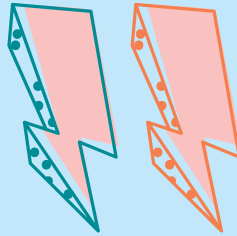
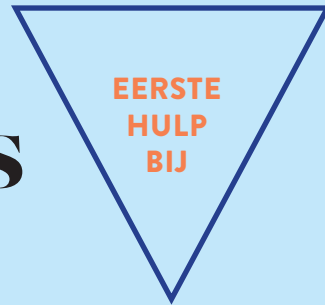


Stress & Burn-out



Elke Van Hoof

Stress & Burn-out



Noch de uitgever, noch de auteur verleent professionele adviezen of diensten aan individuele lezers. De ideeën, processen en suggesties in dit boek zijn niet bedoeld als een vervanging van overleg met een arts of andere professionele hulpverlener. Alle aangelegenheden betreffende de gezondheid vereisen medisch toezicht. Noch de auteur, noch de uitgever kan aansprakelijk worden gesteld voor enig verlies of schade voortvloeiend uit de informatie of suggesties in dit boek.

Inhoud

Woord vooraf 7

1/ Stress: en dan? 11

Wat is stress? 15

De kracht van ons brein 21

Onze stressrespons: ON/OFF en behoefte aan hersteltijd 25

Als een kip zonder kop 32

Wie een kuil graaft voor een ander... 42

Het stresscontinuüm: de highway to hell 46

Samengevat 53

2/ Focussen op veerkracht en groei 55

Ontdek je eigen kompas 57

Vergroot je veerkracht 62

Beïnvloed jezelf 66

Jouw actieplan 70

Samengevat 73

3/ Mild zijn voor jezelf 75

Perfectionisten in het nadeel 75

Veelzijdigheid, perfectionisme of hoge normen? 79

De kracht van zelfcompassie 85

Samengevat 94

4/ Voorkomen is beter dan genezen 97

Proactieve copers in het voordeel 97

De gouden cirkel 100

De mythe van timemanagementeursussen 102

Een gezonde geest in een gezond lichaam 103

Samengevat 109

Je eigen actieplan 113

Dankwoord 121

Bibliografie 123

**‘De beste
manier om de
toekomst te
voorspellen,
is haar zelf
te creëren.’**

— Peter Drucker

Woord vooraf

Alwéér een boek over stress? Is hierover intussen niet alles al gezegd? Nee dus. Ondanks de vele (en goede) beschikbare literatuur, voelde ik toch de noodzaak om een boek te schrijven met praktisch toepasbare tips om beter om te gaan met stress. In de meeste literatuur beperkt de focus zich volgens mij namelijk te eenzijdig tot een negatieve benadering van stress. Daartegen wil ik een tegenwicht bieden. De wetenschappelijke kennis achter de positieve effecten van stress fascineert mij al jaren. Ik geloof in het uitdagen van je status quo: uit je comfortzone treden om zo tot een betere versie van jezelf te komen. Ik zie mensen als rupsen die bij elke mijlpaal kunnen ontpoppen als een mooie vlinder.

Het uitgangspunt van dit boek is dat stress op zich geen probleem is. Eerder: stress is goed en zelfs noodzakelijk. We hebben allemaal een gezonde portie stress nodig in ons leven, anders zouden we niks bereiken. In dit boek leer ik je daarom hoe je de stress waar ieder van ons onvermijdelijk mee te maken krijgt, kunt omzetten in iets positiefs. Laten we de zaken dus zeker niet dramatiseren. Heb je een keer een krappe deadline te halen of sta je in de file terwijl de erèche bijna sluit, dan hoef je niet meteen een afspraak bij de therapeut te plannen.

Ik ontken uiteraard niet dat er ook toxische effecten aan stress verbonden zijn, met name als stress chronisch aanhoudt. Zoals bij alles in het leven zijn er grenzen. Langdurige blootstelling aan (intense) stress maakt mensen wel degelijk ziek. En het ergste is: de meesten zien dat helemaal niet aankomen.

Dit boek is dan ook vooral bedoeld voor mensen bij wie de eerste alarmbellen beginnen te rinkelen. Hoe herken je tijdig de signalen? Zit je nog in de zelf te hanteren fase of zit je al in het toxische stadium? En vooral: wat kun je eraan doen? Veel mensen bevinden zich nog in de 'preklinische' fase. Dat betekent dat ze er ook zelf wat aan kunnen doen. Dit boek is bedoeld als leidraad om hen uit het moeras te trekken. Maar ook als je al een burn-

out hebt, kan dit boek helpen om je inzicht te geven in wat er gebeurt en hoe dat komt. Vooruitlopend op wat volgt, kan ik je alvast geruststellen: het is niet jouw schuld. Heb je een burn-out, deel dit boek dan met jouw hulpverlenend team.

De sleutel tot succes is stress te zien als een alarmsignaal dat je leert stil te staan bij wat er misloopt en hoe je dit kunt rechtekken. Makkelijk? Absoluut niet. Haalbaar? Zeker weten! Ik wil echter niet vervallen in een probleemanalyse, maar ook focussen op de potentie die in ieder van ons

schuilt. Want zelfs al heb je te veel negatieve stress of een burn-out, dan nog is er altijd wel iets dat wél werkt. Staar je niet blind op je problemen of tekortkomingen, maar investeer in die zaken die je potentieel maximaal benutten. Want wat je aandacht geeft, groeit.

Uiteraard is de realiteit ingewikkelder dan dat. Stress is altijd een gevolg van een complexe interactie tussen een individu en de omgeving. Eenvoudiger gezegd: stressgevend omstandigheden kunnen ons ziek maken, maar sommige personen zijn kwetsbaarder voor een burn-out dan anderen, bijvoorbeeld omdat ze onaangepast perfectionisme vertonen.

