



Leer effectief om te
gaan met spanning
en stress

ELZO LERNER

*Met vijf concrete handvatten die
helpen om stress te verminderen
en met unieke modellen, waaronder
het spanning-en-stressmodel.*

Stresslesser

Leer effectief om te gaan met spanning en stress

Colofon

ISBN: 978 94 6365 922 2

1e druk 2026

© 2026, Elzo Lerner

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra

Vormgeving Logo: Paul Berbeé

Vormgeving spanning-en-stressmodel: Ruben van Hemert en
Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

STRESSless

Leer effectief om te gaan met spanning en stress

Elzo Lerner

'Met vijf concrete handvatten die helpen om stress te verminderen!'

'Met praktijkervaringen van mensen die onder hoge druk functioneren, zoals topsporters, burgemeesters, televisiemakers, een acteur en een CEO.'

'Met unieke modellen, waaronder het spannings- en stressmodel.'

Inhoud

Hoofdstuk 1 – Kaders	7
Hoofdstuk 2 – Wat is ontspanning?	23
Handvat 1: Onderbuik	31
Hoofdstuk 3 – Wat is spanning?.....	55
Spanning- en-stressmodel: Spanning	59
Hoofdstuk 4 – Wat is stress?	88
Spanning-en-stressmodel: Stress	89
Hoofdstuk 5 – Hoe ga je om met stress?	127
Handvat 2: Opmerken	128
Handvat 3: Omschakelen	137
Handvat 4: Onderzoeken	145
Hoofdstuk 6 – Handvat 5: Leven met gezonde spanning.....	158
Doelen stellen • Visualiseren • Het ERA-model • Gezond leven	
Aan het einde van elk hoofdstuk staan interviews met mensen die onder hoge druk functioneren. Dit zijn: Ron Vlaar • Jochem Uytdehaage • Ellie Lust • Viggo Waas • Frank Dales • Marijke van Beukering-Huijbregts • Floor Eelsingh • Lili de Lange • Pim Berendsen • Helma van Grevenstein	
Bijlagen	184
Bronvermelding	189

Hoofdstuk 1: Kaders

Inleiding

Iedereen heeft weleens stress. Dat is normaal en zelfs nuttig. Behalve als het vaak, voortdurend en lang duurt. Daar is wat aan te doen. Dit boek geeft je inzicht in hoe ontspanning, spanning en stress werken en hoe je ermee om kunt gaan. Vaak wordt er aan mij gevraagd of deze tijd stressvoller is dan vroeger en daar antwoord ik dan bevestigend op.

De tijd verandert. De druk op de jongeren neemt toe. Alles kan online worden gedeeld, alles is online vindbaar en de druk om te presteren neemt alleen maar toe. Toen ik vroeger in de bus zat in Drachten, waar ik ben opgegroeid, sloeg de buschauffeur rustig een dienst over om te kletsen in de kantine. Tegenwoordig worden alle diensten kort na elkaar gepland en hebben chauffeurs nauwelijks pauze.

Daarnaast is de kennis over communicatie en psychologie groter geworden. Psychologie is nog een relatief jonge wetenschap. Hoewel de wortels ervan teruggaan tot het oude Griekenland, werd psychologie als een zelfstandige, wetenschappelijke discipline pas in de late negentiende eeuw gevormd, op basis van bijdragen uit filosofie, fysiologie en biologie.

Vroeger was het normaler om stress weg te drukken of als zwakte te zien. Je moest sterk blijven. Nu weten we dat stress iets zegt over onszelf en dat het onderzoeken van die stress ons juist sterker maakt. Dat inzicht kan soms confronterend zijn – en dat is precies waar dit boek voor bedoeld is. Om met jezelf aan de slag te gaan! Moeilijk? Ja, soms wel. Vruchtbaar? Zeer zeker!

