

Jan Jaap Verolme

HANDBOEK STRESS TE LIJF



Boom

Jan Jaap Verolme

HANDBOEK STRESS TE LIJF

INCLUSIEF DE
ZES TEGEN
STRESS

Boom

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord

Inleiding 11

Wat is de definitie van stress eigenlijk? Welke soorten stress zijn er?
Wat is het verschil tussen gezonde en ongezonde stress?

DEEL 1 – STRESS IN BEELD

1. Stress in je lijf 27

Stress is in principe gezond, het houdt je zelfs in leven.
Wat gebeurt er biologisch met je bij spannende situaties?

2. Stress in je hoofd 43

Veel van de spanning van de moderne mens wordt veroorzaakt
door ons complexe leven. Over de rol van prikkels en persoonlijkheid.

3. Stress en de ander 61

Ook sociale factoren spelen een belangrijke rol bij je weerbaarheid
tegen stress. Wat is het belang van verbinding?

4. Oorzaken van stress 69

Welke oorzaken (stressoren) staan aan de wieg van je chronische stress?

5. Gevolgen van stress 83

Wat kunnen zowel de lichamelijke als psychische gevolgen
zijn bij chronische stress? Hoe zit het met burn-out?

6. Test je stress 95

Hoe kun je jezelf testen? Zijn testen betrouwbaar?

7. Eerste hulp bij stress 105

Wie kan je helpen als het allemaal wat te veel wordt en wat kun je
verwachten? Van huisarts tot psycholoog.

DEEL 2 – DE ZES TEGEN STRESS

Inleiding	119
Weerbaarheid is het sleutelwoord als het gaat om de aanpak van chronische stress. Wat is het eigenlijk en hoe vergroot je die?	
1. Persoonlijk ontwikkelen	127
Na onze studietijd gaat onze persoonlijke ontwikkeling soms op een laag pitje. Toch is het een van de belangrijkste wapens tegen stress.	
2. Mindfulness	143
Mindfulness is populair. Wat is het nu precies en hoe past het in de zes-tegen-stress-aanpak?	
3. Bewegen	157
Je hoeft echt niet vijf keer per week naar de sportschool, maar bewegen is wel heel erg belangrijk.	
4. Rusten	173
Geef je lichaam en brein de rustmomenten die ze nodig hebben. Van slaap tot een opgeruimd huis.	
5. Voeding	189
Wat is de invloed van je eetpatroon op hoe je je voelt? En wist je dat je twee breinen hebt?	
6. Spelen	203
Doe niet zo kinderachtig, wordt tegen speelse mensen gezegd. Maar spelen is een belangrijke manier om stress te reduceren.	
Bijlage: Aan de slag!	217
Hoe kun je dit boek in de praktijk gebruiken om stress te lijf te gaan?	
Dankwoord	231
Over de auteur	233
Literatuur	235

'There is a
crack in
everything
that's how
the light
gets in.'

Leonard Cohen

VOORWOORD

Miljoenen Nederlanders hebben regelmatig last van stress. Nou hoort een beetje stress in het leven er gewoon bij. We hebben het zelfs nodig om te overleven. Zonder stress geen prestaties, bijvoorbeeld. Maar af en toe kortstondig even stress kan zich ook ontwikkelen tot langdurige, ongezonde stress. Ongezond voor jou als persoon, maar ook voor de werkgever, sociale omgeving en de maatschappij als geheel.

Voorkomen is beter dan genezen. Dus niet wachten tot je lamlendig in de touwen hangt, maar vroeg signaleren dat het de verkeerde kant op gaat en actief ingrijpen. Makkelijker gezegd dan gedaan natuurlijk. Want naast de dagelijkse stress wordt ons leven steeds complexer, zo lijkt het. Nu en in de toekomst wachten ons allerlei uitdagingen. Klimaat, robotisering, enge virussen en economische tegenslag. Er is genoeg om je druk over te maken.

Nou kun je heel veel aan stress doen en je staat er niet alleen voor. Het barst van de zelfhulpboeken, coaches, tantratrainers, yogajuffen en meditatie-meesters die je van je stress willen afhelpen. Maar wat werkt nu echt? Hoe pak je je voortdurende stress fundamenteel aan? Ik wist het ook niet. Dus ging ik de afgelopen jaren op pad. Letterlijk en figuurlijk. Boeken lezen, wetenschappelijke artikelen doorploegen, deskundigen interviewen. Maar ook door zelf te ervaren. Bijvoorbeeld door veertig dagen in een klooster in Nepal te gaan zitten. Of te kijken hoe ze stress te lijf gaan in Japan.



ONLINE EXTRA'S

Bij dit handboek hoort **stresstelijf.nu**, de website met daarop handige downloads, een blog en nog veel meer.

Dit handboek geeft je inzicht en inspiratie over hoe met stress om te gaan in het dagelijks leven. Een duidelijk overzicht waar je direct mee aan de slag kan. De insteek is praktisch, maar ook kritisch als het gaat om het onderzoeken van geclaimde wetenschappelijke onderbouwingen. Ik probeer je te motiveren en inspireren om je eigen plan van aanpak te ontwikkelen. Met de Zes tegen Stress kun je je gedrag en gewoontes op een rustige, positieve manier blijvend veranderen.

Het is een handboek, dus je kunt er naar hartenlust door grasduinen. Op de website bij dit boek, stresstelijf.nu, vind je nog meer informatie en inspiratie. Ik wens je veel leesplezier!

