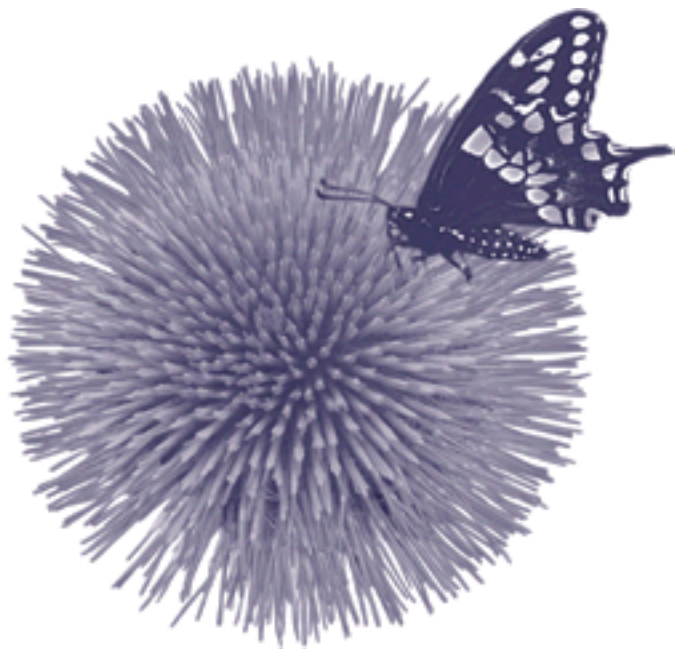


STRESSBEHEERSING



Demo

SORAG-Akademie

INLEIDING

Bij de SORAG-Akademie heb je de keuze uit een groot aantal opleidingen op medisch gebied. Op onze website www.sorag.nl lees je de nodige informatie over de inhoud van de verschillende cursussen, de studieduur en de mogelijkheden om het geleerde in de praktijk toe te passen.

Het maken van een keuze voor een bepaalde cursus is niet altijd even gemakkelijk. Voldoet de cursus wel aan mijn verwachtingen en hoe ziet de inhoud er uit? Welke onderwerpen komen aan de orde en wat kan ik er verder nog van verwachten?

Deze kosteloze proefles geeft je in veel opzichten antwoord op deze vragen. Je zult merken dat we je via de lessen rechtstreeks aanspreken en je daarmee persoonlijk in het leerproces betrekken. Daardoor leer je via de opleiding van de SORAG-Akademie ook bepaalde aspecten van jezelf kennen, waardoor je later nog beter in staat zult zijn om het geleerde in praktijk te brengen.

Na het afronden van je studie en het insturen van het huiswerk (per post of het SORAG-internet huiswerkprogramma) ontvang je vanzelfsprekend kosteloos een studieverklaring en bij de meeste opleidingen kun je ook kiezen voor het afleggen van een examen teneinde het diploma te behalen. De diploma's worden door een aantal beroepsorganisaties erkend, waaronder de Stichting Gezondzorg. Verschillende zorgverzekeraars zijn in dat geval bereid om de consultkosten van behandelde patiënten te vergoeden.

Schriftelijk studeren is afstandsonderwijs, maar dat zegt nog niet dat thuis studeren een eenzame bezigheid is. Via het huiswerk kun je contact maken met je persoonlijke docent en via Studiecontact van de SORAG-Plaza (www.sorag.nl/plaza) maak je gemakkelijk contact met je medecursisten. En voor alle andere vragen staat je studiebegeleider voor je klaar. Ook zijn er voor een aantal opleidingen praktijkdagen waaraan je desgewenst deel kunt nemen.

Voor het volgen van deze cursus heb je geen verdere studieboeken nodig, en wanneer dat toch het geval is krijg je deze bij de eerste les zonder verdere kosten thuisgestuurd.

Wanneer je een complete les als proefles wilt ontvangen kun je deze tegen betaling aanvragen via onze website. De kosten van deze proefles worden, wanneer je besluit om de betreffende cursus te gaan volgen, in mindering gebracht op het lesgeld.

Wij hopen je binnenkort als cursist van de SORAG-Akademie welkom te mogen heten.

Met vriendelijke studiegroeten

Maurice Groenestijn
directeur

DE SNELLE WERELD

We leven in een snelle wereld, zeg maar gerust een razendsnelle wereld. De tijd raast voort en wij razen mee, snel van hot naar her, heen en weer terug. Als je van bovenaf op ons wereldje neerkijkt, zie je een immens krioelend mieren-nest. Druk, altijd maar druk, je hoort tegenwoordig niets anders meer. We hebben het altijd druk, zelfs met de voorbereidingen van het kerstfeest of onze vakantie. Ooit reisden de mensen te voet, later met een paard en daarna met de auto. En nu is er steeds vaker het vliegtuig dat ons naar alle uithoeken van de wereld brengt. We hebben altijd haast, je zou jezelf voorbij kunnen lopen... en als je over dat laatste nadenkt, is dat wellicht ook zo... je loopt jezelf voorbij. Herken je dat bij jezelf en herken je het bij je naasten? We kunnen haast niet anders, we moeten almaar verder, denken we. Rust roest en stilstand is achteruitgang, althans dat hebben we ons aangeleerd.

