in je werk of relatie.

Draagkracht neemt toe door een fijne structuur, gezonde leefgewoontes, zelfwaardering, haalbare eisen, sociale steun, opkomen voor jezelf, achter je eigen waarden blijven staan, sporten, contact met familie, vrienden en partner.

WAAR KRIJG
JIJ DE MEESTE
STRESS VAN?

4

Ontdek welk stresstype je bent

De ideale leefstijl hangt samen met het soort stress dat je hebt. Bij iedereen heeft stress namelijk andere oorzaken en gevolgen. Carien Karsten, psychotherapeut: "In grote lijnen zijn er vier manieren waarop mensen verschillen in hun stresservaring. De één zet bij stress een tandje bij. De ander barst van de energie en gaat door tot de motor het ineens begeeft. Weer een ander raakt in paniek om een kleinigheid en reageert dan heftig, terwijl de vierde persoon zich terugtrekt als een kluizenaar om zich te beschermen." Karsten onderscheidt dan ook vier stresstypen: het turbotype, het hooggevoelige type, het bore-out-type en het crash-type. Als je weet welk stresstype jij bent, kun je gemakkelijker je valkuilen en oplossingen ontdekken. "We denken dat hardlopen voor iedereen ontspannend werkt, maar sommigen voelen zich na een rondje hardlopen extreem beroerd. Intensief sporten kan zo iemand zelfs in een burn-out houden", geeft Karsten als voorbeeld (zie ook kader 'Welke ontspanning past bij mij?'). De stresstypetest kun je doen op de website van Karsten (www.carienkarsten.nl).

5 Kiezen: Wat gooi je weg?

Een moeilijke: aanvaard dat je je gedrag, gewoonten en leefwijze zult moeten veranderen. Zet je jezelf in een context waarbij je 24 uur per dag onder stress staat, dan word je daar ziek van. Dan moet jij de keuze maken om daar verandering in te brengen. Ga eens na: waar krijg jij de meeste stress van? Negen van de tien keer is dat een combinatie van werk en privé. Maak een top tien van stressfactoren en gooi er meteen een paar weg. Van social media verwijderen tot vaker pauze nemen en niet meer 24/7 bereikbaar zijn voor je werk. Denk echter ook aan een hoge hypotheek, veel spullen en een volle agenda. De één krijgt er stress van, de ander energie. Rumke: "Het klinkt flauw, maar zet alsjeblieft die telefoon uit." ➔

Psychische stresssignalen

- Prikkelbaarheid
- Depressiviteit
- Besluiteloosheid
- Verminderde concentratie

'We denken dat hardlopen voor iedereen ontspannend werkt, maar sommigen voelen zich na een rondje hardlopen extreem beroerd'





6 Versterk je psyche

Stressituaties voor honderd procent vermijden is onmogelijk en ook niet wenselijk.

Je kunt je brein wel veerkrachtiger maken, zodat je beter bestand bent tegen stress. Hoe zorg je voor mentale lenigheid? Stoppen met aannames maken, is volgens Rumke belangrijk. Aannames zijn ideeën en conclusies die in je hoofd zitten, maar helemaal niet waar hoeven te zijn. "Bij alles wat we doen hebben we aannames en ze beïnvloeden ons functioneren en onze goedstoestand. Aannames zijn vaak van toepassing op jezelf: je wilt aan bepaalde eisen voldoen waarvan je denkt dat ze aan je worden gesteld." Heeft iemand een opmerking gemaakt en heb je daar zelf een aanname aan vastgeplakt? Ga het gesprek dan aan: wat bedoelde die persoon écht met wat hij of zij zei? Stel vragen aan de ander, ook al denk je het antwoord te weten. Heb je een aanname in je hoofd zitten? Ga na waar die vandaan komt en of je zeker kunt weten dat die waar is.

7 Ontdek je intuïtie

Goed, je hebt stressfactoren de deur gewezen en je psyche versterkt. Dan is het tijd om eigen keuzes te gaan maken. Eigenlijk is dit één van de belangrijkste stappen, maar het is een stuk makkelijker nu je al enkele stappen hebt doorlopen. Rumke: "We leven in een wereld waarin we 'yolo' ('you only live once', oftewel 'je leeft maar één keer', red.) roepen, maar heel weinig mensen doen echt wat ze belangrijk vinden." In de praktijk komt Rumke extreem veel mensen tegen die benoemen wat de buitenwereld goed of fijn vindt en die proberen aan alle maatstaven te voldoen. Maar we kunnen onmogelijk alles en dat hoeft ook niet. "Laat je bij jouw keuzes leiden door jouw doelen, niet door de wensen van anderen." Luisteren naar je gevoel en je hart is een stuk makkelijker gezegd dan gedaan. Hoe weet je wat je intuïtie zegt?

Oefening: Neem even rust en ga na: waar heb jij echt plezier in? Wat vind je leuk om te doen? Wat zijn belangrijke waarden? Probeer niet alleen te denken, maar ook te voelen. Wat zeggen je emoties? Zijn het fijne emoties of wil je liever een ander gevoel? En wat moet je daarvoor doen? Probeer bij deze oefening angsten en aannames los te laten.

Stel jezelf deze twee prikkelende vragen:

- Als je de laatste mens op aarde bent en je mag één boodschap achterlaten voor de volgende beschaving, welke boodschap is dat dan?
- Je regisseert een film over je eigen leven, een autobiografisch verhaal. Wat is het verhaal dat je vertelt over jouw leven?

