



De positieve kant van stress belicht: kom in beweging

Stress en bewegen

Het is vrijdagmiddag eind mei 2020. Ik sta in de rij voor de supermarkt, kijk op mijn mobiele telefoon en zie een agendareminder binnenkomen voor een individuele coaching die over vijftien minuten via Zoom start. In mijn herinnering zou de coaching een uur later beginnen. Op weg naar huis word ik gebeld door een nieuwe opdrachtgever. We proberen elkaar al een tijdje te bereiken dus ik besluit de telefoon op te nemen. Na het gesprek spoed ik me met volle boodschappentassen naar huis. Eenmaal binnen leg ik snel wat in de koelkast en log in voor de coaching. Ongeveer halverwege de coaching zie ik een mail binnenkomen met de vraag hoe het ervoor staat met mijn artikel voor dit tijdschrift.

Normaal gesproken sluit ik voorafgaand aan een coachingsessie de mailbox om niet afgeleid te worden, maar in de haast was ik dat vergeten.

De deadline voor het inleveren van dit artikel blijkt 1 juni te zijn en het Pinsterweekend staat voor de deur, waarin ik had gehoopt even te kunnen bijkomen van de drukke werkzaamheden van afgelopen weken.

■ Moniek Janssen

Ik bemerk een schrikreactie. Het bloed stijgt naar mijn hoofd, er gaat een soort tinteling door mijn lichaam en m'n hart gaat sneller kloppen. Dit is duidelijk een reactie van het lichaam op acute stress. Het beneemt me de adem. Het inwendige systeem maakt ongetwijfeld een flinke stoot stresshormonen aan. Tegelijkertijd realiseer ik me dat ik midden in een coachingsessie zit en dat de cliënt mijn volle aandacht verdient. Een van de cruciale vaardigheden van een professionele coach is zelfmanagement. Dit is het vermogen om de eigen gedachten en oordelen opzij te zetten om zich volledig te kunnen richten op de situatie en de worsteling van de cliënt. Ik haal even diep adem, neem mij voor het issue later op te pakken omdat ik me nu moet concentreren op de cliënt en herpak mijzelf.

Zelfcompassie

Ieder van ons maakt wel eens een vergelijkbare situatie mee. Achteraf moet ik glimlachen om mezelf. De psycholoog en coach die veel mensen met vraagstukken rondom stress en overbelasting begeleidt, schiet zelf in de stress. Een typisch voorbeeld van het huis van de schilder dat verveloos is. Tegelijkertijd werkt het relativerend. We zijn immers allemaal mensen met onze beperkingen en valkuilen. Als je hiermee compassievol kunt omgaan werkt dit enorm stressreducerend. In *Mindfulness en zelfcompassie* belicht Christopher Germer (2012)

dat ieder mens liefde nodig heeft en verdient. Hieronder valt ook de compassie die we onszelf kunnen geven. Zonder zelfcompassie geven we onszelf de schuld van onze stress en problemen, wat meestal alleen maar tot meer pijn leidt. Germer leert ons dat zelfcompassie geen gave is waarmee we wel of niet worden geboren, maar een vaardigheid die iedereen kan ontwikkelen.

Gezond signaal

Dit artikel gaat over een van de positieve kanten van stress, namelijk dat het je kan helpen om in beweging te komen. Dit laatste kan zowel letterlijk als figuurlijk worden opgevat. Het thema 'stress en bewegen' wordt vanuit twee invalshoeken benaderd. Enerzijds is dit het nut van fysiek bewegen voor het reduceren van stress en anderzijds het belang van 'in beweging komen' als mensen te veel stress ervaren. Stress is eigenlijk een heel gezond signaal van het lichaam. Het activeert ons, het helpt ons om in beweging te komen. Echter, te veel stress die te lang duurt kan tot mentale en fysieke klachten leiden zoals piekeren, slapeloosheid, pijn op de borst en hoofdpijn. Dit zijn gezonde reacties van het lichaam op een voor ons ongezonde situatie. Tevens leidt *over-stressed* zijn tot een vermindering van het functioneren van ons brein. Er is een overproductie van stresshormonen zoals cortisol, adrenaline en noradrenaline. Het leidt ertoe dat onze concentratie, focus en geheugen

afnemen. Het nemen van beslissingen wordt lastiger. We gaan meer zwart-witdenken. De nuance verdwijnt waardoor we geen alternatieven kunnen bedenken voor problemen. Kleine tegenvallers worden ineens uitvergroot.

