Het lieve leven tussen sores en stress

Inspannen voor ontspanning

Gabriël Prinsenberg

uitgeverij SWP

Het lieve leven tussen sores en stress
Inspannen voor ontspanning
Gabriël Prinsenberg

ISBN 978 90 8560 485 3
NUR 734 / THEMA VFJS / BISAC SEL031000

Herziening van *Inspannen voor ontspanning. Werkboek voor hulpverlening bij spanningsproblemen*, Uitgeverij Samsom 1984.

© 2026 Uitgeverij SWP Amsterdam
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.
All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Voor Nova-Linde, Steijn, Florian en Hanna

Inhoud

Voorwoord 11

1 Begrijpen: waar sores en stress vandaan komen 15
1.1 Oorzaken van spanningen 15
1.2 Stress en gezondheid 26
1.3 Het autonome zenuwstelsel 31

2 Herkennen: het lichaam als wegwijzer 35
2.1 Lichaamstaal en intuïtie 35
2.2 Zelftest: waar zit mijn spanning? 45

3 Oefenen: aan de slag met ontspanning 47
3.1 Houding en evenwicht: staan, gaan, balans 48
Geaard staan 48
De lift 48
Langzaam gaan 48
Evenwicht 49
3.2 Bewegingsspel in tweetallen 49
Hinkend duwen 49
3.3 Bekken, losschudden, rekken en strekken 49
Bekkenoefening 49
Losschudden van de ledematen 50
Rekken en strekken 50
3.4 Lichaamsbewustwording (in een groep) 51
Kringgesprek over lichamelijke reacties 51
Gesprekken in tweetallen over bewegen 51
3.5 Liggend en zittend ontspannen 52
De totale ontspanning (liggend) 52
Zittende ontspanning 52
3.6 Klank- en stemoefeningen 53
Neuriën (in een groep) 53
Klankmassage 53

3.7 Ademhaling 53
De volledige ademhaling 54
Ademen en lopen 54
Ademen naar een pijnlijke plek 55
Longen zuiveren 55
Adem met aandacht (naar Thich Nhat Hanh) 55
3.8 Omgaan met hyperventilatie 55
Ontspanningsoefening bij hyperventilatie 56
3.9 Massageoefeningen 56
Handmassage 56
Hoofdmassage (met een maatje) 57
3.10 Beter slapen: in- en doorslaapproblemen 58
Je slaaphouding testen 58
3.11 Concentratie-, reuk-, smaak- en zintuiglijke oefeningen 58
Voorwerpen onthouden 59
Concentreren op één object 59
Reuk-, smaak- en zintuiglijke oefeningen 59
3.12 Meditatieoefeningen 60
Vooruitblik en terugblik 60
Meditatie over een voorwerp of medemens 60
Geleide meditatie: 'ja' zeggen tegen het nu (naar Sagarpriya) 61
Latifa-meditatie (uit de soefitraditie) 61
3.13 Formules, spreuken en gedichten 61
3.14 Erop uit trekken: ontspanning in de natuur 64

4 Verdiepen: methoden voor ontspanning 65
4.1 Yoga 66
4.2 Mindfulness 67
4.3 T'ai-chi chuang 68
4.4 Transcendente meditatie 69
4.5 Massage 70
4.6 Eutonie 72
4.7 Feldenkrais 73
4.8 Alexander Techniek 75
4.9 Autogene training 75
4.10 Progressieve relaxatie 78
4.11 Ontspanning door creatieve therapie 79

4.12 Vaktherapie 80
4.13 Euritmie 80
4.14 Kunstzinnige therapie 81
4.15 Een methode kiezen die bij je past (keuzehulp) 81

5 Volhouden en integreren 83
5.1 Van losse oefening naar gewoonte 83
5.2 Een eenvoudig vierwekenprogramma 84
5.3 Terugval en hoe je weer opstart 85
5.4 Voor de professional: ontspanning inzetten bij cliënten, leerlingen en studenten 86
5.5 Grenzen: wanneer doorverwijzen naar zorg of behandeling 86

Noten 89
Literatuur 97
Dankwoord 101
Over de auteur 103

Voorwoord

Ons lichaam is ons dierbaarste instrument, dat niet alleen een lijfelijke gestalte is, maar ook innerlijk gevoelsleven, verstand, zelfbewustzijn en daadkracht herbergt. Alle lichamelijke uitingen, zoals vreugde en verdriet, pijn en moeite, zijn dan ook kleine en grote gebeurtenissen van het leven van 'de gehele mens'. Zowel lief en leed, geluk en tegenslag behoren bij het leven en zijn de in het oog springende gebeurtenissen tijdens onze levensloop. Ze worden zo ook bouwstenen van ons persoonlijke levensverhaal.

