



In de bres tegen stress

Wendy Druyts
Catherine Stynen
Demi Swaenen

30 november 2023

1. Wat is stress?

2. Veerkracht optimaliseren:

A. Mindfulness

B. Slaaphygiëne

Wat is stress?

- ‘Stress = toestand van psychische spanning en druk’
(<http://www.woorden.org/woord/stress>)

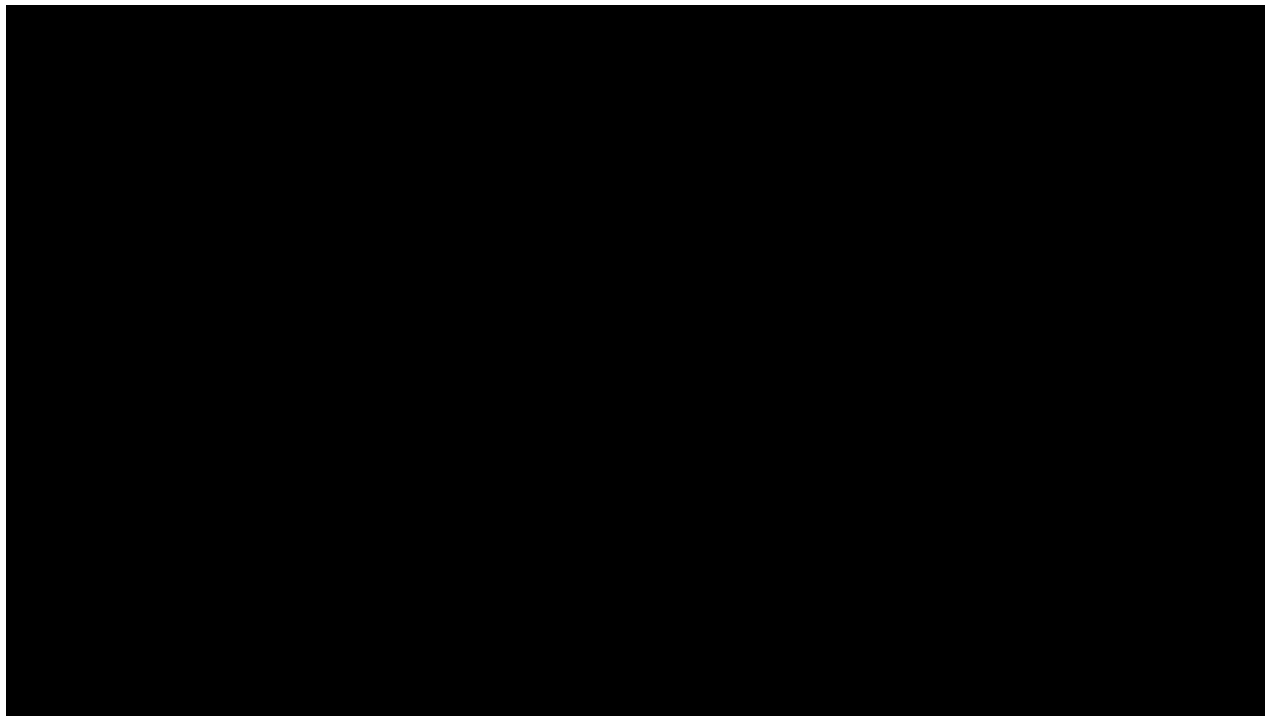
- ‘Stress = noodzakelijke aanpassingsreactie van het hele organisme op een lichamelijke of psychische verstoring van het evenwicht.’
(<http://www.stressgids.com/definitie-van-stress>)

Wat is stress?

De betekenis die je aan stress geeft, speelt een belangrijke rol

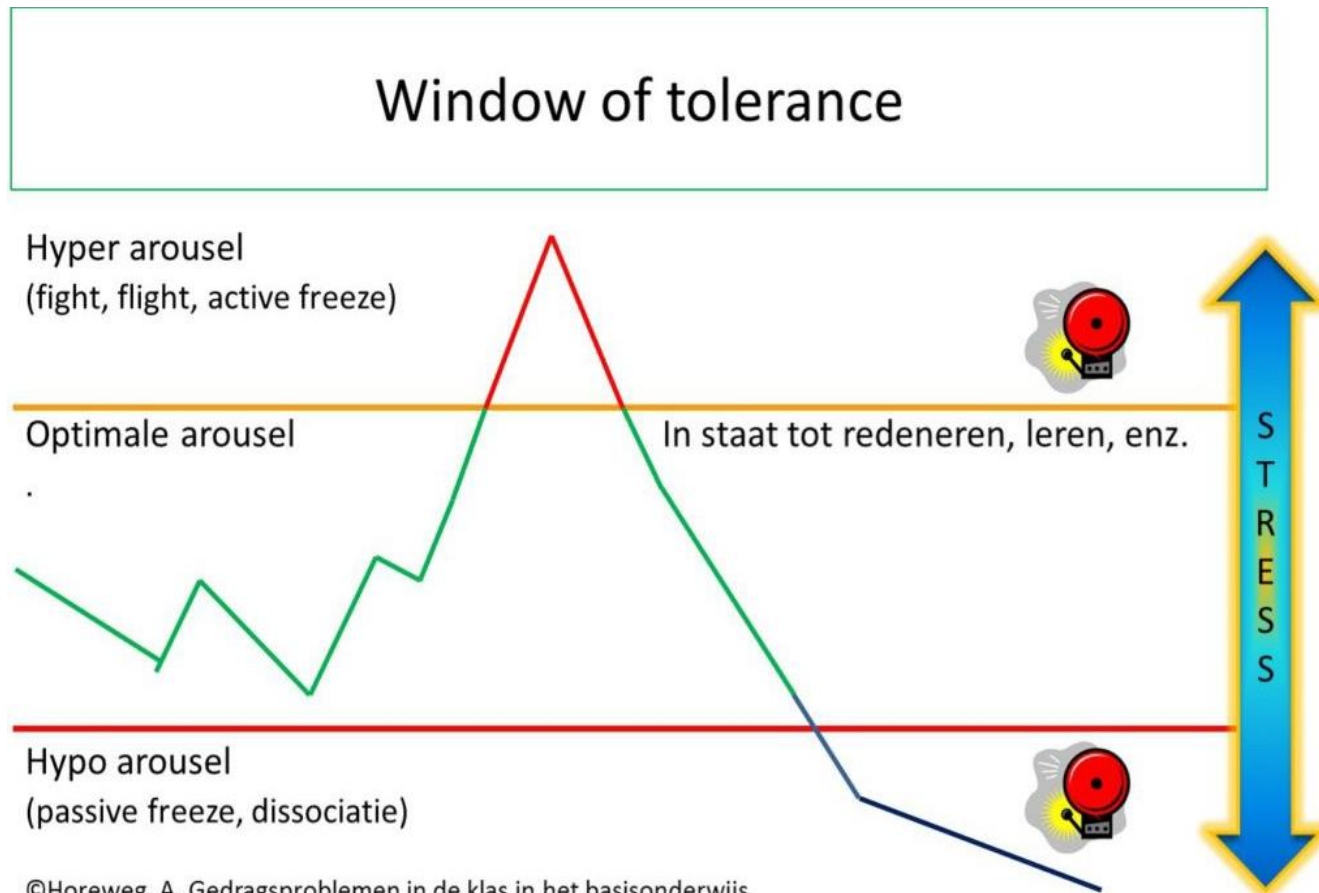
Video: how to make stress your friend

<https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU&t=49s>



Wat is stress?