Ik hoor je nu denken: als ik niet meega in de maalstroom van deze wereld, hoor ik er niet bij. Evenzogoed zet je jezelf buiten spel met al die haast. Haastige spoed is zelden goed, om nog maar eens een bekend gezegde van stal te halen. Zijn we nog één met ons lichaam? Wat denk je... ben je trouw aan jouw lijf, aan jouw geest, aan jouw gezondheid? Laat ik de vraag anders stellen: zijn we nog volledig bij ons bestaan en ons bewust van ons zijn? Onze geest dwaalt snel af en onze gedachten zijn overal en nergens, we verliezen onszelf. Vaak klagen we dat het de schuld van anderen is dat we het zo druk hebben. Vaak ook kijken we terug naar het verleden, toen alles beter was, of we klampen ons aan dat verleden vast. Of we zijn bang voor de toekomst. Maar we

kunnen er eigenlijk niet lang genoeg bij stilstaan, want ergens wacht een afspraak of moet er nog meer geluk en fortuin voor ons inzitten. Dus vooruit maar, stap in je auto, geef een flinke dot gas en raas over de wegen, vergeet het contact met jezelf, en vergeet bovenal de schoonheid.

De schoonheid? Jazeker, want er zijn dingen die er echt toe doen, maar waar we niet bij stilstaan. We missen de naakte waarheid, het leven, het genieten, het ondergaan van vreugde, maar ook van verdriet. En daarmee doen we onszelf groot onrecht aan. We zien die dingen allang niet meer, evenmin als de waarde ervan. Waarmee ik wil zeggen dat we het eigen ik en onze relaties uit het oog verliezen. Vaak leer je pas kijken naar het leven als je verward bent geraakt in een onontwarbaar lijkend spinnenweb. Geen uitzicht meer, geen hoop, voorbij zijn de mooie kansen, voorbij de goede vriendschappen of misschien wel relaties. Zoals in die tv-reclame, waarin een vader op zondag het vlees voor het gezin aansnijdt. 'Wie is toch die man die op zondag het vlees snijdt?' is de vraag die gesteld wordt. Wellicht is dit beeld wat erg zwart-wit gesteld, maar de kern van de boodschap is volkomen duidelijk. Kennelijk hebben we geen oog meer voor onze omgeving, de details en alles wat het leven de moeite waard maakt.

Herkenningsvraag

Welke aspecten uit het voorgaande zijn voor jou herkenbaar of herken je bij anderen in je omgeving?

Als je het voorgaande op jezelf betreft, kun je jezelf afvragen hoe bewust je 'aanwezig' bent bij de dingen die je doet. Een paar voorbeelden: als je eet, besef je dan dat je eet? Gaat er alleen

maar voedsel via je slokdarm richting je maag en darmen, of kauw je iedere hap die je neemt wel twintig keer en ervaar je het eten als een verwennerij van je smaakpapillen? Het verschil tussen beide is groot, want lekker eten, of beter gezegd genieten van lekker eten, is niet alleen een weldaad voor je lijf én je geest, maar het maakt je tegelijk ook een stuk relaxter. Of als je wandelt op het strand, ben je jezelf dan bewust van de schoonheid om je heen of ben je al bezig met je agenda van de volgende dag? Heb je oog voor de krijsende meeuwen die over je heen vliegen, voortgedragen door de wind? Ruik je de lucht van de zee en zie je de nimmer aflatende, aanspoelende golven op het strand? Het ziet er allemaal zoveel anders uit als je er volledig bewust bij betrokken bent en blijft. Dat dit moeilijk is, begrijp ik volkomen, maar oefening baart kunst. Dus: blijf alert!

Kortom: we leven snel, te snel, we vergeten onszelf en zorgen slecht voor onszelf. Dit heeft uiteraard alles te maken met de stress die ons dagelijks achtervolgt of voert naar stadia van het leven die we niet kennen en mogelijk ook niet willen kennen. De vraag is dan of je nog langer trouw bent aan jezelf. Het klinkt misschien zwaar, maar doe jezelf een plezier en denk er eens over na. Het zal je tot nieuwe inzichten brengen. Jezelf zaken realiseren, zal in deze cursus nog veelvuldig belicht worden, omdat het een enorme bijdrage levert aan onze stressbeheersing, ons vermogen om op een juiste manier met stress om te gaan. Zoals de acteur Joop Doderer ooit zei:

Snel is dood, en langzaam leeft nog!

