

Bewvaak

je



Het lijkt wel een epidemie: heel veel mensen voelen zich moe en overbelast. Een persoonlijk stressprofiel helpt je de juiste balans te vinden tussen rust en actie, zodat je ook in drukke tijden energie genoeg hebt.

tekst: Dagmar van der Neut // illustraties: Apphedia

energie

Begin dit jaar zegde Claudia de Breij haar theatertournee af omdat ze geen energie meer had en zichzelf niet meer kon opladen. En ze is bepaald niet de enige die zich overbelast en uitgeput voelt. Is dat tijdelijk, dan kan een goede nacht slaap of een ontspannen weekend genoeg zijn om weer door te kunnen, maar bij velen is de balans langdurig zoek. Ongeveer één op de zes werknemers – 1,3 miljoen Nederlanders – kampt met burn-outklachten, bleek uit het recent gepubliceerde onderzoek van TNO en CBS naar arbeidsomstandigheden. Bij jongere generaties lijkt het percentage mensen met klachten zelfs hoger. Hoe ontstaat overbelasting? En wat kunnen we doen om het te voorkomen en ervan te herstellen? Over het algemeen kunnen mensen heel goed met stress omgaan, stelt psychiater Christiaan Vinkers. De hoogleraar Stress en Veerkracht aan het Amsterdam UMC schreef afgelopen jaar het boek *In de ban van burn-out*. 'Stress hoort bij het leven, is onvermijdelijk en het lukt ons meestal vanzelf om daar een weg in



Christiaan Vinkers is psychiater en hoogleraar Stress en Veerkracht aan het Amsterdam UMC. Vorig jaar verscheen zijn boek *In de ban van burn-out*. Over de grenzen van stress.

FOTO: EELKJE COLMIGNON

te vinden.' En toch heeft ieder mens een kantelpunt. Een persoonlijke stressdrempel waarboven de balans omslaat en blijft doorbuigen naar de verkeerde kant. En dan kan het snel bergafwaarts gaan met iemands veerkracht als er te langdurig stress is geweest of te veel tegenslagen zich hebben opgestapeld. Waar dit punt ligt, is voor iedereen anders.

Bij oververmoeidheid, overspannenheid of burn-out wordt al snel naar werk gekeken, maar dat is niet altijd terecht, zegt Vinkers. 'Mensen kunnen zeker overbelast raken door arbeidsomstandigheden en werkdruk, maar er zijn veel meer factoren die een rol spelen. Je kunt ook overspannen raken door werkloosheid en zelfs van dingen die in principe positief zijn, zoals een bruiloft of de verbouwing van je droomhuis. De factoren die meespelen in het ontstaan van klachten zijn bovendien voor ieder mens anders. Het is daarom veel zinvoller om te kijken naar de héle weg die iemand heeft afgelegd tot aan dat kantelpunt. Dan kun je ook gericht bedenken waar verbetering mogelijk is.'

Samenspel

Vinkers vergelijkt ons stresssysteem met een orkest. Een ingewikkeld, dynamisch en perfect op elkaar ingesteld samenspel van allerlei mechanismen, dat ervoor zorgt dat we adequaat reageren op stress en daarna terugveren. Dit 'stressorkest' opereert op allerlei niveaus, van zenuwcellen, hormonen, en hersennetwerken tot ervaringen, denken en gedrag. Vinkers: 'Het orkest begint met spelen als het nodig is en stopt ook weer gecoördineerd als het daar tijd voor is. De verschillende lagen in het orkest beïnvloeden elkaar voortdurend. En wanneer één instrument hapert, heeft dat invloed op de rest.' Dat verklaart ook dat de boel na dat rottige kantelpunt soms heel snel in elkaar kan storten en van geen kant meer functioneert – zoals bij burn-out soms het geval is. Zo werkt dat met complexe systemen.

Vinkers deelt ons stresssysteem op in drie lagen: biologie, psychologie en omgeving. Samen bepalen deze drie pijlers hoe we op stress reageren en ook hoe snel we stressklachten krijgen. Door in kaart te brengen hoe die lagen er bij jou uitzien, krijg je een persoonlijk stressprofiel dat inzicht geeft in kwetsbaarheden en je veerkracht.