Window of Tolerance



©Horeweg, A. Gedragsproblemen in de klas in het basisonderwijs

Wat is de functie van stress?

- ☛ Heeft een negatieve bijklank
 - ☛ Maar... ook positief
1. Overlevingsstrategie
 2. Beter presteren
 3. Waarschuwingssignaal



STRESS

Wat is de functie van stress?

1 Overlevingsstrategie

- Stressreactie = lichaam alert maken in bedreigende situatie
- Doel = fight / flight



Wat is de functie van stress?

2 Beter presteren

- Positieve stress = kleine portie stress die je adrenaline doet stijgen
- Nodig om te overleven
 - bv plots remmen
- Nodig om prestaties te leveren
 - bv examen afleggen



Wat is de functie van stress?

3 Beter presteren

- Wanneer stress zich opstapelt, zal ons lichaam ons signalen geven

Wat is stress?

- Kan ook lastig zijn...
- Wanneer we gedurende een langere periode aan té veel stressoren blootgesteld worden.



Stressmodel (Rik Schacht)

- Stressmodel zegt dat er verschillende vormen van stress bestaan:
 - ❖ chronische stress
 - ❖ acute stress

Stressmodel (Rik Schacht)

| CHRONISCHE STRESS | ACUTE STRESS |
|---|-----------------------------|
| vastzitten in de file | verlies van iemand dierbaar |
| zorg voor een ziek familielid | ernstig verkeersongeval |
| snel boodschappen doen voor sluitingstijd | verlies van job |
| opvoeding van je kinderen | pasgeborene |
| spanningen in je relatie | ernstig conflict |
| sociale activiteiten | ziek zijn |

Stressmodel (Rik Schacht)

CHRONISCHE STRESS

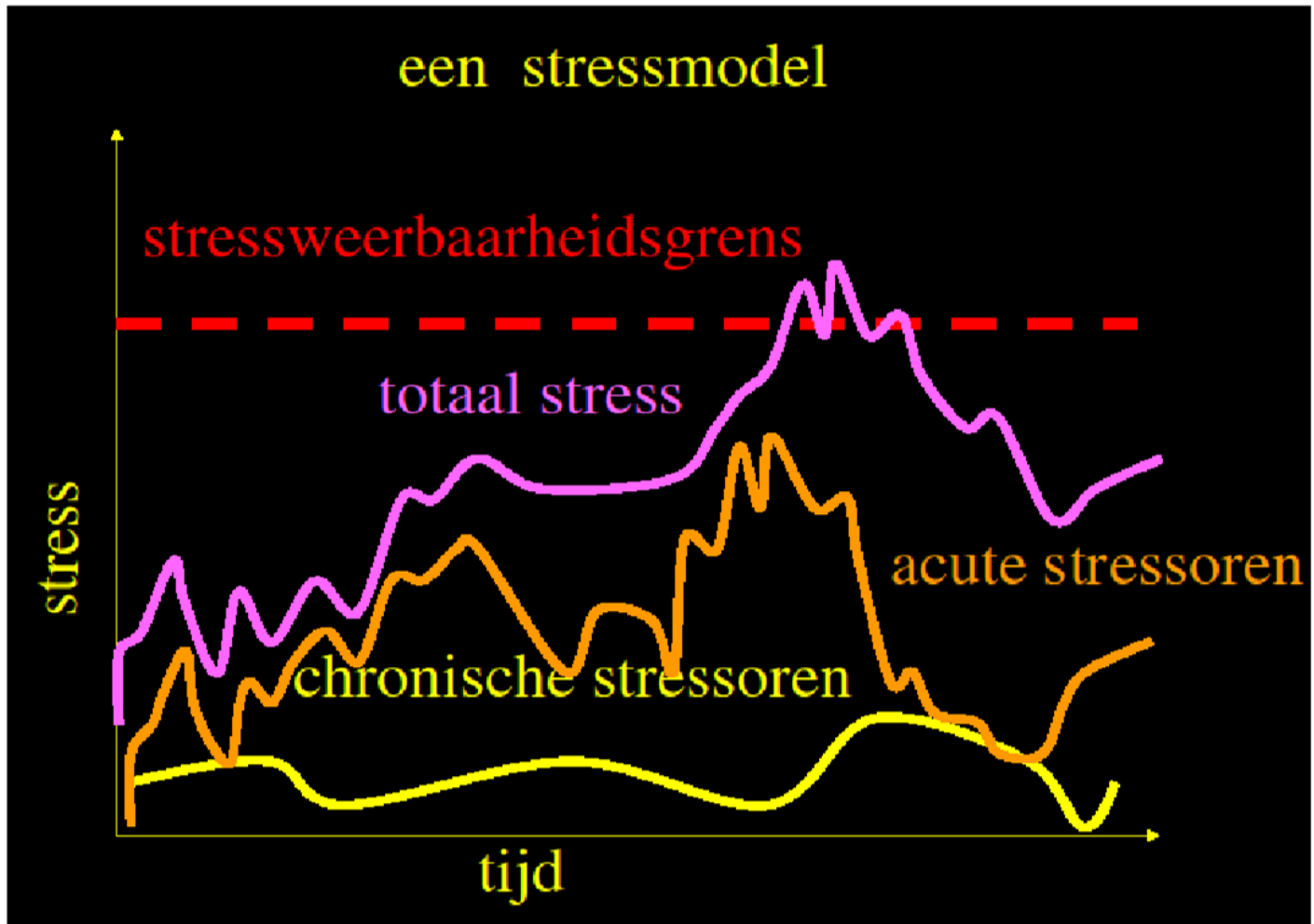
+

ACUTE STRESS

=

TOTALE STRESS

Stressmodel (Rik Schacht)



Stressmodel (Rik Schacht)

STRESS GRENS

= stressniveau in de hersenen dat niet te vaak overschreden mag worden

☛ stel: af en toe over de grens

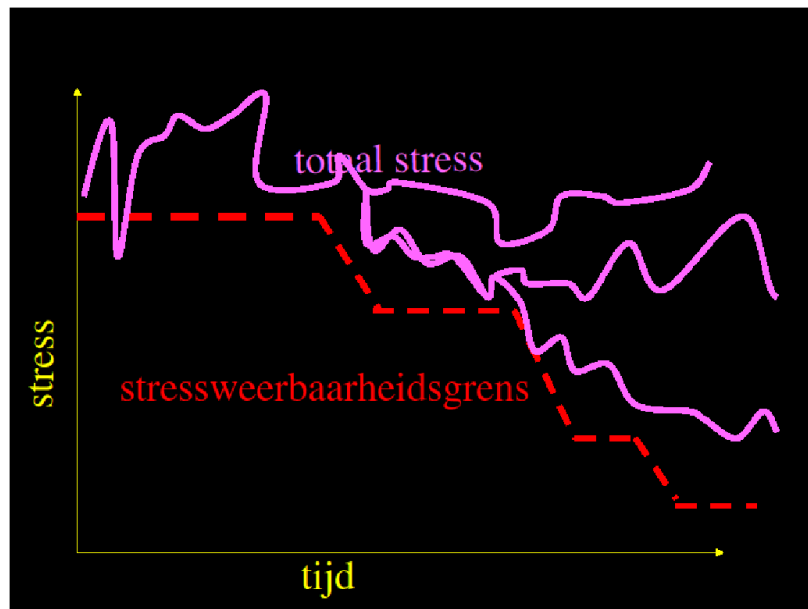
⇒ OK (weerbaarheid tegen stress ↗)

