

Stress en Ontspannen

8 tips om stress de baas te zijn



*Marije Veenstra – van Baal,
Counsellor Psycholoog,
Eigenaar Revision Counselling*

Inhoudsopgave

Inleiding	2
H1. Wat is stress	3
H2. Tips tegen stress	4
H2.1 Inspannen	4
H2.2 Slapen	4
H2.3 Ademhaling	4
H2.4 Ontspanningsoefeningen	5
H2.5 Momentje van ontspanning	5
H2.6 De 3 minuten oefening	5
H2.7 Gapen	6
H2.8 Sociale Steun	6
Contact	7
Revision Counselling	7
Over Marije	8



Inleiding

Een boek met ontspanningstips en oefeningen. Het leven gaat snel, we hebben het allemaal druk en steeds meer mensen ervaren stress en spanningsklachten. Bij stress helpt het om eerst te zorgen voor meer ontspanning. Misschien makkelijker gezegd dan gedaan. In dit boek een aantal tips en oefeningen om meer en beter te kunnen ontspannen. Oefeningen die wat langer de tijd kosten, maar ook oefeningen die je tussendoor makkelijk kan toepassen. Maar eerst een korte uitleg over wat stress nu eigenlijk is en of stress wel altijd slecht is.

Ik ben Marije Veenstra – van Baal, counsellor psycholoog en ik werk met mensen die een steuntje in de rug kunnen gebruiken. Vaak ervaren mensen gevoelens van stress, spanning, wordt er veel gepiekerd of zijn er negatieve gedachten. Vaak behandelen we dan hoe je om kan gaan met stress. In dit boek zijn een aantal van deze oefeningen gebundeld.

Dit boek draagt bij aan het beter omgaan met spanning en stress en kan dit zelfs helpen voorkomen! Veel plezier met lezen en het toepassen van de tips.

Meer informatie: www.revisioncounselling.nl. Wil je graag meer weten of kennismaken? Klik dan [hier](#).



H1. Wat is stress

Stress komt veel voor in onze maatschappij. Vrijwel iedereen heeft wel eens gevoelens van stress. Stress betekent letterlijk spanning of druk. Een beetje stress hoeft niet erg te zijn, het kan je helpen om je beter te focussen om een deadline te halen. Of je voelt spanning voor een wedstrijd of vakantie. Dit wordt ook wel positieve stress genoemd. Maar een teveel aan stress zal je niet helpen, maar eerder tegenwerken. Wanneer je teveel stress ervaart kan het betekenen dat je draagkracht afneemt, dus hoeveel je aankan in het leven. Wanneer je draagkracht afneemt, dan krijg je het gevoel dat je teveel op je bordje hebt liggen. Als stress niet in jouw belang is, dus als je er niet beter van wordt, dan wordt er gesproken over negatieve stress en van stressklachten. Bij langdurige stressklachten, kan jouw stress omslaan in overspannenheid.

Niet iedereen zal bij dezelfde situaties evenveel stress ervaren. Waar de een fluitend doorgaat, heeft de ander er wel last van. Dit is heel normaal! Een stressor, dus een situatie die stress zou kunnen opleveren, hoeft niet automatisch tot stress te leiden. Dit heeft te maken met de betekenis die mensen aan de situatie geven. Dit is het ABC model, ontwikkelt door Albert Ellis: $A \text{ (stressor)} + B \text{ (betekenisgeving)} = C \text{ (stressreactie)}$. Je hebt dus deels zelf invloed op de stress die je ervaart.

Tijdens stress maken je hersenen stresshormonen aan, zoals adrenaline en cortisol. Deze stofjes zorgen voor energie. Deze energie heb je nodig om te kunnen reageren in een stressvolle situatie. Zo kan je bijvoorbeeld nog snel een sprintje trekken om de trein te halen om op tijd te zijn voor een belangrijke afspraak. Stress is dus heel nuttig. Af en toe is stress dus ook helemaal niet erg, maar dan moet je daarnaast wel voldoende rust en ruimte krijgen om te herstellen.

Stress kan door verschillende gebeurtenissen ontstaan. Acute stress herken je waarschijnlijk wel; je gaat bijvoorbeeld zweten, je ademhaling versnelt, je kan een benauwd gevoel krijgen en je hartslag schiet omhoog. Deze reacties hebben we nodig om bij de eerder beschreven stressvolle situaties goed te reageren. Maar stress wordt een zorg als stress chronisch wordt. Een aantal symptomen zijn:

- Hoofdpijn
- Slecht slapen
- Drukkend gevoel op de borst
- Sierpijn / spierspanning
- Snel geïrriteerd zijn
- Anders gaan eten (meer/minder)

Deze symptomen kunnen ook door iets anders veroorzaakt worden, dus bij twijfel altijd langs de huisarts gaan! Wuif lichamelijke klachten niet weg!