Zoek
bewust
naar
positieve
ervaringen
*ALS JE WEEET
DAT JE EEN
KWETSBARE
AANLEG HEBT*

Je persoonlijke stressprofiel

Bedenk per onderdeel hoe jij ervoor staat qua draagkracht en draaglast en ontdek aan welke knoppen je kunt draaien om in balans te blijven of tot rust te komen.



BIOLOGIE

DNA

Stressgevoeligheid is deels aangeboren. Wil je weten of je genetisch belast bent? Dan kun je een DNA-test laten doen, maar je kunt ook naar je familie kijken.

Hoe gaan jouw familieleden om met stress? Hoe staan je ouders, broers en zussen in het leven? Is het glas eerder halfvol of halfleeg voor hen? Hoe gaan/gingen ze om met nare gebeurtenissen? Komt er veel angst of depressie voor in de familie? Ga er eventueel eens met hen over in gesprek.

Wat betekent dit voor mij?

Komt er veel depressie, angst of vermoeidheid in je familie voor? Dan heb jij misschien ook een stressgevoelige aanleg en raak je eerder uit balans door stress. Maar staar je daar niet blind op, want zelfs als de aanleg er is, hoeft het bij jou niet tot uiting te komen. Bovendien sta je ook niet machteloos als het wel tot uiting komt, vult Christiaan Vinkers aan. 'Alles wat je structureel aan je leven verandert, heeft namelijk via epigenetica – chemische verbindingen die genen "aan" en "uit" kunnen zetten – direct invloed op je biologie. Uit ons onderzoek onder militairen met PTSS blijkt bijvoorbeeld dat bij degenen die zich beter gingen voelen door een psychologische behandeling ook het biologische functioneren van hun stressgevoelige genen in positieve zin veranderde.' Zoek daarom als je weet dat je een kwetsbare aanleg hebt, bewust naar positieve ervaringen of psychologische ondersteuning.

Biologische stresssystemen

Cortisol, adrenaline, oxytocine, serotonine: bij stress komen er allerlei stoffen vrij die grote invloed hebben op ons denken, voelen en gedrag. Meestal werkt dit helemaal vanzelf, maar die stofjes kunnen om verschillende redenen uit balans zijn. Als je al langere tijd klachten hebt, kun je bloedonderzoek laten doen om dit uit te sluiten.

Ook je hormonen kunnen invloed hebben op de werking van de stresssystemen, zoals je menstruatiecyclus of als je hormonen als anticonceptie of medicatie gebruikt. En andersom: langdurige stress kan geslachts- en schildklierhormonen in de war brengen waardoor je vermoeidheids- en stressklachten kunt krijgen.

Ga eens bij jezelf na: zit je in een fase waarin je hormonaal uit balans bent? Denk aan de overgang, zwangerschap of – korter durend – de periode voor je menstruatie.

Wat betekent dit voor mij?

Weten of er een lichamelijke reden is voor je vermoeidheid of andere klachten kan een eind maken aan gepieker. Je kunt er wat minder zwaar aan tillen als je weet dat je korte lontje niet per se door je werk komt, maar doordat je vlak voor je menstruatie zit. En soms kun je de chemie een handje helpen, door medicijnen of hormonen te slikken, zoals tijdens de overgang of voor een traag werkende schildklier. Dat kan een wereld van verschil maken.

Hersenontwikkeling

Het functioneren van je hersenen is van groot belang voor je veerkracht. Mensen die te maken krijgen met hersenletsel, merken vaak dat ze – los van de directe gevolgen van het letsel – minder belastbaar zijn, prikkelgevoeliger worden en eerder somber of angstig zijn. Deze klachten komen ook voor bij ziekten als Alzheimer, Parkinson of MS. En vroeggeboren kinderen kunnen er op latere leeftijd eveneens last van hebben. Andersom kan langdurige stress een nadelige invloed hebben op de hersenontwikkeling.

senen niet meer optimaal zouden kunnen functioneren? Denk aan hersenschudding(en), zwangerschapsvergiftiging, COVID-19, TIA's, depressies of burn-outs.