☛ stel: te vaak over de grens

⇒ NIET OK (weerbaarheid tegen stress ↘)

Stressmodel (Rik Schacht)

- Te veel stress?
Gevolgen:

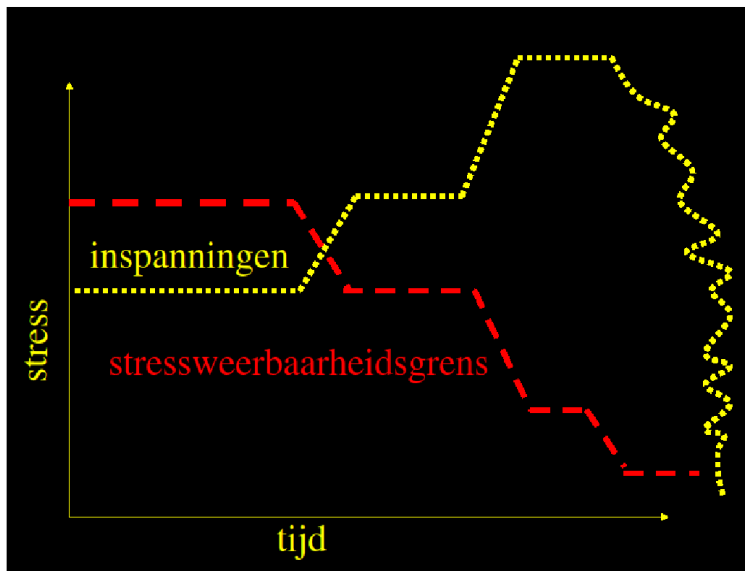


als de stress grens te vaak wordt overschreden

- zal de weerbaarheid tegen stress verminderen
- zal de stress grens verlagen

Stressmodel (Rik Schacht)

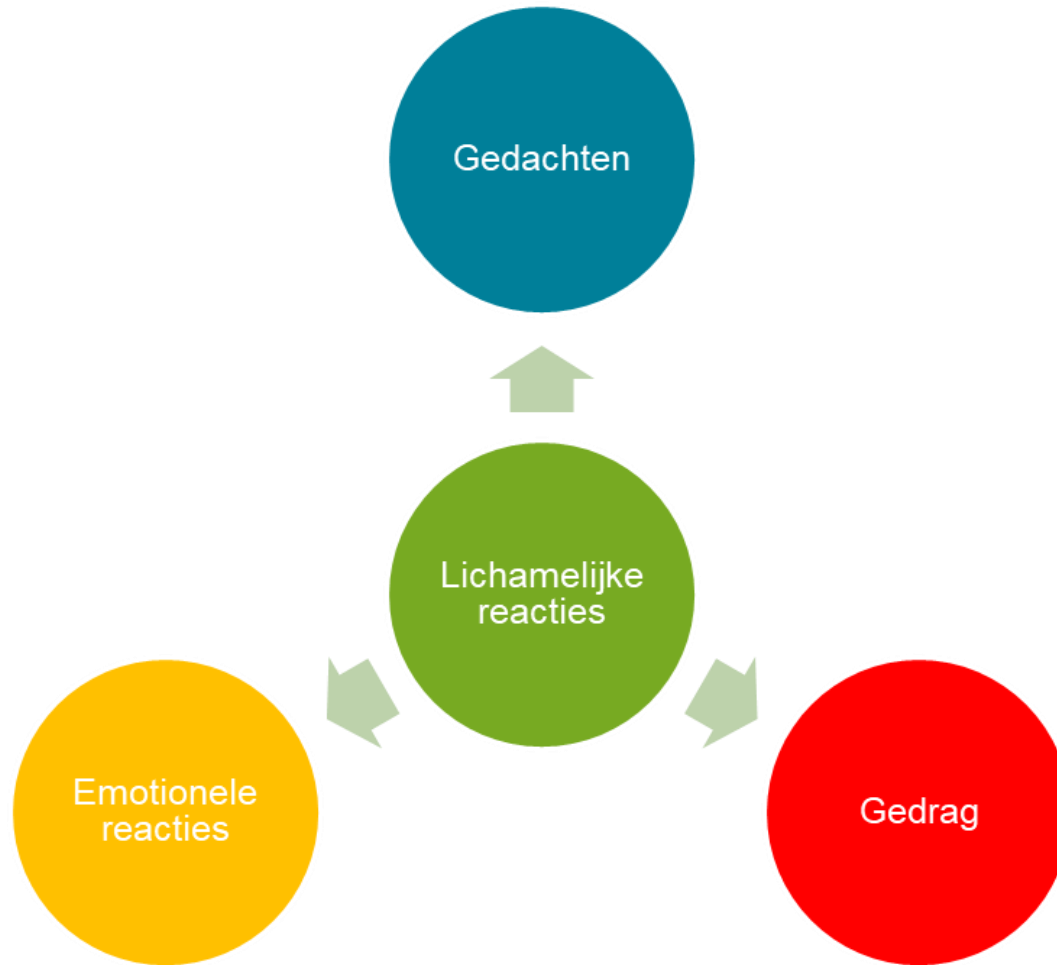
- Te veel stress?
Gevolgen:



als de stress grens verlaagt

- gaan we meer inspanningen leveren (bv. meer doen, proberen de vermoeidheid niet te voelen, lichamelijke signalen negeren, ...)
- uitputting

Tekenen van stress



Tekenen van stress



Gedachten

het gaat niet lukken / ik kan me niet concentreren
ik kan het werk niet aan / ik ben abnormaal
ik kan niet meer stoppen met denken / ik zou MOETEN
slapen oei ik overzie het niet / het is verschrikkelijk
ik voel me slecht en moe/ wat als ...



Lichamelijke reacties

hartkloppingen, snellere ademhaling, misselijkheid,
constipatie, buikpijn, eetlust (-/+), droge mond, trillen,
beven, duizeligheid, benauwd/ opwelling van warmte,
hoofdpijn, verhoogde bloeddruk, spierpijn/ verkramping,
transpireren, rugpijn, vermoeidheid...

