

BLIJF JE  
*stress*  
HOOFDSTUK 1  
DE BAAS

## ANN

‘Alleen al aan mijn snelle stap merk je dat ik vrij gestresseerd door het leven ga. Het moet vooruitgaan. Niet onlogisch misschien, als je bedenkt dat ik al jaren én een goede teamleider én een goede moeder én een goede echtgenote probeer te zijn. Al die ballen tegelijk in de lucht houden, kan me weleens klamme handen en slapeloze nachten bezorgen. Ik weet uiteraard maar al te goed dat ik daar allesbehalve alleen in sta. Dat iedereen af en toe worstelt met stress. Dat al onze collega’s bij MEDIALAAN proberen om een privéleven (waarin vaak nog jonge kindjes rondhuppelen) met hun werksituatie te combineren. En dat zo iets – in een sector waarin de werkdruk erg hoog ligt – niet altijd even evident is. Daarom zetten we als bedrijf proactief in op stresspreventie. We kozen voor een werkmodel met glijtijden en bieden onze mensen de mogelijkheid om een dag per week thuis te werken. Maar daarnaast focussen we ook heel erg op sensibilisering: we organiseren op regelmatige basis workshops rond veerkracht, stressdetectie en -preventie. Een van de experts die onze collega’s daar al uitvoerig rond coachte, is Annick Van den Nest. Als psychotraumatoloog focust Annick niet enkel op de uiterlijke stresssymptomen, maar graaft ze dieper en legt ze zo de basis voor een duurzaam stressmanagement. Ze leert je hoe je stress écht de baas blijft.’

# expert

## DE EXPERT

**ANNICK VAN DEN NEST** is klinisch psycholoog en psychotraumatoloog. Ze begeleidt mensen met stressklachten in de breedst mogelijke betekenis, van lichte aanpassingsklachten tot posttraumatische stress.

Is stress echt zo slecht? Dat moet wel, want werkelijk overal – van op magazine-covers tot in de apotheek – horen we over stress en de kwalijke gevolgen ervan op ons systeem. Stress als ziekmaker, stress als oorzaak van burn-out, stress als de grote grijze wolk boven ons professionele en privéleven. Maar: is stress eigenlijk per definitie slecht voor ons? Of gaan we daar zomaar van uit?

Kijken we even naar de kernbetekenis van het begrip ‘stress’ – dat oorspronkelijk uit de fysica stamt – dan leren we dat stress niets minder, maar ook niets meer is dan een druk of spanning die wordt uitgeoefend op een object. Voor ons menselijk lichaam is dat net zo. Mensen hebben een bepaalde mate van stress nodig om prestaties te kunnen neerzetten. Voelen wij geen stress of druk, dan blijven we ’s morgens in bed liggen. Ook niet ideaal, toch?

Er is dus een bepaalde belasting die oké is voor een menselijk lichaam, een mate van stress waarmee we perfect weggomen. Die stress is positief, motiveert ons en houdt ons gefocust. Ga je echter over die grens, dan bevind je je in een rode zone en zal je lichaam daar schade van ondervinden. Als je tenminste niet tijdig terugschakelt. Vergelijk het met een auto waarmee je voortdurend aan 180 kilometer per uur rijdt. Breng je hem niet af en toe naar de garage voor een onderhoud, dan rijdt je de motor stuk. Ons lichaam functioneert niet anders. Het kan perfect lange periodes van stress, van hard werken en energiek bezig zijn aan, *als* er ook voldoende ruimte is om af en toe de batterijen te laden. Zo creëer je veerkracht: je kan ver doorbuigen onder stress, maar daarna ook probleemloos weer rechtop komen.

Belangrijk om te weten: die broodnodige veerkracht is een principe met twee hefbomen. Aan de ene kant hebben we een belasting die ons neerdrukt: een situatie op het werk, problemen in het gezin of een persoonlijke kwestie. Aan de andere kant zijn er dan weer strategieën die ervoor zorgen dat we weer recht kunnen veren.