H2. Tips tegen stress

Om om te kunnen gaan met alle stress van de dag kun je hier onder verschillende oefeningen vinden. Lees ze eens door, zoek oefeningen uit waar je je goed bij voelt en test eens uit. Niet meteen opgeven als het niet meteen effect heeft. Kunnen ontspannen is ook iets wat je weer kan leren, dit lukt niet altijd meteen. Geef het en jezelf de kans!

H2.1 Inspannen

Een goede manier om te ontspannen is om eerst je zelf in te spannen. Dus ontspannen door inspanning; bewegen dus! Het blijkt wel dat dit het meest efficient is voor mensen die sporten ook leuk vinden. Vind je sporten niet zo leuk; een stukje wandelen is ook al een hele goede manier om te ontspannen.

H2.2 Slapen

Een goede nachtrust heb je nodig om je batterij weer op te laden. Als dit niet lukt, kan je meer stress gaan ervaren. Belangrijk is dat je elke dag rond hetzelfde tijdstip naar bed gaat en ook weer rond dezelfde tijd opstaat. Probeer een vast slaapritueel te ontwikkelen. Wandel bijvoorbeeld een klein stukje voor het slapen gaan, of doe een ontspanningsoefening, of luister even naar muziek. Dit zorgt er allemaal voor dat je lichaam weet dat het tijd is om te gaan slapen. Wanneer je het moeilijk vindt om te ontspannen in bed, doe dan eens een ontspanningsoefening. Zie de tips hieronder. Verder is het goed dat je zorgt voor een donkere en geventileerde slaapkamer. Vermijd cafeïne en nicotine voor het slapen gaan en eet niet teveel een paar uur voordat je gaat slapen. Wat wordt jouw slaaproutine?

H2.3 Ademhaling

Een manier die goed werkt om tot rust te komen, is het doen van ademhalingsoefeningen. Vaak halen mensen die stress ervaren oppervlakkig en snel adem, wat ervoor zorgt dat er o.a. minder zuurstof door je lichaam wordt opgenomen. Gevoelens van stress zullen verergeren door deze manier van ademen.

Adem jij door je buik? Heel goed! Adem je door je borst? Probeer dit dan eens naar je buik te verplaatsen. De zogenaamde buikademhaling. Bij inademen zet je je buik uit en niet je borst. Vind je dit lastig? Zet je ene hand op je borst en je andere op je buik en duw je hand op je buik weg bij in ademen. Probeer zo rustig mogelijk in en uit te ademen.

De oefening:

Ga rechtop zitten, voeten op de grond. Plaats als je dat wilt je handen op je buik en borst. Tel eens het aantal seconden dat je in- en uitademt. Probeer vervolgens iets langer uit te ademen dan je had ingeademd. Bijvoorbeeld 4 seconden inademen en dan 6 seconden uitademen. Goed is na het uit ademen nog even te wachten alvorens je weer gaat inademen. Voorbeeld: 4 seconden in, 6 seconden uit, 1 a 3 seconden rust.

Deze oefening kan je tussendoor doen, maar bijvoorbeeld ook voor het slapen gaan.

H2.4 Ontspanningsoefening

Een van de meest gebruikte ontspanningsoefeningen is gebruik maken van progressieve spierontspanning. Dit is het bewust aanspannen en daarna weer loslaten van de spieren. Het bewust aan- en ontspannen van de spieren heeft twee belangrijke effecten. Het eerste is dat je meer bewust wordt hoe het voelt als je spieren gespannen en ontspannen zijn en het tweede is dat dit veel mensen helpt om de spieren verder te ontspannen. Hoe doe je dit nou? Er zijn verschillende geluidsopname online te vinden die je hier door heen kunnen praten. Ik pas deze oefening ook wel toe met een client tijdens een sessie. Goed is om eerst te oefenen met de lange variant, als dit goed gaat, kan je de korte variant toepassen. In de lange variant ga je van spier naar spier; je spant een spier aan, dat hou je even vast en daarna laat je los. Begin bij je voeten en werk zo heel langzaam naar boven. Span je voeten aan, trek de tenen naar binnen en hou even vast. En laat weer los. Voel hoe het gespannen voelt en voel hoe je voet ontspannen voelt. Daarna ga je naar enkels en zo voort. Vergeet ook je gezicht niet mee te nemen. Veel mensen hebben onbewust spanning in bijvoorbeeld de kaken.

