



# Stress? Laat maar komen!



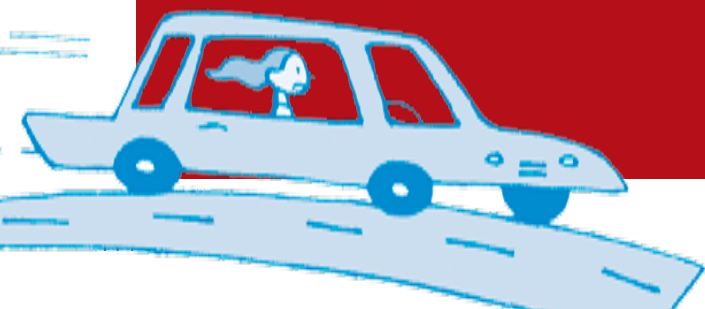
Vanaf nu gaat u er op een positieve manier mee om

U herkent ze vast, de stressbommen die uw leven geregeld doen 'ontploffen'.

Wij selecteerden er vijf en vroegen psychologe Sofie Vuerstaek hoe je ze ontmiijnt.

## Stressbom 1 Alles onder controle? Niet dus!

Je bent speciaal een halfuur eerder vertrokken die ochtend in de hoop de files voor te zijn. Maar nog geen tien minuten later staat alles al vast en focus je je nagelbijtend op de nummerplaat voor je, die tergend langzaam vooruitgaat. Intussen tikt het dashboard-klokje enthousiast de minuten weg en besef je dat het vanavond weer zal uitlopen op je werk. Terwijl je de kinderen voor de zoveelste keer beloofd hebt dat je ze op tijd zult komen halen bij de onthaalmoeder. En je nog snel even naar de supermarkt wilt voor het avondeten. Tegen de tijd dat je eindelijk op kantoor aankomt, ben je helemaal dolgedraaid. Nerveus begin je rond te bellen. Naar je moeder, die vanavond de kinderen niet kan halen omdat ze zelf een afspraak heeft. Naar je schoonmoeder, die ook al andere plannen heeft. En naar je man, die zodra hij meldt dat hij moeilijk eerder weg kan omdat hij een vergadering heeft, meteen de volle lading krijgt.



## Stressbom 2 Het hele huishouden draait rond mij

Dinsdagavond is hectisch, altijd. Jelle moet om zeven uur naar de voetbalclub en Sam om kwart over zeven naar het basketbal. Bovendien is de vergadering die je vanmiddag had, riant uitgelopen. En dus sta je een halfuur te laat, doodmoe en met een lichtjes verhoogd adrenalinepeil, voor je huisdeur. Gelukkig heb jij het in je hoofd al helemaal georganiseerd. De spaghetti-saus die in de koelkast staat, hoef je alleen nog maar op te warmen. Je gaat ervan uit dat de jongens de tafel al gedekt hebben en dat hun sporttassen klaarstaan. Niet dus: terwijl je binnenstormt, zie je in één oogopslag een vertrouwd beeld: twee zappende jongens op een bank, aangekoekte ontbijtborden op tafel en een surfende man. Om een en ander niet nodeloos te vertragen, besluit je op je tanden te bijten. Maar binnen de seconde borrelen de verwijten spontaan in je op. 'Is het nu zo moeilijk om even de tafel te dekken? Ik loop de hele dag te rennen en te vliegen, en jullie hangen hier gewoon alsof we nog zeeën van tijd hebben. Hoe raken we in vredesnaam op tijd op de sportclub? Moet ik nu echt altijd alles in het oog houden?' Tussen de volzinnen door vuur je met overslaande stem orders af. Maar de reactie van je mannen beperkt zich tot een verbaasde blik. Pas als je met een rood hoofd de keuken indrukt, hoor je hoe ze in actie schieten. Woevend maak je het eten klaar terwijl je maar één ding kunt denken: draait dat hele huishouden dan altijd alleen maar als ik in de buurt ben?