Fysieke stresssignalen

- ✓ Hoofdpijn
- ✓ Buikpijn
- ✓ Hyperventilatie
- ✓ Rug- en nekpijn
- ✓ Maag- en darmklachten
- ✓ Hartkloppingen
- ✓ Slapeloosheid
- ✓ Verhoogde bloeddruk
- ✓ Uitval van motorische controle

tip

Ga naar buiten, is een van de belangrijkste adviezen van Rumke. 'Bewegen verbetert de chemie in je brein. Als je bijvoorbeeld tegen een burn-out aanloopt, dan functioneer je alleen op adrenaline. Er komt geen oxytocine vrij, geen melatonine. Alles wat zorgt voor ontspanning en troost is weg. Als je lichamelijk in beweging komt, kan die adrenaline eindelijk afgevoerd worden en ontstaat ruimte voor andere hersenstoffen die je relaxed maken.'

WELKE ONTSPANNING PAST BIJ MIJ?

Voeten in de lucht en niets doen? Yoga? Of liever hardlopen? Iedereen heeft behoefte aan een andere vorm van ontspanning. Bekijk het vanuit je stresstype en je vindt misschien wel een nieuwe hobby. Carien Karsten legt uit.

1. Turbotype

Te herkennen aan: zit hoog in cortisol én adrenaline, is productief en ambitieus en bekleedt vaak een hoge functie

Type: Ze zijn vroeg in de ochtend in de sportschool te vinden, gaan dan naar hun werk en zitten 's avonds in de kroeg. Heeft een turbotype stress, dan schakelt hij over in een hogere versnelling en gaat meer controleren. Ze voelen zich vaak opgejaagd en hebben moeite zich te ontspannen.

Doen: massage, intensief sporten, onkruid wieden, koken, nieuwe dingen ondernemen, afvallen, netwerk uitbreiden

Vermijden: koffie, thee, alcohol, suiker

3. Crashtype

Te herkennen aan: zit hoog in cortisol, laag in adrenaline, is solide, betrouwbaar en vraagt weinig aandacht voor zichzelf

Type: Crashtypes staan erom bekend dat ze zich flink kunnen uitputten. Hierdoor storten ze van het ene op het andere moment in. Het zijn de dieseltjes: ze gaan niet in de versnelling, maar blijven op hetzelfde hoge niveau functioneren.

Doen: ziekmelden bij klachten, regelmatig eten, 'nee' leren zeggen, doelen stellen, weekendjes weg, muziek luisteren, wandelen met de hond, betere taakverdeling met partner, leren voelen

Vermijden: intensief sporten, paracetamol

2. Bore-outtype

Te herkennen aan: zit laag in adrenaline en cortisol, is beschouwend, vrij objectief en een rationele denker

Type: Een avondje op de bank zitten? Het bore-out-type vindt het heerlijk. Ze nemen niet veel initiatief en sociaal contact kost energie. Hebben ze stress, dan trekken ze zich terug en zijn ze nauwelijks te motiveren.

Doen: koffie drinken, makkelijk verteerbaar voedsel eten, jezelf complimentjes geven, regelmatig bewegen, zingeving, angst doorbreken

Vermijden: rauwe groente, melkproducten

4. Hooggevoelige type

Te herkennen aan: zit hoog in adrenaline, heeft een prikkelbaar cortisolniveau, is artistiek, creatief en sensitief

Type: Het hooggevoelige type mist een rem op adrenaline, waardoor alles even hard binnenkomt. Van buiten lijken deze types kalm, maar ze raken van slag door kleine dingen en piekeren over van alles. Boosheid en agressie brengen ze niet naar buiten, maar laten ze los op zichzelf door negatieve gedachten.

Doen: zoete en romige producten eten, iets doen aan het piekeren, yoga, ademhalingsoefeningen, op vaste tijdstippen eten, perfectionisme doorbreken, feelgoodboek lezen

Vermijden: op de bank gaan liggen, piekeren, nietsdoen

5x
ontspannen,
maar dan
anders

Luister naar het meest ontspannende lied ter wereld.

Uit onderzoek blijkt dat het nummer Weightless van de band Marconi Union het best helpt ontspannen. Door een continu ritme van 60 BPM passen je hersengolven en hartritme zich aan het ritme aan.

Tel langzaam van tien tot nul en weer terug naar tien. Het is moeilijker om te stressen als je gefocust bent op bedenken wat er ook alweer voor zeven komt.

Dagdream over iets wat je vrolijk maakt; dat zorgt voor een energieboost. En dat mag best wel gek: bedenk dat Leonardo DiCaprio voor de deur staat en je vraagt om een drankje te doen.

Rol je voet over een golfballetje. Geef jezelf een ontspannende voetmassage door je voet heen en weer te bewegen op een golfballetje.

Bezoek een van de minst stressvolle steden ter wereld. Dit zijn de twintig minst stressvolle steden volgens onderzoek van Zipjet: Stuttgart, Luxemburg, Hannover, Bern, München, Bordeaux, Edinburgh, Sydney, Hamburg, Graz, Zürich, Seattle, Wellington, Nice, Dresden, Oslo, Auckland, Helsinki, Abu Dhabi, Melbourne. 📍