Elke periode van ons bestaan kent zijn ups en downs. Ze worden op variabele wijze ervaren. Een kind of een puber beleeft levenservaringen volkomen anders dan volwassenen. Daar weten we alles van als we die fases hebben beleefd en nog eens op een andere manier als ouders van kinderen of ermee werken. Niet alleen in ons leven ervaren we pieken en dalen, ook als we het oog richten op de samenleving, de wereld om ons heen, zien we die hoogte en dieptepunten. Menig probleem daarvan gaat ons niet in de koude kleren zitten... De geschiedenis van onze planeet is er mee verzadigd!

Als we echter tijdens de dieptepunten, door de sores in het alledaagse bestaan uit het evenwicht raken, ontstaan er spanningen die – als ze intensiever en langdurig aanhouden – het lichaam belasten en tot een verscheidenheid aan fysieke en psychische klachten kunnen leiden. Veelal zijn mensen in dergelijke situaties zich niet genoeg bewust waardoor de stress geregeld de kop op steekt. Een druk en bezet leven kent nauwelijks een pauzeknop en biedt weinig ruimte voor reflectie. De eerste stap om de ervaren spanningen aan te pakken is de oorzaak daarvan te achterhalen, dan pas komt de volgende stap: hoe ga ik het aanpakken?

Doordat we – vooral door de toenemende digitalisering – constant worden bestookt door informatie en adviezen, is ons vast niet ontgaan hoe we gezonder kunnen leven en wat we moeten ondernemen om stress te

voorkomen of te overwinnen. Eigenlijk weten we het wel. Meer bewegen; structuur aanbrengen in de dagelijkse bezigheden; gezond eten en drinken; een vorm van ontspanning kiezen wat bij je past en waar je energie van krijgt zoals sporten, een goed boek lezen, naar muziek luisteren en vooral sociale contacten. Uit ervaringen en onderzoek in de gezondheidszorg blijkt dat je van stress, die voor aanzienlijke overbelasting zorgt, slechts door een intensieve aanpak kan opknappen. [1]

Ontspanningsoefeningen kunnen mensen weer 'op de been' helpen om nieuwe energie op te doen. Bewuste ontspanning, waarbij beroep gedaan wordt op de veerkracht, het voorstellingsvermogen en de wil, vragen tijd, inzet en begeleiding. Om sores en stress te verminderen en te beheersen, is die inzet absoluut onmisbaar om tot het gewenst resultaat te komen. De ondertitel van dit boek zegt het duidelijk. *Inspannen voor ontspanning*.

Praktisch naslag- en werkboek

Deze publieksgids is een praktisch naslag- en werkboek voor iedereen die persoonlijk met zelfhulp aan de slag wil. Daarnaast is de gids bedoeld voor professionals in de hulpverlening, zorg en het onderwijs, die te maken krijgen met stressklachten bij hun cliënten, leerlingen of studenten.

Dit naslagwerk is bedoeld voor iedereen die meer wil weten over de oorzaken en gevolgen van spanning en onrust in onze tijd en hoe je die te boven kunt komen. Het laat zien wat de effecten zijn van leefstijlaanpassingen en ontspanningsoefeningen op het dagelijks functioneren. Daarnaast biedt het werkboek praktische ondersteuning om stress te verminderen en rust te vinden bij gejaagdheid, nervositeit of werkdruk. Door inzicht te verwerven in de lichamelijke effecten (psychosomatiek), wordt de kans op herstel vergroot. Stapsgewijs worden diverse fysieke en mentale ontspanningstechnieken aangereikt, zodat de lezer precies kan kiezen wat bij hem of haar past.

Gabriël Prinsenberg

Hoe dit boek te gebruiken?

Dit boek volgt een leerboog van vijf hoofdstukken. Hoofdstuk 1 helpt begrijpen waar spanning vandaan komt, in de samenleving en in het lichaam. Hoofdstuk 2 leert die spanning herkennen via lichaamstaal en de zintuigen. Hoofdstuk 3 biedt oefeningen om mee aan de slag te gaan, met een vast format en duidelijke veiligheidsinformatie. Hoofdstuk 4 verdiept de bekende ontspanningsmethoden. Hoofdstuk 5 helpt het volhouden en integreren in het dagelijks leven, met een vierwekenprogramma en richtlijnen voor wie er beroepsmatig mee werkt.

