

INLEIDING

*Wat is het nut van liefde,
van geluk, kennis en rijkdom,
als je je geen tijd gunt er
rustig van te genieten?*
Gleichen Russwurm

11

Wanneer breng je je auto naar de garage voor een onderhoudsbeurt? Pas als je auto kapot is of als je auto toe is aan een beurt? De meeste mensen brengen hun auto preventief naar de garage. En hoe zit het met jou zelf? Pleeg je regelmatig klein onderhoud aan jezelf of stel je dat uit tot de motor is doorgedraaid. Wat voor soort bestuurder ben je van jezelf?

Hoe ga je met je energie of brandstof om? Tank je tussendoor voldoende bij of kom je op de snelweg stil te staan met een lege tank? En hoe schakel je? Draai je continu door in de hoogste versnelling tot je niet meer kunt? Of kun je na een zware dag echt terugschakelen en ontspannen? In je auto schakel je automatisch terug als je langzamer gaat rijden of als je een bocht gaat maken. Je weet precies wanneer je van de eerste naar de tweede versnelling en verder schakelen moet. Als je op de snelweg rijdt en te lang in de vierde versnelling blijft hangen, dan protesteert je auto. Andersom ook.

Ons lichaam reageert in een aantal opzichten vergelijkbaar. Als er veel werk verzet moet worden, is het nodig om in de hoogste versnelling te



werken. Een portie gezonde stress helpt ons dan om alert te reageren en veel te kunnen doen in een korte tijd. Soms echter raken we verslaafd aan die hoogste versnelling. Dan nemen we geen pauze meer, rusten we tussentijds niet uit, hebben we in de avonden en weekenden ook een vol programma en wordt het steeds moeilijker om lichaam en geest te ontspannen.

Ongezonde stress, vaak moe zijn en burn-out zijn de gevolgen van niet tijdig terugschakelen. Continu op volle toeren draaien en niet op tijd naar de garage gaan voor een onderhoudsbeurt maken dat de conditie van je auto snel achteruitgaat. Een nieuwe auto kopen is vrij simpel, maar als we zelf doordraaien, is de weg naar herstel vaak lang.

Enkele cijfers

Voor de *Nationale enquête arbeidsomstandigheden 2009*, uitgevoerd door TNO en CBS, zijn ruim 23.000 werkende mensen ondervraagd. Het blijkt dat ruim 37% regelmatig in een hoog tempo werkt en 49% soms onder een hoge tijdsdruk. 41% zegt heel veel werk te hebben en 36% vindt het werk hectisch. Als je zelf aan mensen vraagt of ze het druk op het werk hebben, dan geven veel mensen aan dat ze het vaak heel druk hebben. Wat dat betreft lijken deze cijfers aan de lage kant.

Voor bijna 13% is het werk emotioneel veeleisend. Vooral in de gezondheidszorg en in het onderwijs is dit het geval. 40% geeft aan dat er voldoende maatregelen genomen worden om werkdruk en werkstress tegen te gaan. Een even hoog percentage geeft juist aan dat de genomen maatregelen onvoldoende zijn. De afgelopen jaren wordt werkstress en de begeleiding van mensen die hier last van hebben steeds serieuzer genomen.

Wat gezondheid betreft zijn de scores positief: 49% ervaart zijn gezondheid als goed en 41% als zeer goed of uitstekend. Slechts 9% ervaart zijn gezondheid als matig tot slecht. Bijna 13% heeft wel eens een burn-out gehad en 12% voelt zich regelmatig emotioneel uitgeput door het werk. Uit ervaring blijkt verder dat mensen die een burn-out hebben gehad meestal ook gevoelig zijn voor depressieklachten.

Het gemiddeld ziekteverzuimpercentage was in 2009 4%. Griep of verkoudheid scoren hierbij het hoogst (37%), rugklachten 8% en psychische klachten en overspannenheid 3%. Werkdruk en werkstress is voor 33% de belangrijkste oorzaak van het ziekteverzuim. Dat kan zich uiten in verschillende soorten lichamelijke en psychische klachten, zoals vermoeidheid, snel prikkelbaar, gespannen spieren en dergelijke.

De tendens van de afgelopen tien jaar is dat de werkdruk stabiliseert en dat werkstress als risicofactor in veel organisaties serieus genomen wordt.