TERUG IN DE TIJD

Ik neem je mee naar een heel andere tijd, duizenden jaren terug. Stel je voor dat we een kijkje nemen bij onze verre voorvaderen. We leven aan de rand van een groot woud, en daarbuiten bevinden zich grote vlakten met ongerept land. Het is er groen met allerlei vrolijk gekleurde bloemen. In het bos schuilt gevaar, maar ook het leven en de middelen om te kunnen blijven bestaan, om te overleven. Het is er bijzonder mooi. Er zijn niet zo veel mensen en geen grote steden. Alleen hier en daar een kleine nederzetting, waarin mensen leven in plaggenhutten of iets wat daarvoor moet doorgaan. Echt bouwkundig zijn we niet ontwikkeld, maar we houden het meestal droog. In onze hutten gloeit een groot vuur om ons aan te warmen en de rook verlaat ons optrekje via een gat in het dak. We zitten vaak rondom het vuur, we snijden speren van takken, vlijmscherp, want we moeten overleven door te jagen. We weten wat honger is en we eten wat de natuur ons op dat moment schenkt. Vaak is het voedsel eenzijdig en we hebben geluk als we een haas of een roofdier vangen, of bij een meertje een vis. We eten alles rauw.

We gaan op jacht naar voedsel, het maakt niet uit wat. Gewapend met onze speren trekken we erop uit, het bos in, en vandaag eten we misschien geen bessen, maar vlees. Onze enige zorg is om te overleven. Dan ineens sta je oog in oog met een groot everzwijn dat het schuim op zijn bek heeft staan. Wat doe je op dat moment: vluchten, aanvallen of blijven staan? Adrenaline raast door je aderen, het bonkt in je aderen, je spieren spannen zich, klaar voor de actie en trekken al het bloed naar zich toe, want ze hebben zuurstof

nodig om te kunnen reageren. Je krijgt een droge keel, klam zweet breekt je uit, kortom: STRESS! Wie reageert het eerst? Het dier of jij? Het is een keuze die je in één ogenblik moet maken. Als je vlucht, heb je geen voedsel. Als je aanvalt, loop je de kans zelf verslonden te worden tussen de nietsontziende malende tanden van het everzwijn. Ziedaar de stress van onze voorouders.

Er is hier iets opvallends aan de hand, want de stress van onze voorouders die op jacht waren, is gelijk aan de stress die wij tegenwoordig beleven of ondergaan. Hoe vaak twijfelen we niet of we moeten aanvallen of juist moeten vluchten, of misschien stilletjes blijven zitten. Daarover verderop meer. Wat opvalt, is dat de reactie op stress in de huidige tijd nog steeds dezelfde is als bij onze voorouders. Stel je voor dat je werkgever je al een hele week nauwlettend in de gaten houdt en geen moment voorbij laat gaan om je op je fouten te wijzen. Op maandag is die situatie nog wel te verdragen en je slaapt er een nachtje over. Op dinsdag veroorzaakt het enige wrevel, maar denk je dat het wel weer overgaat. Op woensdag irriteert het je voor het eerst echt en die avond borrelt het nog na in je hoofd. En dan wordt het donderdag en is het meteen weer prijs. Je schiet vol en slaat op tilt. Je zult je baas nu wel eens even gaan vertellen hoe de zaken erbij staan. Je bent kwaad, of beter gezegd, je bent furieus. De adrenaline jaagt door je aderen, het bloed bonkt in je aderen, je bloeddruk stijgt, je spieren spannen zich aan, je krijgt een droge mond, het klamme zweet breekt je uit en je bent klaar voor de strijd. Je bloed wordt onttrokken aan de organen die het niet nodig hebben, en stroomt naar je spieren: tijd voor de tegenaanval!

😊 **Herkenningvraag**

Bij stress wordt het bloed onttrokken aan het spijsverteringskanaal. Als we regelmatig onderhevig zijn aan stress, kan dat dan de oorzaak zijn van verminderde eetlust of maag-darmstoornissen?

Je vraagt je misschien af wat het verschil is tussen toen en nu. Vroeger kenden onze voorouders stress, maar in veel mindere mate dan wij. Bij ons is de stress constant aanwezig. Iedere dag manifesteert zich vele malen de vraag of we moeten blijven staan, aanvallen of vluchten. Stress is een constante factor in ons leven geworden. Daardoor verliezen we eigenlijk steeds meer iets van onszelf, ons eigen ik, ons beste maatje. Herinner je je op dit moment nog de eerste pagina's van deze les? Zo zijn we geworden, zo worden we geleefd, maar zo laten we het ook zelf toe.