Je kunt het boek van voor naar achter lezen, maar ook meteen in hoofdstuk 3 beginnen met oefenen en terugbladeren voor de achtergrond. Lees in elk geval de leeswijzer en het veiligheidskader aan het begin van hoofdstuk 3 voordat je aan de oefeningen begint.

Hoofdstuk 1

Begrijpen: waar sores en stress vandaan komen

> *De huidige wereld is anders. Verdriet, rampen, ellende en kwaad veroorzaken een innerlijke bitterheid. Er is ongehoorzaamheid en rebellie. Slechte invloeden eisen hun tol, van de vroege morgen tot de late avond. Ze tasten de geesten aan en reduceren het verstand. Ze tasten ook de spieren en het lichaam aan.*
> Chinese verslaggever, naar verluidt 4600 jaar geleden

1.1 Oorzaken van spanningen

Als we dit bericht uit vele eeuwen terug lezen, schijnt er wat lief en leed betreft niet veel veranderd te zijn. Net als toen, ondervinden mensen naast veel moois en goeds ook narigheid en trammelant. In oeroude verhalen en mythologieën wordt over moeilijkheden verteld waaraan mensen destijds blootstonden. Er was angst voor leegte en chaos, terwijl tegelijkertijd de behoefte ontstond om te ordenen. Spanning en chaos hebben sinds mensenheugenis een plaats naast ontspanning en orde.

In vroegere tijden bood het dagelijkse leven lijf en leden veel beweging. De ambachtsman moest met eigen lichaamskracht zijn werk verrichten en de handelsman te voet, per kar of varend per schuit zijn waren aan de man brengen, al was dat in die tijd zeer belastend. Daarnaast veroorzaakten langdurig en uitputtend werk van huisvrouwen en ambachtslieden vroege ouderdom en veel ongemak.

Naarmate het persoonlijk leven of een maatschappijsysteem gecompliceerder wordt, nemen stresssituaties toe.[2] Daarnaast ondervinden we ook hoop en verwachting, zodat naar alternatieven kan worden gezocht. Het aanpassingsvermogen van de mens is echter groot. Naast verwarring prikkelt spanning ook tot actie. We spreken dan van gezonde spanning.

Denk aan situaties zoals het afleggen van een examen, een sollicitatiegesprek, plankenkoorts of een persoonlijke presentatie.

De behoefte aan ontspanning heeft in onze tijd heel wat vormen aangenomen, zelfs zodanig dat er gesproken kan worden van een 'ontspanningsindustrie'. Van rust en herscheppen – recreatie – is weinig sprake als dit moet gebeuren op overvolle campings en tussen massatoerisme, gepaard gaand met veelvuldige verkeersopstoppingen en geluidshinder. Hoe vaak komt het niet voor dat mensen, ook van het vakantie vieren, moeten bijkomen? Toch is er – nu mensen minder en sinds de coronacrisis ook anders zijn gaan werken dan voorheen – behoefte aan meer vrij af. Een belangrijke oorzaak zal zeker gezocht moeten worden in de toegenomen en doorgeschoten prestatiedruk.[3]

Wanneer we de grip op het eigen bestaan door allerlei zorgen en spanningen niet meer volledig in de hand hebben ontstaan er problemen die de kwaliteit van ons bestaan kan beperken, zoals ten aanzien van gezondheid, verbondenheid met onze dierbaren, creativiteit en arbeidsvreugde. Ook de levensfase die we dan doormaken is mede bepalend voor ons gedrag en reacties op de onrust. Indringende levenssituaties zoals individuele impasses tijdens ontwikkelingsfasen, bijzondere levenssituaties, persoonlijk verdriet door verlies, echtscheiding, migratie of ziekteverwerking zijn veelal een oorzaak van onrust en nervositeit. Omdat we ook wereldburger zijn worden we tijdens onze handel en wandel geregeld geconfronteerd met allerlei gebeurtenissen die soms behoorlijk heftig kunnen zijn zoals klimaatverandering of maatschappelijke onrust door polarisatie en oorlogsdreiging. Onze geïndustrialiseerde samenleving is ingesteld op tempo, productie, materiële welvaart en succes. Door een crisis ontstaan veelal diverse stagnaties zoals door verlies van arbeid, inkomen en een eigen plek in het arbeidsleven. Door de invoering van kunstmatige intelligentie kunnen heel wat werkplekken gaan vervallen. Daarnaast kampen we in steeds grotere mate met personeelstekorten in de zorg, het onderwijs of de bouwsector. De hoogontwikkelde technologische maatschappij is verantwoordelijk voor veel van de overbelasting aan stress waar veel mensen onder lijden.[4]