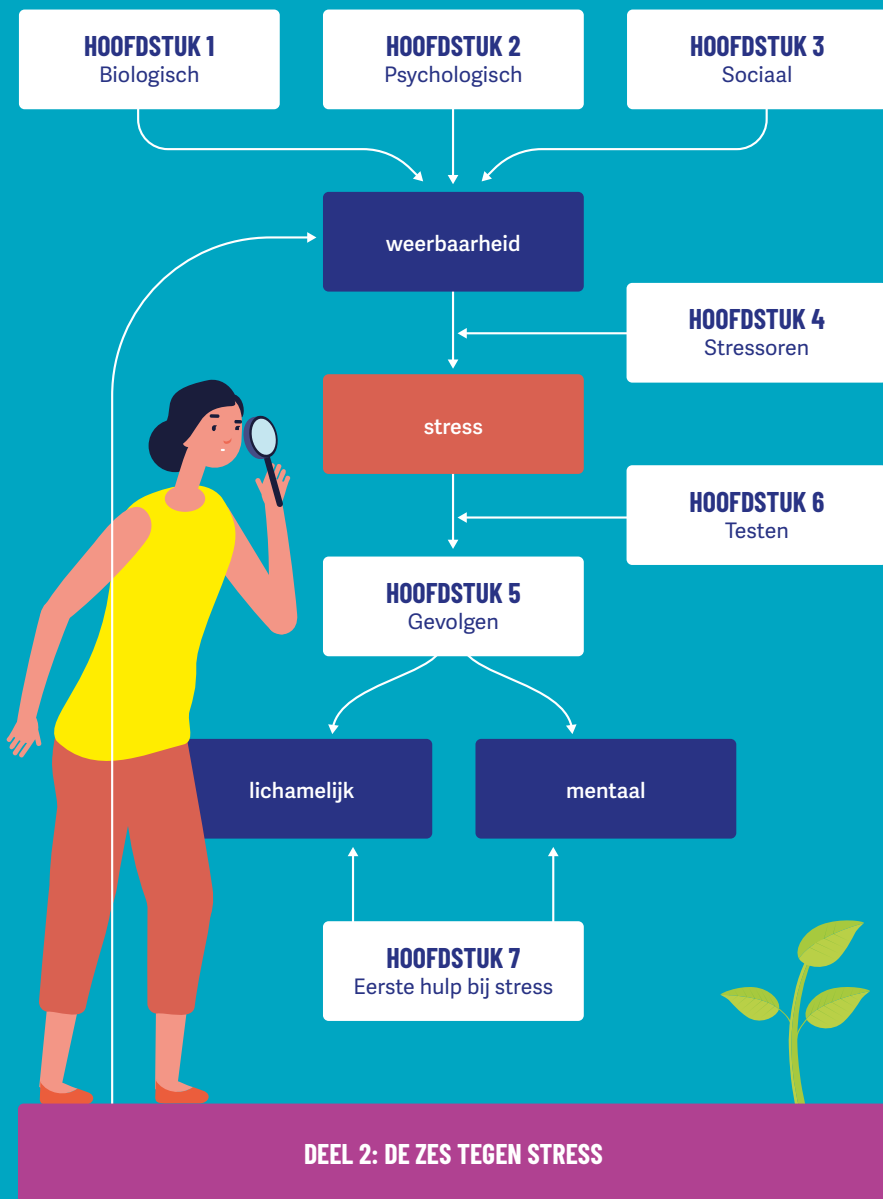
Jan Jaap Verolme

INLEIDING

Het *Handboek Stress te Lijf* biedt inzicht, overzicht en inspiratie. Het bestaat uit deze uitgebreide inleiding waarin ik een definitie geef van stress, het verschil tussen gezonde en ongezonde stress uitleg, de drie basisvormen van stress toelicht en vertel wat stressoren nu eigenlijk precies zijn. Vervolgens breng ik in het **eerste deel** stress in beeld op basis van het biopsychosociale model¹ uit de gezondheidspsychologie. 'Biopsychosociaal' is een hele mond vol, maar het betekent niets meer en niets minder dan dat er zowel biologische, psychologische als sociale factoren meespelen bij stress en dat die ook op elkaar inwerken. Feitelijk bepalen deze factoren je weerbaarheid tegen stress. Kortom: hoe kwetsbaar ben je? In deel 1 ga ik ook in op externe oorzaken en mogelijke fysieke en mentale gevolgen van stress. Tot slot geef ik een overzicht van de hulpverleners die een rol kunnen spelen als stress je te veel wordt. In het **tweede deel** gaan we praktisch aan de slag met de Zes tegen Stress, die bestaat uit: persoonlijk ontwikkelen, mindfulness, bewegen, rusten, voeding en spelen. Een holistische aanpak waarmee je stress effectief te lijf kunt gaan.

Het boek is bedoeld voor meerdere doelgroepen. Professionals – zoals coaches, psychologen en artsen – kunnen het boek gebruiken bij de begeleiding van cliënten met stressproblematiek. Bijvoorbeeld als vorm van psycho-educatie.

1 Dit model is ontwikkeld door George Engel (zowel internist als psychiater) in 1977. Hij vond dat je, naast biologische, ook psychologische en sociale factoren moest meenemen bij het verklaren van iemands medische toestand.



Figuur I.1 Opzet van het boek

Ook voor mensen die persoonlijk aan de slag willen met stress biedt het handboek inzicht, overzicht en inspiratie. Tot slot is het een overzichtswerk voor eenieder die geïnteresseerd is in het onderwerp, van student tot manager.

In figuur 1.1 zie je een schematisch overzicht van de opzet van het boek.

Sociaal-culturele factor

Eigenlijk hoort er naast de biologische, psychologische en sociologische factoren wat mij betreft nog een vierde genoemd te worden in het model: *de sociaal-culturele factor*. Want het lijkt erop dat in sommige culturen mensen stress anders ervaren of er anders mee omgaan. Zo was ik niet lang geleden in Japan om met wetenschappers te spreken over burn-out. Ook het Japanse fenomeen 'karoshi' kwam ter tafel, wat je vrij kunt vertalen als 'dood door overwerk'. Ik sprak met professor Ogaki, die me vertelde dat er in Japan jaarlijks enkele honderden werknemers overlijden omdat ze te lang te hard werken. Ze overbelasten zichzelf zodanig dat ze overlijden aan een hartaanval of een beroerte. Het zit volgens hem in de Japanse cultuur om lange werkdagen te maken om zo hun betrokkenheid bij het bedrijf en loyaliteit aan hun baas te tonen. Het gaat dan niet eens om de hoeveelheid en kwaliteit van het werk dat wordt verricht, maar puur om de uren. De Japanse overheid probeert daar iets aan te doen door een wet die verbiedt dat werknemers langer dan 40 uur per week op het werk aanwezig zijn.

Ook onze (westerse) cultuur heeft specifieke kenmerken die een bron van stress kunnen zijn. Bijvoorbeeld mensen die op zich geld genoeg hebben om het rustig aan te doen, maar zo verknocht zijn aan materiële zaken dat ze zich alsnog over de kop werken. Dat geeft stof tot nadenken.



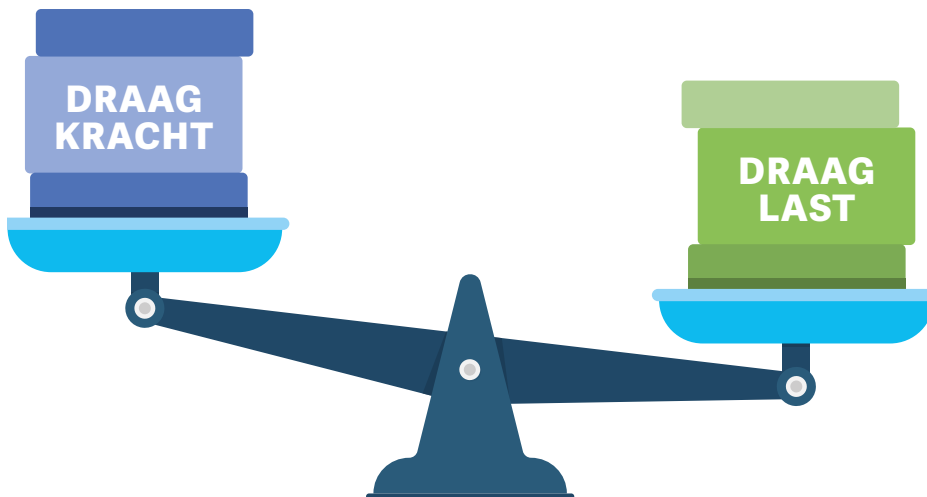
Definitie van stress

Niet iedereen die geconfronteerd wordt met een stressor (een omstandigheid of gebeurtenis) ervaart dezelfde stressreactie in intensiteit en duur. We interpretern situaties en gebeurtenissen heel verschillend. De een gaat volledig door het lint als iemand voordringt bij de kassa, de ander laat het ontspannen van zich afglijden. En van de mensen die wel woedend op de voordringer werden, is een deel het na een paar minuten alweer vergeten, terwijl anderen 's avonds nog verhit thuiskomen om daar aangedaan te vertellen over wat er gebeurde. Over die verschillen in beleving later meer, laten we eerst eens kijken naar wat we onder stress verstaan.