Insteek

Dit boek laat je zien hoe je aan je stress kunt werken. Het heeft een pragmatische aanpak en is concreet, duidelijk en direct geschreven. Er is geen geheime of magische sleutel. Ik zeg niet: lees dit boek en je stress is weg, het is een uitnodiging om met jezelf aan de slag te gaan – om jezelf in de spiegel aan te kijken. Door die groei word je mentaal sterker, gezonder en leer je op een effectieve manier omgaan met ontspanning, spanning en stress.



Toepassingsoefeningen

In dit boek staan toepassingsoefeningen. Deze helpen om de theorie in de praktijk te brengen. Ze geven inzicht in jouw eigen stress en hoe je hiermee om kunt gaan. Denk bijvoorbeeld aan opschrijven waar je de stress ervaart, of beschrijven van situaties die voor jou persoonlijk stress oproepen. Door die op papier te zetten, maak je het concreet. Dat kan helpen om stress eerder te herkennen. Achterin dit boek, in de bijlage, staan vragenlijsten die je in kunt vullen.



Praktijksituaties

Aan het einde van de hoofdstukken 1 tot en met 5 lees je interviews met mensen die onder hoge druk functioneren. Bij elk persoon heb ik gevraagd welke technieken ze gebruiken bij het omgaan met spanning en stress en welke tips ze hebben voor de lezers die last hebben van stress.

Over de auteur

Als kind heb ik veel stress meegemaakt. Ik werd veel en lang gepest, kom uit een extreem christelijk gezin met een uiterst dominante, narcistische moeder. Ik ben lang zoekende geweest. Ik begon als verkoper, om zo in mijn vaders voetsporen te treden,

maar dit paste niet bij mij. Ik ging voor cultureel medewerker studeren maar ook dat was het niet.

Ondertussen acteerde ik als hobby, maar ik wilde meer. Ik deed auditie voor de docent-theateropleiding en ik werd aangenomen in Leeuwarden. De combinatie tussen communicatie en theater sprak mij aan en bij acteren in trainingen kwamen deze twee samen. In 2011 begon ik als trainingsacteur bij de politieacademie en in de jaren daarna werkte ik als acteur in trainingen en trainer bij gemeentes, bedrijven, scholen en instellingen. In die tijd merkte ik dat ik veel onverwerkte trauma's had en kreeg ik hulp van een zeer effectieve psycholoog.

In 2019 besloot ik mij volledig te richten op het ontwikkelen en geven van communicatietrainingen en dat doe ik met veel plezier. Ik werk als trainer en leer mensen om te gaan met spanning en stress, hoe je kunt de-escaleren, hoe je kunt stoppen met roken en hoe je non-verbale taal kunt lezen. Ik ben gedreven, gepassioneerd en enthousiast om mensen te helpen het leven net wat luchtiger te maken.

Hoe kwam dit boek tot stand

In 2005 maakte ik voor het eerst kennis met mentale weerbaarheid, toen ik werkte bij de basisopleiding van de politieacademie. Naar aanleiding van een hoge mate van uitval door stress werd de training *Mentale kracht* ontwikkeld, waarbij ik als acteur werd ingezet. Ik werd direct gegrepen door het onderwerp en beet mij vast in de modellen en theorie, maar ik vond de stof ook vaag en miste concreetheid.

Daarom maakte ik mijn eigen model; het spannings- en stress-model. Ik ging daarmee naar de trainers van de training 'mentale kracht' om het model te toetsen. Toen zij zeiden: '*Dit model is veel concreter, mogen we het gebruiken?*' wist ik dat ik iets had.

Ik schreef mijn eigen training: *Stressless*. In de pilot zag ik dat ik te veel theorie gaf, dus ik schreef het op en zo is dit boek geboren.