## Stressbom 3 Alleen perfect is goed genoeg

'Waarom zoek je geen schoonmaakster?', had je vriendin voorzichtig geopperd toen je bij haar je beklag deed over 'die eeuwige was en plas'. Maar nee, als er één ding is dat je zeker weet, is het dat jij liever geen vreemden in huis hebt. Je zou het helemaal niet fijn vinden, zo iemand die in al je kasten kijkt en die in al jouw privédingen zit te rommelen. En dan dat schoonmaken. Vorige week vertelde de buurvrouw nog dat haar hulp er de kantjes van afloopt als zij er niet is. Ze verplaatst zelfs de meubels niet als ze stofzuigt. Nee, voor jou moet alles gebeuren op jóúw

manier. Zo moet de keuken elke dag gedweild worden. Net als de badkamer en de toiletten. En als je dat een keer moet overslaan, dan ben je gegarandeerd chagrijnig. Afwas laten staan, dat kan echt niet. Het aanrecht moet leeg en schoon zijn. Jij kunt pas gaan zitten als je hele huis piekfijn in orde is. Het is je eer te na. Natuurlijk is dat een hele klus, zeker omdat je man 's avonds weer rommel maakt. Natuurlijk wordt het je geregeld allemaal te veel en heb je al weken last van je rug. Maar een poetsvrouw in huis nemen? Nee, wat je zelf doet, gebeurt altijd beter.

## Stressbom 4 Ik zie altijd duizend-en-een gevaren

Uiterlijk half twee thuis, dat was de afspraak die je had gemaakt met je dochter. Maar het is nu twee uur en je ligt nog steeds knarsetandend van onrust naar de wekker te luisteren, terwijl het ene onheilspellende scenario na het andere door je hoofd spookt. Per minuut dat ze te laat is, maak je je meer zorgen. In je verbeelding is er al van alles met haar gebeurd. Veilig thuiskomen? Nee, dat behoort allang niet meer tot de mogelijkheden. Pas als je de sleutel in het slot hoort, kun je weer gewoon denken. Van het ene moment op het andere voel je weer zuurstof in je bovenkamer en haal je opgelucht adem. Eindelijk is ze thuis! Je wipt je bed uit om te checken of ze de deur op slot gedaan heeft en of alles wel goed is met haar. Dochterlief is duidelijk oké: zodra ze jou ziet, gaat ze in de verdediging. Je probeert je in te houden, begint met haar erop te wijzen dat ze een uur te laat thuis is. Maar binnen de seconde stort je een hele nacht piekeren over haar uit. Resultaat: midden in de nacht staan jullie gillend tegenover elkaar. En dat terwijl je net nog zo opgelucht was.



## Stressbom 5 Dat eeuwige schuldgevoel

'Mama is vanochtend in de badkamer uitgegleden en ligt in het ziekenhuis. Het is nogal ernstig. Kun je straks mee? En wie moet er nu voor papa zorgen?' Met die drie zinnen gooit je zus jouw tot in de puntjes geplande leven volledig overhoop. Als iemand het druk heeft, dan ben jij het wel. Net nu je begonnen bent met die nieuwe job, gebeurt er dit. Waar haal je de tijd vandaan om ook nog eens heen en weer te rijden naar het ziekenhuis en je vader te verzorgen? Je zus moet het maar doen, die heeft tijd genoeg. Dan kun jij in het weekend inspringen. Dat is de oplossing. Maar dat is buiten je schuldgevoel gerekend. Als je 's avonds je bed induikt, begint het getob. Je ziet je moeder daar angstig in een vreemd ziekenhuisbed liggen en voelt je harteloos. Hoe kún je je carrière nu laten voorgaan? Zij heeft zich toch ook altijd weggecijferd om voor jou te zorgen? Stel dat dit niet goed afloopt, dat ze de operatie niet overleeft... Bovendien is het vast beter als jij de zaken nu even in handen neemt: je zus en organiseren, dat gaat niet echt samen. Maar hoe regel je dat met je werk? Je agenda staat bomvol. Wat zullen je collega's denken? Je ligt te draaien in je bed. Met de minuut lijkt het vooruitzicht op een rustige nacht kleiner te worden...

**Sla om en ontdek hoe je deze 5 bommen onschadelijk maakt!**

# Stressbommen? Zo haal je de lont eruit

## Wat geeft Libelle-lezeressen het meeste stress?

Welke van de 5 stressbommen die we beschreven, is úw grootste nachtmerrie? We vroegen het een week lang op de Libelle-site. De 612 lezeressen die antwoordden, wonden er geen doekjes om. 'Thuiskomen in totale chaos' is de absolute stresstopper. Op een gedeelde tweede plaats staan 'wéér in de file staan en te laat komen' en 'alleen perfect is goed genoeg'. 'Ik pieker altijd over alles', haalt een vierde plaats. En 'dat eeuwige schuldgevoel' sluit het rijtje.