Dit hoofdstuk leert je dat, als je écht aan je mentale en fysieke veerkracht wil werken, je rekening moet houden met beide kanten van de weegschaal. Dat doe je door:

**Je stressbronnen te identificeren. Wat zorgt ervoor dat je soms neergaat? Dat je belasting zo hoog is dat je het soms niet meer kan houden? Wat geeft je stress?**

En: hoe kan je dat indijken? Kan je vaardigheden ontwikkelen of technieken aanleren die je belasting minder groot maken?

Je draagkracht of veerkracht verder te ontwikkelen. Hoe kan je ervoor zorgen dat in het patroon waarin je zit, voldoende ruimte is om stress écht te gaan counteren. Hoe maak je jezelf sterker, hoe leer je je lichaam en geest in een optimale conditie te houden? Wat heb je nodig om te luisteren naar je innerlijke raadgever die je naar de zijlijn roept als je te ver gaat (je weet wel: dat stemmetje dat we af en toe even negeren)?



## VEERLE HAVERHALS

HOOFD VAN DE AFDELING LIVEONDERTITELING VOOR VTM NIEUWS & 888  
VOOR DOVEN EN SLECHTHORENDEN: 'STRESS HOUDT ONS NET GEFOCUST'

'Op het moment dat *VTM NIEUWS* op antenne gaat, zijn er meestal slechts een paar van de reportages echt volledig afgewerkt. Achter de schermen wordt dan nog de laatste hand gelegd aan de montage van al die items. Dat betekent dat wij per uitzending met een team van twee of soms drie ondertitelaars dus heel wat fragmenten live moeten ondertitelen. Een spannende job, waarbij we 100 procent gefocust te werk moeten gaan. Maar die stress houdt ons net alert: we geven gedurende de hele uitzending het beste van onszelf en gaan voor een zo foutloos mogelijk parcours. We werken samen aan één doel en na elke nieuwsuitzending is er dat magische gevoel: dat het ons wéér maar eens gelukt is. Teamspirit is dan ook het fundament van onze afdeling. We weten dat we op elkaar kunnen rekenen, ook wanneer er in het midden van het ondertitelen iets onverwachts fout gaat: er is altijd een collega die je werk naadloos kan overnemen. Paniek komt er bij ons niet in, daar hebben we geen tijd voor. We laten ook haast niets aan het toeval over: we volgen de flow van de redactie, zodat we zo goed mogelijk voorbereid zijn op de inhoud van de reportages die onze richting uitkomen. En we maakten duidelijke afspraken over hoe we handelen in onverwachte situaties. Daardoor hebben we altijd voldoende controle over onze taak, en is er dus geen plaats voor negatieve stress. Meer nog: de spannendste jobs – de liveondertitelingen – zijn diegene die we allemaal het liefst doen: omdat ze achteraf het meeste voldoening geven.

Voor mijn persoonlijke stressniveau helpt het natuurlijk dat ik mijn werk onmogelijk mee naar huis kan nemen. Zit de nieuwsuitzending van zeven uur erop, dan zet ik mijn werkknop uit en kruip ik in mijn andere rol: die van mama van vier kinderen tussen één en vijf jaar oud.'

# HET *eerste* WERK:

## LEER JEZELF SCREENEN

Om een situatie te kunnen aanpakken, heb je er allereerst inzicht in nodig. Wat brengt jou in een stresssituatie? Wat doet stress met je lichaam? En hoe kan je erop reageren? Want pas als je begrijpt hoe het mechanisme in elkaar zit, kan je eruit.

Om onszelf weerbaarder te maken tegen te grote hoeveelheden stress, is het cruciaal dat we inzien dat stress meer is dan slapeloze nachten, hartkloppingen of maagpijn. Dat zijn louter een paar van de symptomen die het kan veroorzaken. Maar: wat is stress dan wel? En hoe manifesteert het zich?