Maar er is meer voor nodig om alles goed te kunnen doorgronden, iets waar we het in deze cursus uitgebreid over gaan hebben. Stap voor stap kijken we naar de soorten stress die er zijn. We kijken naar stress en de invloed van kleuren en ook ons voedingspatroon komt aan bod. Wat is gezonde voeding en welke voeding is juist niet voor consumptie geschikt als je onderhevig bent aan stress. We kijken naar ons onderbewustzijn en wat dat allemaal met ons doet, welke belangrijke rol het in ons leven speelt. Ik besteed aandacht aan de keuzen die wij in ons leven kunnen maken, en we gaan op zoek naar de factoren die jou stress bezorgen. Die factoren zijn voor ieder mens weer anders. Het is van groot belang om goed te kijken naar wat stress doet met onze gezondheid. Ik geef je nu alvast aan dat de gevolgen van te veel stress en de toenemende druk

hiervan, zeer ernstige gevolgen kunnen hebben voor onze gezondheid.

STRESS EN ZIEKTEVERSCHIJNSELEN

De ziekteverschijnselen die door stress veroorzaakt kunnen worden, trekken een grote wissel op ons werken en leven, de maatschappij en de economie. In deze cursus leer je beter om te gaan met stressvolle situaties en reik ik je de daarvoor benodigde instrumenten aan. Onze ademhaling is daarbij een onderwerp op zich. Wie ademt er nog op een juiste manier in deze haastige tijd? En natuurlijk -je vreesde het wellicht al- de invloed van beweging op stress en de wijze waarop je het beste kunt bewegen. In elke les gaan we in op meditatie, steeds toegesneden op de onderwerpen en situaties die aan de orde zijn geweest. Deze meditatieoefeningen wil ik je van harte aanbevelen, omdat zij een zeer heilzame invloed op stress hebben.

Een aantal jaren terug ben ik me gaan richten op stress en de gevolgen ervan. Dat kwam voort uit het feit dat ik zelf een zeer stressvol leven kende en daar niet mee om wist te gaan. Regelmatig had ik klachten, zonder te beseffen waar deze vandaan kwamen. En als je niet goed luistert naar de taal van je eigen lichaam, stapelen die klachten zich op. Ik ging mijn doelen steeds hoger stellen, vooruit met de geit..., wie maakt me wat..., mij krijgen ze niet klein. En de nieuwe projecten stapelden zich op mijn bureau op. Toen kwam 'de man met de hamer' en stond ik plotseling stil. Roofbouw noemde mijn huisarts het: 'Je hebt jarenlang roofbouw gepleegd op je meest kostbare bezit, je gezondheid. Het is pay back time.' En zo was het. Ik was zonder het te merken in een burn-out geraakt. Op wat dat precies is, kom ik later in deze cursus terug.

Vanaf dat moment is er veel in mijn leven veranderd. Ik verdiepte me in de wereld van stress en burn-out, volgde een aantal opleidingen en werd grondig onderwezen door een meer dan fantastische leermeester. De opleidingen waren vanuit mijn eigen achtergrond heel herkenbaar. Ik was de ervaringsdeskundige! Mijn belangstelling was gewekt en ik verslond boek na boek. Op een zeker moment stelde iemand mij de vraag waarom ik met mijn kennis geen training voor anderen ging samenstellen. Uiteindelijk hakte ik de knoop door, klom achter mijn computer en stelde een trainingsprogramma samen voor zowel individuele personen als groepen.

Dat heb ik geweten, want de trainingen zijn een succes gebleken, niet alleen door de inhoud van mijn lesmateriaal, maar vooral ook door de inbreng van mijn cursisten. Zij hebben ertoe bijgedragen dat mijn programma echt volledig is geworden. In deze cursus heb ik gekozen voor interviews met personen die de trainingen hebben gevolgd, maar ook voor interviews met personen die de trainingen niet hebben gevolgd. De onbevangen meningen van laatstgenoemden voegen veel aan dit lesmateriaal toe. Het is een rijke schakering van geïnterviewden geworden, mensen van zeer uiteenlopende achtergronden en uit verschillende werelden. Bijzonder leuk en interessant om daar kennis mee te maken.

ONDERBEWUSTZIJN

Ik neem je nu mee naar het onderbewustzijn, een belangrijk gegeven waarop we in deze cursus regelmatig terug zullen komen. Ons onderbewustzijn kun je het beste vergelijken met een videorecorder. Een videorecorder registreert alle beelden en geluiden. Als je de lijn een klein beetje doortrekt, is de recorder het apparaat diep in ons dat alle gebeurtenissen en ervaringen feilloos registreert. Dit zijn de kleine dingetjes, maar ook de grotere zaken in het leven. De recorder begint te lopen vanaf de eerste momenten van je leven. Wat is het eerste dat je zag, wat waren de eerste vermaningen van je ouders toen je kleuter was, wat is je bijgebleven van de leuke dingen op school of wat juist van de minder prettige zaken? Op deze manier kun je duizenden dingen registreren. Onze videorecorder kan heel wat opslaan. Een feit is dat alles wat je in de loop der jaren hebt 'opgeslagen', zeer nauw verbonden is met de wijze waarop je in het leven staat. Jouw videorecorder of onderbewustzijn komt vaak gevraagd of aangevraagd op de proppen met een antwoord of opmerking als je in een bepaalde situatie verzeild raakt. Deze gegevens staan vast en zijn vaak zwaar verankerd. Het onderbewustzijn gaat dus zijn eigen weg... verankerd in ons hele zijn.