Stress en lichaamsbeweging

Uw brein als medicijn (Servan-Schreiber, 2017) is een informatief boek over hetgeen in de hersenen gebeurt als je stress ervaart. Tevens biedt het boek een aantal natuurlijke methoden om stress te reduceren. Eén van deze methoden is fysiek bewegen. Bewegen heeft een positieve invloed op het brein en op de hormoonhuishouding. Bewegen bevordert het welbevinden. Niet voor niets wordt mensen met een overbelast brein aangeraden om, liefst in de natuur, te gaan bewegen. Bijna iedereen voelt zich na een wandeling of een rondje hardlopen beter, dat wil zeggen rustiger en opgewekter, dan ervoor. In het boek *Running therapie* (Bakker & Van Woerkom, 2017) wordt uitgelegd wat running therapie inhoudt en wat de werkingsmechanismen ervan zijn. Daarbij komen zowel de puur fysieke aspecten aan de orde als de psychologische betekenis die regelmatig bewegen heeft.

Hoeveel bewegen?

Hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder houdt in zijn boek *Laat je hersenen niet zitten* (2017) een bevlogen pleidooi om weer 'gewoon' te gaan bewegen, om een half uurtje per dag uit de luie stoel te komen. Lichaamsbeweging houdt niet alleen ons lijf maar ook ons

brein in conditie. Het beoefenen van topsport is echt niet nodig, zegt hij. Een half uur buiten wandelen heeft al een positief effect. Naast het belang van bewegen bij stress, benoemt Scherder onder anderen in zijn minicollage *Stress en wat kunnen we eraan doen* stressreducerende factoren als empathie en muziek. Dit zou kunnen verklaren waarom zoveel mensen wel varen bij het gezamenlijk sporten met fijne muziek erbij. Het gesprek met de ander, waarbij men zich inleeft in de situatie en gevoelens van de ander werkt stressreducerend.

Wat betreft de voordelen van bewegen moet een belangrijke kanttekening worden gemaakt. Mensen die tot stilstand zijn gekomen vanwege een burn-out kunnen beter niet direct gaan sporten. Het lichaam is te uitgeput na een lange periode van overbelasting. Er is eerst rust nodig. Activiteit kan langzaam worden opgebouwd met bijvoorbeeld korte wandelingen. *Het Handboek coachen bij stress en burn-out* (Rogier, 2017) biedt coaches een schat aan achtergrondinformatie en methodieken om cliënten te begeleiden naar mentale vitaliteit.

Stress als prikkel

Tot zover de relatie tussen stress en lichaamsbeweging. Een tweede benadering gaat over het 'in beweging komen' als je stress ervaart. We kennen allemaal de definitie van waanzin volgens Albert Einstein. "Waanzin is steeds hetzelfde doen en andere resultaten verwachten." Oftewel: als je doet wat je altijd deed, zul je



*Stress is op zichzelf
niet negatief
Stress is een prikkel
die aanzet tot actie*

krijgen wat je altijd kreeg. Dus als je negatieve stress ervaart zal je iets moeten doen om hierin verandering aan te brengen. Stress is op zichzelf niet negatief. Stress is een prikkel die aanzet tot actie. Als je bijvoorbeeld een presentatie moet geven kan enige vorm van spanning ertoe bijdragen dat je een goede focus hebt en beter presteert. Echter, als je een langere periode te veel druk ervaart, ontstaat negatieve stress. *Het Handboek coachen bij stress en burn-out* (Rogier, 2017) hanteert de volgende definitie: "Stress ontstaat als er meer van je wordt gevraagd dan je denkt te kunnen waarmaken." Oftewel, de belasting aan taken in werk en privéleven is groter dan de belastbaarheid (hetgeen je aankan). Als je stress ervaart is de eerste stap om te onderzoeken hoe dit komt. Wat geeft je energie en wat kost energie? Wat zijn de factoren die stress veroorzaken?

Werkdruk verlagen

Veel mensen ervaren een te hoge werkdruk. Op het werk volgen veranderingen elkaar in een rap tempo op. Er worden steeds hogere eisen gesteld en zaken moeten sneller worden gedaan. Het lijkt wel of we steeds meer van onszelf moeten en dan ook nog op een perfecte manier. Bovendien ontvangen we via allerlei media en communicatiekanalen steeds meer prikkels die we allemaal moeten verwerken. We zijn ons niet altijd bewust dat we de hele dag aan het rennen en vliegen zijn. In het boek *Grip op je stress* (Tigchelaar, 2017) leert Annemiek Tigchelaar ons hoe je werkdruk kan verlagen. Ze gebruikt hierbij STRESS in de vorm van een acroniem: Scan je stress, Terugkeer van energie, Rust creëren, Efficiënt tijd gebruiken, Soepel werken en Stabiliseren. Het boek biedt heldere en praktische adviezen over efficiënt werken zonder stress waarbij je meer rust en overzicht ervaart.

