



Behandeling van chronische stress: een praktische handleiding

(Bron: Sonja van Zweden, cursus Chronisch Stress Syndroom, 1998-1999)

Deze handleiding is bedoeld als een aanvulling op individuele begeleiding bij stressproblemen of behandeling van het chronisch stress syndroom (ook wel “burnout” of “overspannenheid”).

Het is een beknopte samenvatting van de werkwijze en bevat de belangrijkste aandachtspunten en adviezen. De begeleiding of behandeling als geheel is toegesneden op de individuele situatie van de cliënt en omvat meer dan de onderstaande informatie. Deze handleiding is te gebruiken als “geheugensteun” voor allerlei tips en adviezen, en zelf aan te vullen met bruikbare informatie.

In de bijbehorende informatiebrochure over het ontstaan van chronische stress wordt uitgelegd hoe chronische stress ontstaat en in stand blijft. Hierin wordt uitgelegd dat bij chronische stress sprake is van biochemische veranderingen het lichaam, waardoor het lichaam bij belasting versneld overschakelt op een karakteristieke stress-reactie.

Deze brochure gaat over de behandeling van chronische stress. De behandeling beoogt: het terugdringen van het verlaagde “omslagpunt”, waarna de stressreactie gaat optreden. Dit gebeurt op 2 manieren:

1. Verminderen van stressvolle activiteiten.
2. Stimuleren van ontspanning; ofwel de herstelreactie.

Alle onderdelen vallen onder deze twee noemers. De essentie is: effectief afwisselen van inspanning en ontspanning.

Hieronder worden een aantal stappen beschreven die als leidraad dienen voor het herstelproces. De eerste stap is bedoeld voor cliënten die recentelijk zijn “ingestort” en totaal uitgeput zijn. De stappen daarna zijn afgestemd op fases in het herstelproces. Afhankelijk van de ernst van de klachten kan worden “ingestoken” op verschillende stappen. Bij minder ernstige klachten kan met stap 2 of 3 worden begonnen. Voor de volledigheid van de informatie is het aan te raden ook de voorgaande stappen door te nemen.

Stap 1.

Ten eerste: de druk van de ketel.

Het allereerste dat moet gebeuren is: stoppen van de overbelasting.

De eerste tijd na het “instorten” wordt vaak gekenmerkt door een enorm gevoel van uitputting. Rust nemen ligt dan voor de hand. De eerste weken moet alle druk zoveel mogelijk worden weggenomen. Dat betekent: alles wat belastend is schrappen of uit handen geven. Overleg met je partner (desgewenst neemt de partner een keer aan het gesprek deel) over mogelijke (nood) oplossingen. Dit gedurende ca. de eerste 4 weken.

Vervolgens: op een rijtje zetten welke stressbronnen er nog over zijn. Maak een lijst. Daarvan stuk voor stuk bekijken hoe deze te minimaliseren.

Ten tweede: niet alleen maar stilzitten.

Lichamelijke rust alleen is niet voldoende. Veel mensen hebben de neiging om helemaal niets meer te doen, om de hele dag op de bank te blijven zitten. In dat geval bestaat de kans dat je vervalt tot een toestand van passiviteit die meer kwaad doet dan goed.

Ten eerste is het vaak heel moeilijk om echt te ontspannen. Bovendien heb je als je de hele dag niets doet alle kans om te piekeren en jezelf daarmee van een nieuwe stressbron te voorzien. Als je te weinig beweegt verlies je je conditie en kunnen er afvalstoffen in het lichaam ophopen die de pijnlijke spanning in de spieren in stand houden.

Wat dan wel te doen?

Zorg ten eerste dat je een dagstructuur handhaaft, zodat je dag en nachtritme gehandhaafd blijft, en je lichaam niet nog meer van de wijs wordt gebracht dan het al is. En zorg dat je beweging krijgt, aangepast aan je behoefte. Ga niet presteren.

