

STARTSESSES

MARIJKE VAN KAMPEN
& MIRJAM VERVAEKE (red.)



**PREVENTIE,
REDUCTIE EN
ONTSPANNING**

12 METHODEN

**+ DIGITALE
EXTRA'S**

E. Maex
M. Probst
M. Delbar
J. Simons
T. Windels
F. Stickens

M. Somers
P. Wichman
E. Langford
E. Neerinckx
J. van Dixhoorn
M. Vanormelingen

acco

Stress

Preventie, reductie en ontspanning
Twaalf methoden

Marijke Van Kampen en Mirjam Vervaeke (red.)

Acco Leuven / Den Haag

Eerste druk: 2008
Tweede herziene druk: 2014

Gepubliceerd door
Uitgeverij Acco, Blijde Inkomststraat 22, 3000 Leuven (België)
E-mail: uitgeverij@acco.be – Website: www.uitgeverijacco.be

Voor Nederland:
Acco Nederland, Westvlietweg 67 F, 2495 AA Den Haag, Nederland
E-mail: info@uitgeverijacco.nl – Website: www.uitgeverijacco.nl

Omslagontwerp: Elke Broothaers

© 2014 by Acco (Academische Coöperatieve Vennootschap cvba), Leuven (België)
Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.
No part of this book may be reproduced in any form, by mimeograph, film or any other means without permission in writing from the publisher.

Woord vooraf	11
Inleiding	15
THEORETISCHE BESCHOUWINGEN OVER STRESS	17
1. Wat is stress?	18
2. Oorzaken (= stressbronnen, stressoren) en gevolgen (= stressreacties)	18
2.1 Oorzaken buiten jezelf	18
2.2 Oorzaken in jezelf	18
2.3 Gevolgen van stress	19
3. Evaluatie van stress	21
4. Stress in het dagelijkse leven, op het werk en in het onderwijs	21
4.1 Stress in het dagelijkse leven	21
4.2 Stress op het werk	22
4.3 Stress in het onderwijs	23
5. Stress voorkomen en behandelen	23
6. Effecten van relaxatietechnieken en evidence based medicine	24
7. Literatuur	24
THERAPIËN EN TECHNIEKEN TER PREVENTIE OF REDUCTIE VAN STRESS	27
Inleiding	29
1. Relaxerende ademtherapie	31
1.1 Wat is relaxerende ademtherapie?	32
1.2 Achtergronden	33
1.3 Indicaties	34

INHOUD	1.4	Therapie	34
	1.4.1	Doelstellingen	35
	1.4.2	Methode	35
	1.4.3	Praktische tips	37
	1.4.4	Benodigdheden	38
	1.5	Wetenschappelijk onderzoek	38
	1.6	Besluit	40
	1.7	Opleiding	40
	1.8	Literatuur	40
	2.	Alexandertechniek	43
	2.1	Wat is de Alexandertechniek?	44
	2.2	Achtergronden	45
	2.3	Indicaties	46
	2.4	Techniek	46
	2.4.1	Doelstellingen	46
	2.4.2	Methode	46
	2.4.3	Praktische tips	48
	2.4.4	Benodigdheden	50
	2.5	Wetenschappelijk onderzoek	50
	2.6	Besluit	51
	2.7	Opleiding	52
	2.8	Literatuur	52
	3.	Autogene training	55
3.1	Wat is autogene training?	56	
3.2	Achtergronden	57	
3.3	Indicaties	57	
3.4	Therapie	58	
3.4.1	Doelstellingen	58	
3.4.2	Methode	58	
3.4.3	Praktische tips	61	
3.4.4	Benodigdheden	63	
3.5	Wetenschappelijk onderzoek aangaande de effectiviteit van autogene training	63	
3.6	Besluit	64	
3.7	Opleidingen	64	
3.8	Literatuur	64	
4.	EMG-biofeedback en relaxatie	67	
4.1	Wat is feedback, biofeedback en EMG-biofeedback?	68	
4.2	Achtergronden	68	
4.3	Indicaties voor EMG-biofeedback	69	
4.4	Therapie	70	

4.4.1	Doelstellingen van EMG-biofeedback	70
4.4.2	Methode	70
4.4.3	Praktische tips	72
4.4.4	Benodigdheden	74
4.5	Wetenschappelijk onderzoek betreffende EMG-biofeedback	74
4.6	Besluit	75
4.7	Opleidingen	75
4.8	Literatuur	75
5.	Eutonie	77
5.1	Wat is eutonie?	78
5.2	Achtergronden	79
5.3	Indicaties	79
5.4	Pedagogie	80
5.4.1	Doelstellingen van de eutonie	80
5.4.2	Methode	80
5.4.3	Praktische tips	85
5.4.4	Benodigdheden	86
5.5	Wetenschappelijk onderzoek	86
5.6	Besluit	86
5.7	Opleidingen	87
5.8	Literatuur	87
6.	Haptonomie	89
6.1	Wat is haptonomie?	89
6.2	Achtergronden	90
6.3	Indicaties	91
6.4	Therapie	92
6.4.1	Doelstellingen	92
6.4.2	Methode	92
6.4.3	Praktische tips	94
6.4.4	Benodigdheden	96
6.5	Wetenschappelijk onderzoek	96
6.6	Besluit	96
6.7	Opleidingen	97
6.8	Literatuur	97
7.	Mindfulness	99
7.1	Wat is mindfulness?	99
7.2	Achtergronden	100
7.3	Indicaties	100
7.4	Therapie	101
7.4.1	Doelstellingen	101
7.4.2	Methode	101