Het pesten en mijn opvoeding brachten me veel stress. Tijdens mijn studie tot docent theater merkte een docent, Ellie, op dat ik moeite had om mijn aandacht erbij te houden. Ze zag mijn korte concentratie en dat ik met problemen worstelde. Op een dag nodigde ze me uit voor een wandeling. Tijdens die wandeling – en de vele die volgden – spraken we over het leven. Ellie liet me inzien dat het zoeken van hulp een verschil kon maken. Ik besloot naar een psycholoog te gaan en dat was het begin van mijn weg naar ontspanning. Deze zoektocht naar mentale weerbaarheid en rust deel ik ook met jullie in dit boek.

Dankwoord

Dank je wel, Virgil en Patrick voor jullie geduld, kennis en flexibiliteit die jullie hadden tijdens het schrijven van dit boek. Dank je wel, Ralph. Jij bent de psycholoog waar ik zojuist over sprak. Met jouw mededogen en scherpzinnigheid heb je dit boek mede mogelijk gemaakt. Jouw wijsheid is in dit boek verwerkt. Ellie, bedankt voor de gesprekken en het feit dat je iets in mij zag, ook al was dat achter vele lagen van bescherming. Iris, bedankt voor je eerlijkheid en directheid, en tegelijkertijd voor je eigenheid. Dank je wel, Edwin, dat ik de pilot op jouw school mocht geven. Dank ook aan de gemeente Utrecht. Wat gaaf dat jullie zo veel ruimte bieden voor ontwikkeling. Gerdine dank je wel dat je in mij geloofde. Dank je wel Paul voor je kritische blik en suggesties. En natuurlijk dank aan mijn uitgeefster Jitke Kingma. Dank voor je vertrouwen in mij en in dit boek, voor je feedback die ertoe hebben geleid dat dit boek is gegroeid tot wat het nu is. Dank Ron, Floor, Ellie, Pim, Helma, Frank, Jochem, Marijke, Lili en Viggo voor jullie openhartigheid en jullie tijd om geïnterviewd te worden voor dit boek.

Tenslotte mijn dank aan Alvaro, mijn levenspartner. Jouw ongenaakbare vertrouwen in en liefde voor mij maken dat je een stabiele factor in mijn leven bent. Jij accepteert mij helemaal zoals ik ben.

Doel

Het stellen van een helder verwoord doel geeft richting en duidelijkheid. Voor dit boek hebben we ook een duidelijk doel gesteld. In hoofdstuk 6 leer je hoe je zelf een doel kunt formuleren en opbouwen. Je beschrijft hier eerst zelf je doel en daarna lees je welk doel wij hebben verwoord voor dit boek.

Doel

Een doel is dat wat je na het lezen van dit boek wilt bereiken. Een doel geeft richting en biedt houvast. Het gaat om wat jij als lezer uit dit boek wilt halen. Je kunt ook een persoonlijk doel stellen, zoals: *'Ik wil me meer ontspannen voelen'* of *'Ik wil sneller uit de stress komen'*. Maar ook een uitgebreid doel kan passen. In de bijlage van dit boek vind je deze bladzijde ook, zodat je deze kunt beschrijven, of kopiëren als je niet in het boek wilt schrijven.



Toepassingsoefening

Wat wil je bereiken tijdens en na het lezen van dit boek en wanneer ben je tevreden?

Hoofddoel

Het hoofddoel van dit boek is:

Na het lezen van dit boek ben je in staat om binnen twee minuten stress op te merken, om te schakelen naar spanning of ontspanning, kun je onderzoeken wat er aan de stress ten grondslag ligt en kun je leven vanuit gezonde spanning met een gezonde levensstijl.

Vragen die we behandelen

Uit het doel komen vijf vragen voort:

1. Wat is ontspanning?
2. Wat is spanning?
3. Wat is stress?
4. Hoe ga je om met stress?
5. Hoe leef je vanuit gezonde spanning?