De technologie heeft de noodzaak van snelle en haalbare aanpassing sterk doen toenemen. Ook ongewenste veranderingen in het persoonlijk leven en bepaalde invloeden uit de maatschappij kunnen spanningen veroorzaken. Werkstress is daarvan een in het oog springend voorbeeld. Grote werkdruk, onaangename werksfeer of een tekort aan serieuze loopbaanbegeleiding veroorzaken ingrijpende stresservaringen. Er is dan sprake van gebrek aan harmonie tussen persoon en arbeidssituatie. Door verhoging van de vaste lasten, zoals bij een terugkerende inflatie en de gevolgen van het nalaten van betalingen – zelfs door de overheid, denk aan de toeslagaffaire – komen veel mensen in moeilijkheden. Op allerlei gebieden van het maatschappelijk leven laat een dergelijke teruggang sporen na. Dat is het meest schrijnend zichtbaar in het leven van de enkeling en zijn of haar onmiddellijke omgeving. Deze pijn voelt de mens het eerst. Spanningen die vooral voortkomen uit sociale en economische problemen, trekken mensen uit hun evenwicht en levensritme.[5]

Uit ervaring weten we maar al te goed dat ons lichaam feilloos kan reageren op spanningen. Soms zijn we geoefend die reacties waar te nemen en ons plan te trekken. We doen dan rustiger aan en zijn voorzichtiger met onze energie om overspanning te voorkomen. Elke tijd kent zijn eigen vormen van wel en wee. Ook in onze tijd is het niet anders. We leven in een tijd van grote veranderingen (transitie) zowel dichtbij als mondiaal, waardoor bij velen van ons de onzekerheid is gegroeid.

Deze wereldwijde wijzigingen worden gedreven door grondige integratie van technologie, kunstmatige intelligentie (AI) en een verschuiving in waarden en leefstijlen. Dit proces, veelal aangeduid als een digitale transformatie of zelfs ‘digitale ontluistering’, heeft invloed op de wijze waarop we ons werk verrichten, met elkaar omgaan en onze leefomgeving gaan ervaren.[6]

Hierbij een drietal specifieke voorbeelden van hedendaagse knelpunten.

Informatieovervloed

Uitgebreid onderzoek heeft uitgewezen dat digitale overbelasting en een overdaad van informatie – waarvan een dosis foute of misleidende berichtgeving – mentale en fysieke gevolgen heeft. Mensen die werkzaam zijn in diverse sectoren van de samenleving, zoals het bedrijfsleven, de gezondheidszorg of het onderwijs en belast worden met een hogere informatieovervloed, ervaren vaker psychische klachten, zoals onrust, ontevredenheid en het vermijden van sociale interactie. Daarnaast worden vaak symptomen genoemd zoals concentratieproblemen, ongeduld, of verlies van aandacht om te reflecteren.[7] Men spreekt thans zelfs van *infocratie* – oftewel informatie die in grote hoeveelheden met hoge snelheid en dominante kracht ons bereikt – een moderne heerschappijvorm, waarin informatie en digitalisering de democratie pogen te verdringen, aldus filosoof Byung-Chul Han.[8]

Rust en geluidshinder

Rust en geregelde stilte is voor ieder van ons noodzakelijk om uitgerust een nieuwe dag te beginnen. Veel mensen, vooral in grote steden, moeten die voldoening helaas ontberen. Blootstelling aan omgevingsgeluid – zoals van verkeers- of vliegtuiglawaai – kan negatieve gezondheidseffecten veroorzaken. Daarnaast kan geluid een negatieve invloed hebben op de leerprestaties van kinderen. Met de verwachte toename van de geluidbelasting is er sprake van een groeiend gezondheidsprobleem waar veel mensen mee geconfronteerd worden. Geluid is hiermee een belangrijk milieugezondheidsrisico dat aandacht verdient. Daarom is het zo belangrijk dat er in woonplaatsen toegankelijke plekken zijn ('silence-scapes' zoals parken, waterkanten, stiltecentra) waar men even tot zichzelf kan komen om te genieten van de stilte.[9]