Wat betekent dit voor mij?

Als je weet dat je hersenen een klap hebben gehad of niet meer optimaal functioneren en je weet welke dingen voor jou lastig te behappen zijn: houd daar dan rekening mee. Je brein moet wel een beetje uitgedaagd worden om gezond te blijven, maar je gaat er niet op vooruit door stug door te gaan met wat eigenlijk niet gaat. Voor jou geldt nog meer dan voor een ander dat je tussen taken en activiteiten voldoende rust moet nemen.

Zijn er fasen in je leven geweest waarin je hersenen het zwaar te verduren hebben gehad? Is er iets in je leven voorgevallen waardoor je her-

OMGEVING

Vroeger

Vervelende ervaringen kunnen ons weerbaarder maken. De eerste keer dat je een reorganisatie op het werk meemaakte, had je misschien veel stress. Maar gebeurt het nog een keer, dan weet je een beetje hoe dat soort processen verlopen en hoe je ermee kunt omgaan. Het voelt minder onvoorspelbaar.

Helaas geldt dat niet voor alle nare ervaringen. Als een gebeurtenis traumatisch is geweest, kun je er juist extra gevoelig voor worden. Zeker nare jeugdervaringen hebben veel invloed op hoe we later in ons leven met stress omgaan en hoe snel we overbelast raken. Uit een recent onderzoek bleek dat jeugdtrauma's het risico op een eerste depressie zelfs bij ouderen ver boven de tachtig nog vergroten. 'Die stressvolle ervaringen op jonge leeftijd dringen door tot alle lagen van het stressorkest,' zegt Christiaan Vinkers. 'Je blik op de wereld, je gedachten, stresshormonen, gevoeligheid voor veranderingen in je omgeving. En het versterkt elkaar ook nog eens.' Daarom is het goed om je bewust te zijn van in hoeverre vroegere ervaringen een rol spelen in jouw stressprofiel.

Zijn er gebeurtenissen in je jeugd geweest die onveilig waren, stress gaven of veel aanpassingsvermogen hebben gevraagd? Denk aan ruzie of scheiding van je ouders, dood of ziekte van een gezinslid, pesten, veel verhuizingen, de aandacht en liefde die je misschien niet hebt gekregen. Probeer te bedenken of deze gebeurtenissen wellicht nog een rol spelen in hoe je je vandaag de dag voelt en reageert op stress.

Of wellicht zijn er in je latere leven traumatische dingen gebeurd die een blijvend effect hebben gehad op hoe je in soortgelijke situaties reageert. Bijvoorbeeld op hoe gespannen je bent in het verkeer, op je vertrouwen in mensen, of op hoe schrikachtig je bent.

Wat betekent dit voor mij?

Het is belangrijk te erkennen dat deze dingen je zijn overkomen, je hebben gevormd en nog steeds invloed kunnen hebben op hoe je nu met tegenslagen omgaat. Het is dus ook niet zo gek dat je gevoelig bent voor stress, gezien je achtergrond. Het helpt om erover te praten, en/of hulp te zoeken om deze gebeurtenissen te verwerken. En vervolgens – eventueel met professionele hulp – te bedenken hoe je goed voor jezelf kunt zorgen, met al je littekens en kwetsbaarheden.

