



Verkenning

Individuele en omgevingsfactoren bepalen onze veerkracht

Stress: vriend en vijand

Stress kunnen we vergelijken met een boog. De spanning in de boog geeft de pijl de energie die hij nodig heeft om zijn doel te bereiken. Zonder stress in de boog komt de pijl nergens. Als we de boog echter te hard spannen of 'over-spannen', dan verliest deze zijn veerkracht en breekt uiteindelijk. Hetzelfde gebeurt als we na gebruik de boog vergeten te 'ont-spannen'. De bedoeling is dus niet om alle stress te vermijden, maar om een optimaal stressniveau te vinden dat ons motiveert en een stimulant is voor groei en ontwikkeling. Counsellors kunnen hun cliënten daarin behulpzaam zijn en bovendien leren tijdig te signaleren wanneer stress ongezonde vormen begint aan te nemen.

.....
Theo Compernelle

reacties van het individu die kenmerkend zouden zijn voor stress, zoals bepaalde hormoonafscheiding, negatieve emoties en verminderd concentratievermogen. Andere definities benadrukken de situationele factoren die inherent stressvol zouden zijn, zoals

Er bestaan tientallen definities van 'stress'. Sommige richten zich vooral op bepaalde

ontslag, overlijden van een naaste of falen. Nog andere benadrukken dat cognitieve mechanismen doorslaggevend zijn in het ervaren van stress. Ik probeer de belangrijkste omschrijvingen te integreren door 'stress' te zien als een subjectieve verstoring van het evenwicht tussen de eisen die door een bepaalde situatie worden gesteld en de middelen die ik heb in mezelf en mijn omgeving om aan die situatie het hoofd te bieden.

Stresscurve

Als er te weinig eisen aan ons worden gesteld, presteren we minder goed, voelen we ons meestal ook minder goed en zijn we minder gemotiveerd: een bore-out ligt op de loer. Als er meer van ons wordt geëist en de gestelde eisen beantwoorden aan onze capaciteiten, gaan we beter presteren en hebben we plezier in ons werk. Het stressniveau mag zelfs stijgen naar een niveau, waarbij we op de toppen van onze tenen lopen: het wordt een uitdaging. Voorbij dat niveau of als het ononderbroken te lang duurt, verandert de positieve stress in negatieve stress. Dan wordt het rendement negatief en dat wordt steeds erger naarmate de belasting toeneemt. Uiteindelijk zal de toenemende belasting onze psychische en fysieke gezondheid bedreigen.

Het is relatief eenvoudig om te weten waar we ons op de stresscurve (figuur 1) bevinden. Vóór de top ervaren we een bijkomende belasting als een stimulans of uitdaging en neemt onze prestatie toe. Zijn we over de top, dan ervaren we die bijkomende belasting als vervelend en neemt ons rendement af. Als de belasting nog hoger wordt of nog langer duurt, wordt de situatie een last, een probleem.

De hoogte van de top van onze stresscurve is afhankelijk van onze veerkracht, onze stressbestendigheid. Die veerkracht is het

resultaat van een wisselwerking tussen individuele eigenschappen en omgevingsfactoren.

Balans

Als we naar ons eigen leven kijken, stellen we vast dat we niets wezenlijks gepresteerd hebben zonder een flinke dosis stress. Alle belangrijke realisaties in ons leven, zowel persoonlijk als professioneel, gingen gepaard met stress. De mens heeft een goede dosis stress nodig om emotioneel, intellectueel, sociaal en lichamelijk goed te presteren. Stressmanagement is dus niet het vermijden van stress, maar het optimaliseren van de stressbalans. Het gaat uiteindelijk om de balans tussen de eisen die aan ons gesteld worden en de middelen en de veerkracht die we hebben om er het hoofd aan te bieden.

Er is dus niets mis met regelmatig functioneren op de toppen van onze tenen. We worden er zelfs veerkrachtiger door. Er geldt echter één belangrijke voorwaarde: deze momenten mogen slechts kort duren. We



Figuur 1. Stresscurve: verband tussen gradaties van last en efficiëntie, motivatie, creativiteit en welbevinden

hebben behoefte aan periodes van rust, van recuperatie. *Sportmensen weten dat: de beste methode om het uithoudingsvermogen te verbeteren en de spieren te versterken is intervaltraining.* Dat geldt dus voor alle stress: gezonde stress is intervalstress.

Bovendien werkt stress cumulatief: zonder voldoende recuperatie wegen vele opeenvolgende korte momenten van stress even zwaar op de balans als langdurig gebukt gaan onder stress. Ongezonde stress wordt dus niet enkel bepaald door de hoeveelheid, maar ook door de duur.

Gevaarlijke vijand

Ongezonde stress is niet alleen vervelend, maar kan ook leiden van suboptimaal functioneren, via disfunctioneren tot ziekte, overspannenheid, depressie en burn-out.