Stress is de emotionele en lichamelijke reactie die optreedt wanneer je een verschil ervaart tussen de fysieke en/of psychische **eisen** van een situatie en de **bronnen** die je biologisch, psychologisch en/of sociaal beschikbaar hebt.

Er zijn verschillende definities van stress in omloop, die soms overlappen, soms tekortschieten. Hierboven staat de definitie die ik heb samengesteld op basis van die van Sarafino en Smith (2014). Het is een transactionele benadering van stress. Dat wil zeggen dat jij je als persoon continu aanpast op basis van wat er in de omgeving en in jezelf gebeurt zodat je in balans blijft. Deze voortdurende interacties en aanpassingen noemen we *transacties*.

In de definitie staat nadrukkelijk dat het gaat om de *ervaren* eisen en bronnen. Het is dus subjectief. Een stressor als een boze beer zal voor iedereen min of meer hetzelfde zijn. De stress voor een examen verschilt al duidelijk meer van mens tot mens. Het kan dus zowel een psychische als fysieke bedreiging zijn, of een combinatie van beide. Ik heb weleens bloednerveus in de wachtkamer van het ziekenhuis gezeten omdat ik een of andere vreemde moedervlek had waar de huisarts nogal zorgelijk over deed. Uiteindelijk was het loos alarm. Ik had me klaarblijkelijk een tijd lang druk gemaakt over iets wat er niet was en ook niet zou komen. Een tijdje later had een vriend van mij hetzelfde probleem, hij maakte zich totaal niet druk, ook niet toen de dokter hem vertelde dat het een, overigens goed behandelbare, vorm van huidkanker was. We ervoeren dezelfde dreiging anders en hadden daardoor een verschillende stressreactie.



Figuur 1.2 Draagkracht versus draaglast

Nou kunnen de meesten van ons wel wat stress hebben. Het wordt pas een probleem, zoals psycholoog Brysbaert (2016) schrijft, wanneer: 'de *draaglast* groter wordt dan de *draagkracht* [zie figuur 1.2, JJV]: wanneer er te veel veranderingen na elkaar plaatsvinden, wanneer die veranderingen als bedreigend voor het welzijn ervaren worden of wanneer de persoon een gevoel van onvermogen krijgt bij de confrontatie met de dreiging.' Draaglast kun je zien als de *eisen* die gesteld worden, draagkracht als de beschikbare *bronnen*, ook wel *middelen* genoemd.

De kunst is om de eisen die gesteld worden in balans te houden, of te krijgen, met de middelen die je daarvoor hebt. Middelen mag je daarbij breed interpreteren. Het is je persoonlijkheid, je veerkracht (in hoeverre kun je goed met tegenslag omgaan bijvoorbeeld), de hulpmiddelen die je hebt gekregen (op je werk: fijne werkplek, goede computer), de mate van autonomie (in hoeverre kun je zelf bepalen hoe je de uitdaging te lijf gaat), cursussen die je kunt volgen om beter tegen de taak opgewassen te zijn, de sociale ondersteuning (bijvoorbeeld een partner die vierkant achter je staat en je de ruimte geeft de uitdaging aan te gaan), enzovoort. Om je stress te lijf te gaan, kun je natuurlijk ook kijken of je de draaglast kunt verminderen. Als je baas bijvoorbeeld aan je vraagt om er nog een taak bij te nemen, kun je er ook voor kiezen om te weigeren wanneer je denkt dat het te veel wordt. Daarbij is het altijd waken en wegen omdat het aangaan van potentieel stressvolle uitdagingen ook kan leiden tot groei, bijvoorbeeld in intellectueel of materieel opzicht. Het vermijden van een stressvolle uitdaging of periode is dus niet altijd de beste oplossing, ook niet voor jezelf.



Sommige situaties zijn voor niemand te vermijden. Bijvoorbeeld een natuurramp of de recente coronacrisis. Toch ervaren we als gevolg van de biopsychosociale factoren de stressor anders. De mate waarin jij je druk hebt gemaakt over een besmetting heeft om te beginnen een duidelijke *biologische* component, het virus trof immers vooral ouderen van boven de zestig. Ben je begin dertig, dan heb je je vast minder druk gemaakt dan als je bijvoorbeeld in de zeventig was ten tijde van die crisis. Er speelt ook een *psychische* factor. Ben je van nature snel angstig, een beetje hypochondrisch wellicht, dan kun je je wel degelijk heel gestrest hebben gevoeld bij het idee van het rondwaren van een griezelig virus dat je heel ziek kan maken. Tot slot heeft het *sociologische* aspect te maken met, bijvoorbeeld, in hoeverre je kunt terugvallen op vrienden en familie. Stel je voor, je bent door de lockdown je baan kwijtgeraakt en had net een hoge hypotheek afgesloten. Als je vermogende ouders hebt die op dat moment voor je in de bres springen, dan heb je waarschijnlijk heel wat minder stress dan mensen in dezelfde situatie die niemand hebben om hen financieel te helpen. Dus of en de mate waarin je stress ervaart, heeft te maken met de aard van de bedreigende gebeurtenis en de mate waarin je ertegen opgewassen bent of denkt te zijn, je weerbaarheid. Hoe we als individu met stress omgaan noemen we in de psychologie *coping*, waarover later meer.

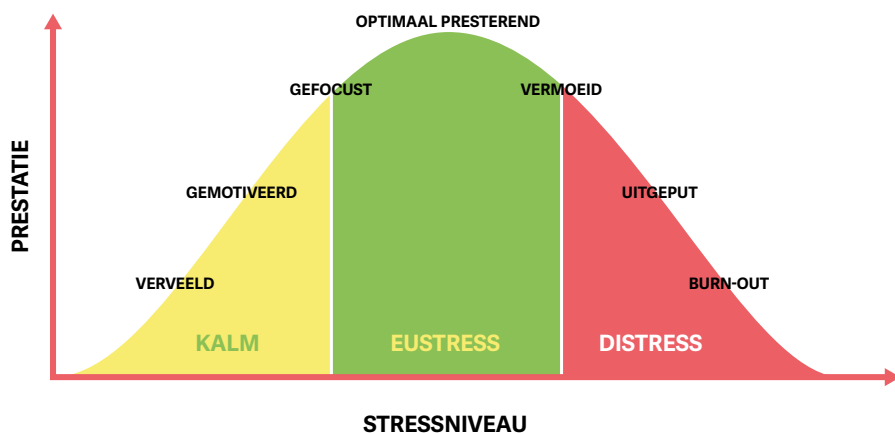
Gezonde en ongezonde stress

Stress is op zich een heel gezonde reactie. Het heeft een positieve invloed op ons functioneren, zowel lichamelijk, mentaal als emotioneel. Het hoort bij ons net als eten, drinken, slapen en seks. Doordat we uitdagingen in het leven aangaan, zowel fysiek als mentaal, ontwikkelen we onszelf, en dat leidt vaak tot een fijner, interessanter leven. Niet alleen binnen een mensenleven, maar ook van generatie op generatie. Mensen hebben de uitdaging altijd al opgezocht. Die drang om te ontdekken heeft ons als soort de nodige stress opgeleverd, maar ook gebracht waar we nu zijn omdat we voortbouwen op de kennis, kunde en ervaringen van onze voorouders.