Stress is een cascade-effect. Eenvoudig gesteld, gaat het zo:

- ▶ Er gebeurt iets in de buitenwereld en dat wordt door ons brein opgevangen.
- ▶ Doorgaans zal ons lichaam daar eerst op reageren (een fysieke reactie is een reflexreactie die veel sneller gaat dan het denken).
- ▶ We voelen de fysieke reactie en ervaren ze als prettig of net helemaal niet leuk. We koppelen er een emotie aan.
- ▶ Op basis van die emotie en fysieke sensatie gaan er allerlei gedachten door ons hoofd.
- ▶ De combinatie van wat we fysiek voelen, de emotie én wat we daarvan vinden, vertaalt zich dan in een bepaald gedrag.

Dat gedrag – een gestresseerde houding, een snauw, een slechte nachtrust – is wat mensen te zien krijgen. Het is de veruitwendiging van een innerlijk proces. Gaan we echter énkél op dat gedrag focussen om stress aan te pakken – door bijvoorbeeld even een ommetje te maken, in plaats van verbaal uit te barsten – dan missen we een belangrijk deel van de problematiek. We moeten dus heel wat dieper graven.

Stress kan zo drukkend en alomtegenwoordig aanvoelen dat het een onontwaaarbaar kluwen lijkt. Zo groot dat er niets tegen te beginnen valt. Maar dat is niet zo. Van zodra je dieper ingaat op je stresssymptomen en -triggers, krijg je net een heel duidelijk beeld op de situatie. Wat betekent stress voor jou? Hoe reageer je erop? En waardoor wordt het getriggerd? Eens je dat weet, wordt het veel gemakkelijker om je tegen stresssituaties te wapenen.

## WAT BRENGT JOU IN EEN STRESSTOESTAND?

Te krappe deadlines? Angst om je baan te verliezen of heb je een baas die je voortdurend controleert? Eens je voor jezelf weet welke mix van factoren bij jou stress veroorzaakt, kan je daar heel gericht op werken.

Probeer je stressoren te identificeren. In welke van de volgende vijf categorieën horen ze thuis?

1. **Tijd-, taak- en werkstress.** Stress die bijvoorbeeld wordt veroorzaakt door deadlines, door piekmomenten waarnaar je voortdurend toe moet werken of door een hoge werkdruk. Stress kan ook worden getriggerd als je net boven of net onder je niveau werkt. Of door tijdsaspecten, zoals heel vroeg moeten opstaan voor je baan of shiftwerk.

**STRESSTHERAPIE:** probeer je leven in balans te krijgen door een beter timemanagement, efficiëntere vergaderingen of planning tools. Leer onderscheid te maken tussen wat belangrijk is en wat niet. Dijk je uitstelgedrag in. Spoor tijdrovers op.

2. **Interactiestress.** Stress die wordt veroorzaakt door interacties tussen mensen en (een gebrek aan) communicatie. Bijvoorbeeld: onuitgesproken frustraties, het gevoel hebben dat er niet naar je wordt geluisterd, geen ruimte krijgen om assertief te zijn, een top-downmanagement dat sterk controleert, geen vertrouwen hebben in de eigen organisatie, roddels op de werkvloer.

**STRESSTHERAPIE:** conflicten leren oplossen, grenzen stellen, leren onderhandelen, uitkomen voor je eigen waarden. Leidinggevenden zorgen ervoor dat teamgenoten weten wat er van hen verwacht wordt. Scherp alle vaardigheden aan die je kan gebruiken om weer vat te krijgen op de situatie.