In hoofdstuk 2 lees je wat ontspanning en concentratie zijn. In de hoofdstukken 3 en 4 gaan we dieper in op spanning en stress en behandelen we het spanning-en-stressmodel. Dit model vormt de ruggengraat van dit boek. Het kan je helpen om stress te herkennen en ondersteunt je in het schakelen naar ontspanning. In de bijlage, op de laatste pagina's van dit boek, staat een paginagrote versie van dit model. Je kunt het model ook vinden op de website www.stresslessen.nl. Door het uit te knippen, te kopiëren of te printen kun je oefenen met spanning en stress.



Handvatten

Naast het spanning-en-stressmodel biedt dit boek vijf concrete handvatten waar je zelf mee aan de slag kunt. Deze komen aan bod in de hoofdstukken 2, 5 en 6.

Hoelang het duurt voordat je op een effectieve manier met stress leert omgaan, verschilt per persoon. Sommige mensen boeken direct na het toepassen van het spanning-en-stressmodel en de handvatten vooruitgang, maar voor het overgrote deel van de lezers is een periode van enkele maanden nodig om de informatie te laten bezinken en een nieuwe leefstijl aan te nemen. Voor sommigen duurt dit zelfs nog langer. Zelf behoor ik tot de laatste categorie. Mijn proces begon in 2009 en eindigde pas in 2022.

Als jij ook tot de categorie van laatbloeiers behoort, dan begrijp ik hoe frustrerend het kan zijn om in de wacht te staan, om maar te moeten verwerken voordat je tot bloei komt, en om alles op te ruimen voordat je leven op orde is. Misschien vind je het proces te langzaam of te traag gaan en vind je dat je er te lang over doet. Laat je dan niet kisten. Zet door! Laatbloeiers bloeien het mooist! Doordat ik meer heb moeten opruimen, weet ik nu waar alles staat en doordat ik dieper heb moeten graven, is mijn kennis breder geworden.

De theorie in dit boek werkt als je bereid bent om er bewust mee aan het werk te gaan. Vaak hoor ik in de training *'Ja, dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan'* en dat klopt. Het toepassen van de theorie is niet altijd makkelijk. Gelukkig kan ik uit eigen ervaring zeggen dat het leven op de lange termijn gemakkelijker wordt. Investeren op de korte termijn zorgt voor meer ontspanning op de lange termijn. Ik wens je veel plezier met je zoektocht.

Weerstand

Weerstand is een samenstelling van de woorden *weer* en *stand*. Hij zorgt ervoor dat we ons weren tegen een nieuwe situatie en standhouden in dat wat we gewend zijn. Ook als het niet gezond voor je is. Je leert in dit boek dus je eigen stress te herkennen en dan zegt je denken eigenlijk: 'ik ben het zo gewend'. Als je

iets nieuws gaat leren, voelt dat dus eventjes ongemakkelijk. Weerstand betekent eigenlijk dat je op iets wezenlijks bent gestuit. Op iets dat je in je leven eigen hebt gemaakt en waarvan je nu leert om het anders te doen.

Mocht je tijdens het lezen van dit boek oordelen ervaren of het gevoel hebben dat je er geen zin meer in hebt, weet dan dat dit erbij hoort. Geef prioriteit aan de weerstand. Leg het boek even weg en zoek afleiding. Denk na over wat er wezenlijk in jou geraakt is, en hoe dit je uitnodigt om een patroon te doorbreken.

Verandering zorgt voor weerstand, en anders omgaan met stress kan dus voor weerstand zorgen. Vechten tegen die weerstand is volstrekt nutteloos.

‘What you resist, persists.’

‘Waar je weerstand aan biedt, blijft bestaan.’

- Carl Jung

Er is zeer veel onderzoek gedaan naar hoe je het meest effectief met weerstand om kunt gaan. Steeds weer horen we hetzelfde: neem de weerstand serieus en laat hem er gewoon zijn. Dan gaat hij vanzelf weer weg (Kotter, 2008). Omgaan met spanning en stress kan moeilijk zijn, maar het weegt geenszins op tegen de voordelen die het oplevert.