Tekenen van stress



Gedrag

gehaast, gejaagd, heen en weer lopen, opvliegend, minder goede prestaties, meer roken/drinken/medicatie, veel klagen en zuchten, cynische uitlatingen, stotteren, snel praten, nagelbijten, vermijden, pauze nemen, uitstellen

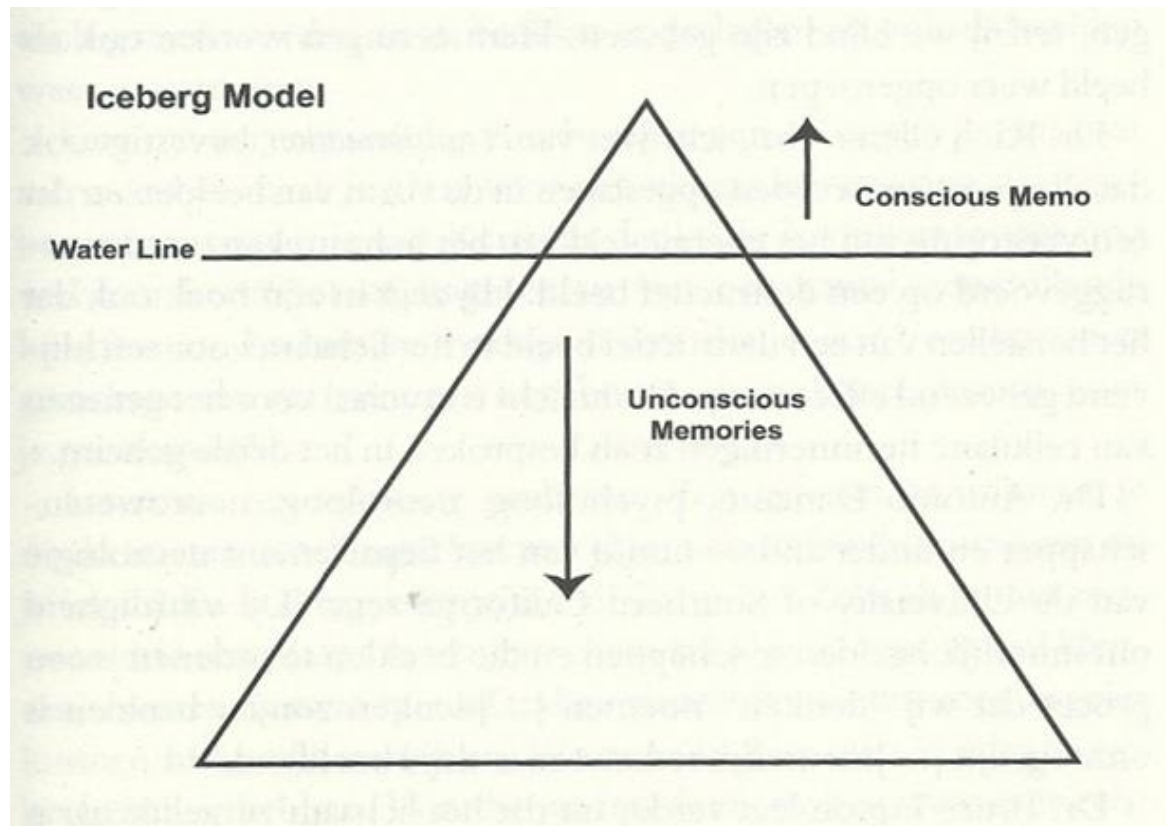


Emotionele reacties

prikkelbaarheid, ontevredenheid, gespannen, concentratieverlies, vergeetachtigheid, onzeker, besluiteloosheid, schaamte en schuldgevoelens, vlugger emotioneel, lustelozer, angstiger, geïrriteerd, kwaad, geestelijk vermoeid

Stress: de ijsberg!

10% bewust, 90% onbewust



**LUISTER NAAR
HET
FLUISTEREN
VAN JE LIJF
ZODAT HET NIET
HOEFT TE
SCHREEUWEN!**

~tweet van @katrienlaane





2. Veerkracht optimaliseren

Veerkracht - Wat is het?



Het **proces** dat ervoor zorgt dat je goed kan **herstellen na** het ervaren van **tegenslagen, trauma, dreiging** of andere oorzaken van **significante stress**. (APA, 2012)

- Terugveren
- Heterogeen
- Persoonlijke groei

Veerkracht - Wat is het?



Veerkracht - Wat is het niet?

≠ persoonlijkheidstrek

≠ statisch

≠ gevrijwaard blijven van negatieve levensgebeurtenissen



Veerkracht opbouwen en optimaliseren

- Vier kernconcepten van een goede veerkracht
- Draagkracht versus draaglast
 - Draagkracht verhogen
- Verdieping: concrete tool om draagkracht (en dus ook veerkracht) te optimaliseren

Vier kerncomponenten van een goede veerkracht

- Opbouwen van connecties
- Welzijn bevorderen
- Doelen stellen
- Gezonde gedachten

Kerncomponenten veerkracht - Connecties opbouwen

- Omring je met empathische mensen die begrip tonen
- Validatie van jouw gevoelens
- Accepteer hulp
- Sluit aan bij verenigingen

Kerncomponenten veerkracht - Welzijnsbevordering

- Stress is niet enkel een fysiek gegeven, het heeft evenzeer te maken met onze emoties, gedachten en overtuigingen.
 - Voeding & hydratatie
 - Slaap
 - Beweging
- Vanuit een zorg voor jezelf!

Kerncomponenten veerkracht - Welzijnsbevordering

- Mindfulness
 - Dagboek
 - Yoga
 - Meditatie
 - Relaxatie (in een vorm die bij jou past)
- Focus op wat je kan toevoegen
 - Niet maskeren met alcohol...
 - Blijf stilstaan bij positieve gebeurtenissen

Kerncomponenten veerkracht – Doelen stellen

- Cultiveer zelfwaarde
 - Zorg ervoor dat je in jezelf wil investeren
 - Help anderen, voel jezelf nuttig
- Ga actief aan de slag
 - Piekeren vs. probleemoplossend denken
- Dichter bij je doelen komen
 - Stel realistische doelen
 - Regelmatig kleine stappen

Kerncomponenten veerkracht - Gezonde gedachten

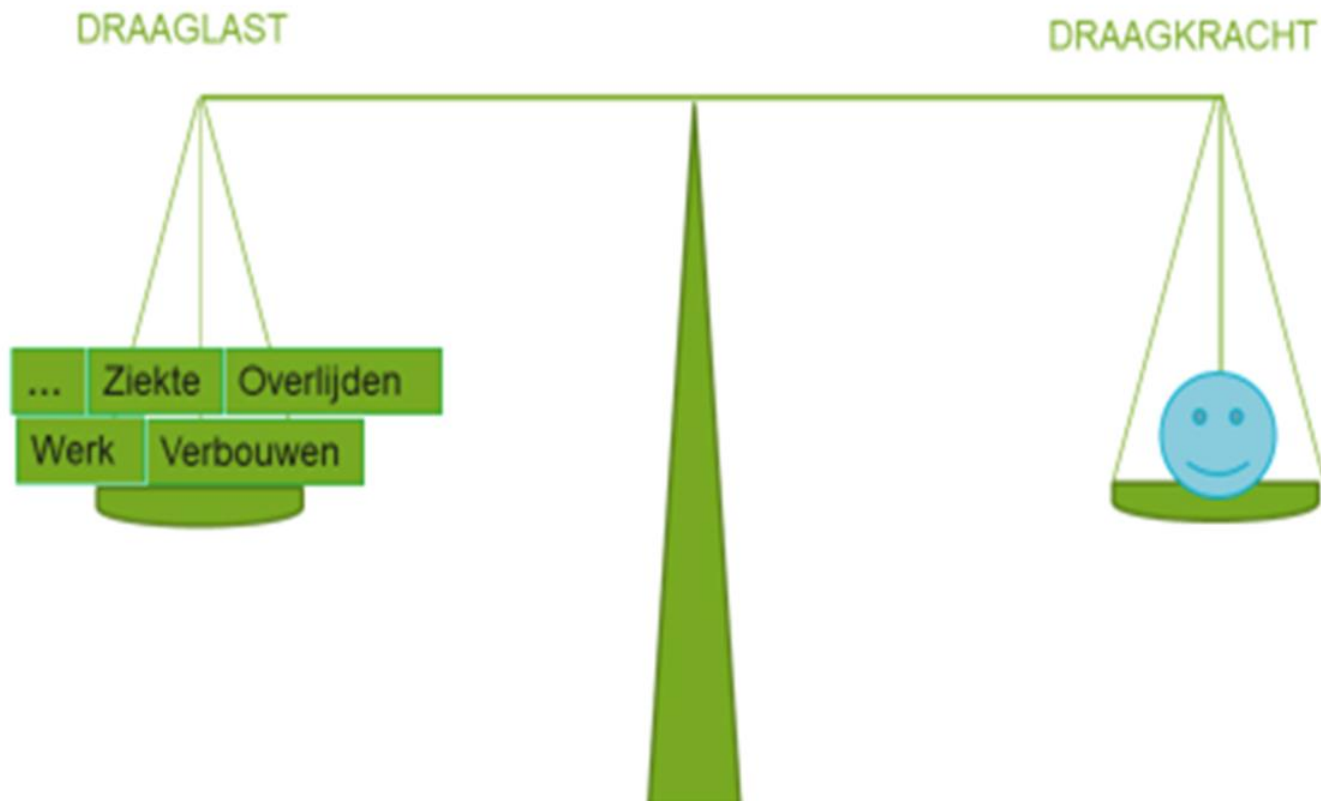
- Sta stil bij je gedachten en wees kritisch
 - Is je gedachte rationeel?
 - Gaat het echt om iets slechts of kan je eruit leren?
- Probeer verandering een plaats te geven
 - Focus op wat je wel kan veranderen
- Leer uit je fouten, kijk terug
 - Dagboek