Vaak brengt dit goede dingen voort, maar soms worden we door ons onderbewustzijn op het verkeerde been gezet. Wat jouw onderbewustzijn je influistert, is niet altijd de waarheid. Het refereert aan de eerdere ervaringen uit je leven. Als jij als kind bijvoorbeeld gebeten bent door een hond, zal jouw onderbewustzijn je alarmeren als er een hond speels op je af komt rennen. Maar het zou wel eens zo kunnen zijn dat de bewuste hond een

echte goedzak is, een goeie lobbies, die alleen maar wil spelen.

Ik noem nog een voorbeeld. Stel je voor dat je in je jeugd vaak met ruwe vrienden te maken hebt gehad, die er lustig op los sloegen, en dat jij per definitie altijd het onderspit moest delven als er weer eens ruzie onder elkaar was. Je moest toegeven of je kreeg klappen. Jouw onderbewustzijn is geprogrammeerd op deze gebeurtenissen en kan je influisteren dat er gevaar op de loer ligt als je op latere leeftijd met een groep mensen te maken krijgt. 'Ik zal het onderspit wel weer moeten delven', hoor je een stemmetje in je zeggen. 'Pas maar op, misschien krijg je ook nog een pak rammel.' In de praktijk blijkt vervolgens dat niemand kwaad in de zin heeft en iedereen jou graag in het groepje betreft.

Deze vorm van 'programmering' zal blijven bestaan, tenzij je er iets aan verandert. Gelukkig kan dat. Als we kijken naar situaties die stress veroorzaken, dan hebben die vaak te maken met ons videorecordertje, ons onderbewustzijn. Ons hele gevoel en beleven zijn eraan opgehangen. Hier komen woorden om de hoek kijken als: zelfverzekerd willen zijn, vertrouwen in eigen kunnen hebben, sterk en pal ergens voor staan. Dat zijn heel goede woorden om stress mee de baas te blijven en dat zal ik je in deze cursus verder leren, want zelf ga je later in deze cursus aan de slag met jouw persoonlijke videorecorder, op de punten waar jij dat wenst. We noemen dat affirmeren.

ERVARINGEN EN GEBEURTENISSEN

We hadden het over de ervaringen en gebeurtenissen in je leven. Voor ieder mens zijn die uiter-

aard anders. Ieders wiegje staat in een andere slaapkamer. De een groeit op en leeft in de grote stad, de ander in een klein dorp of op het platteland. De een verliest al op jonge leeftijd zijn vader of moeder, bijvoorbeeld door een ongeluk, en de ander zal zijn ouders nog heel lang om zich heen hebben. Er zijn mensen die hun jeugd als gelukkig ervaren hebben, maar er zijn ook mensen die een vader hadden die verslaafd was aan alcohol. De een was een goede student en haalde met gemak de universiteit en een ander moest ervoor knokken om op een lager niveau zijn diploma's te behalen.

Hier leiden we uit af dat iedereen anders is en een andere levensweg heeft gehad. Iedereen wordt anders gevormd als het gaat over waarden en normen, of over voelen, beleven en ervaren. In trainingen heb ik op een gegeven moment gezien dat veel mensen ervan uitgaan dat anderen net zo denken als zij. Ze gebruiken hun eigen referentiekader als het meest voorkomende onder alle mensen. Hierdoor kun je de plank behoorlijk mis slaan en ontstaan er vaak irritaties en misverstanden, die uit kunnen lopen op conflicten. Daar kom ik later in deze cursus nog op terug.

Ik pas tijdens trainingen een heel kort testje toe, om deelnemers er zich bewust van te maken dat ze niet allemaal hetzelfde zijn, maar allemaal vanuit eigen unieke ervaringen gevormd zijn en geworden tot wat ze nu zijn. Het testje is heel simpel, maar werkt alleen als je het uitvoert met anderen uit je omgeving. In de groepen die ik getraind heb, heb ik nog nooit eenzelfde uitslag op deze test gehad. Het testje gaat als volgt:

Ik geef je tien zaken uit het leven op en vraag je deze in een voor jou logische volgorde te plaatsen. Op de eerste plaats zet je wat je het meest erg vindt, op de tweede plaats wat je daarna het meest erg vindt. Zo ga je het rijtje af tot je bij 10 bent. Vanzelfsprekend is nummer 10 het onderwerp dat je het minst erg vindt of als het minst erg beleefd hebt.