3. **Anticipatiestress.** Stress die wordt veroorzaakt door situaties waar je nu geen impact op hebt, maar die zich in de toekomst zouden kunnen voordoen. Bijvoorbeeld: ‘Zal mijn job nog blijven bestaan?’, ‘Wat als ik geen hernieuwing krijg van mijn mandaat?’ Maar ook: ‘Ik maak me zorgen over het schooltraject van mijn zoon: zal hij wel afstuderen?’ of ‘Mijn partner heeft borstkanker overwonnen, maar wat als ze hervalt?’

**STRESSTHERAPIE:** werken aan het zelfvertrouwen en de egosterkte. Leren om op een gezonde manier en met vertrouwen naar de toekomst te kijken. Oog hebben voor de gedragspatronen (bv. de lat te hoog leggen of voortdurend anderen willen plezieren) en kwetsbaarheden die deel van je persoonlijkheid zijn geworden en die je vatbaarder maken voor stress.

4. **Situatiestress.** Stress die heel plots opduikt in een bepaalde situatie. Bijvoorbeeld: wat je voelt als je op een avond door een verlaten stad loopt en denkt dat je wordt gevolgd. Of: je baas die voor de hele groep een negatieve opmerking maakt over jouw werk.

**STRESSTHERAPIE:** zelfregulatietechnieken om je emotionele en fysieke reactie weer in te dijken. Bv. je hartritme onder controle krijgen, ervoor zorgen dat je niet overreageert.

5. **Traumastress.** Stress die wordt veroorzaakt door iets dat in het verleden gebeurde en dat je niet kan loslaten. Bijvoorbeeld: ouders die een kind verloren hebben, en die – ook in de werkomgeving – getriggerd worden door verhalen van anderen. Of: mensen die de aanslagen op de luchthaven meemaakten.

**STRESSTHERAPIE:** geheugensporen loskoppelen van emoties en trauma-verwerking. Kan enkel met therapeutische hulp.

## STEF WAUTERS

JOURNALIST EN NIEUWSANKER

‘Voor de kijkers lijkt het misschien alsof ik er tijdens *VTM NIEUWS* best rustig bij zit, maar dat is natuurlijk niet zo. Zelfs na meer dan twintig jaar presenteren, voel ik nog steeds de stress van zo’n live-uitzending. Gek genoeg ervaar ik nooit stress bij *breaking news*. Want als ik geen idee heb van wat er staat te gebeuren, kan het ook niet verkeerd lopen. Dan smijt ik me gewoon: ik zie wel waar de uitzending ons brengt. Veel stresserender dan dat improviseren vind ik – ik ben een controlefreak – het strak georganiseerde format van een reguliere nieuwsuitzending: dan ben ik me net heel erg bewust van alles dat fout kan gaan. Ik probeer mezelf in te prenten dat ik onmogelijk controle kan hebben over een programma als *VTM NIEUWS*. Een live-uitzending is niet alleen het resultaat van teamwork, het is ook voortdurend vertrouwen op techniek. Een verbinding die niet tot stand komt, geluid dat wegvalt: er kan altijd wel *iets* in het honderd lopen. Voor ik op antenne ga, herinner ik mezelf daar nog even aan: *go with the flow*. Het komt wel goed.

De aanloop naar elke uitzending van *VTM NIEUWS* is druk. Eerst is het urenlang hollen-hollen-hollen en dan moet de echte flessenhals nog komen. Een uur voor we live gaan, wordt het helemaal hectisch: dan verschuiven er allerlei items en komt er vaak nog veel ‘nieuw nieuws’ binnen. Een halfuurtje voor uitzending – later kan niet – ga ik in de make-up. Dat is loslaten: ik kan toch niets anders doen in die stoel, dus geniet ik er maar van. Die zeven minuutjes waarin er wordt geprutst en gefruld aan mijn gezicht laat ik bewust binnenkomen als een ontspannende gezichtsmassage. Een moment van relaxatie voor ik op scherp moet staan.’