Draaglast versus draagkracht

- De draaglast (de belasting) die je ervaart, bestaat uit zaken van buitenaf, die energie vragen, alledaagse stress situaties en eisen van het dagelijkse leven.
- Je draagkracht (belastbaarheid) wordt bepaald door jouw mogelijkheden, zaken die jou energie geven om de gevolgen van je draaglast te hanteren.

Veerkracht - Evenwicht draaglast/-kracht

- Belangrijk om evenwicht te bewaren



Veerkracht - Evenwicht draagkracht/-last

- Onevenwicht wanneer je draaglast toeneemt en/of je draagkracht afneemt
- Belangrijk om je draagkracht te verhogen en te optimaliseren

Draagkracht verhogen - beschermende factoren

- Ontspannen: op adem komen
- Emotionele communicatie: emoties uiten, laten gaan
- Luisteren met het hart: verlies een plaats geven
- De band met een ander: liefde is een biologische behoefte (vriendschap, romantiek, familie...)
- Een zinvol leven leiden
- Dankbaar zijn: de zonkant van de schaduw ontdekken
- Voldoende en goed slapen

(Dr. Servan-Schneiber, 2003;2010)

MINDFULNESS

- Een wetenschappelijk onderbouwde aandachtstraining
- Combineert oosterse wijsheid en westerse psychologie
- Leert je beter omgaan met stress, slapeloosheid, piekeren, depressie, burn-out, pijn,...
- Verhoogt de veerkracht
- Stimuleert creativiteit en verbetert communicatie

Waarom Mindfulness?

- 'The crazy monkey mind' leren temmen
- Keuzevrijheid vergroten

Waarom Mindfulness?

De automatische piloot

- Voordeel: gemakkelijk en tijdbesparend
- Nadeel:
 - Een hele hoop van het hier-en-nu wordt gemist omdat je gedachten ergens anders zijn (vaak in het verleden of in de toekomst)
 - Ons denken is al conclusies aan het trekken zonder dat wij het doorhebben
 - Gevolg: stress of negatieve stemming

Waarom Mindfulness

Illustratie van de automatische piloot

Wat moet ik nog allemaal doen vandaag? Oh ja, dit mag ik niet vergeten. Waar liggen mijn sleutels ook al weer? Verdorie, ik had al weg moeten zijn. Vlug naar mijn auto! Het licht springt op rood. Oh nee! Niet oké! Waarom nu? Duurt dit nog lang? Wat zal... Groen! Ik trap mijn gaspedaal in en baan me een weg door het trage verkeer. Iedereen rijdt in de weg. Weten ze niet dat ik haast heb? Sommige mensen horen helemaal niet op de weg. Waar hebben ze hun rijbewijs gehaald? Als ik nu maar op tijd kom! En ja, ik mag straks dat telefoontje niet vergeten. Eindelijk in de vergadering... Oh ja, ik moet nog een rapport maken straks. Heb ik mijn papieren wel meegenomen? Verdorie ik kan dit nu niet nakijken. Ik moet de indruk wekken dat ik luister? Hoe lang zou hij nog praten? Ik kan niet wachten tot ik mijn mening kan zeggen. Ik vraag me af wat ik voor het middageten zal krijgen. Gisteren was het helemaal niet lekker. Misschien moet ik vandaag ergens gaan eten? En oh ja, ik moet straks nog brood gaan halen. Waar waren we ook alweer in de vergadering gebleven? Ik ben de draad kwijt. Het is mijn dag niet.

The 'Crazy Monkey Mind' leren temmen

- De geest gedraagt zich vaak als een aap die drukdoend van tak naar tak slingert.
- Het goede nieuws: we kunnen hem trainen

Stoppen met automatische piloot

- Mindfulness betekent:
 - Bewuste aandacht
 - Hier-en-nu
 - Van moment tot moment
 - Zonder oordeel
- → Weten wat je ervaart terwijl je het ervaart.

Ontstaan van meer keuzevrijheid

- Ontstaan van een interessant **veranderingsproces**:
 - De **aandachtsspier** wordt versterkt.
 - De mogelijkheid om van een **afstand** te kijken naar wat er ook gebeurt (zowel voor interne als externe prikkels) groeit.
- Bewustwording > **grotere keuzevrijheid** > doordachter reageren op situaties
- Het is niet makkelijk, maar **iedereen** kan het leren.
- Alles begint met bereidheid, je openstellen voor.

Wat is Mindfulness niet?

- ≠ ontspanningsmethode
- ≠ methode om zonder gedachten te zijn
- ≠ romantisch of zweverig
- ≠ noodzakelijk prettig



Link tussen Mindfulness en de hersenen

“Research over the past two decades broadly supports the claim that mindfulness meditation [...] exerts beneficial effects on physical and mental health, and cognitive performance.”

(Yi-Yuan T., Hölzel B. K., & Posner M. I., 2015, p. 213)

“A number of studies have investigated changes in brain activation [...] that are associated with the practice of, or that follow, training in mindfulness meditation. These studies have reported changes in multiple aspects of mental function in beginner and advanced meditators [...]”

(Yi-Yuan T., Hölzel B. K., & Posner M. I., 2015, p. 213)



Link tussen Mindfulness en de hersenen

“[...] there is emerging evidence that mindfulness meditation might cause neuroplastic changes in the structure and function of brain regions involved in regulation of attention, emotion and self-awareness.”

(Yi-Yuan T., Hölzel B. K., & Posner M. I., 2015, p. 222)

Een samenkomst van humane en exacte wetenschappen.