Let op de volgende zaken:

- Niet te vroeg, maar ook niet te laat opstaan. Zonder haast ontbijten, aankleden etc, rustig aan op gang komen.
- liefst 's ochtends naar buiten: een stuk wandelen of (als je wilt) sporten. Kan eventueel ook 's middags maar niet 's avonds.
- na activiteit: rust (liggen, ontspannen). Heel belangrijk: als je moe wordt meteen ophouden.
- activiteit en rust wisselen elkaar af. Alweer: stop zodra je moe wordt.
- eet op regelmatige tijden.
- 's avonds geen inspanning: “opsloemen”
- op een redelijke tijd naar bed.

*Ga af op waar je behoefte aan hebt, niet op wat je denkt te moeten doen. Als je je schuldig voelt: bedenkt dat je ziek bent. Zieke mensen moeten niets, behalve beter worden.

Ten derde: Zoek informatie

Neem de tijd om te begrijpen wat er is gebeurd. Vraag om informatie aan de huisarts, begeleider, therapeut etc. In overleg met huisarts en/of begeleider: zonodig met medicatie starten.

Huiswerk:

Zonodig: uitvoeren “noodplan”
Lijst met stressbronnen maken.
Vragenlijst invullen.

Stap 2

Leren ontspannen.

Ontspanning is de tegenhanger van de stressreactie. Het lichaam krijgt de gelegenheid te herstellen. Ontspannen is niet hetzelfde als niets doen. Je kunt niets zitten doen zonder te ontspannen, en je kunt ontspannen terwijl je bezig bent. Echte ontspanning treedt op wanneer je je helemaal op een ding kunt concentreren en daarin kunt "opgaan". Dat kan een lichamelijke activiteit zijn maar ook iets anders waar je van geniet. Wanneer je met "hart en ziel" bezig bent, voel je je daarna verkwikt. Je krijgt er energie van.

Ga op zoek naar voor jou ontspannende activiteiten. Geen twee mensen zijn hetzelfde en wat de een ontspannend vindt kan voor de ander een belasting zijn. En: niet proberen te "presteren". Hou alles wat je doet kort, met veel pauzes. Zo voorkom je dat de ontspanning toch weer omslaat in inspanning. Je zult merken dat het vinden van de juiste balans lastig is. Neem er de tijd voor.

Een evenwichtige verdeling van activiteiten en ontspanning.

De meest gemaakte fout hierbij is: of teveel doen, of helemaal niets doen. Dit komt doordat veel mensen zich niet laten leiden door wat ze voelen, maar door wat ze denken te moeten doen. Waar het om gaat, is dat je leert voelen wanneer het goed is om actief te zijn, en wanneer je moet uitrusten. Hieronder volgen een aantal "leefregels" die je helpen het juiste evenwicht te vinden.

Dagindeling:

- * 's ochtends langzaam op gang komen
- * 's ochtends wandelen of andere lichamelijke bezigheid: sporten. Het gaat om de kwaliteit; geen prestaties leveren. Weer thuis: uitrusten; ga liggen als je daar behoefte aan hebt.
- * als je iets doen of regelen moet: een "taak" per dag.
- * 's avonds nietsdoen; "opslomen"

Wissel actief en passief af:

- * nooit haasten: alles in de "eerste versnelling"
- * geen twee dingen tegelijk doen
- * dingen met bewuste aandacht doen
- * doen waar je zin in hebt. Een goed hulpmiddel om te bedenken wat dat is is de "lekkertest" Zeg hardop: "ik ga lekker.....(noem activiteit)." Als je de juiste keus maakt, klinkt en voelt dit overtuigend.
- * stop als je je geen zin meer hebt of moe wordt en rust uit. Weer uitgerust: ga doen waar je zin in hebt.
- * een keer per dag iets leuks doen voor jezelf.
- * neem een siësta, of een "time-out"-
- * zorg dat je tijd overhoudt voor jezelf, zonder gestoord te worden. Zet de telefoon op het antwoordapparaat.
- * houd activiteiten kort, met veel tijd ertussen

* veel “lummelen”

* Altijd toegeven aan vermoeidheid. Gaan liggen als je daaraan behoefte hebt

Wat is nog meer nodig voor een goed evenwicht?

* zoek naar mogelijkheden voor trainen van lichamelijke ontspanning:

-fysiotherapie (na overleg huisarts)

-haptonomie

-(sport)massage

-yoga

-t'ai chi

-meditatie-

-sauna

etc.