H2.5 Momentje van ontspanning

Neem elke dag een moment van ontspanning. Dat werkt goed tegen stress. Je kan even naar muziek luisteren, een stukje lezen, een puzzel maken ter ontspanning, of een lekker warm bad nemen. Neem even tijd voor jezelf! Wat vind jij fijn om te doen?

H2.6 De 3 minuten oefening

Geen tijd voor ontspanning? Deze 3 minuten oefening is snel en effectief. Je kan deze oefening toepassen wanneer je stress of negatieve gedachten ervaart. De oefening bestaat uit drie stappen, elke minuut een stap.

Minuut 1: Word bewust van je omgeving. Waar ben ik nu, wat gebeurt er om mij heen, hoe gaat het met mij? Je hoeft daar niks mee, alleen maar bewust zijn van wat er gebeurt.

Minuut 2: Richt je aandacht op je ademhaling. Wanneer je aandacht afdwaalt, richt je opnieuw je aandacht op je ademhaling. Let er op dat je door buik ademt.

Minuut 3: Richt je niet meer alleen op je ademhaling, maar let je op je hele lichaam. Hoe voelt je lichaam? Blijf rustig de buikademhaling toepassen.

Wat merk je op? Wat deed dit met je?

Deze oefening kan zorgen voor minder stress, een moment van ontspanning en dat je even van de automatische piloot afstapt.

H2.7 Gapen

Misschien een gekke tip, maar door te gapen verlies je een teveel aan lichaamsspanning. Er komt meer zuurstof in de longen. Ook zorgt het gapen voor ontspanning in je gezicht. De gaap even lekker laten gaan, heeft een positief effect. Maar er zijn natuurlijk momenten dat nadrukkelijk gapen niet handig is. 😊

H2.8 Vergroot je sociale steun

Sociaal contact is voor de meeste heel belangrijk om je goed te voelen. Sociale ondersteuning helpt om beter om te kunnen gaan met stress. Wanneer je sociale steun ervaart zal je meer gelukshormonen aanmaken en deze werken beschermend tegen stress.



Contact

Hopelijk heb je wat aan de oefeningen en ervaar je meer momenten van ontspanning. Mocht dit niet toereikend zijn, is het helemaal niet gek om contact op te nemen met een professional. Wil je met mij een vrijblijvend kennismakingsgesprek om te kijken of ik iets voor je kan betekenen? Klik dan [hier](#).

Revision Counselling

Ik begeleid mensen die een steuntje in de rug kunnen gebruiken om beter om te gaan met bijvoorbeeld stress, piekeren en negatieve gevoelens. Ik leer je om grip te krijgen op je eigen situatie. We onderzoeken waar je tegen aan loopt en wat je wilt bereiken. We zorgen samen voor een nieuw perspectief zodat jij inzicht hebt in jezelf en je grip krijgt op jouw situatie. Je kan dan weer met een goed en positief gevoel door het leven gaan.

Counselling is een laagdrempelige manier van hulpverlening die geschikt is als je een gezonde emotionele basis hebt, maar het tijdelijk even niet meer weet.





Over Marije

Marije heeft een praktijk voor Counselling en is afgestudeerd psycholoog met de aanvulling counselling. Ze heeft jarenlange ervaring met het begeleiden van adolescenten en volwassenen op het gebied van o.a. stress, faalangst, piekeren en sombere gevoelens.

Als persoon is Marije nuchter en no-nonsense. Ze biedt een laagdrempelige manier van hulpverlening aan en is snel in staat om de vinger op de zere plek te leggen. Ze is betrokken, oplossingsgericht en niet oordelend.

Marije is getrouwd, heeft twee kinderen, woonachtig in Dronten en in haar vrije tijd houdt ze er van om te gaan hardlopen en uitstapjes te maken met haar gezin.

Opleidingen:

- Master Psychologie
- Master Maatschappijleer
- Master Special Educational Needs
- Counselling Psychologie
- Stresscounselling
- Cogmed Coach
- EMDR Practitioner i.o.

Voor meer info: www.revisioncounselling.nl. Wil je alvast een kennissafpraak plannen? Klik dan [hier](#).





© Copyright (2023) door Marije Veenstra – van Baal - Alle rechten voorbehouden.

Het is niet toegestaan om enig deel van dit document te reproduceren, te dupliceren of door te geven, noch in elektronische vorm, noch in gedrukte vorm. Het opnemen van deze publicatie is streng verboden.

