

ouders onder hoogspanning

ouders onder hoogspanning

HOE STRESS IN JE GEZIN
BEGRIJPEN EN AANPAKKEN

Marie-Anne Vanderhasselt



ISBN 9789464663105

NUR 770

D/2022/15579/01

© 2022, El Tigre Publishing bv

Auteur: Marie-Anne Vanderhasselt

Coördinatie: Eva Van den Eynde, Francisco D'Hoore

Eindredactie: Eva Van den Eynde

Binnenwerk: Coco Bookmedia

Ontwerp cover: Makerij Meskens

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, elektronische drager of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaandelijke schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Voorwoord	7
WAT IS STRESS?	11
Over klamme handjes en knikkende knieën	12
Ouders op hun tandvlees	30
De stress-rollercoaster: enjoy the ride	49
De kruik gaat zo lang te water tot ze barst	62
STRESS IS BESMETTELIJK	79
Er hangt iets in de lucht	80
Van generatie op generatie	99
SOORTEN STRESS	111
Wat bezorgt ons stress?	112
Het spitsuur van het leven	114
Kiezen, twijfelen, bijsturen, repeat	129
Streven naar het perfecte plaatje	142
Nooit alleen en toch eenzaam	156

STRESS AANPAKKEN	169
De nervus vagus: rode draad tussen lichaam en geest	170
Tot rust komen, hoe doe je dat?	184
Op zoek naar zelfcompassie en zelfaanvaarding	207
Dankwoord	209
Bronnen en naslagwerken	211

Voorwoord

Ik schrijf dit boek voor ouders van jonge kinderen. Ik zie het bij gezinnen rondom mij en ik ervaar het zelf dagelijks: een gezin is prachtig en tegelijk ook uitdagend en stresserend. We zijn dankbaar voor onze kinderen, we zijn er trots op en we zien ze graag vanuit het diepst van ons hart. Maar we staan veel ‘ten dienste van’, we zijn voortdurend allerlei zaken aan het regelen en we komen nog zo weinig toe aan wat tijd voor onszelf. Terwijl het onze prioriteit zou moeten zijn om voor onszelf te zorgen. Pas dan kan je er immers echt zijn voor de mensen rondom je. Een overspannen, uitgeputte ouder is voor niemand aangenaam: niet voor jezelf, omdat je steeds het gevoel hebt op je tandvlees te zitten, en ook niet voor je gezin.

Er bestaan al heel wat boeken over hoe je stress bij je kinderen aanpakt. Het probleem van stress in het gezin wordt dan vanuit het perspectief van het kind belicht. Hoe en wanneer ervaart een kind stress, waarom eet of slaapt het niet goed, en wat kunnen we eraan doen? Wat onderbelicht blijft is hoe ouders de stress die bij het ouderschap komt kijken ervaren. Stress is de ziekte van onze tijd. En toch begrijpen we eigenlijk niet wat stress inhoudt en wat het met ons doet. We weten niet hoe ons lichaam en ons brein reageren wanneer we onder stress staan. We doen verder, zetten nog een tandje bij en voelen ons na een tijdje zo moe. We worden sneller overmand door onze emoties (we zijn geïrriteerd of slecht gezind), we krijgen last van concentratieverlies en/of vergeetachtigheid, we vinden het moeilijker om beslissingen te nemen, we onderhouden onze vriendschappen niet zoals vroeger, of krijgen last van slapeloosheid. Kortom, ouders met jonge kinderen ervaren stress. Toch begrijpen ze het fenomeen vaak niet helemaal, waardoor ze niet voldoende weten hoe ze ermee moeten omgaan.

Met dit boek wil ik het fenomeen stress uitleggen en focussen op de werking van ons brein en ons lichaam. Ik wil aantonen dat het probleem niet is dat we in een stressreactie schieten, wel dat we het verlerd zijn om naar de signalen van ons lichaam te luisteren. We weten niet meer dat ons lichaam de toegangspoort is om te herstellen van stress en zo de gedachtenknop in ons brein even uit te zetten. Als we lange tijd blootgesteld worden aan een matige portie stress veran-

deren de grootte en werking van ons brein en zelfs onze genen kunnen erdoor beïnvloed worden. Ons lichaam reageert niet meer op een aangepaste manier op stresssituaties, waardoor we stilletjes aan door onze energievoorraad gaan.

Het eerste hoofdstuk is theoretisch, maar aan de hand van voorbeelden uit het dagelijks leven probeer ik herkenbare situaties op te roepen voor zowat elk gezin. Als je de stressreacties in je lichaam en brein begrijpt, zal je je eigen gedrag, gedachten en emoties beter kunnen begrijpen. Je zal merken hoe ingeneus we in elkaar zitten om op een gepaste manier om te gaan met uitdagingen.

Daarna wordt duidelijk dat stress besmettelijk is, zowel tussen mensen onderling als over verschillende generaties heen. Stilstaan bij hoe jij omgaat met stress is de eerste stap om stress te gebruiken als een middel dat je waarschuwt om gas terug te nemen of dingen anders aan te pakken. Zo wordt stress een tool die je kan gebruiken voor persoonlijke groei, niet alleen voor jezelf, maar voor je hele gezin. Ik leg uit dat zowel de positieve als de negatieve effecten van stress generaties later nog zichtbaar zijn. En waarom een goede stressbeheersing dus niet alleen voor jezelf belangrijk is.