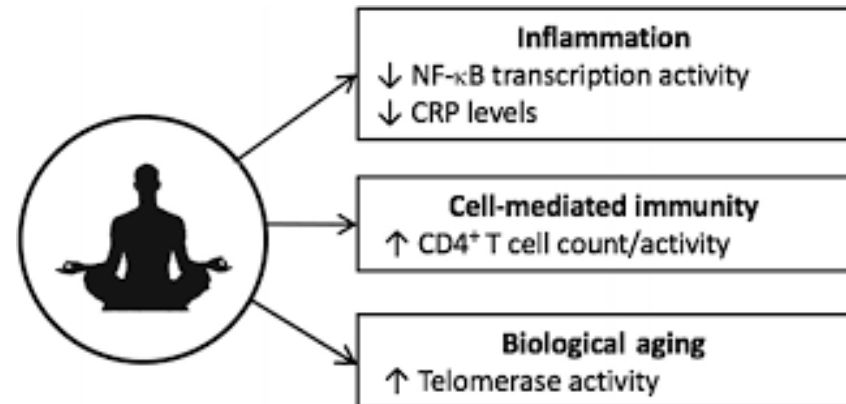
Link tussen Mindfulness en het immuunsysteem

“[...] comprehensive examination [...] revealed tentative evidence that mindfulness meditation is associated with changes in select biomarkers of immune system activity.”

(Black D. S. & Slavich G. M., 2016, p.13)

“[...] mindfulness meditation appears to be associated with reductions in proinflammatory processes, increases in cell-mediated defense parameters, and increases in enzyme activity that guards against cell aging.”

(Black D. S. & Slavich G. M., 2016, p.21)



Enkele oefeningen

Een kleine oefening:

Hoe gestrest ben jij nu?

Doe de test:

- Hoe vaak adem je in en uit per minuut
- Een keer in en uit is: 1, 2,...

OEFENING: BUIKADEMHALING

- ☼ Leg een hand op je borst en de andere op je buik. Door te kijken welke hand het meest op en neer beweegt, weet je of je met je buik (diafragma) of met je borst ademhaalt.
- ☼ Adem nu rustig vanuit je buik. Doe alsof je met volle teugen aan een bloem ruikt, dan adem je goed vanuit de buik. Wat ook helpt is je voor te stellen dat er gaatjes in je buik zijn waardoor de lucht naar binnen komt.
- ☼ Adem zo lang mogelijk uit met je mond. Doe alsof je voorzichtig het stof van een kastje vol kaartjes blaast.

We tellen opnieuw....

- Hoe vaak adem je in en uit per minuut
- Een keer in en uit is: 1, 2,...

B. Slaaphygiëne als tool om veerkracht te optimaliseren



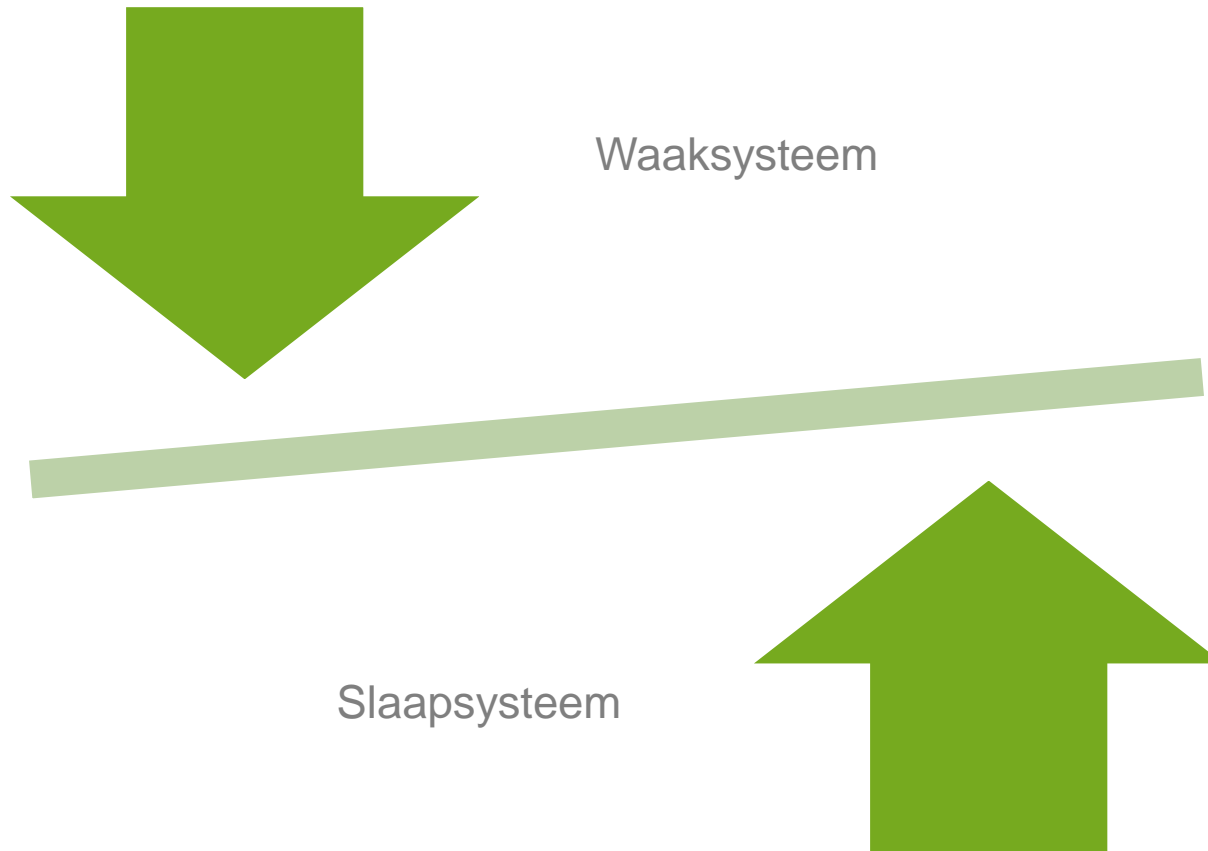
Wat is slaap?

- Slaap = een normale toestand van rust die periodiek optreedt en gepaard gaat met verlaging van het bewustzijn waardoor contact met de buitenwereld ontbreekt en het lichaam en de geest tot rust kunnen komen
- ≠ nutteloze of verloren tijd
 - Lichamelijk herstel
 - Psychisch evenwicht
 - Verhoogt weerstand
 - Brengt energiepeil in balans
 - Emoties

Hoe vallen we (terug) in slaap?