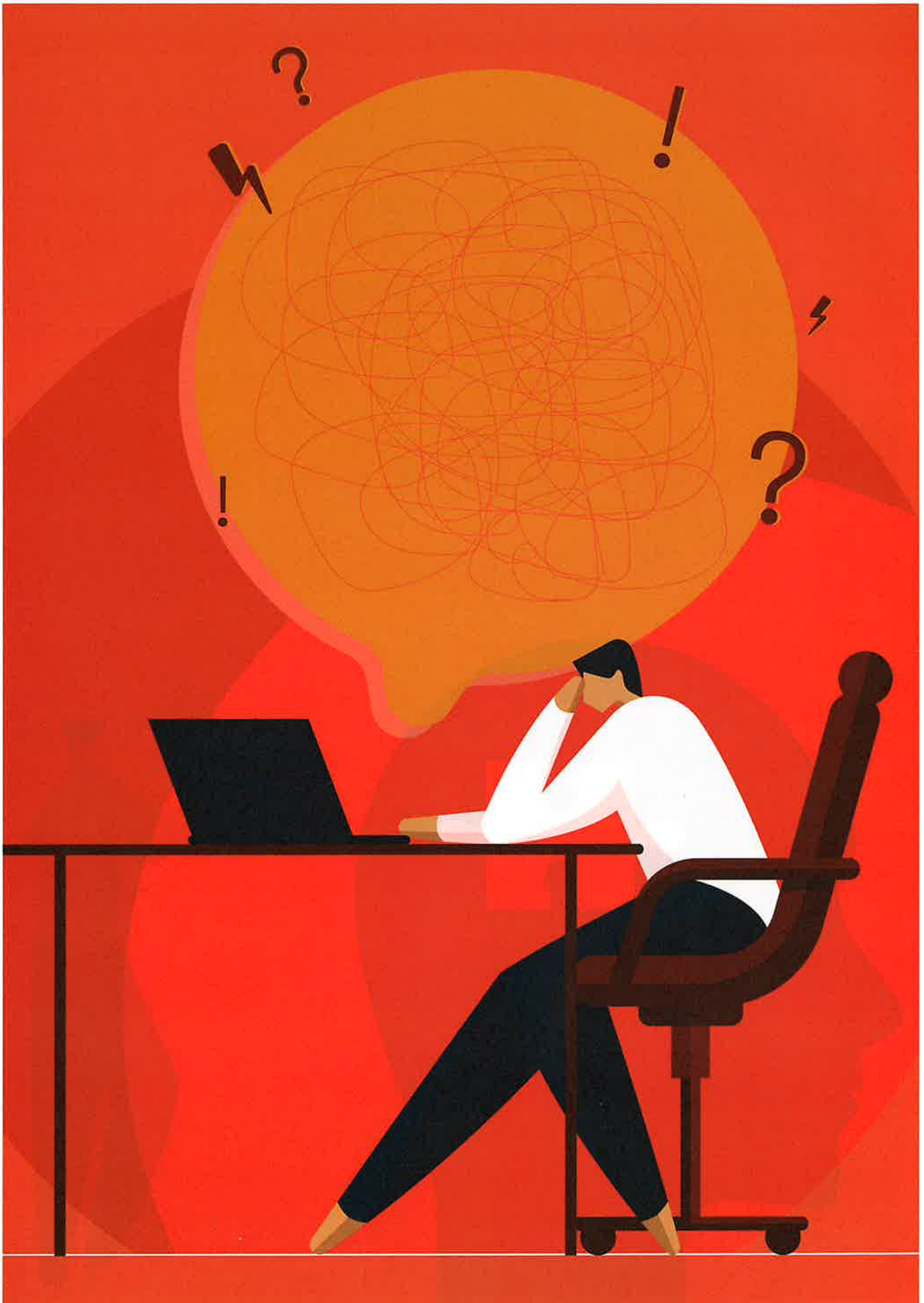
Nu

Psychiaters Thomas Holmes en Richard Rahe bestudeerden in de jaren '60 duizenden ziektegeschiedenissen en stelden op basis daarvan een lijst op met stressvolle gebeurtenissen, ofwel *life events* die tot gezondheidsproblemen kunnen leiden. Van het overlijden van je partner tot een conflict met je leidinggevende, het afsluiten van een hypotheek en het begaan van een overtreding: hoe meer van dit soort levensgebeurtenissen zich hebben voorgedaan in de afgelopen jaren, hoe meer stress zich opstapelt en hoe groter de kans op klachten. Holmes en Rahe brachten een hiërarchie aan in de *life events* van meest tot minst stressvol, maar dat zegt niet per se iets over de mate van stress die jij door deze gebeurtenis ervaart. Voor de een kan een echtscheiding verwoestend zijn, terwijl de ander er relatief goed doorheen komt. Verschillen tussen mensen zijn groot. Er bestaan bovendien nog vele stressvolle omstandigheden die niet in de lijst staan. Denk aan mantelzorg, een verbouwing, nieuwe burens krijgen die voor overlast zorgen, een dierbare vriend die gaat emigreren of een huisdier dat overlijdt.