Wist je trouwens dat (top)sporters die doping gebruiken vaak een vorm van cortisol tot zich nemen? Zij weten: hoe meer stress, hoe beter de prestatie. Je

heeft als je stress ervaart dus niet meteen aan oplossingen te denken om de stress weg te nemen. Nergens voor nodig, *enjoy the ride*, we komen vanzelf wel weer in balans.

We hebben verschillende systemen in ons lijf die ons beschermen. Denk bijvoorbeeld aan je immuunsysteem, je spijsverteringssysteem en dus ook je stresssysteem. Die systemen hebben twee kanten. Als je er goed voor zorgt, dan doen ze hun werk optimaal, heb je er veel profijt van. Maar ze kunnen ook uit balans raken en kunnen dan schade aan je toebrengen. Zo is het immuunsysteem getraind om virussen te weren. Maar we zagen bij corona dat een op hol geslagen, te actief immuunsysteem juist kan leiden tot ic-opnames en overlijden. Voor het spijsverteringssysteem geldt iets soortgelijks. Het werkt uitstekend als je goed en gezond eet. Ga je te veel en te vet eten, dan raakt het uit balans en slaat het ongewenst vet op op plekken waar je het niet wilt hebben: je buik, je aderen. Dat gaat ook op voor ons stresssysteem. Het is een fijn en goed werkend systeem, dat ons helpt beter te presteren, ons te ontwikkelen en biopsychosociaal te groeien. Maar als de stressvolle situatie blijft voortduren, chronisch wordt, dan werkt het contraproductief.



Figuur 1.3 Stresscurve, wanneer wordt stress ongezond?

Dit model is gebaseerd op de Wet van Yerkes-Dodson. Die toont aan dat er een relatie is tussen het stressniveau en de prestatie. Yerkes en Dodson stelden deze wetmatigheid vast in 1908.

Fysiologisch is er geen verschil tussen gezonde en ongezonde stress, ook wel positieve en negatieve stress genoemd, of *eustress* en *distress*. De verschillen die worden bedoeld, zoals in figuur I.3, gaan over hoe je de stress ervaart. Lichamelijk gezien is stress namelijk gewoon stress, de reactie is precies hetzelfde. Het is wel zo dat chronische stress uiteindelijk negatieve effecten zal hebben. Met niet alleen lichamelijk gevolgen, je kunt er bijvoorbeeld ook je baan door verliezen, of je geliefde. Dan zijn de gevolgen dus ongezond, negatief en disfunctioneel. Aan de andere kant kan het volledig ontbreken van spanning leiden tot verveling, zelfs tot een *bore-out* (helemaal links in figuur I.3).²

Stress is dus niet iets wat je per se moet willen bestrijden. Het is namelijk aangetoond dat als je negatief over iedere vorm van stress denkt, dit ook een negatieve invloed op je heeft. Beter is te denken zoals veel topsporters voor de wedstrijd. Of zoals ik tegenwoordig voor een presentatie voor de spiegel aan mijzelf vertel: 'Ik ben scherp, ik ben er klaar voor, ik heb er zin in!' En verdomd, het werkt. Dan zet je de alertheid die stress onder andere veroorzaakt om in positieve energie en een goed gevoel. Heerlijk, kom maar op! Overigens kan stress die je als negatief ervaart ook gezond zijn. Wanneer je bijvoorbeeld voelt dat je het ambitieuze project waar je verantwoordelijk voor bent niet aankunt. Je hebt er slapeloze nachten van. Als je een gezonde reactie vertoont op die stressvolle situatie door hulp te vragen of het project terug te geven aan je baas, dan is dat een geweldig leermoment.

Basisvormen van stress

In dit boek onderscheid ik drie basisvormen van stress. Eigenlijk twee (acute en chronische), alleen splits ik de chronische stress op in twee vormen:

- acute stress;
- chronisch matige stress (de stress van alledag);
- chronisch hevige stress.

2 Deze term is geïntroduceerd door de organisatieadviseurs Philippe Rothlin en Peter Werder (2009), die daarmee onder andere doelden op verveling op het werk. Het is overigens geen officiële medische diagnose.

1. Acute stress

Als je moet verhuizen, of als je voor belangrijke tentamens zit, of als je een opdracht probeert binnen te halen, kun je behoorlijk gestrest zijn. Dat soort oorzaken van stress zijn meestal van relatief korte duur. Er zit een duidelijke kop en staart aan. Je haalt het tentamen of niet, jij of de concurrent krijgt de opdracht en alle verhuisdozen zijn uitgepakt. Deze stress komt ook voor als je een nieuwe levensfase ingaat, bijvoorbeeld bij een nieuwe baan of de geboorte van een kindje.

Deze vormen van stress zijn, als ze na verloop van tijd weer afnemen in intensiteit, niet schadelijk en tot op zekere hoogte gezond. Stress voor een examen, of die prestatie die ik zo-even benoemde, zorgt voor een betere doorbloeding, ook naar je hersenen, voor meer focus en daarmee een betere prestatie. Blijf je echter last houden van de stress terwijl de stressor is verdwenen? Lukt het je niet je aan te passen aan de nieuwe realiteit, zoals je baan? Dan is het goed om hulp te zoeken (hoofdstuk 7).

2. De stress van alledag

Dit is de chronische stress die je vrijwel iedere dag ervaart, maar waar je op het eerste gezicht niet veel aan kunt doen. Het heeft niet echt een piek, en als je moet benoemen waarom je zo gestrest bent, vind je het misschien moeilijk aan te geven wat nou de oorzaak is, want je hebt het op zich toch goed? Bovendien hebben veel leeftijdsgenoten van je te maken met dezelfde stress. De kinderen moeten naar school, maar ze zijn een verrijking van je leven; op je werk is het erg druk, maar het is een leuke baan; je partner en jij hebben weinig tijd voor elkaar, maar er is wel liefde. Of als je vrijgezel bent combineer je een veeleisende baan met bijvoorbeeld een druk sociaal leven, sporten en misschien daten. Kortom: je hebt een druk leven, net als iedereen, toch? Soms merk je wel dat je vermoeider wordt, vaker een kort lontje hebt, slechter slaapt misschien. Deze milde, maar chronische vorm van stress bouwt zich bij veel mensen op zonder dat ze zich er bewust van zijn. Als je onvoldoende herstelt, raak je langzaam door je energiereserves heen. Daar gaan soms jaren overheen. De bronnen van de stress in deze categorie zijn op zich positief: veel sociale activiteiten, een leuke partner, kinderen, veel sporten en uitgaan. Alleen is het bij elkaar te veel. Door bijvoorbeeld beter

timemanagement, door assertiever op het werk te worden ('Nee baas, dit kan ik er echt even niet bij hebben.') en meer rust in je schema in te bouwen, kun je vrij gemakkelijk voor meer balans zorgen. De Zes tegen Stress (zie deel 2) kan je daarbij helpen.