INHOUD	7.4.3 Praktische tips	102
	7.4.4 Benodigdheden	102
	7.5 Wetenschappelijk onderzoek	103
	7.6 Besluit	103
	7.7 Opleiding	104
	7.8 Literatuur	105
	8. Mind-bodytherapie	107
	8.1 Wat is mind-bodytherapie?	108
	8.2 Achtergronden	109
	8.3 Indicaties	110
	8.4 Therapie	110
	8.4.1 Doelstellingen	111
	8.4.2 Methoden en technieken	111
	8.4.3 Praktische tips	114
	8.4.4 Benodigdheden	114
	8.5 Wetenschappelijk onderzoek	114
	8.6 Besluit	115
	8.7 Opleiding	115
	8.8 Literatuur	116
	9. Progressieve relaxatie	117
	9.1 Wat is progressieve relaxatie?	117
	9.2 Achtergronden	118
	9.2.1 De ontdekking van Jacobson	118
	9.2.2 De eerste aanpassingen door Wolpe	119
	9.2.3 De laatste aanpassingen door Paul en Bernstein en Borkovec	119
	9.2.4 Recente varianten	120
	9.3 Indicaties	120
	9.4 Therapie	120
	9.4.1 Doelstellingen	120
	9.4.2 De methode van de progressieve relaxatie volgens Bernstein en Borkovec	121
	9.4.3 Praktische tips, problemen en suggesties	123
	9.5 Wetenschappelijk onderzoek	124
	9.6 Besluit	125
	9.7 Opleidingen	125
	9.8 Literatuur	125
	10. Sofrologie	127
	10.1 Wat is sofrologie?	127
	10.2 Achtergronden	128
	10.3 Indicaties	129
	10.4 Methode	130

10.4.1 Doelstellingen	130
10.4.2 Methode	130
10.4.3 Praktische tips	134
10.4.4 Benodigdheden	135
10.5 Wetenschappelijk onderzoek	135
10.6 Besluit	136
10.7 Opleiding	136
10.8 Literatuur	137
11. Yoga	139
11.1 Wat is yoga?	140
11.2 Achtergronden	142
11.3 Indicaties	143
11.4 Therapie	143
11.4.1 Doelstellingen	144
11.4.2 Methode	144
11.4.3 Praktische tips	148
11.4.4 Benodigdheden	148
11.5 Wetenschappelijk onderzoek	148
11.6 Besluit	149
11.7 Opleidingen	150
11.8 Literatuur	150
12. Relaxatie bij kinderen	153
12.1 Wat is relaxatie bij kinderen?	153
12.2 Achtergronden	154
12.3 Indicaties	154
12.4 Therapie	155
12.4.1 Doelstellingen	155
12.4.2 Methode	155
12.4.3 Praktische tips	162
12.4.4 Benodigdheden	163
12.5 Wetenschappelijk onderzoek	163
12.6 Besluit	165
12.7 Opleidingen	166
12.8 Literatuur	166
Besluit	169
Bijlage 1. Signalen van stress (Bron: ISW Limits)	171
Bijlage 2. Nijmeegse Vragenlijst voor Hyperventilatieklachten (NVL)	173
Personalia	175

Stress speelt onmiskenbaar een belangrijke rol in het ontstaan van veel gezondheidsklachten. Hoewel de relatie tussen overmatige stress en gezondheidsklachten veelal erkend wordt en er ook verschillende behandelmethode in de reguliere en alternatieve gezondheidszorg gekend zijn, is er een belangrijke behoefte aan informatie over de specifieke rol en effectiviteit van ontspanningstherapie. In dit boek worden twaalf verschillende therapieën en technieken die gerekend kunnen worden tot de ontspanningstherapie, in kaart gebracht. De redactie is erin geslaagd om experts in de verschillende methoden aan het woord te laten. De auteurs hebben twaalf methoden uitvoerig en vooral praktisch gericht beschreven. In de mate van de beschikbaarheid is ook gebruik gemaakt van wetenschappelijke informatie over de werking en effectiviteit van de methoden.

Ik hoop dat de lezer geïnspireerd wordt door de diversiteit van methoden die stress kunnen verminderen en die methoden kan toepassen bij zichzelf en bij patiënten en cliënten die aan zijn zorgen worden toevertrouwd.

PROF. DR. RIK GOSSELINK

Vicerector Studentenbeleid en Sportbeleid, KU Leuven Faculteit Bewegings- en Revalidatiewetenschappen, KU Leuven

Stress. Preventie, reductie en ontspanning werd geschreven door verschillende auteurs. Het eerste deel bevat een aantal algemene beschouwingen over stress. In het tweede gedeelte beschrijven twaalf auteurs mogelijke technieken om stress bij kinderen en volwassenen te voorkomen of te verminderen en om de lezer te helpen een juiste balans te vinden in het leven. Voor elke techniek wordt naast de definitie, de achtergronden en de indicaties ook de methode met praktische richtlijnen beschreven. Er wordt ook aandacht besteed aan de wetenschappelijke waarde van elke techniek. Daarnaast verwijst elke auteur naar boeken, opleidingen of websites die nog dieper op de techniek ingaan.

Dit boek is bedoeld voor iedereen die stress ervaart. Voor kinesitherapeuten, psychologen, psychomotorische therapeuten, artsen, leraars en pedagogen vormt dit boek een basis van waaruit ze dieper op de verschillende technieken kunnen ingaan.