## Positief? Negatief? Hoe zat het ook weer?

Stress negatief? Niet altijd. Meer nog, je hebt het zelfs nodig om tot bepaalde prestaties te komen. Positieve stress gaat gepaard met een gevoel van uitdaging. Zodra die uitdaging is volbracht, is het tijd om te ontspannen. Dan worden de geestelijke en lichamelijke reserves weer aangevuld, zodat je klaar bent voor de volgende uitdaging. Maar wat als de stressmomenten zo talrijk zijn dat je er niet meer in slaagt om de reserves aan te vullen? Dan raak je geestelijk, lichamenlijk en emotioneel uitgeput. Als je die negatieve stress niet onderkent, kun je gaan sukkelen met je gezondheid: van hyperventilatie en oververmoeidheid over burn-out tot depressie.

Vaak voel je dat je gestresseerd raakt, maar dan lijkt het al te laat om er iets aan te doen. Of toch niet? Psychologe Sofie Vuerstaek is consulente bij ISW-Limits, een spin-offbedrijf van KU Leuven en gespecialiseerd in stress. Sofie legt aan de hand van de vijf beschreven situaties uit hoe het mechanisme werkt en wat je opties zijn om er positief mee om te gaan.

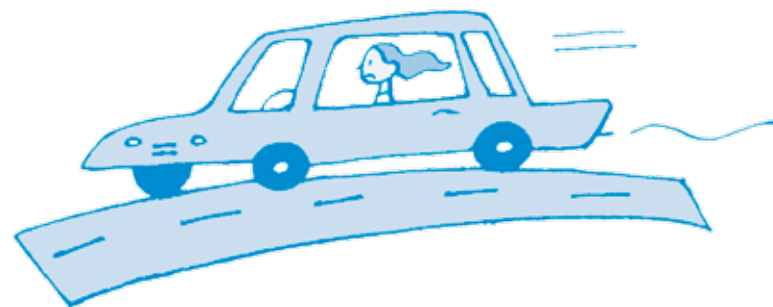
## controle

### Zo ontmijs je stressbom 1: controle

#### Aan de file kun je niets doen, aan je gedachten wel

**Psychologe Sofie Vuerstaek:** "Op tijd vertrekken en toch in de file staan... Oncontroleerbaarheid en onvoorspelbaarheid verhogen stress aanzienlijk. In dit voorbeeld begint het gejaag 's morgens vroeg al, om vervolgens alleen maar toe te nemen. Stress heeft invloed op drie verschillende dingen: op je gedachten, je gedrag en je lichaam. Je gaat anders denken, wordt negatief en maakt typische denkfouten. De vrouw uit het voorbeeld maakt zich steeds meer zorgen over die avond, het kan niet meer goed komen... Het stressmechanisme schiet in actie. Dat heeft dan weer invloed op haar gedrag: ze gaat dingen doen waardoor ze alleen maar méér stress krijgt. Ze voelt zich bedreigd, dus begint ze rond te bellen, is minder efficiënt op haar werk, krijgt daardoor misschien conflicten met collega's... Uiteindelijk reageert ze zich af op haar man. Stress sluipt niet alleen in je hoofd, maar ook in je lichaam: je hartslag versnelt, je spijsvertering blokkeert, je ademhaling wordt sneller en oppervlakkiger... In de prehistorie was dat best handig in gevaarlijke situaties, als je snel veel energie en kracht nodig had om te vluchten of een vijand te ver-

slaan. Maar het type stress waar we nu mee te maken hebben, is veranderd. Nu is stress vooral een mentale belasting. De kunst is een beginnend stressmechanisme niet ten volle tot ontwikkeling te laten komen. Hoe? Gedachtenbeheersing is essentieel: verlies je niet in die negatieve spiraal, maar probeer kalm te blijven. In dit geval kan de vrouw zich voorhouden: ik ben ruim op tijd vertrokken, deze situatie heb ik niet onder controle. Zo blijft ze kalm, komt ze niet opgejaagd op haar werk aan en bouwt de stress zich niet op. Wat haar gedrag betreft, heeft ze verschillende opties. Ze kan bijvoorbeeld met haar baas bespreken of ze ondanks de vertraging van die morgen toch op tijd mag vertrekken. Of ze kan een iets flexibeler werkschema vragen om de files te omzeilen, bijvoorbeeld door thuis iets af te werken... Bekijk welke mogelijkheden je job je biedt. Ook op het thuisfront zijn er verschillende opties. Misschien kan er iemand 's avonds geregeld inspringen, of misschien is betaalde hulp een optie... Als je oplossingen zoekt en je niet laat meesleuren door die negatieve spiraal, kun je veel beter met de druk om en krijgt stress geen vat op je."