De tien mogelijkheden die je bij deze test hebt, zijn:

- 1 Kindermishandeling.
- 2 Door een rood stoplicht rijden.
- 3 Een klein vergrijp, zoals een zakje drop in een winkel stelen.
- 4 Moord.
- 5 Alcoholisme.
- 6 120 km per uur rijden waar je maar 80 km per uur mag.
- 7 Je kind verliezen door een ernstige ziekte.
- 8 Iemand op straat molesteren.
- 9 Verkrachting.
- 10 Een leugen vertellen.

De uitslagen zijn vaak erg verrassend en ook heel verklaarbaar als je de uitleg van de cursisten erbij hoort. Bij de trainingen heb ik een aantal spelregels en een daarvan is dat iemand altijd mag 'passen' als hij of zij over een bepaald onderwerp liever niet wil spreken. Deze integriteit is van groot belang als je zelf mensen of groepen wilt gaan begeleiden.

Ik geef je voor alle duidelijkheid een verdere uitleg vanuit mijn eigen ervaringen, zodat je goed voorbereid bent op wat je tijdens je trainingen tegen kunt komen. Het blijkt dat moord lang niet altijd op de eerste plaats wordt vermeld. Niet dat mensen dit niet als erg beleven, maar er zijn vaak

andere gebeurtenissen in hun leven die bepaald hebben dat zij moord op de tweede, derde, vierde, of vijfde plaats hebben gezet. Kijken we naar kindermishandeling, dan bleek een aantal mensen dit op nummer 1 te hebben gezet, omdat zij dit zelf ervaren hebben of in hun directe omgeving hebben beleefd. Voor weer anderen is kindermishandeling een hoog sco-rend onderwerp, omdat ze van mening zijn dat een kind iets is waar je van af dient te blijven. Soms kom je alcoholisme op nummer 1 tegen en dat wordt vaak verklaard door een nare jeugd van iemand die een vader of moeder had die verslaafd was aan drank. Of het zijn mensen die in hun directe omgeving een gezin kapot hebben zien gaan aan alcoholmisbruik.

Je kind verliezen is uiteraard ook een bewogen onderwerp. Vaak wordt gezegd dat het erger is om je kind te verliezen dan je echtgenoot, omdat je kind je eigen vlees en bloed is. Ook verkrachting is een pittig onderwerp en ik heb een keer iemand in de groep gehad die dit aan den lijve had ondervonden. Het bleek toen weer eens duidelijk hoe diep zo'n gebeurtenis in een mensenleven kan ingrijpen. Omdat het me tijdens de discussie die hierop volgde, duidelijk werd dat dit voorval op het leven van de deelnemster een heel zwaar stempel drukte, vond ik professionele hulp gewenst. Hier heb je als trainer de taak door te verwijzen naar hulpverleners die specifiek opgeleid zijn om met deze situaties om te gaan.

Het is niet verstandig aan de slag te gaan met zaken waarvoor je niet specifiek opgeleid bent. En je kunt meer kapotmaken dan je lief is, wanneer je je op terreinen begeeft die niet de jouwe zijn.

Na deze 'vermaningen' wens ik je veel succes

met dit spel, of hoe je het ook noemen wilt. De uitkomsten zijn, zoals gezegd, vaak verrassend, maar kunnen ook heel onderhoudend zijn, waardoor je anderen kunt doorgronden en bovenal respect voor elkaar kunt leren krijgen. Ik kan me voorstellen dat je voor deze test niet meteen een club van vrienden of familie om je heen verzamelt, maar wellicht kun je een begin maken door zelf het lijstje in te vullen met jouw persoonlijk voorkeuren van 1 tot en met 10. Vraag je vervolgens af waarom jij het zo ziet. Het is jouw keuze. Je hebt recht op die keuze. Niemand mag je daarvan afbrengen. Respecteer elkaars mening, dus ook de mening van jezelf.

NIET IN HOKJES PLAATSEN

Het is van belang mensen niet in hokjes te plaatsen op basis van je eigen ervaringen. Het is heel gemakkelijk om iemand een stempel op te drukken. Maar die stempel kan een radicaal verkeerde stempel zijn, want je eigen referentiekader doet er niet toe. Mensen zijn nu eenmaal allemaal verschillend. Het is een grote fout om als trainer of coach al direct een standpunt in te nemen vanuit je eigen achtergrond of visie. Dit is een van de grote valkuilen in de begeleiding en training van cliënten. De cliënt zal zich onbegrepen voelen en afhaken tijdens jouw sessies.

Sta dus open en oprecht tegenover je cliënt, zonder welk vooroordeel dan ook. Mensen verschillen van mening, van achtergrond en van milieu. Ze zijn anders gevormd door hun beroep en andere levenservaringen. Er kan zo veel gebeuren in een leven: het missen van de grote liefde in je leven, een kind verliezen, een ingrijpend auto-ongeluk, een slopende ziekte, een weggelopen echtgenoot, een ongewenste zwangerschap, financiële schul-

den of verslaving aan drugs, een weinig liefdevolle opvoeding, een dominante vader of moeder, en zo kan ik nog wel even doorgaan.