Hopelijk brengt dit boek over stress soelaas voor de talrijke mensen die gebukt gaan onder lichamelijke, psychische of gedragsmatige klachten. Met dit boek hopen wij ook bij te dragen tot preventie, tot onthaasten en vooral tot het leren genieten van de kleine dingen.

Dit boek werd geschreven in een ontspannen sfeer en de gedrevenheid van elke auteur voor zijn of haar methode heeft me gefascineerd. Wij hopen dat de lezer kan grasduinen in een diversiteit van technieken en zijn keuze kan maken.

Na zes jaar was het boek aan een herwerking toe. Stress neemt toe, meer mensen vrezen voor hun job of geraken zonder werk, de werkdruk zelf wordt hoger en we willen alsmaar meer. Niet alleen volwassenen maar ook kinderen en studenten onder vinden meer stress. De medische wereld richt zich op onderzoek naar evidentie van therapie met de vraag: 'wat we doen aan therapie, heeft dat wel effect'? De herwerkte uitgave zal daarom de effectiviteit van de verschillende technieken kort weergeven.

PROF. DR. MARIJKE VAN KAMPEN

Dienst Fysische Geneeskunde en Revalidatie, UZ Leuven, Gasthuisberg
Faculteit Bewegings- en Revalidatiewetenschappen, KU Leuven

Stress heeft minder te maken met de hoeveelheid werk die iemand heeft, dan wel met de mate waarin hij of zij het gevoel heeft de regie over zijn of haar leven in handen te houden. Dat verklaart waarom stress zozeer klassengebonden is. Mensen die hoger in de maatschappelijke hiërarchie staan, hebben vaak veel werk, maar lijken toch minder onder stress te lijden. Wie zijn leven en werk min of meer zelf kan organiseren, kan immers veel meer aan dan een persoon wiens leven geregeld wordt door anderen: door de baas, de tikklok, de lopende band, de eisen van echtgeno(o)t(e) of kinderen. Geleefd worden is slecht voor de gezondheid. Als de eisen van de buitenwereld onze ziel en geest koloniseren, dan verdwijnt geleidelijk aan onze veerkracht en dan zijn depressie, burn-out en chronische vermoeidheid niet veraf. De dingen lopen niet altijd zoals we dat wensen, maar dat is op zichzelf nog geen reden om eronderdoor te gaan. Er zijn deadlines die we vervloeken bijvoorbeeld, maar tegelijk weten we maar al te goed dat we die deadlines nodig hebben om eindelijk onze lang gekoesterde plannen tot uitvoering te brengen. Stress is dan de overmaat aan druk die ons niet meer beter doet presteren, maar die integendeel ons evenwicht onderuithaalt.

In onze emoties, in stresssituaties ook, ervaren we de eenheid van lichaam en geest op een bijzonder pregnante wijze. Als we te veel onder druk staan, dan slaat onze geest tilt, dan kunnen we niet langer helder redeneren, dan worden we paranoïde en dan overwoekeren dwangmatige ideeën ons denken. Tegelijk, en onlosmakelijk verbonden met die psychische problemen, gaat het ook fout met ons lichamelijk functioneren. We voelen ons niet langer goed in ons vel. Het terugwinnen van controle over onszelf gaat paradoxaal genoeg meestal via het loslaten van de wil om die controle te herwinnen: de dingen laten zijn wat ze zijn, eventueel de dingen die ons tegenaan links laten liggen, eerder dan ze per se naar onze hand te willen zetten. Dat vereist dat we de spanningen die ons in hun greep houden, kunnen afhouden of afleiden. In dit boek gaan we ervan uit dat dit het best kan gebeuren via het lichaam. We bieden hier

twaalf lichaamsgeoriënteerde methoden om stress te reduceren. Het zijn bekende en minder bekende methoden, die wel stuk voor stuk hun efficiëntie hebben bewezen in de dagelijkse praktijk van degenen die ze aanleren. Sommige methoden leggen meer de nadruk op preventie, andere hebben een helend vermogen. Ze vertrekken wel allemaal van een holistische visie op de mens. Slechts als we de gekwetste mens in zijn totaliteit benaderen, kunnen we hopen om zijn leven weer in balans te krijgen.

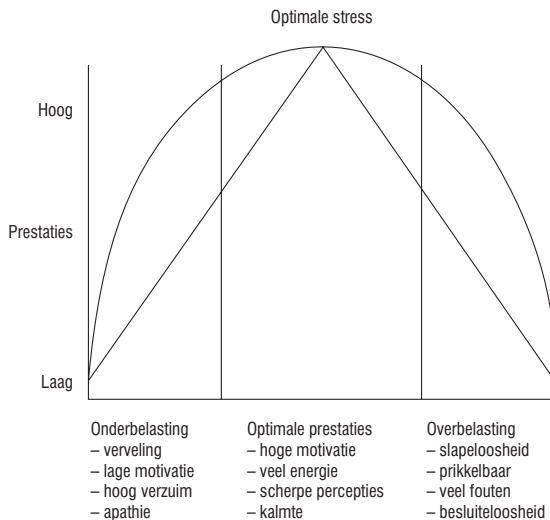
MIRJAM VERVAEKE

Dienst Fysische Geneeskunde en Revalidatie, UZ Leuven, Gasthuisberg

Stress wordt meer en meer gezien als een algemene ‘volksziekte’. Een jachtig levensritme, ontevredenheid, prikkelbaarheid, slapeloosheid en een toenemende sociale verantwoordelijkheid zijn typische verschijningsvormen van onze huidige maatschappij. Deze leiden tot stress of hoge spanningsmomenten. Ze kunnen je het gevoel geven dat je de situatie niet meer aankunt. Te veel is te veel! Stress ervaar je hier negatief.