3. Langdurig te veel stress

Als stress een duidelijke *negatieve oorzaak* heeft en regelmatig terugkeert – of zelfs permanent aanwezig is – dan kan dit leiden tot allerlei klachten en uiteindelijk misschien wel tot ernstige problemen zoals een burn-out of depressie. Bijvoorbeeld als je onoplosbare geldproblemen hebt, een slechte relatie met je partner, een vervelende baas of als je het aanhoudend te druk hebt op je werk. Maar ook een langdurige ziekte, van jezelf of je partner, met veel pijn of slechte vooruitzichten, kan een belangrijke stressor zijn. Of een onveilige situatie binnen het gezin. Soms ligt de oorzaak van de stress in een ver verleden, zoals mishandeling of misbruik. Of je wilt alles te goed doen (perfectionisme) waardoor je steeds tijd tekortkomt. Het verschil met punt twee is dat je helemaal niet blij bent met hoe het nu gaat in je leven. Je piekert en je ziet het af en toe niet meer zitten. Je probleem moet bij de bron worden aangepakt. Hulp van buitenaf zoeken, om te beginnen bij een huisarts of bedrijfsarts, is dan erg belangrijk.

Stressoren

In dit boek komt de term **stressor** regelmatig terug. Met die term bedoel ik de oorzaak, of oorzaken, van de stress die je ervaart. Het kan een omgevingsconditie (bijvoorbeeld een eng bos, of benauwende overvolle trein) zijn of een gebeurtenis. Het kan *lichamelijk* zijn, zoals een hete pan waar je je aan brandt, of een virus, maar ook chronische pijn kan een stressor zijn. Daarnaast zijn er *psychologische* stressoren. Denk aan werkdruk, een slechte relatie of de zorg voor een moeilijk opvoedbaar kind. Een stressor kan kortdurend zijn of altijd aanwezig. Het kan zowel een (eenmalige) gebeurtenis of een persoon zijn. Zelfs een opmerking van een onbekende kan zomaar bij iemand stress veroorzaken. 'Ben je zwanger?' – het floept er misschien zomaar uit, maar kan iemand die worstelt met overgewicht veel stress bezorgen. Het aantal

stressoren is eindeloos, in hoofdstuk 4 benoem ik er een aantal. Voor de een kan iets een stressor zijn terwijl dat voor iemand anders helemaal niet zo is. Daar komt ook weerbaarheid bij kijken, waarover later meer.



De mate van stress die een mens ervaart bij de confrontatie met een stressor is per individu verschillend. Ja, zoals we in latere hoofdstukken zullen zien hebben we er aardig wat stress bij gekregen de afgelopen honderdvijftig jaar. Mensen kunnen echter dankzij de plasticiteit (het aanpassingsvermogen) van de hersenen heel wat hedendaagse stress aan zonder dat het direct schadelijk is. We passen ons aan (adaptatie). Stress zoals beschreven in bovengenoemde categorie 1 geeft je wellicht een onaangename tijd, maar op den duur worden de bijbehorende vervelende gevoelens minder en functioneer je weer normaal. Veel mensen hebben daar misschien een betrokken sociale omgeving voor nodig, maar geen professionele hulp. Worden de spanningen

van categorie 2, de 'stress van alledag', je te veel op een manier dat je je aan het einde van vrijwel iedere dag moe voelt, dan is het tijd om je dagschema eens onder de loep te nemen. Je kunt je leuke leven nog fijner maken als je af en toe je prioriteiten anders legt en ruimte maakt voor echte ontspanning. Het is wel opletten geblazen. Als je al behoorlijk door je reserves heen bent en er gebeurt ook nog eens iets ernstigs, dan kan dat leiden tot een burn-out of een depressie. Stress van de derde categorie vraagt aandacht van professionals omdat het risico op een burn-out of depressie groot is wanneer er geen verandering in de situatie komt.

In de volgende hoofdstukken zoom ik allereerst in op de drie biopsychosociale factoren van stress. Ze overlappen elkaar deels en beïnvloeden elkaar. Stel, je partner moedigt je aan om meer te gaan sporten en gezonder te eten. Dan heeft dat biologisch een effect: je wordt weerbaarder tegen bijvoorbeeld een verkoudheidsvirus. Maar omdat je er beter gaat uitzien, voel je je vast ook mentaal weerbaarder. De nieuwe jij doet het daarom ook op sociaal gebied beter. Het is maar een voorbeeld om te laten zien dat je de biopsychosociale factoren niet los van elkaar kunt zien. Na de behandeling van die drie factoren besteed ik aandacht aan de meest gangbare oorzaken (hoofdstuk 4) en gevolgen (hoofdstuk 5) van stress. Als je wilt weten waar je staat wanneer het gaat om stress, dan kun je allerlei testen doen, zowel on- als offline. Een aantal testen en aandachtspunten die daarop betrekking hebben, bespreek ik in hoofdstuk 6. In hoofdstuk 7 ga ik onder andere in op de professionals die je kunnen helpen als je het gevoel hebt dat je wel wat steun kunt gebruiken.



DOORDENKERTJE

Zo, de kop is eraf. Even een paar korte vragen. Heb jij een beetje een beeld van de stress in jouw leven? Ga je bijvoorbeeld door een korte periode van acute stress, of is je stress meer chronisch van aard? Ervaar je jouw stress als gezond (het maakt je beter) of juist ongezond? Schrijf het eens op voor jezelf.



WWW.STRESSTELIJF.NU

DEEL 1

STRESS IN BEELD



Inzicht

Om ongezonde stress bij de wortel te kunnen aanpakken, is het belangrijk om eerst inzicht te krijgen in wat stress precies is. Daarom bespreek ik in dit deel de biologische, psychologische en sociale oorzaken en gevolgen van stress. Ik besteed ook aandacht aan hoe je stress kunt testen en bij wie je met ongezonde stress terecht kunt. Met de kennis uit dit deel heb je een goede basis om effectief je stress te lijf te gaan met de Zes tegen Stress (die centraal staan in deel 2).

1. STRESS IN JE LIJF

De belangstelling voor stress, vooral in de vorm van een burn-out, is vandaag de dag groot. Er lijken ook steeds nieuwe vormen te ontstaan. Coronastress, klimaatstress, keuzestress, seksstress. Je kunt het zo gek niet bedenken of er past wel een vorm van stress bij. Niet zo vreemd natuurlijk met zoveel mensen op dat kleine kluitje aarde in een snel veranderende omgeving. Maar hoe zat dat vroeger eigenlijk? En heel, heel vroeger? Wat gebeurt er eigenlijk in je lichaam als er zich een spannende gebeurtenis of situatie voordoet? Welke rol spelen hormonen? Waarom is langdurig blootstaan aan stress ongezond? We beginnen bij het begin.