## huishoudchaos

### Zo ontmijs je stressbom 2: huishoudchaos

#### Durf de boel uit handen te geven

**Psychologe Sofie Vuerstaek:** "Ik hoor veel vrouwen zeggen dat ze thuis alles zelf moeten doen. Maar als ik dan doorvraag, blijkt vaak dat ze het gevoel hebben dat ze het zelf het beste doen en dat ze moeilijk dingen uit handen kunnen geven. In dit voorbeeld wordt de vrouw geconfronteerd met een scenario dat ze al honderden keren heeft meegemaakt. Ze heeft alleen nog nooit duidelijk gemaakt dat ze verwacht dat iedereen zijn steentje bijdraagt in het huishouden. Zodra ze expliciet aangeeft dat ze het echt niet ziet zitten om overal voor op te

draaien, schiet het thuisfront in actie. Waarom houden mensen zo'n moet-ik-nu-alles-zelf-doen-patroon in stand? Sommigen denken dat ze het zelf beter doen, anderen voelen zich schuldig als ze man en kinderen vragen bepaalde klussen te doen, weer anderen denken dat het zo hoort... Soms is er ook sprake van fatalisme: hier verandert toch nooit wat! Als je daarvan uitgaat, blijft alles natuurlijk zoals het is. Terwijl er best veel mogelijkheden zijn om het een en ander te veranderen. Hoe? Maak duidelijke afspraken op voorhand, laat het niet zover

komen. Vraag je partner expliciet om mee te helpen. Zelfs als zijn manier erg verschilt van de jouwe. Leer het los te laten: probeer te respecteren dat hij dingen op zijn manier doet. Als er maar één keer per week gestofzuigd wordt in plaats van drie keer, of als je kleuter eens een rare outfit draagt, dan is dat maar zo. Zoek de gulden middenweg. En vergeet je kinderen niet in te schakelen: je mag best verwachten dat ze - afhankelijk van hun leeftijd - een aantal dingen doen. Stressbom 2 valt te ontmijsen, als je een aantal zaken uit handen kunt geven."

## Blijven ademen

Probeer in stress-situaties uitsluitend via de buik te ademen en uw spieren te ontspannen. De volgende oefening kunt u op elk moment doen:

- Vertraag uw ademhaling en probeer in 3 tellen door uw neus in te ademen en daarna in 5 tellen rustig uit te ademen.
- Beeld u in hoe de luchtstroom uw longen vult en weer verlaat.
- Voel met uw handen hoe uw buik dikker wordt als u inademt, en weer platter als u uitademt. Dat lukt vaak niet meteen de eerste keer. Het helpt om de buikademhaling eerst liggend te oefenen, met bijvoorbeeld een zwaar boek op uw buik. Zodra u de techniek te pakken hebt, kunt u deze ademhaling overal gebruiken: in de auto in de file, in de rij aan de kassa...

## Evenwicht brengt rust

De combinatie werk-gezin is jammer genoeg nog altijd niet evident. **Psychologe Sofie Vuerstaek:** "Onderzoek toont aan dat vrouwen over het algemeen meer tevreden zijn met hun werk dan mannen. Buitenshuis werkende vrouwen met partner en zonder kinderen zijn het gelukkigst, buitenshuis werkende vrouwen mét kroost hebben het het moeilijkst. Het probleem is vaak om werk en gezin met elkaar combineren. Het is een kwestie van kijken welke ruimte je in jouw persoonlijk geval hebt. Wat kan er op je werk, welke opties heb je? Goed overleggen met je baas is één ding, je prioriteiten stellen is op z'n minst even belangrijk. Wat wil je zelf doen? Hoeveel kan er eventueel uitbesteed worden in de vorm van opvang, strijk- en poets hulp? Zie je het zitten om minder uren te werken? Wie kun je inzetten om je thuis te helpen: partner, ouders, schoonouders? Zo kun je heel gericht de balans tussen werk en gezin of werk en privéleven in evenwicht houden. En blijf je de stress een stapje vóór. Voor meer info over stressbeheersing op het werk: [www.iswlimits.be](http://www.iswlimits.be)