*let op je leefgewoontes:

-slaappatroon

-eetpatroon: idem.

-roken en drinken: beperken! Vooral voor drank geldt dat je slaappatroon daardoor wordt aangetast.

* dingen die geregeld of gedaan moeten worden

Natuurlijk zijn er ook dingen die gedaan moeten worden, en misschien al te lang verwaarloosd worden. Zoals administratie. Het besef dat dit “achterstallig onderhoud” zich ophoopt kan een nieuwe stressbron opleveren. Dat betekent dat je er goed aan doet deze zaken toch maar te regelen. Doe dit systematisch: een lijst maken, en een voor een afwerken.

* energievreters en energiegevers.

Ga je dagelijkse activiteiten na: welke activiteiten kosten je energie of geven juist energie? Maak een lijst van deze “energiegevers en energievreters”. (Neem ook de stressbronnen uit stap 1 mee)

Huiswerk:

-Dagboek bijhouden: maak een dagschema waarin je je activiteiten onderbrengt. Plan rustpauzes.

-Checklist klachten invullen.

-lijst maken met energievreters- en gevers maken.

-lijst maken met dingen die gedaan moeten worden

Stap 3: de juiste balans vinden

Afgaande op je eerdere ervaringen kun je voor jezelf gaan vaststellen wat voor jou de meest optimale verdeling is tussen activiteit en ontspanning. Bij een optimale balans merk je dat je energiek bent, zin hebt in de dingen die je doet, gepaard gaande met voldoende ontspanning. De optimale balans is een persoonlijke zaak. Wat voor de een ontspanning is kan voor de ander belastend zijn. Het is de bedoeling dat je al doende de voor jou persoonlijk juiste combinatie van activiteit en ontspanning weet te vinden.

Hoe bepaal je jouw “persoonlijke balans?”

Deze kun je samenstellen, gelet op de volgende zaken:

1. De juiste verhouding tussen activiteit en rust

Wanneer er sprake is van “onderbelasting”, zul je merken dat je geen energie opdoet, je verveelt etc. En dat is misschien wel even stressvol als teveel activiteit. Bij teveel activiteit (ook plezierige) zul je merken dat je daarvoor een prijs betaalt in de vorm van vermoeidheid en oplaaien van klachten. Inmiddels zul je sommige van deze klachten zijn gaan herkennen als waarschuwingssignalen. Gebruik je lichaamssignalen als “barometer”: je voelt wanneer je fout bent ingegaan. De juiste balans vinden is een kwestie van uitproberen en goed op de gevolgen letten. Het kan handig zijn een dag boekje bij te houden om je ervaringen te noteren.

2. Energievreters versus energiegevers.

Zie huiswerk uit stap 2: je hebt een lijst verzameld met activiteiten die respectievelijk energie vreten en energie geven. Streef naar het beperken van de energievreters en vermeerderen van de energiegevers. Dit laatste is belangrijk: energie doe je niet alleen op met rust, maar juist met activiteiten die echt ontspannend zijn. Deze zijn een soort “psychische voeding”. Denk aan:

- genieten. Genieten = pure psychische voeding.
- hobbies. Heb je ze niet, ga er dan naar op zoek.
- sport (voor plezier en om conditie op te bouwen)
- sociale kontakten (gezelligheid en plezier)
- privacy. Veel mensen hebben behoefte om van tijd tot tijd alleen te zijn.

3. Draagkracht en draaglast.

Een optimale belasting houdt in dat je kunt dragen wat je op je schouders laadt.

Ofwel: de draagkracht (= psychische en lichamelijke kracht, je “veerkracht”) is voldoende om de draaglast (werk, psychische en lichamelijke inspanning, verplichtingen etc) te kunnen dragen.

Deze balans kan veranderen door:

-veranderde leef- en werkomstandigheden (verzwaring van je werk, andere baan, reorganisatie, gezinsuitbreiding, familieomstandigheden etc)

en/of

-veranderde persoonlijke omstandigheden (lichamelijke en geestelijke gezondheid, al of niet gelukkig zijn etc.)