Evolutie

Het biologische stresssysteem waar wij mee rondlopen vandaag de dag is oud. Heel oud. De aarde bestaat 4,5 miljard jaar. Twee miljoen jaar geleden begonnen onze verre voorouders, de *homo habilis*, rechtop te lopen en de wereld over te wandelen. Wij doen, als *homo sapiens*, pas sinds driehonderd-duizend jaar mee. Tienduizend jaar geleden, aan het einde van de laatste ijstijd, vond de agrarische revolutie plaats. We waren toen naar schatting met nog maar één miljoen mensen. Van die periode tot de huidige tijd bleef onze herseninhoud en -structuur goeddeels hetzelfde, net als ons stresssysteem. Er was tot een paar honderd jaar geleden ook weinig evolutionaire noodzaak om het stresssysteem te veranderen. De stressoren, zoals beren, agressieve medemensen en natuurrampen, bleven door de tijd nagenoeg hetzelfde. Ons



HOMO SAPIENS

300.000 jaar geleden
tot heden



HOMO NEANDERTHALENSIS

400.000 jaar tot
40.000 jaar geleden



HOMO ERECTUS

2 mln jaar tot
140.000 jaar geleden



AUSTRALOPITHECUS AFRICANUS

4 mln jaar tot
2 mln jaar geleden



SAHELANTHROPUS TCHADENSIS

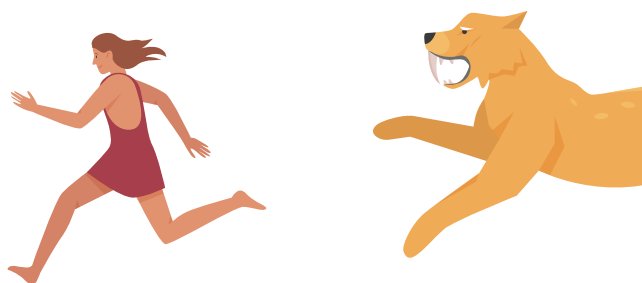
7 mln jaar
geleden

stresssysteem, aangestuurd door de hersenen, heeft ons fantastisch geholpen te overleven in die nogal vijandige wereld. Of de rest van de, deels door ons uitgeroeide, flora en fauna daar blij mee is, valt te bezien, maar goed.

Zoals gezegd, zo'n driehonderdduizend jaar geleden begonnen we in de vorm van de huidige mens, de homo sapiens, de lange weg naar waar we nu zijn. Dankzij de blootstelling aan stressoren en onze aanpassing daaraan bestaan we nu nog als soort, terwijl veel andere soorten – waaronder aardig wat mensachtigen – letterlijk van de aardbodem zijn verdwenen. Dat we lang geleden een gezonde en functionele stressreactie hebben ontwikkeld, helpt ons bij gevaar, bijvoorbeeld bij een confrontatie met een beer. Mensen leerden dat wegrekken niet zoveel zin heeft, de beer is veel sneller. 'Bevriezen' in de zin van je stil en klein houden of rustig wegllopen (beheerst vluchten) maakt de kans op overleven groter. Zo heeft ons stresssysteem aardig wat levens gered, misschien wel dat van jouw verre voorvader, met als gevolg dat jij bestaat. Na de confrontatie ontstond er weer rust in ons lijf en konden we er bij het vuur, gezellig en ontspannen, sterke verhalen over vertellen. Kortom: we waren weer in balans gekomen en konden herstellen. Ons stresssysteem had zijn taak perfect uitgevoerd. Het redde levens en hielp ons te ontwikkelen.

In veel opzichten lijken we nog op onze verre voorvaderen. Ons stresssysteem is er nog steeds op gebouwd om te vechten, vluchten of bevriezen als er zich een stressor voordoet. Alleen hebben we daar nu over het algemeen niet zoveel meer aan. 95 procent van onze stressoren is psychisch geworden, en dat heeft een heel andere response nodig, in ieder geval veel genuanceerder dan

die drie opties. Maar we kunnen niet anders, het is een reflex, en het duurt misschien nog wel honderdduizend jaar voordat de evolutie het systeem heeft aangepast. Tot die tijd moeten we het met dit, voor het huidige doel, verouderde mechanisme doen. Misschien hoeft het overigens helemaal niet aangepast te worden omdat we, wellicht in de nabije toekomst, gaan inzien dat een groot deel van de psychische stress die we onszelf bezorgen helemaal niet functioneel is, en omdat we de oorzaken daarvan (materiële hebzucht bijvoorbeeld) weten te elimineren.



Overigens heeft ons huidige stresssysteem ook in onze tijd best nog weleens nut. Als er bij een terroristische aanslag kogels om je oren vliegen, dan is het nog steeds verstandiger, als je leven je lief is, om het op een lopen te zetten dan om de schutter tot kalmte en een goed gesprek te verleiden. In dat soort situaties bewijst ons stresssysteem nog steeds een goede dienst. Ook wanneer je op je hotelkamer plotseling oog in oog staat met een giftige slang, wat mijzelf jaren geleden overkwam in Srinagar (India), is terugdeinzen een heel gezonde respons, kan ik je vertellen.

Revolutie

Waren we tienduizend jaar geleden nog maar met ongeveer één miljoen mensen, ondertussen gaan we naar de acht miljard. Het stresssysteem waarmee wij evolutionair zijn toegerust, heeft ons moderne mensen effectief geholpen te overleven en in aantallen te doen groeien. Vandaar dat we het systeem nog hebben, want als het niet zou werken, dan had de evolutie ons er al lang van afgeholpen. Net zoals we onze staart zijn kwijtgeraakt en een groot deel van onze lichaamsbeharings. Nee, ons stresssysteem is een handig en zeer nuttig hulpmiddel, althans zeker tot een paar honderd jaar geleden.

DEEL 2

DE ZES TEGEN STRESS



Werken aan je weerbaarheid

In deel 2 behandel ik een praktische aanpak: de Zes tegen Stress. Het zijn zes bouwstenen voor een ontspannen leven die ik de afgelopen jaren kritisch, maar met een open mind heb onderzocht. Hoewel ieder element op zich een stressverlagend effect heeft, ontdekte ik dat als je ze combineert, ze kunnen samensmelten tot meer dan de som der delen: een gezonde, positieve levensstijl.

INLEIDING

Als het je allemaal te veel wordt, lijkt vluchten vaak de effectiefste manier om van de stressor af te komen. Ver van die veeleisende leidinggevende, vervelende collega's, irritante partner of te drukke buurt. Ik sprak een vrouw in mijn praktijk die zelfs van plan was te gaan emigreren om af te zijn van de druk van bepaalde familieleden. Tja, of dat een gezonde copingstrategie is, valt te bezien. Ze verwijderde hiermee inderdaad de stressoren van het toneel, of beter gezegd: ze verliet zelf het theater. De vraag is echter of dat op de lange termijn werkt. Waarschijnlijk treft ze in Australië, het beoogde emigratieland, mensen die haar dezelfde soort stress bezorgen. Wat doe je dan? Weer verhuizen? Hoe dan ook, veel mensen kunnen niet makkelijk ontsnappen aan hun stressoren, hoe graag ze het ook willen. Ik ben er daarom een voorstander van een andere strategie toe te passen, zeker bij chronische stress, namelijk door aan te pakken waar je wél invloed op hebt: je weerbaarheid. Dat kan bijvoorbeeld bij de psycholoog met behulp van cognitieve gedragstherapie, zagen we in deel 1. Maar je kunt ook zelf aan de slag om beter te leren omgaan met chronische stress. Daar gaat dit deel over.