## HOE REAGEER JIJ OP STRESS?

De *hardware* is dan wel voor iedereen gelijk, toch ervaren we stress allemaal op een heel individuele manier. De ene krijgt hartkloppingen, de andere verliest zijn of haar eetlust en nog een andere gaat net weer overeten. Sommigen worden gevoeliger voor kritiek en worstelen met concentratieproblemen, anderen zijn nog perfect in staat om hun job uit te oefenen, maar reageren heel fysiek. Het is duidelijk: stress volgt geen vast patroon.

Het is bovendien typisch aan langdurige stresssituaties dat je al die signalen en symptomen wel voelt, maar dat je ze naast je neerlegt en toch gewoon doorraast. Je vertelt jezelf dat je wel zal rusten na die belangrijke deadline. Maar ondertussen breng je je lichaam wel schade toe.

Daarom is het net heel erg belangrijk om jezelf te leren screenen. Welke symptomen duiken bij jou op als je onder intense stress staat? Hoe reageer je? Wat voel je? Beter leren luisteren naar je lichaam begint door stresssymptomen bij jezelf te detecteren. Zo merk je klaar en duidelijk wat je lichaam je probeert te vertellen als je over een bepaalde grens gaat.

## PROBEER DIT EENS

**Hoe reageer jij op stress?** Screen jezelf en duid jouw vaakst voorkomende stresssymptomen aan op onderstaande checklist. De volgende keer ze opduiken, zal je ze veel sneller herkennen als niet te negeren signalen van je lichaam. Zo kan je sneller ingrijpen en vermijd je dat je telkens weer over je grenzen heen gaat.

### CHECKLIST STRESSSYMPTOMEN

#### FYSIEK

- Hoofdpijn
- Versnelde ademhaling
- Hartkloppingen
- Vermoeidheid
- Vage pijn
- Huidirritatie
- Transpireren
- Vaak verkouden
- Rugpijn
- Spijsverteringsklachten
- Zweten
- Seksuele klachten
- Droge mond
- Trillen, beven
- Duizeligheid
- Hypertensie
- Zichzelf verwaarlozen
- ...

#### MENTAAL

- Besluiteloosheid
- Cynisme
- Concentratieverlies
- Fouten
- Piekeren
- Onhelder denken
- Afgestompt gevoel
- Ongepaste humor
- Vergeetachtigheid
- Onzekerheid
- Geestelijke vermoeidheid
- Piekeren
- Verlaagd zelfrespect
- Fixatie op details
- Blokkage van creativiteit
- Energieverlies
- Negatieve gedachten
- ...

#### EMOTIONEEL

- Prikkelbaar
- Neerslachtig
- Gejaagd
- Gespannen
- Uitgeput
- Geen enthousiasme
- Machteloosheid
- Zenuwachtigheid
- Angst
- Wantrouwen
- Ongemotiveerd
- Eenzaamheid
- Wrok
- Ontevredenheid
- Jaloersheid
- Schuldgevoel
- Schaamte
- ...

#### GEDRAG

- Weinig sociaal
- Rusteloos
- Impulsief
- Minder / meer eten
- Opvliegend
- Gestoorde slaap
- Meer alcoholverbruik
- Meer werk mee naar huis
- Te druk om te ontspannen
- Lage productiviteit
- Trillende stem
- Meer roken
- Huilbuien
- Afzonderen
- Knarsetanden
- Meer medicatie
- Slecht timemanagment
- ...

**BLIJF JE STRESS DE BAAS**

## GA NIET IN HET ROOD

Een gigantische berg werk op je bureau? Een uitdaging waar je stevig je tanden in moet zetten? Weet dat negatieve stress altijd te maken heeft met controleverlies. Zolang je controle hebt over het proces én het werk dat op je bord ligt, blijf je wellicht binnen het positieve stresskader dat je motiveert. Het is even druk, maar *you'll handle it*. Pas wanneer je je grip verliest, verval je in een negatief stresspatroon: je hebt geen energie meer om weer recht te veren en je gaat in het rood.