Stress kan ook een positieve rol hebben. Een leven zonder stress zou saai zijn. Elke mens moet een zekere mate van stress ervaren, wat leidt tot creativiteit en productiviteit. Uitdagingen in het leven geven stress, maar kunnen achteraf tot enorme voldoening leiden. Stress doet je beter presteren, bijvoorbeeld bij een sportwedstrijd, of je kunt je beter concentreren, denk maar aan de examenperiode. Zo zijn er ook kinderen die zeer begaafd zijn maar minder presteren dan anderen omdat de leerstof te weinig uitdaging biedt.

Stress hoeft dus geen noodzakelijk kwaad te zijn, een krachtige dosis stress kan een belangrijke stimulans zijn om iets te bereiken. Je moet er echter voor waken dat je niet overspoeld wordt. Gezondheid draait immers om balans: balans tussen moeten en willen, tussen draagkracht en draaglast, tussen presteren en ontspannen. Wanneer de balans verstoord is, ontstaan waarschuwingssignalen.



Figuur 1. Stress en prestatieniveau.

Kun je niet voldoen aan de verplichtingen die de omgeving je stelt, dan wordt stress een signaal en ontstaan er klachten. Stressklachten zijn vervelend. Ze kunnen lichamelijk, psychisch of gedragsmatig zijn. Toch hebben ze een belangrijke functie: ze waarschuwen dat er iets moet gebeuren. Als er op tijd ingegrepen wordt, herstelt de balans zich. Als dat niet gebeurt, kunnen de signalen leiden tot chronische klachten: burn-out, chronische moeheid, spanningshoofdpijn, maag- en darmproblemen, nek- en schouderklachten, nervositeit en depressie.

Dit boek beschrijft twaalf technieken om stress te verminderen. Een samenvattende digitale presentatie vindt u op www.uitgeverijacco.be/stress. De twaalf technieken worden meer en meer onderzocht op evidentie. Meer dan vierhonderd onderzoeken werden gepubliceerd om de effectiviteit van deze technieken na te gaan. De grootste aandacht gaat naar yoga en mindfulness, terwijl haptonomie, eutonie en sofrologie minimaal onderzocht werden. Elke studie richt zich op één doelgroep. Er is meer onderzoek bij volwassenen dan bij kinderen. Pijnpatiënten (hoofdpijn, rug- en nekpijn), patiënten met chronische vermoeidheid, fibromyalgie en depressie, hartpatiënten en kankerpatiënten hebben duidelijk nood aan ontspanning. Ook het belang van ontspanningstechnieken na operaties wint aan interesse omdat bij zware ingrepen de levenskwaliteit duidelijk daalt.

Gelukkig bestaan er vele manieren om stress te overwinnen.



Theoretische beschouwingen over stress

1. Wat is stress?

Stress betekent letterlijk: druk of spanning. We kunnen stress definiëren als alle spanningen die we in ons dagelijkse leven ervaren. Volgens sommigen is het woord afkomstig uit de bouwkunde, waar het wordt gebruikt om het verband weer te geven tussen draaglast en draagkracht. Later werd het woord aangewend in de gezondheidszorg. Stress verwijst dan naar de spanning die optreedt bij een dreigende verstoring van het evenwicht tussen de draaglast en de draagkracht van een persoon. Volgens anderen is het afgeleid van het Latijnse werkwoord ‘stringere’, wat aanspannen betekent.

Elke situatie of verandering die een aanpassing vraagt, veroorzaakt stress. Het hoort zowel bij de geboorte van een eerste baby of bij een prille liefde als bij het verlies van een job en het overlijden van een dierbaar iemand. Ook gewone wijzigingen of terugkerende ergernissen omdat huisgenoten hun spullen laten rondslingeren, geven stress. Stress hoort bij nieuwe situaties die je vragen om problemen op te lossen. Dergelijke situaties horen bij het leven. Zo kun je zeggen dat ook stress bij het leven hoort.

2. Oorzaken (= stressbronnen, stressoren) en gevolgen (= stressreacties)

Stress is een antwoord dat door een stressor of een stress uitlokkende gebeurtenis wordt veroorzaakt. De stressoren kunnen van buitenaf komen, maar ze kunnen ook door onszelf worden veroorzaakt. Men spreekt dan van externe en interne stressoren.

Externe stressoren kunnen economische, politieke en maatschappelijke fenomenen zijn die veranderingen brengen in het leven. Interne stressoren zijn krachten die ontstaan door innerlijke emoties, gevoelens en gedachten.

2.1 Oorzaken buiten jezelf

Stress kan ontstaan door oorzaken van buitenuit, zoals ingrijpende gebeurtenissen, traumatische ervaringen, chronisch belastende omstandigheden, situaties in de familie of vriendenkring, problemen op het werk, het gebrek aan tijd voor hobby's... Deze situaties maken mensen gevoeliger voor het ontwikkelen van klachten.

2.2 Oorzaken in jezelf

Te veel of te weinig eten, te zoet, te zout of eenzijdig eten, te veel koffie of alcohol kunnen ook een oorzaak zijn van stress. Voeg daarbij nog veel roken en weinig beweging en dan vermindert onze weerbaarheid tegen stress.