Vechten, vluchten, bevriezen

In de praktijk zijn onze opties, als stressoren ons pad kruisen, niet zo verschillend als die van onze verre voorouders tienduizenden jaren geleden: vluchten, bevriezen of vechten. Ze manifesteren zich alleen in

een ander jasje. Je zou bijvoorbeeld kunnen zeggen dat we *vluchten* door het opzeggen van onze baan, het uitmaken van de relatie of door te verhuizen. *Bevriezen* zou je kunnen vergelijken met het je mentaal klein maken, zorgen dat je niet opvalt. Assertieve mensen kiezen vaak de *vechtoptie*. 'Ik pik dit niet!' reageren zij na vermeend onheus bejegend te zijn, of ze besluiten na een misgelopen promotie een extra opleiding te gaan volgen om in een volgende ronde wel een kans te maken. Dat noemen we niet voor niets 'vechten voor je kansen'. Hoe je reageert op een stressor en wat het succes is van je reactie, heeft alles te maken met je *weerbaarheid*.

Weerbaarheid

In de inleiding van dit boek presenteerde ik een model (figuur I.1). Daarin is ook het blokje 'weerbaarheid' opgenomen. In hoeverre ben jij als persoon, als individu bestand tegen stressoren? We leven in een tijd waarin we omringd worden door een groot aantal stressoren. Je kunt er vast een heel aantal zelf benoemen. Je werk, gezin en je gezondheid bijvoorbeeld. Maar er zijn ook verborgen stressoren. Factoren waar we mee leven, niet dagelijks bij stilstaan, maar die toch een grote invloed uitoefenen op onze fysieke en mentale gezondheid. In deel 1 heb ik er enkele genoemd. Denk aan de problemen die door de opwarming van de aarde ontstaan. Dat levert fysieke stress op, zoals hittegolven waar je misschien niet goed tegen kunt. Maar ook mentale stress, zoals angst voor overstromingen of de toekomst van je kinderen. Of nog iets praktischer: het grote aantal prikkels waarmee we dagelijks worden geconfronteerd kan een bron van stress voor je zijn. Sociale media, reclame, fastfood, verslavende middelen, druk op het werk, enzovoort. Dat iedereen ermee te maken heeft en dat het een onderdeel is van hoe we met elkaar leven, wil niet zeggen dat het gezond is. In hoeverre jij in staat bent het hoofd te bieden aan al deze en nog veel andere stressoren in je leven, wordt bepaald door je weerbaarheid. Om inzicht te krijgen in je weerbaarheid komt de kennis uit het eerste deel van pas: de rol van biologische, psychologische en sociale factoren. Hieronder noem ik ze nog even kort.



Biologisch

Een, lichamelijk gezien, gezond mens kan veel meer aan dan iemand die – bijvoorbeeld door bepaalde genen, een levensstijl, omgeving of een combinatie daarvan – relatief ongezond is. Eerder noemde ik het voorbeeld van een coronabesmetting. Als jouw lichaam het virus adequaat te lijf gaat, zijn de gevolgen gering. Ben je ouder dan zestig, heb je last van overgewicht en een andere aandoening, dan zijn de prognoses zonder vaccin, over het algemeen een stuk minder gunstig. Iets soortgelijks geldt als je een straatrover tegenkomt: ben je groot en sterk, dan heb je een betere kans dan als je fragiel bent en langzaam ter been. De Latijnse spreuk *mens sana in corpore sano*, een gezonde geest in een gezond lichaam, van de Romeinse dichter Juvenalis, heeft nog niets aan kracht ingeboet. Juvenalis dacht het, wij wéten het dankzij wetenschappelijk onderzoek: fitte mensen, jong en oud, functioneren beter en zijn weerbaarder dan mensen die er een ongezonde levensstijl op nahouden.

Psychologisch

Je psychologische weerbaarheid is afhankelijk van veel factoren, zagen we in deel 1. Deels is het genenwerk. De een is van nature beter bestand tegen stress dan de ander. Als je vatbaar bent voor depressies, een angststoornis hebt of moeite hebt met autoriteit, dan is het aannemelijk dat je weerbaarheid daaronder lijdt. Maar het heeft ook alles te maken met hoe je bent opgegroeid en hoe je je mentaal hebt ontwikkeld. Groeide je op in een fijne, veilige omgeving? Of was het allemaal een stuk minder rooskleurig?

Sociaal

Tot slot de sociale factor, heel belangrijk voor je weerbaarheid. Voel je je goed ondersteund in je leven? Heb je fijne vrienden op wie je altijd kunt rekenen? Een hechte familieband? Verbinding met anderen is heel belangrijk. Als je bijvoorbeeld dankzij je sociale vaardigheden anderen kunt en durft aan te spreken als je ondersteuning nodig hebt, dan kun je de wereld beter aan en ben je dus weerbaarder.

Overigens ben je niet even weerbaar op alle terreinen en in alle omstandigheden. Zo kun je misschien heel goed omgaan met de ernstige ziekte van een dierbare, maar ben je een stuk minder stressbestendig op je werk. Verder is het ook zo dat je altijd voor bepaalde stressoren meer vatbaar zal zijn. Wat mensen ook zeggen, niet alles valt aan of af te leren, de maakbaarheid van het leven kent zijn grenzen. Soms is het gewoon verstandig bepaalde situaties waarvan je weet dat ze je veel stress opleveren te vermijden. 'Vluchten' is in die zin soms een heel gezonde optie, een vermijdende copingstijl is echt niet per definitie onverstandig.

Je kunt werken aan je weerbaarheid en daarmee aan je vatbaarheid voor stressoren. Eventueel ondersteund door huisarts, bedrijfsarts of psycholoog. Maar ook zelf, met behulp van de Zes tegen Stress. Door regelmatig aandacht te besteden aan alle zes de factoren bouw je aan je weerbaarheid en kun je de chronische stress die je ervaart verminderen.

Veerkracht of weerbaarheid?

Veerkracht en weerbaarheid hebben veel met elkaar te maken. In het Engels worden beide woorden vertaald met: *resilience*. Toch is er in onze taal wel een verschil. Ik leg het altijd zo uit. *Weerbaarheid* heeft te maken met hoe sterk je bent lichamelijk, psychisch en sociaal. Het is het arsenaal waarmee je de impact van stressoren kunt beperken. Weerbaarheid is er ook als stressoren zich (nog) niet aandienen. Het is als een zwemdiploma: je bent er klaar voor om als je onverwacht te water raakt de kant te bereiken. Daarom vinden ouders het belangrijk om kinderen vroeg op zwemles te doen in ons waterrijke landje. *Veerkracht* is een

eigenschap die bepaalt, zowel fysiek als mentaal, hoe goed je na een flinke tegenslag herstelt, weer terugkeert (terugveert) naar je oude ik. Dus als je per ongeluk te water bent geraakt: Raakte je in paniek? Had je vertrouwen in jezelf? Had je daarna nog (lang) last van de stressvolle gebeurtenis? Enzovoort. Eigenlijk toont veerkracht aan hoe weerbaar je bent. Volg je me nog?