Gulden regel: als er een verandering is in een draagkracht, moet je de draaglast aanpassen. Bij chronische stress is er sprake van een verminderde draagkracht, dus pas je de last aan. Een veel gemaakte fout is de neiging om de draagkracht naar de draaglast te willen aanpassen als de draaglast groter is; gevolg is overbelasting. Alleen vanuit een optimale balans kun je je draagkracht vergroten. Bouw je al doende meer draagkracht op, dan kun je mettertijd ook meer belasting aan. Maar: zorg er altijd voor dat je voldoende reserve overhoudt; niet al je krachten opsouperen, zodat je een tegen een stootje kunt bij onverwachte veranderingen.

4. Controle en loslaten.

Bij een juiste persoonlijke balans heb je het gevoel de dingen in het leven aan te kunnen, oftewel je hebt het gevoel dat je controle hebt op je leven. Als de balans zoek is, overheerst het gevoel geen grip te hebben, machteloos te zijn. Je kunt door op deze gevoelens te letten het gebrek aan balans

snel opmerken.

5. kwalitatieve inspanning versus kwantitatieve inspanning.

Hierbij is de gedachte aan energie veters en energiegevers weer van belang. Het blijkt zo te zijn dat mensen het meest energie putten uit kwalitatieve activiteiten, of wel: aan genieten van wat je doet. En de grootste energievreter: is kwantitatieve activiteiten ofwel prestaties moeten leveren. Wanneer de inhoud van wat je doet er niet meer toe doet, valt er ook niets meer te genieten. Hooguit is het presteren een middel om tot iets anders te komen waarvan je kunt genieten. Maar als het presteren een doel op zichzelf wordt, kost het enkel energie.

Een voorbeeld om het verschil tussen kwaliteit en kwantiteit aan te duiden: je kunt een stuk fietsen om bij iemand op bezoek te gaan. Als je niet van fietsen geniet is dit een kwantitatieve bezigheid, enkel bedoeld om jezelf te verplaatsen. Het genieten komt pas als je het doel van de tocht bereikt hebt en aan de koffie zit.

Een kwalitatieve activiteit is het als je van fietsen houdt; het is mooi weer, je hebt wind mee (of houdt wel van een stuk flink trappen), de omgeving is mooi en er is van alles te zien. Dan is de fietstocht op zichzelf een plezier, en geniet je daarvan.

Het meest bof je als je zowel van de fietstocht geniet als van het bezoek dat daarna volgt.

Helaas kunnen we er niet aan ontkomen dat er ook kwantitatieve bezigheden verricht moeten worden. Maar je kunt wel de gewoonte aannemen om de activiteiten die je onderneemt zoveel mogelijk kwalitatief van aard te laten zijn.

6. Zin hebben versus moeten.

En hoe herken je kwalitatieve en kwantitatieve inspanning? In het eerste heb je zin, het tweede moet je. Dus hou de balans van deze twee gevoelens in de gaten: zin hebben is goed, en moeten is fout. Als zin hebben veranderd is in moeten, dan ben je ongemerkt overgegaan van kwalitatieve naar kwantitatieve actie.

7. Receptief zijn versus doen.

Tot nu toe hebben we het steeds gehad over activiteiten. Maar dat is eigenlijk een beperkte opvatting van het scala aan bezigheden waarvan je kunt genieten. Je kunt ook genieten door te ontvangen in plaats van te "geven". Veel mensen hebben daar moeite mee. In onze maatschappij is ontvangen, of receptief zijn, nogal ondergewaardeerd. Voor een goed evenwicht is het echter belangrijk om ook daar tijd voor te maken. Je kunt b.v. denken aan luisteren naar muziek of gewoon zitten en denken of mijmeren. Heel ontspannend!

8. Intern kompas versus extern kompas.

Veel mensen hebben de neiging zich te laten leiden door allerlei eisen en verwachtingen van de buitenwereld. Sommige van de eisen vanuit de omgeving zijn reëel. Je moet bijvoorbeeld voor je huishouden en je kinderen zorgen, en als je werkt verlangt men aldaar een zekere prestatie van je.