BURN-OUT

Hebben de bomen in het bos allemaal een mooie, rechte stam?

Neen, iedere boom heeft zijn eigen pijn, zijn eigen worsteling.

Iedere boom is wel ergens krom en knoestig; verwrongen door de omstandigheden, misvormd, omgehakt, gespleten door de bliksem, zijn bast beschadigd en door dieren aangevreten.

Een boom groeit niet zonder pijn en lijden, maar groeit tot volle glorie, omdat hij zijn pijn aanvaard heeft en het hele proces zijn loop heeft laten hebben - zonder het te ontkennen.

Mansukh Patel

Ik vond deze gedachtengang van Mansukh Patel (een overigens vanwege zijn persoonlijkheid enigszins omstreden Indiase wijsgeer die al jarenlang in Engeland woont) bijzonder geschikt om deze les mee te openen. Want eigenlijk zegt deze, dat je zonder vallen en opstaan niets van het leven kunt leren. En wordt het leven er niet juist veel rijker door, als je leert te ondervinden wat vallen en opstaan is? Door fouten in het leven te maken en daarvan te leren? Door de pijn en het verdriet in je leven te ondergaan, in plaats van

alles maar weg te moffelen? Want als je je verdriet wegdrukt, zal het je van binnenuit opvreten. Natuurlijk kun je ervoor kiezen om alleen maar de vrolijke kant van het leven te belichten, dat lijkt veel veiliger. Maar kom je dan toch niet bedrogen uit?

DE SIGNALLEN VAN EEN BURN-OUT

In de eerste les hebben we het fenomeen stress nader onderzocht. Stress is een onderwerp dat steeds meer onze aandacht vraagt. We kunnen stress niet langer uitvlakken in onze maatschappij: het is er gewoon. In de vorige les hebben we gezien wat goede en wat slechte stress is. We hebben stilgestaan bij de lichamelijke en geestelijke gevolgen van de slechte stress. Je weet nu dat we goede stress ook wel eustress noemen en slechte stress distress. Dat stress zo veel teweeg kan brengen, had je wellicht niet verwacht toen je aan deze cursus begon.

Lang aanhoudende stress kan leiden tot een burn-out. De signalen van een burn-out lijken in beginsel veel op die van slechte stress: vergeetachtigheid, concentratieproblemen, sombere gedachten, geïrriteerdheid, spanning, geen beslissingen kunnen nemen, nervositeit, enzovoort. Maar kenmerkend voor een burn-out is vooral het aspect van het uitgeput of uitgeblust zijn. Het gevoel totaal op te zijn, als een huis dat tot de grond toe is afgebrand. Wie last heeft van een burn-out voelt zich van binnen helemaal leeg en heeft nergens, maar dan ook nergens zin meer in. Zijn leven lijkt te zijn veranderd in een kaal en dor landschap, zonder ook maar een enkele boom om onder te kunnen schuilen of om eventjes tegenaan te kunnen leunen.

BURN-OUT IN JE OMGEVING

Het is voor de omgeving van iemand met een burn-out vaak moeilijk te begrijpen waarom hij zo passief is. Hij lijkt zich zelfs in een andere wereld te bevinden. Veelvuldig zal hij aangesproken worden door zijn naasten, maar hij zal deze roep wellicht niet eens waarnemen. En als hij dat wel doet, dan is de kans groot dat hij alleen wat gemopper als reactie geeft. Geen enkel rustpunt zal hij vinden. Overdag dwaalt hij het liefst rondjes in zijn eigen huis en hangt hij op de bank. 's Nachts stapt hij vaak zijn bed uit om de televisie aan te zetten en doelloos voor zich uit te staren. Zijn dag-en-nachtritme verandert. Hij slaapt overdag een gat in de dag of duikt in de loop van de dag het bed weer in, vanwege slaaptkort of simpelweg vanwege het feit dat hij toch niets anders om handen heeft. Mensen met een burn-out geven ook regelmatig aan dat zij geen behoefte meer hebben aan seks met hun partner. Het doet hen niets en met geen mogelijkheid zijn zij nog tot seks te prikkelen.

Je kunt je voorstellen dat het niet makkelijk is om samen te leven met iemand die lijdt aan een burn-out, omdat zo iemand niet echt openstaat voor suggesties. Iedere inbreuk op zijn piekeren, tobben en rusteloosheid vormt een extra belasting voor hem. Alles staat gelijk aan een berg waar hij tegen opkijkt, een superberg, misschien wel de hoogste van de hele wereld, althans zo is zijn beleving. Natuurlijk zijn er dan altijd wel mensen die vol goede bedoelingen menen dat ze iemand met een burn-out wel even op de juiste weg zullen wijzen. Zij geven dan adviezen als: 'Je moet er eens lekker op uit gaan!' Maar daar zit de persoon in kwestie juist nu niet op te wachten.