Bedenk welke gebeurtenissen in de afgelopen twee jaar veel van je hebben gevraagd.

Wat betekent dit voor mij?

Is er veel gebeurd? Dan is het niet gek als je klachten ervaart, zoals piekeren, vermoeidheid, gespannen spieren of hoofdpijn en slecht slapen. Neem jezelf in acht. Vertel collega's, een leidinggevende of een vriend over wat je de laatste tijd allemaal op je bord hebt gekregen. En laat weten dat sommige dingen nu even te veel zijn. Bekijk ook op welk van deze omstandigheden je nog invloed kunt uitoefenen. Vraag of je stressvolle taken op het werk tijdelijk kunt delegeren, doe dingen waar je van oplaadt, neem rust waar mogelijk en zorg voor jezelf.



*OOK JEZELF TRAKTEREN
OP EEN MASSAGE IS EEN
VORM VAN ACTIEVE COPING*



PSYCHOLOGIE

In 2014 deden Christiaan Vinkers en zijn collega's onderzoek naar de invloed van stressvolle gebeurtenissen – van traumatische ervaringen en *life events* tot alledaagse stress – op het ontstaan van klachten zoals somberheid en piekeren. Daaruit bleek dat stressvolle gebeurtenissen inderdaad invloed hebben op het aantal klachten, maar dat de impact per persoon verschilt en afhangt van hoe iemand naar de wereld en zichzelf kijkt.

Persoonlijkheid

De persoonlijkheidstrek neuroticisme geeft een verhoogde kans op mentale, stressgerelateerde klachten. Iemand die hoog scoort op neuroticisme ziet vaker beren op de weg dan anderen. Dat kan helpen om op tijd gevaarlijke situaties en risico's in te schatten. De keerzijde is echter dat hij of zij daardoor vaak ook te veel gericht is op het negatieve en onnodig gespannen blijft en bijvoorbeeld 's nachts blijft piekeren. Deze eigenschap is deels aangeboren, maar kan ook versterkt worden door nare ervaringen in het leven. Uit het onderzoek van Vinkers en collega's bleek dat hoe neurotischer iemand is, hoe minder stress er nodig is om uit balans te raken.



Ben je iemand die geneigd is zich zorgen te maken, te piekeren en de dingen somber in te zien? Of zie je meestal het positieve en kun je lastige dingen van je laten afglijden?

Je kunt via de QR-code je persoonlijkheidstrekken testen, waaronder je neuroticisme-score.

Wat betekent dit voor mij?

Je persoonlijkheid valt niet zomaar te veranderen, maar je kunt wel dingen doen die je neurotische neigingen een beetje tegenwicht bieden. Weet je van jezelf dat je de neiging hebt tot piekeren of dat je snel angstig of prikkelbaar bent, probeer dan bewust aandacht te richten op het positieve, bijvoorbeeld door elke avond drie dingen te benoemen waarvoor je dankbaar bent – hoe klein ook. Of doe een mindfulnessstraining, waarin je leert de dingen te accepteren zoals ze zijn en gevoelens en gedachten te laten voor wat ze zijn.

Coping

Hoe je omgaat met lastige situaties en tegenslagen, bepaalt mede hoeveel last je hebt van stress. Er zijn grofweg twee manieren: een passieve en een actieve. Over het algemeen is een actieve strategie beter. Daarbij ga je direct op zoek naar een oplossing of manier om ermee om te gaan. Maar ook een passieve strategie waarbij je iets vermijdt of er even afstand van neemt, kan voordelen hebben. Vooral als je weinig kunt veranderen aan een situatie – je zakken zijn gerold en de dief is allang gevlogen – heeft het niet veel nut om actieplannen te maken. Dan kun je er maar beter niet te veel meer over piekeren. Al kan actieve coping in onveranderbare situaties ook betekenen: een vriend bellen om uit te huilen. Of jezelf trakteren op een ontspanningsmassage. Op korte termijn vermindert elke copingstijl spanning, maar per situatie en op langere termijn is de ene stijl effectiever dan de andere. Een veerkrachtig persoon bezit de flexibiliteit om copingstijlen af te wisselen.