Ongeduld, stiptheid, perfectie, geen werk kunnen doorgeven, weinig sociale vaardigheden zijn eigenschappen die ertoe kunnen bijdragen dat stress sneller op-

treedt. Mensen die vlug stress ervaren, beschouwen dat vaak als een zwakte. Maar mensen die gevoelig zijn voor stress, kunnen gemakkelijker onheil opmerken en een signaalfunctie hebben die belangrijk is voor de omgeving, op het werk of in het gezin. Stressbestendige mensen voelen dat aan als een sterkte. De Amerikanen Friedman en Rosenman beschreven in de jaren 1960 het type A-gedrag. Mensen die het type A-gedrag vertonen, zijn mensen met ambitie, ze zijn rusteloos, staan onder tijdsdruk, zijn workaholics en hebben een explosieve manier van praten, maar ze hebben ook meer kans op hartkwalen. Type B-mensen hebben gewoon tegenovergestelde karakters.

Mensen reageren verschillend op dezelfde situatie. Het gaat hier om een psychologisch proces: sommige mensen onderschatten hun mogelijkheden terwijl anderen ze overschatten. Of een situatie al dan niet aanleiding geeft tot stress, hangt af van hoe je de situatie en je capaciteiten om er het hoofd aan te bieden, inschat.

Gebeurtenis → interpretatie → lichamelijke of emotionele reactie

Sommige mensen kunnen meer stress aan dan anderen. Niet alleen de lichamelijke conditie, zoals gezondheid en erfelijkheid, maar ook de persoonlijkheid, zoals ervaring, vaardigheid, karakter en behoeften, speelt daarin een rol. Introverte mensen zouden meer onderhevig zijn aan negatieve stress. Ook zijn er tijdelijke verschillen: het ene moment kunnen situaties draaglijker zijn dan het andere moment. Of een stressreactie zich ombuigt van gezonde tot ongezonde stress, hangt af van de duur, frequentie en hevigheid van de reactie.

Stress kan de oorzaak zijn van een heleboel problemen als de draagkracht niet in evenwicht is met de draaglast. Stress kan ook het gevolg zijn van te belastende levensomstandigheden.

Elke stresssituatie heeft een periode van herstel nodig. Daarom moet iedereen zichzelf op tijd en stond rust gunnen. De meeste mensen presteren het best als de belasting niet te lang duurt.

Het woord 'stress' wordt vaak als synoniem gebruikt voor angst, conflict, emotionele stoornis, druk, trauma, frustratie... Voor veel mensen is het gemakkelijker te spreken over stress dan over hun angsten of de angst voor de angst.

2.3 Gevolgen van stress

Bij een acute stressvolle situatie, bijvoorbeeld als iemand plots valt, zullen de hersenen een hele reeks fysiologische reacties in gang zetten. Hier werkt het autonome zenuwstelsel, dat bestaat uit de sympathicus en de parasymphicus.

De sympathicus bereidt het lichaam voor op actie. De hersenen stimuleren de bijnier om adrenaline in het bloed te brengen. Als gevolg zullen de hartslag en de bloeddruk toenemen. De doorbloeding naar de hersenen, de skeletspieren en het hart neemt toe, terwijl de doorbloeding naar de spijsvertering, de nieren en de huid afneemt. Adrenaline zorgt voor een verhoogde productie van glucose in de lever voor de zenuwcellen en de spieren en ook de vet- en suikerreserves worden aangesproken als

extra energievoorraad voor de spieren. Fysiologische reacties zoals pupilverwijding, een samengeknepen keel, een snelle of oppervlakkige ademhaling, een bonzend hart, koude of zwetende handen, verschillen in voorkomen, intensiteit en duur van persoon tot persoon.

De parasympathicus zorgt voor herstel en rust. De hartslag wordt weer langzamer, de ademhaling wordt rustig, de spijsvertering komt op gang en de huiddoorbloeding normaliseert. Om goed te functioneren is een regelmatige afwisseling van spanning en ontspanning noodzakelijk.

Te veel stress kan aanleiding geven tot klachten of signalen. Vaak beweert men dat klachten zich manifesteren in de zwakste schakel van het lichaam. Stressklachten hebben een belangrijke beschermingsfunctie: ze waarschuwen dat er iets aan de hand is. Deze klachten kunnen lichamelijke, emotioneel/cognitief of gedragsmatig zijn.

Lichamelijke klachten kunnen zijn: slapeloosheid, vermoeidheid, hartkloppingen, verhoogde bloeddruk, spierpijn en verhoogde spierspanning, maag- en darmstoornissen, drang om te plassen, hoofdpijn, duizeligheid, maar ook tandemilbeschadiging.

Emotioneel-cognitieve klachten zijn: lusteloosheid, somberheid, gejaagdheid, gespannenheid, snel geïrriteerd en geëmotioneerd zijn, fobische klachten.

Gedragsmatige signalen zijn: toenemend klagen en verwijten, niet kunnen genieten, druk doen, piekeren, te veel eten, te veel alcohol, te veel medicijnen slikken. Deze zijn vooral bij langdurige stresssituaties gezondheidsbedreigend. Het is dan ook zeer belangrijk deze signalen in de eerste plaats niet te negeren en vervolgens op zoek te gaan naar manieren om dit 'alarm' te onderbreken.