- Aan/uit knop bestaat niet
- In slaap vallen is het gevolg van toenemende ontspanning
- Aangestuurd door interne klok en slaapdruk
- (Neuro)-hormoon melatonine helpt hierbij
 - → Gehalte in het bloed stijgt 's avonds → maakt ons slaperig
 - → Regelt ons dag- en nachtritme
 - Belangrijke rol in ons slaap- en waaksysteem

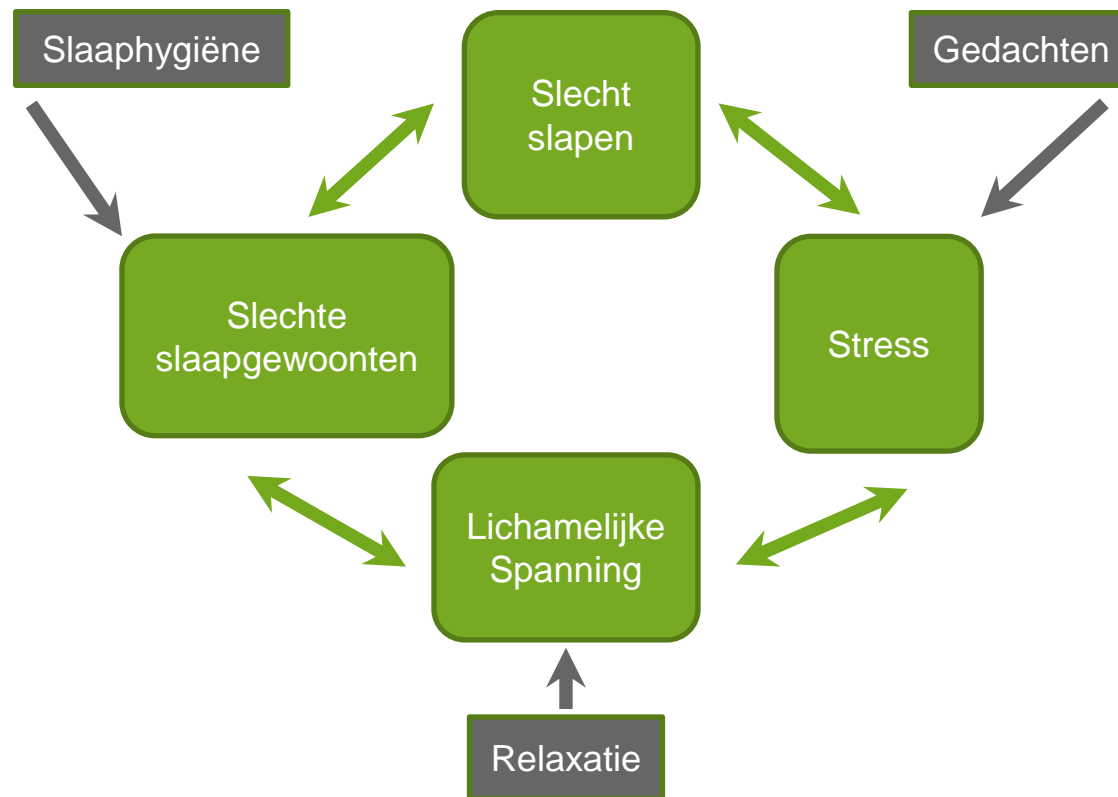
Slaap/Waaksysteem



Ontstaan van slaapproblemen

- Mensen kunnen dit op verschillende manieren ervaren:
 - Moeilijk in slaap komen
 - Niet goed doorslapen
 - Lang wakker liggen midden in de nacht
 - Te vroeg wakker worden
 - Erg vaak wakker worden
 - Nog moe bij het wakker worden
 - Gevoel van niet geslapen te hebben
- Gevolgen?
 - Lichamelijke inspanning is zwaar
 - Prikkelbaar, lusteloos, humeurig
 - Gevoelig voor stress
 - ↘ concentratie
 - Geheugenproblemen
 - ↘ initiatiefname en nemen van beslissingen
 - Kwetsbaarder voor infecties
- Langdurig slaapttekort → slapeloosheid of insomnie

Slapeloosheid



Slaaphygiëne

- Basis = **vaste gewoontes**
 - Op hetzelfde tijdstip opstaan of gaan slapen
 - Slaapritueel
 - Probeer je dag af te bouwen (Cooling down period)
 - 1 à 2 uur voor het slapen nog enkel ontspannende fysieke of geestelijke activiteiten
 - Bv. wandelen, yoga, lezen, tv kijken, gesprek aangaan, ...
 - Vermijd in slaap vallen in de zetel

Slaaphygiëne

Wat als je lange tijd wakker ligt in bed?

- Probeer “**wakkere tijd**” in bed te beperken
- Ga (pas) naar bed als je echt slaperig bent
- Als je na 20 minuten nog steeds wakker bent
 - → best terug opstaan
 - Vermijden dat je bed de plek gaat worden, waar je eindeloos wakker ligt
- Doe een **ontspannende activiteit wanneer je niet kan slapen** (iets wat eerder verveling opwekt dan verkwikkend is)
 - Aanbevolen: lezen, tv kijken, schrijven, tekenen
 - Te vermijden: huishouden, wandelen, piekeren, eten, elektronica
- Ga enkel terug slapen als je echt slaperig bent

Slaaphygiëne

Draai de wekker om

- **Tijd is van geen belang** 's nachts.
 - Creëert enkel meer spanning als je niet kan slapen.
- **Helpende zinnen** die je tegen jezelf kan zeggen:
 - “Het kan mij geen barst schelen hoe laat het is.”
 - “Het maakt mij niets uit of ik snel weer in slaap val.”
- Schakel even de **snooze functie uit**.
 - Wekker moet terug betekenis krijgen van opstaan, niet ‘ik blijf nog wel even liggen’.
 - Vermindert ook de slaapduur.

Gedachten

- Piekermoment ('piekerkwartier')
 - In de vooravond, NIET: in bed / vlak voor het slapen gaan
 - Stilstaan bij de voorbije dag, problemen, aankomende planningen en gevoelens
 - Gedachten laten wegwaaien of neerschrijven op een briefje
 - Rond het piekerkwartier duidelijk af (bv. notitiebriefje weggooien)
- Niet-helpende houding ten aanzien van slaap en gedachten over slaap
 - Denkfouten
 - Bv. *"Slaapstoornissen zijn een onvermijdelijk gevolg van het ouder worden"*
 - Bv. *"Na een slechte nacht weet ik niet hoe ik de volgende dag door moet komen"*
 - Bv. *"Omwille van slaapproblemen, kan ik niet meer 's avonds met vrienden afspreken"*

Voorbeeld



“Het is al bijna 4 uur en ik heb nog niks geslapen. Zonder mijn 7 uur slaap, wordt het weer een ramp. Hoe ga ik dat overleven?”



“Het is 4 uur. Aan mijn 7 uur slaap zal ik niet komen vannacht, maar ach, misschien valt morgen de vermoeidheid nog wel mee”



Relaxatiemethoden

- Lichamelijke spanning:
 - Rustmomenten overdag
 - Spierrelaxatie
 - Ademhalingstechnieken
 - Ontspanningsoefening
- Cognitieve spanning (aan de hand van gedachten, emoties):
 - Mindfulness (ademfocus, bodyscan)
 - Verbeeldingsoefeningen: bewust beelden oproepen van een concrete prettige situatie met veel details en alle zintuigen (vb. een tropisch strand, een bloementuin, een waterval, een bos)