Voordat stress een vijand wordt, zijn er echter steeds signalen. Die signalen verschillen van persoon tot persoon (tabel 1).

De counsellor kan zijn cliënten leren deze signalen goed en vooral vroegtijdig te herkennen en er meteen op te reageren.

Alledaagse problemen

Hoewel alledaagse problemen zoals treinvertragingen, een vervelende baas, computerproblemen, een kras op de auto of huurverhoging op zichzelf weinig invloed hebben op de gezondheid, vormen ze bij elkaar soms een flinke belasting, vooral als we ons eraan ergeren.

Levensgebeurtenissen

Het overlijden van een dierbare, echtscheiding of ontslag, zijn voorbeelden van

Tabel 1. Signalen van ongezonde stress

Emotioneel	Lichamelijk	Motoriek	Verstandelijk	Gedrag
Ontevredenheid	Hartkloppingen	Motorische onrust	Van hak op tak springen	Onderpresteren
Prikkelbaarheid	Pijn op borst	Spierpijn	Verstrooidheid	Agressie
Onzekerheid	Druk op borst	Spanningshoofdpijn	Vergeetachtigheid	Impulsiviteit
Achterdocht	Diarree/constipatie	Rugpijn	Inspiratieloosheid	Geremdheid
Agressie	Duizeligheid	Spanning in nek en schouder	Desinteresse	Sociale isolatie
Lusteloosheid	Gewichtstoename	Stramheid	Vernauwing van aandacht	Roken
Gebrek aan motivatie	Gewichtsverlies	Beven	Concentratievermindering	Alcoholgebruik
Seksuele desinteresse	Kortademigheid	Tics	Gedachtevlucht	Meer eten
Opgewondenheid	Infecties, allergie	Moe gevoel	Slechter abstraheren	Minder eten
Gejaagd gevoel	Frequent urineren	Ongevallen	Slechter integreren	Nagelbijten
Schrikachtigheid	Opgeblazen gevoel		Slecht synthetiseren	Huilen
Slapeloosheid	Hoofdpijn/migraine		Voortdurend piekeren	Gebruik kalmeringsmiddelen
Onwerkelijk gevoel	Indigestie/oprissingen		Besluiteloosheid	Gebruik slaapmiddelen
Gevoel te moeten huilen	Zweten zonder inspanning		Taken niet kunnen afmaken	Slordigheid
Gevoel mislukking	Pijn in maag-darmstreek			Vandalisme
Desinteresse in anderen	Gevoel flauw te vallen			Stelen
Boos gevoel	Menstruatiestoornissen			
Angst voor toekomst	Impotentie, frigiditeit			
Zelfverwijten	Herpes			
Schuldgevoel				

levensgebeurtenissen die veel aanpassingsvermogen vergen. Wie zo'n levensgebeurtenis heeft meegemaakt, heeft tijd nodig om te herstellen en om het gebeuren een betekenis te geven waarmee verder te leven valt. Maar ook leuke gebeurtenissen kunnen stress geven, zoals een verhuizing, een betere baan of gezinsuitbreiding.

Traumatische ervaringen

Ingrijpende gebeurtenissen, waardoor het leven ernstig in gevaar komt of dreigt te komen, of gebeurtenissen die ernstig lichamelijk letsel met zich meebrengen, roepen extreme angst op. Een ernstig verkeersongeval, mishandeling of natuur-ramp is niet alleen stressvol voor de persoon zelf, maar ook voor de mensen die er getuige van zijn. De aanpak van deze posttraumatische stressverschijnselen kan beter aan specialisten overgelaten worden.

Veerkracht

Zoals de kracht waarmee een pijl uit de boog schiet door de veerkracht van de boog bepaald wordt, zo beïnvloedt onze veerkracht de manier waarop we een stresssituatie hanteren. Veerkracht of stressbestendigheid slaat op onze capaciteit om in een stresssituatie gezond en efficiënt te reageren. Onze veerkracht wordt bepaald door individuele factoren en door omgevingsfactoren.

Een deel van onze persoonlijke veerkracht kunnen we niet beïnvloeden. Aangeboren of erfelijke biologische en fysieke factoren spelen hierbij een rol. Ze bepalen onze grenzen en onze mogelijkheden om gezond en creatief om te gaan met stresssituaties.

Of wij dit potentieel ook daadwerkelijke realiseren, hangt af van de sociale context.

Op een piano kan men geen viool spelen, op een speelgoedpianootje geen concert van Mozart, maar in de juiste context kan zelfs een speelgoedfluitje een nuttige rol spelen en heel aardig klinken.