Een uitgebreide lijst van veelvoorkomende stressklachten is opgenomen in bijlage 1. Hier kun je voor jezelf nagaan welke klachten je persoonlijk ervaart ten gevolge van stress. Het kan zijn dat bij jou enkele uitgesproken klachten op de voorgrond treden. Het kan ook zijn dat je een bredere waaier van klachten ervaart ten gevolge van stress. Dit is geen exhaustieve oplijsting. Het is dus perfect mogelijk dat je nog andere klachten ervaart dan deze opgelijst in de tabel. Indien je twijfelt of jouw klacht een mogelijke lichamelijke oorzaak heeft, breng dan zeker eerst een bezoekje aan je huisarts om andere dan stressgerelateerde redenen uit te sluiten.

De manier waarop we op stress reageren, is verschillend van persoon tot persoon. Bij de ene loopt het fout, terwijl de andere beter reageert in een identieke situatie. Het is niet de stresssituatie zelf die het leven zwaar maakt, maar hoe je ermee omgaat.

In geval van stress en het ontstaan van lichamelijke of psychische klachten zal de arts steeds controleren of er geen organische oorzaken aan de basis liggen van deze klachten. De mens heeft vaak het contact met zijn gevoelens en waarnemingen verloren. Men voelt iets, men wordt onrustig en men kan niet meer interpreteren wat er is. Men reageert automatisch op stress. Er wordt een spanning gevoeld en als reactie begint men te eten, te drinken... Maar automatische reacties verergeren per definitie stress. Ze verhinderen om de situatie helder te kunnen overschouwen en de juiste beslissingen te nemen.

3. Evaluatie van stress

Er bestaan vragenlijsten, degelijke meetinstrumenten en gedragscodes om stress te evalueren. De diversiteit van de evaluaties vindt haar oorsprong in het feit dat er ook een diversiteit van klachten is.

De meest gebruikte evaluaties zijn vragenlijsten. Psychologen hanteren stressdagboeken met oefenopdrachten, actie- en stappenplannen, oefeningen op assertiviteit en dagelijkse of wekelijkse evaluaties. Visuele analoge schalen, die gaan van 0 = geen stress tot 10 = altijd stress, vormen een eenvoudige mogelijkheid om stress te evalueren. Omdat stress aanleiding kan geven tot verschillende lichamelijke klachten, wordt stress ook gemeten via de spierspanning (EMG), het hartritme (ECG), de bloeddruk (bloeddrukmeter) en de huidtemperatuur (temperatuurmeter).

We geven hier enkele voorbeelden waarmee stress geëvalueerd kan worden. Door de diversiteit van klachten bij stress zijn de vragenlijsten georiënteerd afhankelijk van de klacht:

- de Vragenlijst Beleving en Beoordeling van de Arbeid wordt in heel wat Belgische ondernemingen gebruikt om stress op het werk te evalueren;
- een tweede voorbeeld van vragenlijst geeft een score weer voor ingrijpende gebeurtenissen in het leven, waarbij de dood van de partner en echtscheiding het hoogst scoren;
- een voorbeeld van een typische vragenlijst is de Nijmeegse Vragenlijst voor Hyperventilatiepatiënten (zie bijlage 2).

4. Stress in het dagelijkse leven, op het werk en in het onderwijs

4.1 Stress in het dagelijkse leven

In het dagelijkse leven is iedereen onderhevig aan stress. Omdat de huidige maatschappij steunt op pijlers als presteren, goed voorkomen, stiptheid, ambitie en materiële welstand, is het ook niet verwonderlijk dat stress meer en meer het probleem van deze tijd wordt. Autofiles, een trein die vertraging heeft, hondenpoep op de stoep, een ladder in je kous, een baby die voortdurend huult, een zoon of dochter in de puberteit, kleinkinderen op bezoek, hoge woonlasten, criminaliteit... Iedereen kent wel voorbeelden van kleine en grote alledaagse gebeurtenissen die tot ergernis leiden. Een beetje stress is niet erg. Dat helpt juist om goede prestaties te leveren. Maar onderzoek heeft aangetoond dat de opstapeling van kleine alledaagse irritaties een vermindering van de lichamelijke afweer tegen ziekten tot gevolg heeft. Te veel stress kan gezondheidsklachten, vermoeidheid, een dalende productiviteit of zelfs een depressie veroorzaken. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) is depressie doodsoorzaak nummer één in de 21ste eeuw. Ook bij kinderen worden al depressies vastgesteld op de leeftijd van 6 jaar. Het percentage stijgt bij het ouder worden. De verkoop van

antidepressiva neemt enorme dimensies aan. Ouders moeten goed beseffen dat de opvoeding een belangrijke rol speelt.

4.2 Stress op het werk

Stress kost onze maatschappij enorm veel geld. Er wordt aandacht aan besteed in kranten, tijdschriften, op radio en televisie. Werkgevers zijn de eersten om toe te geven dat stress veel geld kost. Ze klagen over ziekte en absentieïsme. In de wetgeving zijn er voor stress op het werk al enkele voorzieningen. Stress wordt aangezien als een psychosociaal risico waarmee de werknemer rekening moet houden en waaraan de preventie- en beschermingscomités aandacht moeten besteden. Factoren die leiden tot stress op het werk, werden veelvuldig onderzocht. De volgorde van ernst verschilt, maar een aantal factoren zien we telkens terugkomen: overbelasting, onderbelasting, te weinig inspraak, onvoldoende scholing, onvoldoende waardering, conflicten met collega's en toekomstonzekerheid.