Waarden

Vaak ontstaat stress omdat we niet overeenkomstig onze waarden leven. We honoreren onvoldoende wat echt belangrijk voor ons is. Waarden komen van binnenuit. Waarden zijn

niet goed of slecht. Waarden zijn niet tastbaar. Aan de dingen die je met veel plezier en voldoening doet, liggen vaak waarden ten grondslag zoals verbinding of zorgzaamheid. Bij waarden gaat het om de dingen die echt belangrijk voor jou zijn. Antwoorden op de volgende vragen geven inzicht in jouw waarden:

- Wat is echt belangrijk voor je?
- Waarvan krijg je energie?
- Wat wil jij uit het leven halen?
- Wat is voor jou een leven dat voldoening geeft?
- Wie bewonder je en waarom?
- Wat vind je echt vreselijk?

Voldoening zit niet in zaken die we bezitten of dingen die we doen, maar veel meer in hoe we willen zijn. Wat we bezitten of wat we doen, is altijd aan verandering onderhevig. Wat echt voldoening geeft niet. Vaak staan we hierbij niet stil of zijn we ons hiervan niet echt bewust. Als je leeft naar je waarden geeft dat meestal echt voldoening. Als we onze waarden respecteren, voelen we van binnen dat het goed zit. Elke waarde produceert als het ware zijn eigen toon. Leven we onze waarden dan creëren de verschillende tonen de muziek die bij ons past. Doen we dat niet dan klinkt onze muziek vals en levert het geen harmonie en energie op. Het is belangrijk om stil te staan bij je waarden en om hiermee verbinding te maken, vooral als je stress ervaart. Want juist waarden zijn de motor voor verandering.

Tot slot

Analoog aan het genoemde voorbeeld van de vrijdagmiddag: voor mij zijn betrouwbaarheid, kwaliteit en relaties met mijn naasten belangrijk. Ik hecht eraan om mijn afspraken na te komen en goede kwaliteit te leveren. Onbedoeld kwamen deze waarden in het gedrang voorafgaand aan het aanleveren van dit artikel. Ik had een datum van opleveren afgesproken, ik wilde een inhoudelijk goed stuk schrijven én ik wilde in het weekend tijd doorbrengen met mijn kinde-

ren. Stel bijvoorbeeld dat vrijheid een belangrijke waarde voor je is en je hebt een baan waarin je dagelijks precies wordt opgedragen wat je moet doen. Dan is de kans groot dat je in de knel komt en stress gaat ervaren. De signalen die jouw lichaam geeft roepen als het ware: kom in beweging! Zorg dat je iets verandert waardoor je meer in overeenstemming met je waarden leeft.

En hoe ben ik in beweging gekomen om de stress te hanteren? Ik heb besloten dit artikel in het weekend te schrijven. Gelukkig was het een lang weekend waardoor er tijd kon worden ingeruimd om te gaan hardlopen en met de kinderen een strandwandeling te maken. Na het bewegen voelde ik me rustiger. De taak die voor me lag was niet meer zwaar. Bewegen zorgt ervoor dat het leven 'lichter' aanvoelt. Je kan alles veel beter relativeren. Eerlijk gezegd had ik het liefste in het pinksterweekend meer tijd op een tuinstoel doorgebracht met de krant of een fijn boek. Maar dat kan volgend weekend ook. Ik hoop dat de weergoden ons dan weer gunstig gezind zijn. ■

Referenties

- Bakker, B., & Van Woerkom, S. (2017). *Runningtherapie: Bewegen voor je (overbelaste) brein*. Amsterdam: Rainbow.
- Germer, G. (2012). *Mindfulness en zelfcompassie: Verlos jezelf van destructieve gedachten en emoties*. Amsterdam: Nieuwezijds.
- Rogier, A. (2017). *Handboek coachen bij stress en burn-out: Begeleiden naar mentale vitaliteit*. Amsterdam: Boom.
- Scherder, E. (2017). *Laat je hersenen niet zitten*. Amsterdam: Athenaeum - Polak & Van Genneep.
- Servan-Schreiber, D.S. (2017). *Uw brein als medicijn*. Utrecht: Kosmos.
- Tigchelaar, A. (2017). *Grip op je stress*. Zaltbommel: Thema.

Moniek Janssen is psycholoog en internationaal gecertificeerd coach. Zij heeft jarenlange ervaring in het bedrijfsleven waarin zij diverse HR- en managementposities heeft vervuld. Zij is executive coach/trainer en eigenaar van 'Modus coaching en talentontwikkeling'. Moniek is verbonden aan Schouten University of Applied Sciences als professioneel coach. Tevens ontwikkelt en geeft zij trainingen op het gebied van coaching en vitaliteit.

www.modusjanssen.nl