Helaas wordt nog al te vaak in zwart-wittermen over burn-out gesproken. Vaak wordt met een beschuldigende vinger naar het werk gewezen. Stress op het werk is zonder twijfel één element in het ontstaan van een burn-out, maar er zijn er nog meer. Als je last hebt van een negatieve werkomgeving, is het erg belangrijk dit in elk geval aan te kaarten. Daarom wil ik in dit boek ook een lans breken om stress op het werk bespreekbaar te maken. Op een uitnodigende, niet-confronterende wijze het gesprek aangaan, is een gedeelde verantwoordelijkheid van werkgevers én werknemers.

Voor je verder leest, wil ik je nog even waarschuwen. Dit boek lezen zal niet volstaan om je veerkracht uit te bouwen. Je moet ook zelf de handen uit de mouwen steken en aan de slag gaan. Geen enkele wielrenner heeft ooit een

Dit boek lezen zal niet volstaan om je veerkracht uit te bouwen. Je moet ook zelf de handen uit de mouwen steken en aan de slag gaan.

koers gewonnen door langs de kant te staan supporteren. Je moet kilometers maken, met vallen en opstaan. Alleen als je bereid bent dat te doen, zul je je potentieel maximaal kunnen benutten. De tests, tips en oefeningen in dit boek helpen je hierbij op weg. Ze zijn niet lukraak gekozen, maar hebben een wetenschappelijk bewezen effect. Ik gebruik ze ook zelf in mijn praktijk. Veel van die oefeningen zijn actiegericht. Vaak geven mensen aan dat ze verrast zijn door de veelheid aan opdrachten die ze van mij meekrijgen. Ik weet dat men van psychologen verwacht dat ze hun cliënten inzicht geven in hun gedrag, gevoelens en reacties. Uit neurologisch onderzoek blijkt echter dat zeer weinig psychische problemen – inclusief stress – het gevolg zijn van een gebrek aan dergelijke kennis. Ik wil je dus een ander perspectief geven. Want als de stress maar voortduurt, helpt zelfs het diepste inzicht niet. Begrijpen *waarom* je je op een bepaalde manier voelt, verandert niet noodzakelijk *hoe* je je voelt.

Ik merk vaak dat mensen via begeleiding, coaching of behandeling van hun stress af willen, maar na meer dan vijftien jaar ervaring vraag ik me openlijk af of integreren van stress in je leven niet beter is. Het heeft volgens mij geen zin om jezelf minder gevoelig te maken voor stress of stress te elimineren (als dat al zou kunnen). De vraag zou moeten zijn: hoe kun je stress een plek geven in je leven?

De voornaamste valkuil is dat je ‘nu even geen tijd hebt’ om je ermee bezig te houden. Maar weet dat voornemens die beginnen met ‘vanaf morgen zal ik...’ niet veel goeds beloven. Ga met mij de uitdaging aan. Máák tijd. Slechts enkele minuten per dag volstaan, je zult zien dat je langzaam maar zeker vooruitgang boekt.

Veel succes met je stress!

Elke Van Hoof



1/ Stress: en dan?

Sla er een willekeurige krant op na en ga op zoek naar het woord 'stress'. De kans is groot dat je niet lang zult hoeven zoeken. Het online kranten- en tijdschriftenarchief Gopress telde in 2016 maar liefst 23.459 artikelen met het woord 'stress'. Dat zijn er meer dan zestig per dag!

Stress is alomtegenwoordig. En de toon die de media – maar ook wijzelf – daarbij hanteren, is meestal heel negatief. Mensen hebben het gevoel dat ze geëefd worden, dat ze zichzelf voorbijhollen, dat ze de druk (die ze vaak zichzelf opleggen) niet meer aankunnen. De term 'stress' is daardoor verworden tot een soort verzamelnaam voor alles wat misloopt bij onszelf, op ons werk en in de maatschappij. Stress is dus te mijden, iets slechts. Maar is dat wel zo?

Wetenschappelijk onderzoek toont inderdaad aan dat te veel en te lang stress ervaren, negatieve gezondheidseffecten met zich mee kan brengen. Dat kan gaan van hoofdpijn, spierpijn, buikpijn en maagproblemen tot concentratieproblemen, geen oplossingen meer kunnen vinden voor schijnbaar makkelijke vraagstukken, irritatie en zelfs agressief gedrag.

Toch wil ik ook de goede kanten van het verhaal benadrukken. Stress is de motor die ons voortstuwt in het leven, het klankbord dat ons (bewust en onbewust) laat weten dat we maar beter actie kunnen ondernemen. Zonder stress is er:

- **geen innovatie,**
- **geen vooruitgang,**
- **geen zelfinzicht,**
- **geen zelfontwikkeling.**

Als je er op deze positieve manier naar kijkt, is stress een kans om meer te weten te komen over jezelf en wat je dierbaar is. Stress komt immers alleen maar naar boven als er zich iets voordoet waar je om geeft, als er iets op het spel staat voor jou. Stress en betekenis zijn dan ook onlosmakelijk met elkaar verbonden: je raakt niet gestrest over dingen waar je niet om geeft, en als je nooit enige stress ervaart, kun je geen betekenisvol leven opbouwen.

De oplossing voor wie last heeft van stress ligt dus niet in het creëren van een volstrekt stressloos leven. Dat maakt mensen trouwens letterlijk gek. Uit onderzoek weten we bijvoorbeeld dat proefpersonen die worden afgezonderd in een prikkelarme omgeving, spontaan beginnen te hallucineren, juist vanwege te weinig stress.

‘De oplossing voor wie last heeft van stress ligt dus niet in het creëren van een volstrekt stressloos leven.’