ISW Limits, een spin-off van de KU Leuven, is gespecialiseerd in het ondersteunen van organisaties en hun medewerkers bij het verhogen van welzijn (stress, motivatie, engagement). Via screenings sporen zij de factoren op in de werkcontext die een impact hebben op stress en welzijn, werken zij een actieplan uit om welzijn te optimaliseren en geven zij beleidsadvies. Daarnaast bieden zij psychologische hulpverlening, psycho-educatie, online zelfhulpprogramma's, conflictbemiddeling en opleidingen over stress en welzijn voor medewerkers en hun leidinggevendenden. Meer info is te vinden op www.iswlimits.be.

Als er kinderen in het gezin komen, maken steeds meer vrouwen de keuze om te blijven werken. Dat geeft een gevoel van eigenwaarde, zorgt voor sociale contacten en brengt afwisseling. Maar de combinatie van werken met het huishouden, de relatie, de zorgen en de opvoeding van de kinderen, de vrienden en de hobby's blijkt voor velen zwaar. Liefst 75% van de jongere vrouwen combineert werk en moederschap.

Ook in geval van werkstress kunnen er lichamelijke, psychische en gedragsmatige veranderingen optreden. De laatste jaren wordt meer aandacht besteed aan burn-out of opgebrand geraken of zijn. Paradoxaal genoeg zijn de grootste slachtoffers van burn-out uitgerekend die mensen die gemotiveerd zijn, die een meerwaarde zoeken in hun werk. Mensen moeten tot hun 65ste blijven werken, maar zijn op hun veertigste al uitgedoofd. Voor iemand die uitviel door stress, is het niet eenvoudig om opnieuw aan de slag te gaan.

Psychische problemen ten gevolge van stress zijn een belangrijke oorzaak van invaliditeit. Een op de drie mensen die een invaliditeitsuitkering krijgen, heeft een psychische aandoening.

4.3 Stress in het onderwijs

De onderwijssector steekt op het vlak van stress boven alle andere sectoren uit. Stress bij leerkrachten manifesteert zich evenzeer in het basisonderwijs, secundair en hoger onderwijs. In het secundair onderwijs vallen nauwelijks verschillen te meten tussen de verschillende richtingen, hoewel stress iets lager scoorde in het beroepsonderwijs. Stress bij leerkrachten neemt toe met de jaren. Ook bij de leerlingen neemt stress toe met de leeftijd.

Ervaring heeft geleerd dat stress vermindert indien leerkrachten, leerlingen en ouders bij het beleid en de visie van de school betrokken worden.

5. Stress voorkomen en behandelen

Steeds meer mensen worden zich ervan bewust dat ze dit jachtige leven niet meer willen. Ze willen terug naar zichzelf. Iedereen wil onthaasten. Iedereen droomt van vakantie, rust en wellness. Om op een goede manier met stress om te gaan, is het dus belangrijk een balans te vinden tussen werk en ontspanning.

De meest grondige uitweg voor stress is uiteraard de problemen oplossen die de stress veroorzaken. Dat ligt voor de hand, maar is soms onmogelijk. Een aantal oorzaken van stress kunnen we niet oplossen, zoals de dood van een geliefde persoon of een echtscheiding. Deze gebeurtenissen moeten we verwerken en dat vraagt tijd. Andere oorzaken van stress kunnen we daarentegen wel veranderen, denk maar aan overbelasting door de verantwoordelijkheden thuis en op het werk. In deze situatie kan een actieplan tot de oplossing leiden waarbij de partner en/of de kinderen een deel van de taken overnemen en een hulp in het huishouden verlichting kan brengen.

Algemene raadgevingen zoals regelmatige lichaamsbeweging, gezonde voeding, stoppen met roken, een matig koffie- en alcoholgebruik en voldoende slaap zijn gekend. Een positieve ingesteldheid, leren relativeren, je niet onnodig opwinden over banaliteiten en je interpretaties van de gebeurtenissen zijn belangrijke factoren om de stress in je leven positief te benaderen. Voldoende sociale contacten, een stevig zelfwaardegevoel, enige mildheid voor het eigen falen, het afbouwen van een grenzeloze bereidwilligheid en tijd maken voor eigen behoeften kunnen een bruikbaar alternatief zijn.

Maar soms kan de druk zo oplopen dat we er eerst voor moeten zorgen dat ‘de draaimolen in ons hoofd’ stilgelegd wordt.

Wanneer je vaak gespannen bent, biedt ontspanning een oplossing. Een sauna-beurt, massage en een uitgebreid bad hebben hun heilzame werking al bewezen. Sommigen reageren zich af door actieve ontspanning. Ze maken tijd om enkele kilometers te lopen, ze nemen een duik in het water of beoefenen een andere sport. Anderen komen tot rust door muziek te beluisteren en nog anderen genieten ervan om eens te gaan winkelen of naar het theater te gaan. Voor heel wat mensen is een etentje met vrienden of een stevige wandeling ongetwijfeld heilzaam. Onderzoek heeft aan-

getoond dat lachen helpt bij mensen met chronische pijnen, slaapstoornissen, spierziekten en chronische vermoeidheid, en dat het zeker zijn heil heeft bij kinderen. Ook huisdieren werken stressverlagend.