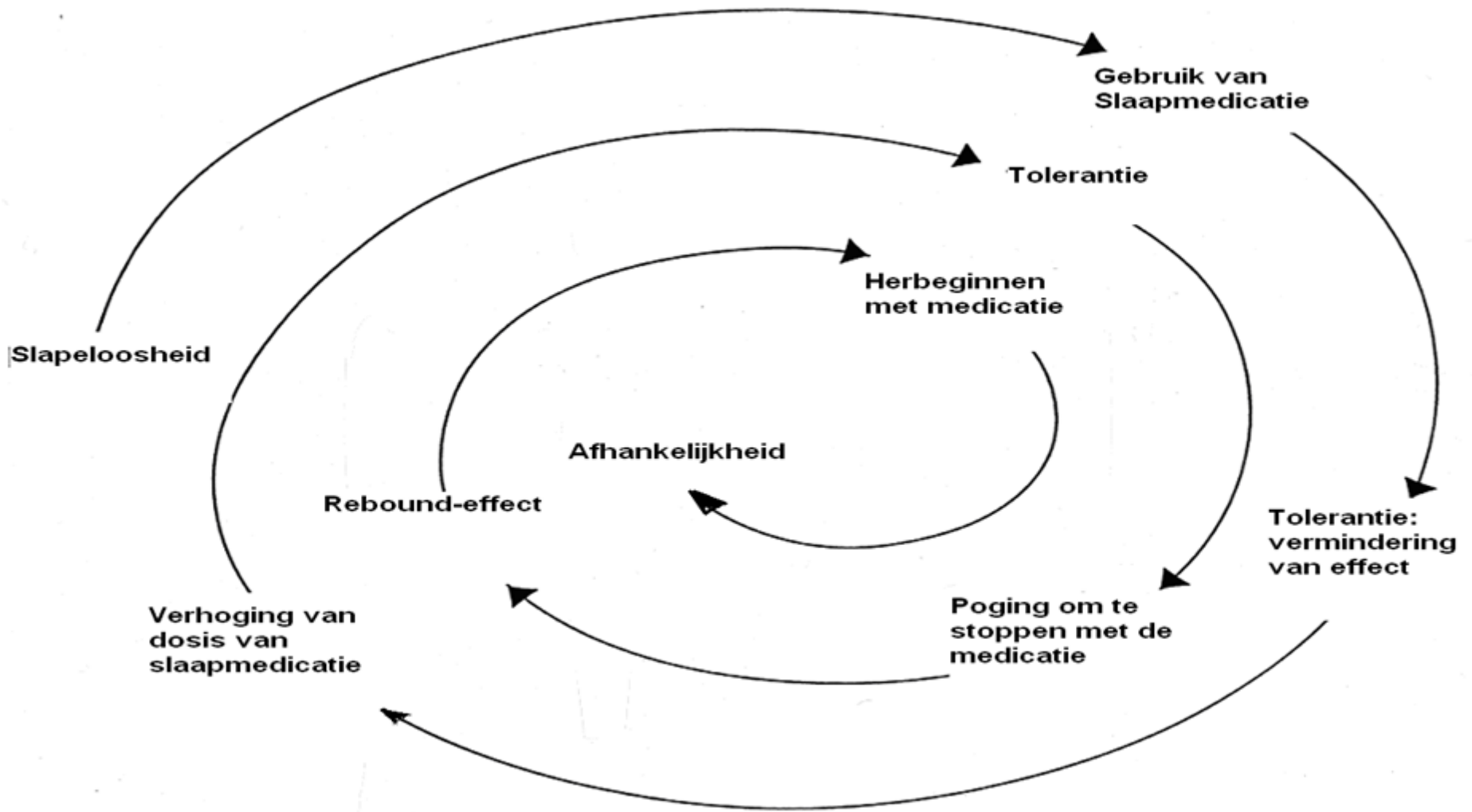
Stappenplan

1. Opmerken dat je wakker ligt in bed en niet kunt slapen
2. Opmerken dat je mogelijks hierdoor geïrriteerd of angstig bent => creëren van bewustwording
3. Uzelf voor de geest halen dat **ontspannen** de enige manier is om (terug) in slaap te vallen en niet opspannen
4. Een oefening toepassen vanuit de mindfulness (ademfocus of bodyscan)

Slaapmedicatie?

- Het kan acute slapeloosheid door stress verhelpen
 - Maar is niet steeds noodzakelijk...
- Het kan gebruikt worden wanneer er onvoldoende respons is op niet-medicamenteuze strategieën
- Wordt best gebruikt onder strikte voorwaarden
 - Tijdsbeperving
 - Minimale effectieve dosis
 - Intermittent gebruik

Risico van slaapmedicatie



Extra slaaptips

1. Probeer elke dag op dezelfde tijd op te staan en op dezelfde tijd naar bed te gaan (ook in het weekend; max 1 uur extra indien nodig).
2. Beperk de slaaperiode tot het aantal uren dat nodig is.
3. Een dutje overdag is sterk af te raden; max 20 min.
4. Zorg voor een vast slaapritueel; door dit elke avond te herhalen, bereid je jezelf voor op de nacht en weet je lichaam na een tijd dat het tijd is om te gaan slapen. Bv. warme melk drinken, een bad nemen of een boek lezen, ontspannende activiteiten, geen zware (sportieve) inspanningen.
5. Probeer 1-2 uur voor het slapen gaan geestelijke en lichamelijke inspanningen te vermijden; bouw de dag bewust af. Indien je een 'drukke dag' hebt of verwacht, is het aan te raden overdag minstens 3 keer een echt ontspannende pauze te nemen van 5 tot 15 minuten. Hoe ouder je bent hoe rustiger je de dag dient af te bouwen.

Extra slaaptips

5. Blijf niet in bed liggen als je wakker wordt; door te piekeren in bed wordt het inslapen nog langer uitgesteld. Ga de slaapkamer uit en doe een ontspannende activiteit (bv. lezen).
6. Dump je piekergedachten in de vooravond door gebruik te maken van het piekerkwartier en sluit je dag af met positieve gedachten, wat helpt om meer ontspannen te gaan slapen.
7. Draai de wekker om zodat je er niet steeds op kunt kijken; het zien van de tijd geeft alleen maar onrust. Gebruik ook geen Snooze functie om op te staan.
8. Zorg voor aangename slaapkamer omstandigheden: geluidsarm, goed verduisterd, aangenaam van temperatuur, met voldoende verluchting. Zorg ook voor een goede matras en kussen.
9. Probeer de slaapkamer ook echt als 'kamer om te slapen' te gebruiken. Vermijd activiteiten als eten, drinken, tv-kijken of radio luisteren.

Extra slaaptips

10. Neem geen te zware maaltijden 's avonds. Ga ook niet met een hongerige maag slapen en eet niet te laat.
11. Beperk gebruik van tablets en smartphones in het laatste uur voor je gaat slapen. Het licht van deze toestellen verstoort de productie van melatonine.
12. Wees voorzichtig met alcohol. Dit maakt je slaperig, maar kan leiden tot forse doorslaapstoornissen.
13. Vermijd roken en cafeïne houdende dranken in de avonduren.
14. Beweeg voldoende overdag. Als je niets doet overdag, heb je minder behoefte aan slaap 's nachts.

Waar kan ik Mindfulness volgen?

- Mindfulness training Kempen
 - <http://www.mindfulnessstrainingkempen.be/>
- Via Solidaris-Vlaanderen
 - <https://www.solidaris-vlaanderen.be/mindfulness>

Interessante lectuur over Mindfulness

- “In de maalstroom van je leven”, E. Maex
- “Voluit leven”, E. Bohlmeijer, M. Hulsbergen
- “Mindful @ work”, B. Prins
 - voor bedrijven en leidinggevenden

Info betreffende deze thema's kan u steeds vinden op de websites van de verschillende ziekenfondsen.

App Respirelax +

- <https://www.youtube.com/watch?v=fMynBtR6a70&feature=youtu.be>