# Nooit meer de pedalen kwijt

## Zo ontmijs je stressbom 3: **perfectie** Een beetje minder kan best

**Psychologe Sofie Vuerstaek:** "Dit is een mooi voorbeeld van iemand die het op alle vlakken perfect wil doen, bij wie alles altijd in orde moet zijn. Zo iemand houdt geen moment meer over voor zichzelf. Maar je moet je prioriteiten stellen. Mensen hebben vaak het gevoel dat ze alles 'moeten' doen. Pas als ze geveeld worden door een burn-out of ernstige ziekte, worden ze gedwongen om bepaalde dingen anders aan te pakken en ervaren ze dat als heel bevrijdend. Bij sommigen gaat het om dingen uit handen kunnen geven of om assertief zijn en erin slagen om 'nee' te zeggen. Bij anderen draait het om grenzen leren stellen of met angsten leren

omgaan... Als je probeert een beetje relaxter te zijn, minder te eisen van jezelf, zal dat in het begin juist stressverhogend werken. Dan hoor ik vaak: 'Ik heb het geprobeerd, maar dat werkt niet voor mij.' Vermijd dat door jezelf heel concrete doelstellingen op te leggen: deze week stofzuig ik maar één keer. Of: voor dit project neem ik geen extra taken op mij als m'n collega's dat vragen, mijn agenda zit vol. Zodra je merkt dat het werkt, dat je meer tijd krijgt voor jezelf of voor je gezin, wordt het makkelijker. Als je inziet dat het wel degelijk beter en makkelijker kan, loop je ook minder risico om in je oude patroon te vervallen."



perfectie

piekeren



## Zo ontmijs je stressbom 4: **piekeren** Stop de gedachtentrein, nú!

**Psychologe Sofie Vuerstaek:** "Hier zie je duidelijk hoe je door te piekeren het stressmechanisme in gang zet. Je begint je zorgen te maken, dat wordt steeds erger, tot je je de grootste rampscenario's voorstelt. Hoe vermijd je dat? Via gedachtenbeheersing. Stel jezelf terwyl je piekert uitdagende vragen: klopt het wel wat ik denk? Hoe groot is de kans dat dit echt gebeurt? Of: hoe erg vind ik dit nog binnen een paar jaar? Zo zie je in dat je steevast een aantal denkfouten maakt en dat je door die manier van

denken jezelf alleen maar opjaagt. Wat kun je in dit concrete geval doen? Maak duidelijke afspraken: 'Om twee uur moet je thuis zijn. En als dat niet lukt, stuur dan een sms'je, zodat ik niet ongerust hoeft te zijn.' Zo voorkom je dat je eigen negatieve gedachten een 'self-fulfilling prophecy' worden: door er al van uit te gaan dat er wel ruzie van zal komen, komt die er gegarandeerd. Zo verval je in een patroon dat het moeilijk maakt om nog naar elkaar te luisteren en ook dat helpt niet bepaald tegen stress."

### Stress-top-5

- 1. Werk:** is zowel voor mannen als vrouwen een belangrijke stressfactor.
- 2. Gezin:** de combinatie werk, huishouden en kinderen blijkt voor vrouwen nog altijd veel belastender dan voor mannen.
- 3. Relaties:** niet alleen de relaties binnen het gezin wegen zwaarder door voor vrouwen, maar ook bij problemen met familie, schoonfamilie, burens en vrienden blijkt dat vrouwen zich die zorgen vaak veel meer aantrekken dan mannen en wordt dat voor hen een extra stressfactor.
- 4. Verkeer:** in de file staan is voor niemand leuk, maar voor vrouwen komt er vaak ook nog de extra tijdsdruk bij.
- 5. Leuke gebeurtenissen:** veel mensen denken dat alleen negatieve ervaringen – zoals je job verliezen, een scheiding of de dood van een geliefde – stress bezorgen, maar ook blijde gebeurtenissen zoals een huwelijk, een geboorte, een verhuizing of promotie, kunnen extra stress veroorzaken.