2 DE LUSTEN EN LASTEN VAN STRESS

Hoe meer je je haast, des te langzamer ga je.

Seng-ts'an, Chinese zenboeddhist en dichter rond het jaar 600

23

Ken je dat gevoel van verslaafd zijn aan drukte en veel doen? Krijg je een kick van het hollen van de ene afspraak naar de andere en veel doen in korte tijd? Ben je in tijden van drukte enorm productief en effectief? Kortom: ben je ook zo'n adrenalinejunk?

En ken je ook de andere kant van de medaille, als de stress te veel wordt, en er juist minder uit je handen komt, je meer fouten gaat maken en last krijgt van onrust, vermoeidheid, stijve spieren, hoofdpijn of maag- en darmklachten? Voel je je dan vanbinnen leeg en uitgehold en wordt echt genieten steeds moeilijker?

Wat is stress eigenlijk, hoe werkt het? Wanneer krijgen we echt last van stress en wanneer is het nog gezond?

Wat is stress?

Wanneer we praten over stress, bedoelen we vooral de ongezonde kant van stress. De letterlijke betekenis van het Engelse woord *stress* is druk of spanning, en komt van het Latijnse woord *stringere* dat spannen of aanspannen betekent. Het begrip stress is oorspronkelijk afkomstig uit de bouwkunde en geeft aan hoe groot de kracht of druk is die kan worden uitgeoefend op bruggen en viaducten, zonder dat er schade ontstaat.

Stress heeft dus te maken met het verband tussen belasting (draaglast) en belastbaarheid (draagkracht).

Stress is de spanning die optreedt bij een (dreigende) verstoring van het evenwicht tussen de belasting en de belastbaarheid van een persoon.

Simpel gezegd: de spanning die optreedt als je meer moet (van jezelf of van anderen) dan je wilt of kunt.

Stress ontstaat wanneer de fysieke en/of psychische draaglast groter is dan de draagkracht van een persoon. Dus als iemand niet in staat is om te voldoen (of denkt niet te kunnen voldoen) aan de eisen die hij of de omgeving aan hem stelt. Hierbij kan er sprake zijn van te hoge eisen (overbelasting) of juist te lage eisen (onderbelasting). De beleving van stress is heel persoonlijk en kan van dag tot dag en van persoon tot persoon verschillen. Zo kan de ene persoon een hoge werkdruk bijvoorbeeld als belastend ervaren en daarvan in de stress raken, terwijl dit voor een ander een uitdaging is om goed te presteren. Het hangt er dus vooral vanaf hoe de belasting geïnterpreteerd wordt: als een bedreiging of als een uitdaging.

In figuur 1 is het verband getekend tussen enerzijds de belasting en de eisen die aan ons worden gesteld en anderzijds onze prestatie. Onze prestaties zijn maximaal efficiënt onder een optimale belasting die niet te lang duurt. Als er te weinig eisen aan ons worden gesteld, spreken we van onderbelasting en presteren we ook minder goed. Als de belasting oploopt of te lang duurt, wordt het rendement van onze acties lager en verdwijnt het positieve gevoel.

We spreken van *positieve stress* als er een goed evenwicht is tussen draaglast en draagkracht. Er is dan sprake van een *optimale belasting*. Er worden eisen aan ons gesteld waardoor we ons uitgedaagd voelen. Een bepaalde mate van stress of spanning is normaal en nodig om goed te functioneren en presteren. Aan het eind van een werkdag zijn we wel moe, maar hebben nog energie over om iets leuks te doen en om er de volgende dag weer met frisse moed tegenaan te gaan.