Maar dat is maar een klein deel van wat men denkt te moeten doen. Ga maar eens na hoe vaak je dingen doet omdat je denkt dat anderen (familie, vrienden en kennissen) dit van je verwachten. En of dat nou echt allemaal moet? Veel mensen zijn zo gericht op de al of niet reële verwachtingen vanuit de omgeving dat ze langzamerhand het vermogen om bij zichzelf te rade te

gaan zijn verloren. Ze worden als het ware bestuurd door iets wat buiten henzelf ligt: ze hebben een "extern kompas".

De bedoeling is, dat je je doen en laten weer in eigen hand neemt: jij bepaalt wat reëel is, en wat je al of niet doet. Ofwel dat je (weer) een "intern kompas" ontwikkelt. En niet eentje die op schuldgevoelens berust, maar op wat je echt belangrijk vindt.

De leidraad hierbij is niet alleen je verstand maar vooral ook je lichaam: je voelt wat je aankunt. Het belangrijkste signaal is : "zin hebben in". Bij alle activiteiten die je wilt gaan ondernemen moet je jezelf afvragen: heb ik hier zin in? Tegenzin betekent: niet doen, of in elk geval: nu niet. Vraag je eerst af wat die tegenzin wil zeggen. Meestal is dit: de batterij is leeg. Eerst opladen dus.

Persoonlijke balans:

Geef d.m.v. een kruisje jouw persoonlijke balans op deze dimensies weer:

activiteit	-----	rust
energievreters	-----	energiegevers
draaglast	-----	draagkracht
kontrole	-----	loslaten
kwalitatieve inspanning	-----	kwantitatieve inspanning
zin hebben	-----	moeten
receptief zijn	-----	doen
intern kompas	-----	extern kompas

Goeie gewoonte: op gezette tijden opnieuw invullen om te kijken of je balans nog goed is.

Huiswerk:

- persoonlijke balans invullen
- checklist invullen

Stap 4: Zelf-management.

Ofwel: de praktische uitvoer van al het voorgaande in de praktijk van alledag.

Als je zover bent dat je merkt dat je bent begonnen te herstellen, en je jouw persoonlijke balans begint te vinden, ga je je langzamerhand oriënteren op de toekomst.

Afhankelijk van je situatie zul je gaan nadenken over je persoonlijke ontwikkeling, werk, gezinsleven etc. Dit alles is niet in kort bestek op papier te vatten en kun je het best bespreken met je adviseur of therapeut. Hieronder volgen een aantal algemene opmerkingen.

1. Prioriteiten.

Ga na wat in jouw leven de belangrijke zaken zijn. Stel jezelf de volgende vragen:

- wat bepaalt de kwaliteit van mijn leven.
- wat zijn de belangrijkste waarden in mijn leven
- wat zijn mijn prioriteiten in mijn leven.

En beschrijf deze op papier. Waar klopt de realiteit niet met wat je zou willen.

Een manier om te bepalen hoever de werkelijkheid en het ideaal uit elkaar liggen: maak van je prioriteiten een lijst in volgorde van belangrijkheid (een "top tien"), en schrijf erachter hoeveel procent van de tijd je daar in werkelijkheid aan besteedt.

2. Bepaal de verhoudingen in je **persoonlijke balans** (zie onder stap 4).

3. Planning.

Maak een dagplanning, gebaseerd op punten 1. en 2.

- maakt een weekplanning “
- Een jaarplanning “
- En een toekomstplanning “

4. In de praktijk:

- de planning in de gaten houden.
- grenzen stellen waar nodig.
- zorg voor rustpauzes!
- corrigeren waar nodig: bij overschrijdingen. Regel: binnen 24 uur herstellen. **Niet uitstellen!**
- en laat ruimte voor impulsen, nieuwe ideeën.

5. **Kwaliteit van je bezigheden** (werk) handhaven: zorg voor afwisseling, optimale concentratie en voldoende onderbrekingen.

6. **Kwaliteit van de rustmomenten** handhaven: echte ontspanning. Niet afschaffen als je je beter gaat voelen!!