Sociale steun heeft een grote positieve invloed op veerkracht en gezondheid

Voor een belangrijk deel van onze veerkracht zijn we echter wel zelf verantwoordelijk: onze levensstijl is een voor de hand liggende factor, maar ook onze vaak zelfondermijnende emotionele en gedragsreacties in stresssituaties, en de omvang en aard van ons sociaal steunend netwerk spelen een belangrijke rol. Stressmanagement richt zich op de factoren waar we iets aan kunnen doen. Het heeft geen zin om je zorgen te maken over zaken die buiten je invloedssfeer liggen.





Sociaal steunend netwerk

De belangrijkste veerkrachtbevorderende factor is sociale steun. Belangrijk is dat er mensen beschikbaar zijn wanneer het echt nodig is. Die sociale steun heeft twee kanten. Enerzijds is er de praktische steun voor praktische problemen: waar kan ik heen als het dak lekt, als mijn kind ziek is of als ik problemen heb op het werk? Anderzijds is

er emotionele steun: een arm om je schouder, mensen die tonen dat ze van je houden en in je geloven. Sociale steun bevordert onze gezondheid in het algemeen, maar vooral in stresssituaties.

Counsellors kunnen met hun cliënten het sociaal steunend netwerk in kaart brengen en waar nodig hen begeleiden om weloverwogen zelf een inspanning te leveren om het eigen netwerk zo nodig te creëren dan wel uit te breiden. De counsellor zelf kan in moeilijke tijd een bron van steun zijn. Voorwaarde is wel dat hij zich inzet om zo snel mogelijk uit die rol te treden.

Interpretatie

Niet iedereen reageert hetzelfde op een situatie. Dit hangt, behalve van de situatie zelf, sterk af van de betekenis die we aan de situatie geven. Wat de een ziet als een uitdaging, is voor de ander een verschrikking en voor een derde een plezier.

Onze stressbalans is een subjectieve balans. Zij raakt uit balans als dat wat we *denken* te moeten doen, niet meer in balans is met dat wat we *denken* eraan te kunnen doen. Onze veerkracht wordt in belangrijke mate bepaald door onze kijk op onze balans. Exact dezelfde opdracht weegt veel zwaarder op de balans van een perfectionist, omdat die met een vergrootglas naar de eisen kijkt. Hij zal ook zwaarder wegen op de balans van iemand die erg aan zichzelf twijfelt, omdat die naar zichzelf kijkt met een verkleinglas.

Niet de files, het gedrag van een baas of van collega's brengen ons uit balans, maar onze interpretatie ervan. Het is die interpretatie die uiteindelijk uitmaakt dat we de eisen zien als een ramp, een uitdaging, een plezier, een tijdelijke terugval, totaal irrelevant...

Als counsellor kun je je cliënten helpen bij het opsporen van negatieve gedachtepa-

tronen die de onbalans veroorzaken of versterken en bij het formuleren en zich eigen maken van een constructievere kijk. Kennis van cognitieve psychologie of therapie is daartoe een noodzakelijk instrument in hun toolbox.

Levensstijl

Door levensgewoontes en levensstijl te veranderen kunnen we onze veerkracht bevorderen. Te denken valt onder meer aan roken, alcoholmisbruik, verkeerde eetgewoontes en gebrek aan beweging en slaap.

Dit is gedrag waar we zelf verantwoordelijk voor zijn en waar we zelf wat aan kunnen doen. Counsellors kunnen cliënten helpen hun levensstijl duurzaam te verbeteren.

Boog

De mens zit wel beter in elkaar dan een boog. De veerkracht van mensen verbetert als we regelmatig en zelfs toenemend aan

hanteerbare stress worden blootgesteld, op voorwaarde dat er tussen de belasting in voldoende hersteltijd mogelijk is. Intervalstress is beter dan te weinig stress. In tegenstelling tot de boog verliezen wij ook aan veerkracht als er te weinig van ons wordt geëist.

Er zijn nauwelijks algemeen geldende stress-reducerende maatregelen te bedenken. Het belangrijkste is dan ook dat iedereen voor

zichzelf achterhaalt: wat zijn voor mij de belangrijkste bronnen van stress, wat zijn mijn be-

langrijkste stresssignalen en alarmsignalen, wat zijn zwakke plekken in mijn veerkracht en wat is voor mij de beste ontspanning.

Aan de counsellor de taak om cliënten te leren tijdig te onderkennen wanneer stress een gevaarlijke vijand wordt, en door het optimaliseren van de eigen veerkracht stress te veranderen in een vriend.

Veerkracht = individu x omgeving



Theo Compennolle is neuropsychiater. Hij was onder andere professor in Leadership and Personal Development aan de SOLVAY Business School, adjunct-professor aan het INSEAD, visiting professor aan de VLERICK Management School en professor aan de VU Amsterdam. Nu is hij een onafhankelijke internationale consultant, executive (team)coach, trainer en key-note speaker. Hij schreef onder andere de bestseller 'Stress: Vriend en Vijand: De aanpak van stress, thuis en op het werk'. www.compennolle.com