Een ander hulpmiddel om stress te verwerken is ontspannings- of relaxatietherapie. Het Latijnse woord ‘relaxare’ betekent enerzijds slap maken, losmaken, maar anderzijds ook bevrijden, verlichten. Ontspanning is niet louter spierontspanning, maar het zal ook inwerken op je beleving, je zelfvertrouwen, je hele gedrag. Voelen, denken en doen zijn drie belangrijke componenten die op elkaar inwerken. Ontspanningsoefeningen worden niet alleen gegeven om stress te behandelen, maar zijn een wijdverbreid en veelgebruikt hulpmiddel voor een breed gamma van doelen.

Het doel van de behandeling is tekenen van spanning herkennen, inzicht krijgen in de manier waarop men met stress omgaat en betere manieren vinden om die ongezonde stress om te buigen.

6. Effecten van relaxatietechnieken en evidence based medicine

Aangezien stress aanleiding kan geven tot lichamelijke, psychische en gedragsmatige klachten, is er een enorme verscheidenheid van onderzoeken uitgevoerd. De meeste studies over ontspanningstechnieken handelen over het effect van ontspanning bij pijnpatiënten, gaande van rugpijn, hoofdpijn, nekpijn tot pijn na een operatie en pijn bij kankerpatiënten. De meeste resultaten zijn positief en brengen een daling van de pijn mee. Andere studies onderzoeken het effect van ontspanning bij hart-, ademhalings-, neurologische en psychiatrische patiënten. Ook hier vinden we een positieve verbetering van klachten bij het geven van ontspanningstherapie.

7. Literatuur

- BUELENS, M., & VERMEIREN, A. (2002). *Beter zorgen voor jezelf*. Tielt: Lannoo.
- COMPERNOLLE, T. (1993). *Stress, vriend en vijand! Vitaal stressmanagement op het werk en in het gezin*. Tielt: Lannoo.
- COMPERNOLLE, T. (2006). *Stress. Vriend en vijand. De aanpak van stress thuis en op het werk*. Tielt: Lannoo.
- DE ROOIJ, L. (2004). *Preventie, ziekteverzuim, stress en burn-out*. Soest: Nelissen.
- DEWULF, D. (2007). *Mindfulness. Een pad van vrijheid*. Leuven/Voorburg: Acco.
- HANSON, P. (1987). *The joy of stress*. London: Pan.
- JOPPEN, R., BRAND, W., & SCHREURS, P. (1998). *Omgaan met stress*. Aalst: Rheydboek.
- JORM, A.F., MORGAN, A.J., & HETRICK, S.E. (2008). Relaxation for depression (Cochrane review). *Cochrane Database of Systematic Reviews Issue 4*.
- KARSTEN, C., & SMIT, G. (2003). *Antistress in 366 dagen*. Rijswijk: Elmar.
- MOMMAERTS, J. (2003). *Verhoog je stressionele intelligentie*. Roeselare: Roularta.

- REESE, C., & MITTAG, O. (2013). Psychological interventions in the rehabilitation of patients with chronic low back pain: Evidence and recommendations from systematic reviews and guidelines. *International Journal of Rehabilitation Research*, 36(1), 6-12.
- SERVAN-SCHREIBER, D. (2005). *Uw brein als medicijn*. Utrecht/Antwerpen: Kosmos.
- SOOD, A., BARTON, D.L., BAUER, B.A., & LOPRINZI, C.L. (2007). A critical review of complementary therapies for cancer-related fatigue. *Integrative Cancer Therapies*, 6(1), 8-13.
- VAN HOUDENHOVE, B. (2005). *In wankel evenwicht*. Tielt: Lannoo.
- VAN HOUDENHOVE, B. (2007). *Stress, het lijf en het brein*. Tielt: Lannoo.

[Dit boek is online te koop \(klik hier\)](#)

Stress...

Stress houdt velen in zijn greep. Deze nieuwe editie van *Stress* – volledig geactualiseerd en met toegevoegd digitaal materiaal – heeft niet als doel om de zoveelste theorie over stress op u los te laten. Het boek wil u laten kennismaken met twaalf lichaamsgeoriënteerde methoden om stress te reduceren.

Na een algemene beschouwing over stress verkent dit boek mogelijke technieken om stress bij kinderen en volwassenen te voorkomen of te verminderen, en om hen te helpen een juiste balans te vinden in het leven. Bij elke techniek leest u de definitie, achtergronden, indicaties, methoden en praktische richtlijnen. Er gaat ook aandacht naar de wetenschappelijke waarde van elke techniek. Een samenvattende digitale presentatie ondersteunt de publicatie, en dankzij de vele verwijzingen in het boek vindt u de weg naar publicaties, opleidingen en websites die nog dieper op de verschillende technieken ingaan.

Stress is bedoeld voor iedereen die stress ervaart. Voor kinesitherapeuten, psychologen, psychomotorische therapeuten, artsen, leraars of pedagogen vormt het boek een basis van waaruit zij dieper op de verschillende technieken kunnen ingaan.

MARIJKE VAN KAMPEN is professor in de revalidatiewetenschappen en kinesitherapie, deeltijds werkzaam als kinesitherapeut in het UZ Leuven op de dienst Fysische Geneeskunde en Revalidatie en buitengewoon hoogleraar verbonden aan de Faculteit Bewegings- en Revalidatiewetenschappen van de KU Leuven.

MIRJAM VERVAEKE is licenciate L.O., psychomotore therapeute, psychotherapeute en relaxatietherapeute. Zij is werkzaam in het UZ Leuven op de diensten psychiatrie, gynaecologie, fertiliteit en vrouwelijke seksuele disfuncties en geeft opleiding stressreductie bij klinisch personeel.