Voor het leveren van een bepaalde prestatie hebben we ook positieve stress nodig. Denk bijvoorbeeld aan een sportwedstrijd, een examen of

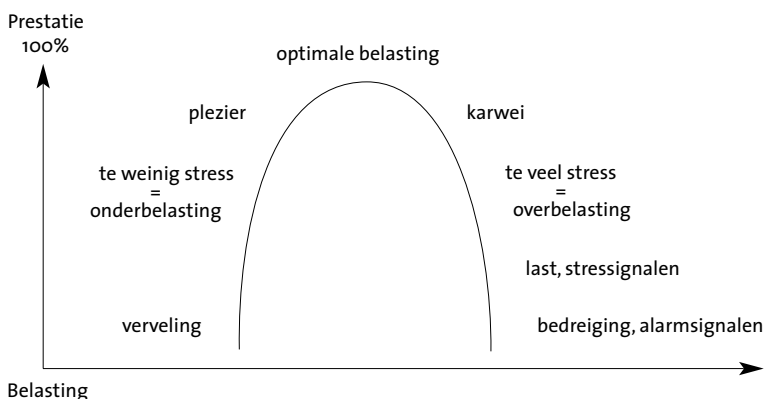
aan een spannend sollicitatiegesprek. Dit soort stress of spanning hebben we nodig om maximaal te presteren.

We spreken van een *maximale belasting* als we ons maximaal inzetten, dus als we op de toppen van onze mogelijkheden functioneren. Dit is nodig bij een uitzonderlijke prestatie, bijvoorbeeld in de sport. Maar op de langere termijn werkt een maximale belasting uitputtend. De optimale belasting is 80% van de maximale belasting. Dus als je ongeveer 20% minder hard werkt dan je zou kunnen, dan zorg je op de langere termijn voor een goede energiebalans.

Als we weken achter elkaar op een maximaal prestatieniveau functioneren, spreken we van *overbelasting*. We werken en leven dan steeds in een zeer hoog tempo, dragen te veel verantwoordelijkheid of het werk is te moeilijk. Het kan echter ook zijn dat het werk op zich niet te veel of te moeilijk is, maar dat we erg hoge eisen aan onszelf stellen, weinig zelfvertrouwen hebben of te veel piekeren. Dat veroorzaakt ook overbelasting, maar meer van binnenuit.

Als we in ons werk niet of onvoldoende uitgedaagd worden, dan spreken we van *onderbelasting*. Het werk is te saai of te gemakkelijk. We kunnen meer dan van ons gevraagd wordt, we vervelen ons.

Zowel overbelasting als onderbelasting veroorzaakt op de lange duur negatieve, ongezonde stress en gaat ten koste van onze vitaliteit en energie.



Figuur 1. Belasting en rendement (Bron: Theo Compennolle. *Stress, vriend en vijand*)

Opdracht

Geef op de curve in figuur 1 met een kruisje aan waar je de afgelopen twee maanden voor je gevoel hebt gezeten. Met een rondje kun je aangeven waar je op de curve wilt zitten.

Stress kost energie

Energie is letterlijk de kracht waarmee je iets doet. Energie heeft vooral met vitaliteit te maken, met lichamelijke vitaliteit en gezondheid, met geestelijke kracht en veerkracht en met onze emotionele balans. Hoe minder blokkades er op lichamenlijk, emotioneel en geestelijk niveau zijn, des te meer energie kan er vrij stromen. Des te lichter en opgewekter voelen we ons, des te meer bergen kunnen we verzetten. Energie is moeilijk te definiëren. Energie is overal aanwezig: in onszelf, om ons heen, tussen mensen, in de lucht, in gebouwen et cetera. Energie is een ruim begrip: als je veel energie hebt, dan voel je je meestal vitaal en krachtig, maar energie duidt ook op de sfeer ('er is een goede energie in de groep'), op aantrekkingskracht (een energetisch veld) en kan chemisch en natuurkundig benaderd worden.

Spanningsenergie is een gevoel van opwindning, alertheid en snelheid. Veel stress of spanning of langdurige stress leidt aanvankelijk tot veel energie. In het lichaam wordt veel adrenaline aangemaakt. Als dit te lang duurt, is er gevaar voor uitputting.

Kalmte-energie geeft veel vitaliteit en creativiteit. Er is weinig spanning en een hoge mate van effectiviteit door veel aandacht en concentratie. De geest is rustig en geconcentreerd en er is een hoge mate van aandacht voor het hier en nu.

Spanningsvermoeidheid is een algeheel gevoel van vermoeidheid en lusteloosheid door te veel stress. Na een werkdag blijft het denken onrustig, er volgt geen gevoel van rust en ontspanning en de concentratie neemt af. Dit gaat vaak samen met hoofdpijn, onrustig slapen en andere spanningsklachten. 's Avonds is er weinig energie over om nog een ontspannende activiteit te doen. Je komt niet veel verder dan lusteloos televisie

kijken, met een ontevreden gevoel als gevolg.