Samenstelling van de bewoners van ons land

De samenstelling van de bewoners van ons land is de afgelopen tientallen jaren aanzienlijk veranderd en deze verandering betreft niet alleen groei en krimp, vergrijzing en vergroening, (dat de bevolking gemiddeld jonger wordt) maar ook een toename van het aantal mensen met een grotere diversiteit aan culturen en gewoonten. Migratie biedt kansen en mogelijkheden om een aandeel te leveren aan het landsbelang. Tegelijkertijd zet het ook voorzieningen zoals huisvesting, onderwijs en de gezondheids-

zorg onder druk. Deze ontwikkelingen hebben de laatste jaren veel onrust veroorzaakt in de samenleving, waardoor een zorgvuldige aanpak van het probleem in het geding is.[10]

'We leven in een hypernerveuze samenleving'

> *Spanning is wie je denkt dat je zou moeten zijn. Ontspanning is wie je bent.*
> Chinees spreekwoord

In september 2025 slaat de Raad voor Volksgezondheid & Samenleving alarm. 'We leven in een hypernerveuze samenleving waarin prestatiedruk, versnelling en doorgeschoten individualisme het welzijn van jong en oud bedreigen'. De boodschap van de RVS luidt: 'trap op de rem en werk samen aan een meer ontspannen samenleving. De mentale gezondheid van velen onder ons staat onder druk en die tot rust brengen is geen luxe maar keihard nodig voor onze toekomst. Het realiseren van zo'n cultuurverandering vraagt om samenwerking en een lange adem: van overheden, maatschappelijke organisaties, bedrijven, professionals en burgers. Alleen samen kunnen we de hypernerveuze samenleving tot rust brengen en de mentale volksgezondheid herstellen'.[11]

Het ontbreekt helaas aan doordachte plannen om de dieperliggende oorzaken van mentale problemen ter hand te nemen. Door zowel individuele als structurele factoren, kunnen problemen ten aanzien van armoede, ongelijkheid, huisvesting, onderwijs en sociale cohesie worden aangepakt.[12] 'Steeds meer jongeren worstelen met prestatiedruk, werkenden vallen uit met burn-outklachten en bijna de helft van de volwassenen heeft ooit een psychische aandoening gehad. De gevolgen zijn zichtbaar in overvolle wachtlijsten in de geestelijke gezondheidszorg'. Wat echter nauwelijks zichtbaar is, zijn de vele trieste verhalen daarachter en het stille lijden van velen![13]

Volgens recent onderzoek van diverse landelijke adviesorganen zijn er verschillende factoren die leiden tot stress en onrust. In onderstaande lijst worden de opvallende individuele en maatschappelijke oorzaken en klachten kort omschreven.[14]

Individuele klachten en symptomen

- Ingrijpende belevenissen zijn vaak de oorzaak van gevoelens van stress, angst, depressie en eenzaamheid.
- Ruim twintig procent van de volwassenen ervaart veel stress; bij millennials is dit percentage vaak nog hoger door een focus op buitensporige productiviteit.
- Een grote groep jongvolwassenen ervaart eenzaamheid, die kan leiden tot depressiviteit. Bijna de helft van de jongeren beschouwt de eigen geestelijke gezondheid niet als goed.
- Vrouwen en jongeren met een laag inkomen en uit een LHBTQIA+ groep (seksuele diversiteit) scoren slechter op mentale gezondheid.
- Posttraumatische stressstoornis (PTSS) na een schokkende gebeurtenis, verlies, seksueel misbruik, huiselijk geweld, een ongeval, oorlogservaringen.
- Fysieke reacties op mentale druk, zoals hoofdpijn, aanhoudende vermoeidheid, duizeligheid en buikpijn.
- De constante drang naar zelfoptimalisatie leidt ertoe dat mensen zich nooit 'goed genoeg' voelen.
- Spanningen leiden vaker tot problematisch alcohol- of drugsgebruik en copingmechanisme (manier waarop met problemen wordt omgegaan).
- Kinderen die opgroeien bij ouders met psychische of verslavingsproblemen lopen zelf een verhoogd risico op spanningen en klachten.

Maatschappelijke klachten en oorzaken

- Prestatiedruk: een cultuur waarin succes volledig als een eigen verdienste (en falen als eigen schuld) wordt gezien.
- Versnelling: de maatschappij draait op een te hoog tempo door digitalisering en de noodzaak om overal direct op te reageren, waardoor 'lege tijd' verdwijnt.
- Individualisme: overmatige aandacht op de enkeling zorgt voor een verlies aan sociale verbinding en collectieve steun, wat de druk op de individuele burger vergroot.
- Bestuurlijke onrust: een overheid die reageert met incidentpolitiek en een focus op meetbare resultaten, wat de maatschappelijke onrust juist aanwakkert.