In haar boek *Het stressbeeld* (2017) beschrijft hoogleraar sociale psychiatrie Christina van der Feltz-Cornelis een aantal kenmerken die veerkrachtige, en daarmee dus ook weerbare, mensen hebben waardoor ze goed kunnen omgaan met tegenslag:

- doorzettingsvermogen;
- het hebben van een plan;
- het volgen van een eigen koers en je niet laten beïnvloeden door de mening van anderen;
- het nemen van eigen verantwoordelijkheid;
- denken in termen van uitdagingen en oplossingen;
- niet snel piekeren en prosociaal gedrag³² vertonen.

Overigens hoeft je je bij het werken aan je weerbaarheid en veerkracht niet druk te maken over het onderscheid tussen de twee. Als je werkt aan je weerbaarheid werk je ook aan je veerkracht en andersom.

Zes tegen Stress

De afgelopen jaren heb ik tal van middelen en methoden die worden aangeboden om stress te verminderen onder de loep genomen. Dat deed ik door, naast veel boeken en onderzoeken lezen, ook honderd dagen op pad te gaan om van universiteiten in Japan tot kloosters in Nepal te ontdekken wat oosterse wijsheden ons kunnen leren. Intensief, maar geen straf natuurlijk. De kennis en ervaring die ik de afgelopen jaren heb opgedaan, heb ik vertaald

32 Gedrag als helpen, geven en samenwerken.

in de Zes tegen Stress, met een knipoog naar de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Door aandacht te besteden aan alle zes de elementen – persoonlijke ontwikkeling, mindfulness, bewegen, rusten, voeding en spelen – kun je je stress te lijf gaan door duurzaam beter voor jezelf te zorgen.

Gebruiksaanwijzing

De invulling van jouw Zes tegen Stress is persoonlijk. Bij de Schijf van Vijf maakt het niet zoveel uit of je een banaan of een sinaasappel eet, als je maar dagelijks fruit eet. Zo is het ook bij de Zes tegen Stress: je kiest een invulling en aanpak die persoonlijk bij je past en haalbaar is op de lange termijn. In de komende zes hoofdstukken zet ik mijn eigen ideeën uiteen, gebaseerd op de kennis en ervaring die ik de afgelopen jaren opdeed. Laat je daardoor inspireren, maar niet limiteren. Er zijn tal van oplossingen om jouw stress te lijf te gaan, te veel om allemaal in dit handboek te verwerken.

Ik vind het belangrijk om te benadrukken dat ik een holistische aanpak van chronische stress voorsta. Dat wil zeggen: een totaalaanpak waarbij je aandacht besteedt aan zowel de biologische, psychologische als sociale componenten. Ga op ontdekkingsreis, investeer in jezelf en durf beslissingen te nemen. Kijk daarbij gerust naar de stressoren, maar vooral naar jezelf, daar valt de grootste winst te behalen.

In mijn blog op de stresstelijf.nu zal ik regelmatig nieuwe en aanvullende inzichten met je delen. Heb je zelf ideeën, vragen of opmerkingen? Helemaal goed, ik hoor ze graag. Zorg goed voor jezelf!

OVER DE AUTEUR

Na 25 jaar succesvol ondernemerschap gooide Jan Jaap Verolme in 2015 het roer om. Hij nam een sabbatical, volgde bij De Baak (Europees Instituut) diverse opleidingen tot coach en begon met de studie psychologie. Aansluitend startte hij met zijn eigen coachings- en trainingspraktijk met als specialisatie stress en burn-out.

Jan Jaap merkte de afgelopen jaren bij cliënten en opdrachtgevers dat er behoefte is aan kennis over wat stress en burn-out eigenlijk zijn, hoe je het kunt behandelen en, liever nog, voorkomen. Hij verdiepte zich, ook internationaal, meer en meer in het fenomeen en kwam tijdens zijn onderzoekstocht hoogleraar arbeids- en organisatiepsychologie Wilmar Schaufeli tegen. Samen besloten ze het eerste kritische overzichtswerk van burn-out in Nederland te schrijven: *De Burn-out bubbel* (2022). Om mensen en organisaties bewust te maken van de oorzaken en gevolgen van stress én een op wetenschappelijke kennis en brede werkervaring gebaseerde aanpak te bieden, schreef Jan Jaap daarnaast ook het praktische *Handboek Stress te Lijf* dat nu voor je ligt. Jan Jaap deelt zijn kennis en ervaring op het gebied van stress en burn-out onder andere in de vorm van boeken, workshops, masterclasses, advies en coaching. Om zich te blijven ontwikkelen reserveert hij jaarlijks enkele maanden voor studiereizen, onderzoek en schrijven. Zijn eigen stress schudt hij van zich af met yoga, meditatie en lekker Aziatisch tafelen.

Voor meer informatie:

stresstelijf.nu (contact@stresstelijf.nu)



MINDER STRESS, MEER BALANS.

Een beetje stress hoort er in het leven gewoon bij. Het is zelfs gezond. Zonder stress geen prestaties, bijvoorbeeld. Maar af en toe een beetje stress kan zich ook ontwikkelen tot langdurige, ongezonde stress met misschien zelfs een burn-out als gevolg. Dan is het tijd om in te grijpen, maar hoe doe je dat?

Handboek Stress te Lijf geeft inzicht in wat stress is, hoe je het kunt aanpakken en, beter nog, voorkomen. Het bestaat uit twee delen. In het eerste deel van dit praktische handboek krijg je een beeld van de oorzaken en gevolgen van stress. Het tweede deel draait om de Zes tegen Stress, een inspirerende aanpak gebaseerd op zes factoren die je helpen om succesvol stress te lijf te gaan: persoonlijke ontwikkeling, bewegen, mindfulness, voeding, spelen en rusten.



Voor dit boek putte Jan Jaap niet alleen uit zijn ervaring vanuit zijn werk als stress en burn-outspecialist. Hij ging ook honderd dagen op studiereis naar Azië. Een ontdekkingsstocht die onder andere voerde langs Japanse wetenschappers, Nepalese monniken en een gestresste mindfulnessmeester. Allemaal met ideeën over hoe de moderne mens beter met stress zou kunnen omgaan.

Handboek Stress te Lijf is bedoeld voor wie persoonlijk belangstelling heeft voor stress, maar ook voor professionals als coaches, psychologen, therapeuten en artsen die behoefte hebben aan een wetenschappelijk onderbouwd overzicht en aanpak voor hun cliënten.



Jan Jaap Verolme is expert op het gebied van stress en burn-out. Hij maakt mensen en organisaties bewust van de oorzaken en gevolgen van stress en hoe je het kunt voorkomen. Recent schreef hij samen met Wilmar Schaufeli de *Burn-out Bubbels*, het eerste kritische overzichtswerk van burn-out in Nederland.



stresstelijf.nu
boomuitgeversamsterdam.nl



9 789024 446698