Wil je weten welke copingstijl je hebt en welke voor- en nadelen die heeft? Gebruik de QR-code hiernaast of ga naar psychologiemagazine.nl/jepersoonlijkestressprofiel

Wat betekent dit voor mij?

Bewust zijn van je favoriete copingstijl helpt om het een volgende keer toch eens anders te proberen. Hoe je omgaat met problemen is afhankelijk van het vertrouwen in jezelf en je probleemoplossend vermogen en van de daadwerkelijke vaardigheden en middelen die je hebt. Bij weinig zelfvertrouwen neig je wellicht (onbewust) naar passieve copingstijlen en blijven de problemen bestaan. En zonder fijn sociaal netwerk is hulp vragen een stuk lastiger. Ook persoonlijkheid speelt een rol: een extravert persoon gaat een probleem makkelijker actief te lijf. Gelukkig kun aan je zelfvertrouwen werken tijdens een training of therapie. Als je sterker in je schoenen staat, durf je eerder voor actieve coping te kiezen en krijg je meer grip op stress en tegenslag.

Je hebt nu alle lagen van je stresssysteem doorlopen en jouw persoonlijke stressprofiel met je kwetsbaarheden en sterktes in kaart gebracht. Bedenk nu per onderdeel welke eerste stap je kunt zetten om je weerbaarheid op dit gebied te versterken ga daarmee de komende weken aan de slag.

Waarom ben ik zo moe?

Een beetje stress is geen probleem, zegt GZ-psycholoog Annemarieke Fleming. Maar als het te lang aanhoudt, raakt je hele lijf ontregeld. Waarom je juist in zo'n stressvolle periode ook nog eens ziek wordt en rugpijn krijgt – en wat je daaraan kunt doen.

tekst: Peggy van der Lee



Annemarieke Fleming is GZ-psycholoog en expert vermoeidheid. Ze schreef *Je vermoeidheid te lijf na covid en kanker en bij chronische aandoeningen.*

Zit je midden in een verbouwingstraject, zul je zien dat het in je rug schiet. Heb je eindelijk weer eens wat tijd voor jezelf of je vrienden tussen baan, sport en ouderschap door, ben je alleen maar moe, moe, moe. Laat je lichaam je nou in de steek? 'Integendeel,' zegt Annemarieke Fleming, auteur van het boek *Je vermoeidheid te lijf*. 'Hoewel het soms anders voelt, komen die pijn en vermoeidheid allemaal uit goede bedoelingen voort. De systemen in ons lichaam hebben als doel ons te beschermen. Maar houdt de stress te lang aan, dan slaan ze daarin een beetje door.'

Wat gebeurt er dan precies? 'Gaan we door een stressvol moment, dan schakelt ons lichaam over op de actiemodus,' legt Fleming uit. Dat "aan" staan is op zich een heel handig onderdeel van ons stressresponsstelsel. Deze actiemodus is nodig om te pieken tijdens een belangrijke presentatie, of om op tijd weg te springen voor gevaar.'

ACTIEMODUS

Sterker nog, onder het stressresponsstelsysteem liggen vier pijlers en die zetten allemaal iets beschermends in werking als we in de actiemodus staan. Zo zorgt de actiemodus er op korte termijn voor:

- 1** dat ons immuunsysteem wordt geactiveerd als er indringers de deur uit moeten worden gewerkt.
- 2** dat ons pijnsysteem wordt geactiveerd als we ons dreigen te verbranden of verwonden, zodat we bijvoorbeeld onze hand terugtrekken.
- 3** dat ons emotionele systeem wordt geactiveerd in een dreigende situatie, en we bijvoorbeeld voor onszelf opkomen.
- 4** dat ons energiesysteem wordt geactiveerd als het genoeg is en laat weten dat het tijd is om even op te laden met een rustige wandeling of een avondje relaxen.