Ik kom uit een gezin waar ze geloven dat alles altijd goed gaat, omdat ze gelovig zijn. Dat heeft geresulteerd in het geloof dat als het niet goed gaat, dit fout is. Alsof je geloof dan niet sterk genoeg is. Ik drukte dat gevoel dan ook weg door bijvoorbeeld heel hard te werken. Nu heb ik geleerd om dat gevoel van stress serieus te nemen en het te onderzoeken. Ik neem het waar, laat het er zijn en ik kijk met een neutrale blik naar wat er gebeurt. Dan gaat het nog niet altijd meteen weg, maar het maakt zich geen meester meer van me.

Vernauwd bewustzijn

Door stress neem je informatie niet volledig op. Er gaat meer bloed naar je handen en je voeten en minder naar je hersenen. Het is als het ware alsof je niet meer naar jezelf kunt kijken, luisteren en corrigeren (Chopra, 2012). Je bewustzijn wordt letterlijk vernauwd. Wanneer de stress verdwijnt, merk je dat je weer aandacht krijgt voor de inhoud. Mocht je blijven vastzitten in de weerstand, dan is dit een vorm van stress. Verzet heeft dan geen zin. Het is net alsof je een haardvuur probeert uit te blazen – het wordt er alleen maar groter van.



Praktijkervaring van oud-topvoetballer Ron Vlaar

Ron Vlaar, bijgenaamd 'Ron Beton', was een robuuste en leiderschapssterke centrale verdediger. Hij begon zijn profcarrière bij AZ, voordat hij uitgroeide tot aanvoerder bij Feyenoord. Later blonk hij uit bij Aston Villa in de Premier League. Vlaar was een cruciale kracht in het Nederlands elftal, vooral tijdens het WK 2014, waar hij Nederland hielp naar een derde plaats en indruk maakte in de halve finale tegen Argentinië. Na zijn terugkeer bij AZ sloot hij in 2021 zijn profloopbaan af. Hij staat bekend om zijn onverzettelijkheid, verdedigende klasse en leiderschap op het veld.

Wat doe jij in je voorbereiding om de juiste focus te krijgen?

Ik had een routine gecreëerd voor mezelf qua rust, eten en slapen. Dat is geen garantie dat ik een goede wedstrijd zou spelen, maar het hielp wel. Dezelfde slaapcyclus, op dezelfde tijd opstaan – die structuur en discipline hielpen mij.

Ik ben nu gestopt als topsporter, en de laatste maanden sportte ik wat minder. Dan voel ik meteen dat ik minder scherp ben. Nu sport ik weer en ben ik veel scherper, ik voel me frisser in mijn hoofd en ik zit lekkerder in mijn vel.

Dus wat ik doe om focus te krijgen, is blijven bewegen. Even lekker beulen – dan ben ik moe in mijn lijf, maar scherp in mijn geest.

Hoe ga je om met de hoge verwachtingen van de coach, de fans en je medespelers?

Soms is dat moeilijk. Bijvoorbeeld als de resultaten niet goed zijn, dat is zo frustrerend. Het kost zo veel energie. Er is ook een beetje schaamte bij, wat je dan voelt. Je moet toch weer over straat, je moet toch je boodschappen doen, en als het minder gaat word je wel aangekeken.

Hoe ga je daarmee om?

Nou, je speelt voor het team en voor jezelf. Ik kijk dan wat het beste is voor de club en het beste voor mijzelf. Als ik voor mezelf zorg, heeft dat effect op het team. Ik geloof daar wel in: structuur en regelmaat, zowel op de korte als de lange termijn, daar blijf ik aan werken. Ontwikkeling is belangrijk, zowel voor het team als voor het individu. Soms kan het frustrerend zijn als het team niet meegaat.