7. Elke **veranderingen in de balans draagkracht-draaglast opvangen** door de noodzakelijke aanpassingen te maken.

8. Alert reageren of lichaams- en gedragssignalen.

Deze zijn de "barometers" die als eerste aangeven dat er wat misloopt.

9. **Time-management** ofwel goede tijdsplanning. Het doel daarbij is niet: hoe doe ik zoveel mogelijk, maar: wat zijn de prioriteiten. Maak onderscheid tussen "urgent" en "belangrijk". Zie

schema: iets kan belangrijk zijn maar niet urgent, en andersom.

belangrijk en urgent	onbelangrijk en urgent
belangrijk en niet urgent	onbelangrijk en niet urgent

Stap 5. Gaan opbouwen.

1. Fysieke konditie opbouwen.

-inspanningssport: (sportschool, fitness etc)

-duursport (wandelen, schaatsen, skaten, fietsen, joggen, zwemmen).

Let op: geleidelijk opbouwen.

-teamsporten

etc.

2. opbouwen van de mentale konditie:

Naarmate je geestelijke vermogens zich herstellen moet je deze ook gaan gebruiken. Het gaat weer om kwaliteit, niet om kwantiteit. doet dingen die je leuk vindt maar ook concentratie vereisen: lezen, puzzelen. Kies bezigheden waar je in kunt opgaan.

En: zoek nieuwe terreinen. een belangrijke menselijke eigenschap is nieuwsgierigheid. Een van de grootste energiegevers! Voed je nieuwsgierigheid door nieuwe hobbies of bezigheden uit te proberen.

3. ontwikkel (nieuwe) hobbies.

Bijvoorbeeld;

- zingen (erg goed bij ademhalingsproblemen),
- tekenen of schilderen
- schrijven
- theater of toneel
- dansen
- etc.

4. uitgaan

voor je plezier, maar ook hier ben je in feite naar zoek naar andere informatie: verandering van spijs doet eten.

5. De toekomst

vrij fantaseren over wat je zou willen en kunnen. Het gaat erom dat je je horizon verruimt.

6. Zelfontwikkeling:

nieuwe input zoeken om nieuwe energiebronnen aan te boren. Cursussen etc.

7. Werkhervatting:

-geleidelijk opbouwen. Als het kan: eerst op therapeutische basis. Overleg met de bedrijfsarts, doe waar mogelijk zelf voorstellen.

-kwaliteit gaat voor kwantiteit. De kwaliteit (inhoud van je werk) mag zo snel als je kunt en wilt en hersteld worden, de kwantiteit (aantal uur) kan het beste geleidelijk worden uitgebreid.

Belangrijk: vermijd dubbele belasting, d.w.z. meerdere taken tegelijk doen. Wissel werkzaamheden af.

-ga na welke veranderingen je kunt aanbrengen in je manier van werken of omgang met anderen op het werk om plezieriger te functioneren. Overleg waar nodig.

Stap 6. Terugvalpreventie.

Al je goede voornemens ten spijt zul je merken dat het kan gebeuren dat je de fout in gaat, en als vanouds in de roofofbouwssituatie belandt. Gelukkig word je door je lichaam gewaarschuwd d..m.v. allerlei alarmsignalen, die je serieus moet nemen. Door deze expliciet uit te schijven leer je de signalen en de opbouw herkennen. In schema: wat te doen bij stress:

A	B	C
Stress volle gebeurtenis	symptomen in volgorde	Hoe herstellen
gebeurtenis 1:-----	s 1:-----	actie 1:-----
<i>(voorbeeld: tijdsdruk</i>	<i>gejaagd voelen</i>	<i>pauze inlassen)</i>
gebeurtenis 2	s 2:-----	actie 2:-----
<i>(voorbeeld: overwerken</i>	<i>hoofdpijn</i>	<i>eerder naar huis)</i>
gebeurtenis 3:-----	s3:-----	actie 3-----
gebeurtenis 4:-----	s4:-----	actie 4:-----
gebeurtenis 5:-----	s5:-----	actie 5:-----

Bij uitblijven van correctie is het gevaar dat symptomen zich gaan opstapelen, en dat bij elke stap een verdergaande actie is om de negatieve spiraal te stoppen. Dus: op tijd ingrijpen.