DE DOORGESLAGEN VARIANT

Het stressresponsstelsysteem helpt ons dus om gezond te blijven. Maar de bedoeling is wel dat we momenten van actie en stress afwisselen met momenten van rust en herstel. 'En juist dat gaat tegenwoordig vaak mis,' ziet Fleming. 'Er komt een eindeloze stroom nieuws op ons af, we communiceren via tig kanalen, zijn ongekend productief en als er dan ook nog kinderen zijn, blijven er geen momenten meer waarop we even "uit" staan.' Duurt dat te lang, dan slaat het stressresponsstelsysteem door en raakt het ontregeld. Dat zorgt er op lange termijn voor:

- 1** dat ons immuunsysteem overactief én minder efficiënt wordt, waardoor we allerlei ontstekingen krijgen of elk virus oppikken.
- 2** dat ons pijnsysteem voortdurend gealarmeerd is en we bijvoorbeeld aanhoudende spanning in onze nek of schouders voelen of vaak hoofdpijn hebben.
- 3** dat ons emotionele systeem overladen raakt, waardoor we prikkelbaar of labiel worden en op wat langere termijn zelfs psychische aandoeningen kunnen ontwikkelen.
- 4** dat ons energiesysteem niet meer naar behoren functioneert en we aanhoudend vermoeid zijn.

RUST EN HERSTEL

Gelukkig zijn er allerlei manieren om de balans stap voor stap weer terug te brengen. Pauzes, ontspanningstechnieken, mindfulnessoefeningen en meditatie geven onze rust- en herstelmodus ruimte. Wie meer nodig heeft, kan rust en herstel structureel inbedden met de door Fleming ontwikkelde Opbouw van reserves-methode. Fleming: 'Het belangrijkste daarbij is om op vaste momenten liggend te rusten, zonder telefoon of tijdschrift – want ook die houden ons in de actiestand. Zo ontspannen de spieren, kalmeert de hartslag, wordt de ademhaling rustiger en dieper en daalt de bloeddruk.' Bij Reade, het revalidatiecentrum waar Fleming werkt, is de methode in een pilotstudie onderzocht en de eerste resultaten zijn zeer hoopgevend. 'Met de standaardmethode gingen patiënten slechts een half puntje terug op de vermoeidheidsvragenlijst: van een 8,3 naar een 7,8. Met de nieuwe methode was er gemiddeld een afname van 2,1 punten: een aanzienlijke en in het dagelijks leven merkbare verbetering.' //



MEER IN BALANS

Wil je met deze methode aan de slag? Volg dan de nieuwe online training 'Minder moe, meer energie', die we samen met psycholoog Annemariëke Fleming ontwikkelden. Kijk op pag. 46 of ga naar psychologiemagazine.nl/mindermoe



Met gezondheidszorgpsycholoog Annemarieke Fleming

Annemarieke Fleming is werkzaam als gezondheidszorgpsycholoog. Daarnaast schreef ze de boeken *Pijn & het brein* en *Je vermoeidheid te lijf*. In dat laatste boek beschrijft ze een nieuwe methode om energiereserves op te bouwen bij langdurige vermoeidheid.

**PSYCHOLOGIE
ACADEMY**

Online training
MINDER MOE,
MEER
ENERGIE

voor maar **€ 49**

IN 8 SESSIES:

- krijg je inzicht in je vermoeidheidstriggers
- ontdek je wat 'altijd aan staan' doet in het brein
- leer je ontspannen met ademhalingsoefeningen
- ga je aan de slag met de methode 'Opbouw van reserves', zodat je batterij weer écht oplaadt

*NIEUWE
TRAINING*

**GA NU NAAR [PSYCHOLOGIEMAGAZINE.NL/
MINDERMOE](https://psychologiemagazine.nl/mindermoe) OF SCAN DE CODE**