Ik speelde bijvoorbeeld in Engeland. De meeste mensen denken dat de Premier League enorm professioneel is, en dat dacht ik ook. Maar dat viel een partijtje tegen. Daar gingen ze na de wedstrijd de kroeg in en dat paste niet bij mijn doelen. Dus ik ging in mijn eentje afbouwen, een ijsbad nemen. Ik liep daar dan in mijn eentje op de club. Ik kreeg zelfs een sleutel van het stadion. Zo bleef ik werken aan mezelf. Als het team dan niet mee wil, jammer dan. Ik had een doel.

En wat was dat doel?

Ik wilde naar het WK. Wij speelden in Engeland tegen degradatie. Dat was heel stressvol en moeilijk, maar uiteindelijk ben ik maar een pion in het elftal. Als dat elftal dan eigenwijs is, prima – dat is helemaal niet erg, iedereen zijn eigen carrière. Maar dan ga ik wel even een stapje verder. Dan val ik wat uit het team, want ik had mijn einddoel voor ogen: het WK halen. Daarom wilde ik elke wedstrijd goed spelen. Ik had thuis mijn eigen gym gebouwd om te zorgen dat ik fit bleef, en zo heb ik mijn doel gehaald.

Over hoge druk gesproken: je had je doel gehaald, je speelde op het WK, je moest een beslissende penalty nemen en je miste. Wat ging er door je heen?

Ik speelde gewoon een hele goede wedstrijd, die halve finale tegen Argentinië. Ik deed mijn ding, had de juiste focus en toen kwam die penalty ...

Kijk, een penalty is anders. Normaal is het 11 tegen 11, nu is het 1 op 1, tegenover de keeper, terwijl miljarden mensen kijken. Ik weet nog goed dat ik naar die stip wandelde en de bal neerlegde, maar het moment dat ik schoot, kan ik niet meer terughalen.

Ik wilde de bal gewoon hard raken, maar iemand zei tegen mij: “Je moet gewoon gaan voor je vaste hoek.” Toen stond ik in de denkstand, ik was niet bezig met wat ik moest doen ... Dat is gewoon klote. Dan krijg je zo’n slappe, klote penalty. Ik had ook wel verwacht dat ik een penalty zou nemen, maar niet als eerste.

Wat had je dan met de kennis van nu anders gedaan?

Ja, gewoon niets van anderen aantrekken en denken: dit is wat ik in gedachten heb, dit is wat ik ga doen. Dan maakt het niet uit of ik de eerste, tweede of derde ben, dan blijf ik gewoon bij mijn plan. Dan blijf ik in die focus.

Hoe heb je dat een plekje weten te geven?

Ja, op een gegeven moment ga je gewoon door. Ik heb er wel mee gezeten, maar ja, je gaat door en ik heb ervan geleerd. Maar ja, ik had hem toch liever gemaakt, hè ... Gggggg ... verdorie!

Welke tips zou je andere jonge sporters mee willen geven?

Dat je bewust met jezelf bezig bent. Ik geloof ook wel in kruisbestuiving. Train ook met andere disciplines. Ik heb bijvoorbeeld met een judoka getraind. Die had een enorme drive, terwijl hij er bijna niets voor betaald kreeg. Die drijfveer vond ik inspirerend. Ik heb ook met een NBA-basketballer gewerkt. Die zei ook: ‘Je pakt de sporters eruit die elke dag in de sportschool werken en blijven oefenen.’ Dus als je de top wilt bereiken, zal je moeten blijven oefenen.

Welke tips zou je geven aan mensen die veel stress ervaren?

Dat mensen met plezier naar hun werk gaan. Zorg voor een veilige omgeving. Als iemand bijvoorbeeld tegen mij zegt: “Ik heb

gewoon een rottag, ik functioneer maar op 50%,” dan zeg ik: “Ga maar lekker naar huis.” Zorg dus dat mensen plezier hebben in hun werk. Daardoor zullen het eindproduct en de resultaten ook verbeteren.