Kalmtevermoeidheid betekent dat je op een aangename manier kunt ontspannen en het dagelijkse werk kunt loslaten. Er is sprake van echt genieten van de ontspanning na inspanning. Na een dag werken volgt er een diepe en ontspannen rustperiode om de volgende dag weer met frisse energie te beginnen.

	Veel spanning	Weinig spanning
Veel energie	spanningsenergie	kalmte-energie
Weinig energie	spanningsvermoeidheid	kalmtevermoeidheid

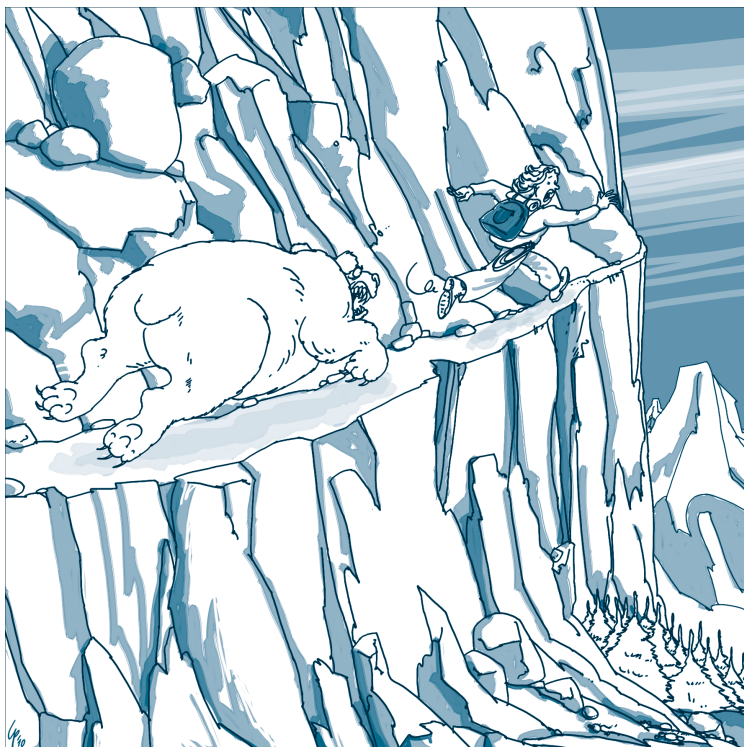
Figuur 2. Wisselwerking spanning-energie

Vragen

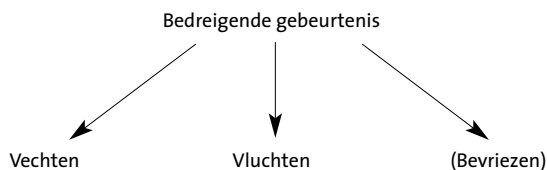
- Als je werkt of met iets bezig bent, herken je dan vooral spannings-energie of kalmte-energie? Voel je je rustig aanwezig of voel je je meestal erg opgejaagd?
- En hoe zit dat in je vrije tijd? Ben je dan moe en lusteloos en kom je tot weinig ontspannende activiteiten (spanningsvermoeidheid)? Of kun je je op een prettige en aangename manier ontspannen (kalmtevermoeidheid)?

Stress als vriend

Spanning of stress hoort bij het leven. Je herkent waarschijnlijk wel het verschijnsel dat je harder gaat werken als je een deadline moet halen, dat je voorafgaand aan een examen of een belangrijke wedstrijd al je energie mobiliseert om lichaam en geest in topconditie te brengen. Vroeger hadden we deze stress vooral nodig om te overleven. Als we in een levensbe-



dreigende situatie verkeerden, maakten we ons klaar om te *vluchten* of te *vechten*. In de dierenwereld gaat dat net zo. Als een kat een leeuw tegenkomt, dan maakt hij zich klaar om te vluchten. Maar als een kat op het territorium van een andere kat komt, dan maken beide zich klaar om te vechten. Als er gevaar dreigt, reageren mensen net zo. We schatten het gevaar in en gaan vechten of vluchten.



Figuur 3. Reacties op een bedreigende gebeurtenis