We gaan dieper in op de verschillende factoren die ons als ouders stress bezorgen, zoals de drang tot multitasken, perfectionisme en een verborgen en onderkende eenzaamheid die paradoxaal genoeg vaak bij het ouderschap komt kijken. Deze inzichten zijn belangrijk om te begrijpen waarom we ons gestrest of opgejaagd voelen, want vaak zijn we ons er niet eens van bewust waarom we ons niet goed in ons vel voelen. Door te begrijpen waarom en hoe een stressreactie tot stand komt, kunnen we beter inschatten hoe we stress kunnen aanpakken. Want pas als je zelf merkt dat je stressniveau aan het oplopen is, kan je even afstand nemen en ingrijpen voor het ontspoot. Je bewust zijn van wat zich in je lichaam en geest afspeelt en dat herkennen als stress is fundamenteel.

In het laatste hoofdstuk zal ik handvaten aanreiken om evenwichtiger stress aan te pakken aan de hand van een aantal toegankelijke, wetenschappelijk bewezen technieken die inwerken op ons lichaam en gedrag. Stress is eigenlijk heel nuttig als het goed beheerst wordt. De rol van ons lichaam voor herstel en groei in stressvolle situaties kan niet overschat worden. Met deze toolbox kan je meer ontspannen door het leven gaan en begrijp je het belang van specifieke vormen van zelfzorg.

Ik vertelde tijdens het schrijven een vriendin over dit boek. Ze vertrouwde me toe dat ze haar buik vol heeft van zelfzorg waar elke ouder tijd voor moet maken. Volgens haar is een avondje naar de sauna gaan allemaal wel goed en wel, maar daarna ligt het huis er nog even rommelig bij als voordien. Ze heeft het er niet meer voor over, omdat het haar na een avondje zelfzorg meer energie kost om alles weer op de rails te krijgen. Het is een begrijpelijke reactie. We hebben het gevoel dat we op een razende trein zitten waar we niet zomaar eventjes kunnen uitstappen. En toch is het net dat wat we moeten doen, maar we moeten eerst ontdekken wat ons lichaam tot rust brengt.

Door te begrijpen wat stress doet in ons lichaam, begrijp je ook dat je kan herstellen door lichamelijke technieken en aanpassingen in je levensstijl. De spanning die letterlijk in ons lichaam zit, kunnen we op die manier loslaten. En daar hoeven we echt geen marathon voor te lopen of uren aan yoga te doen, daar heeft geen enkele ouder tijd voor. De technieken die we meegeven zijn voor iedereen haalbaar.

We moeten niet streven naar een stressvrij leven, we moeten leren om mee te veren met de uitdagingen die ons worden voorgeschoteld. Stress is niet de vijand die te allen tijde moet worden vermeden. Het kan ons helpen om te focussen en dingen gedaan te krijgen. Het is belangrijk dat we die energiehuishouding begrijpen en op tijd stopzetten door in herstelmodus te gaan, om daarna weer vol energie te groeien en te bloeien. Een basisboodschap van dit boek is dat we allemaal stress nodig hebben, maar dat we een manier moeten zoeken om die stress gezond op te vangen en dat we op tijd een periode van herstel moeten voorzien. We moeten met andere woorden op een bewuste en slimme manier met stress omgaan. Dit 'mindful stressen' zal helpen om de vreugde van het ouderschap meer te kunnen ervaren.

Gedreven door passie, onderzoeksexpertise en mijn ervaring als mama van drie jonge kinderen, wil ik inzichten geven die andere ouders kunnen ondersteunen. Ik weet goed hoe en waarom stress in ons lichaam en brein zijn specifieke werking heeft, alleen betekent dat niet dat ik als ouder altijd de rust zelve ben en weet hoe ik een moeilijke situatie kan aanpakken. Ik maak ook fouten en dat is niet erg, we proberen allemaal en we leren elke dag bij. Met dit boek hoop ik andere ouders te inspireren en te helpen stress te begrijpen als een normaal fenomeen verbonden aan het ouderschap. Zelfzorg door lichamelijk te ontspannen is een must als we voluit willen kunnen genieten van deze bijzondere periode in ons leven.

HOE LEES JE DIT BOEK?

Dit boek is gebaseerd op onderzoeken en wetenschappelijke publicaties. Deze vormen de basis die we dan concreet toepassen op de context van ouders met jonge kinderen. Vind je sommige onderdelen wat te theoretisch? Blader dan gerust verder naar meer toegepaste passages. We volgen doorheen het boek het gezin van Sarah, haar twee kinderen, haar ex-man en zijn nieuw samengesteld gezin. De voorbeelden van dagelijkse 'struggles' die zij ervaren zetten de theorie om in herkenbare situaties. Aan het einde van elk hoofdstuk lichten we de essentie er nog even uit in 'take home messages' en we geven je een moment om stil te staan bij jouw persoonlijke situatie. Het laatste hoofdstuk bevat tips om je stress beter in balans te houden waar je meteen mee aan de slag kan gaan.