BEHANDELEN VAN EEN BURN-OUT

Er zijn veel theorieën over het behandelen van een burn-out. Steeds vaker lees je dat de cliënt zo snel mogelijk op de rails moet worden teruggezet door middel van het scheppen van structuur. Vaak worden arbo-artsen door werkgevers onder druk gezet om ervoor te zorgen dat de werknemer weer snel aan het werk gaat. Dit is ook de achterliggende gedachte van de wetgeving op dit gebied: zo snel mogelijk weer aan het werk. Arbo-artsen en werkgevers houden zich hierbij aan duidelijke protocollen en mensen met een burn-out lijken er vooral te zijn voor het naleven van deze protocollen.

Ik heb zelf een andere visie en ben van mening dat de protocollen er zijn voor de mensen. Een burn-out is namelijk niet iets dat je opbouwt in een week of in een maand. De rooibouw op lijf en leden is vaak al veel langer aan de gang. En hoe langer deze rooibouw heeft plaatsgevonden, hoe langer de genezing van de cliënt zal duren. Een cliënt die te snel terugkeert in het arbeidsproces, loopt een groot risico om vervolgens weer snel uit te vallen, waarbij de gevolgen van een terugval nog heftiger zullen zijn, omdat de cliënt zijn laatste restje hoop verloren ziet gaan. Een enkele keer zal iemand met een burn-out aangeven dat hij er wel eens over nadenkt om een einde aan zijn leven te maken.

Ik ben mij van al deze dingen altijd goed bewust, wanneer ik een cliënt met een burn-out in mijn praktijk krijg. Persoonlijk werk ik daarbij -indien mogelijk- altijd samen met de huisarts van mijn cliënt. Deze heeft de eerste zorg voor de cliënt en als behandelaar vorm je een aanvulling op zijn diagnose. Daarom wil ik altijd zeker weten dat mijn cliënt ook zijn huisarts heeft geconsulteerd.

VOORBEELD VAN EEN SNELLE AANPAK

Ik zal je nu eerst een voorbeeld geven van een protocol waarvan ik zelf vind dat dit getuigt van een (te) snelle aanpak. Een protocol dus waarbij het meer gaat om het naleven van dit protocol, dan om de cliënt. Het opmaken van een dagelijks rooster is zo'n protocol:

- 08.00 uur: Opstaan, wassen, aankleden*
- 09.00 uur: De hond uitlaten, een wandeling maken*
- 10.00 uur: Koffiedrinken, de krant lezen*
- 11.00 uur: Werken in de tuin*
- 12.00 uur: Lunchen*
- 13.00 uur: Hobby uitoefenen*
- 15.00 uur: Koffiepauze*
- 16.00 uur: Avondeten voorbereiden*
- 17.00 uur: Koken*
- 18.00 uur: Gezamenlijk eten met het gezin*
- 19.00 uur: Afwassen en opruimen*
- 20.00 uur: Naar het journaal kijken*
- 21.00 uur: Nog een korte wandeling maken*
- 23.00 uur: Naar bed*

Dit is dus een voorbeeld van een aanpak die ik persoonlijk niet ambieer, om het simpele feit dat ik geloof dat iemand met een burn-out het niet kan opbrengen om dit protocol te verwezenlijken. Het oefent te veel druk op hem uit.

EEN RUSTIGE AANPAK

Ik geloof meer in het gegeven dat een cliënt eerst wat meer rust moet krijgen. Even uitkuren, zeg ik altijd. Ik doe in de eerste gesprekken met een cliënt dan ook niet veel meer dan luisteren. Daarmee probeer ik inzicht te krijgen in de oorsprong van de burn-out van mijn cliënt. Verder laat ik

mijn cliënt de eerste tijd zijn gang gaan in het ritme dat hem het beste ligt. Ik adviseer hem wel altijd om zijn dag-en-nachtritme in de gaten te houden.

Realiseer je dat ook de partner van je cliënt behoefte kan hebben aan een luisterend oor, of aan tips over hoe ze met je cliënt dienen om te gaan. Een partner loopt vaak rond met het idee dat het allemaal aan hem of haar ligt. Vaak ook zal de partner de cliënt niet begrijpen. 'Wat gaat er toch in hem om?' hoor je een partner vaak zeggen. Of: 'Ik kan haar niet bereiken!' Het is in zulke gevallen vaak goed dat ook de partner van je cliënt meekomt naar het consult.

Herkenningsvraag

Hoe denk je dat jij ermee om zou gaan als je partner lijdt aan de gevolgen van een burn-out?

Na een paar weken begin ik samen met de cliënt te bouwen aan een simpele structuur. Ik probeer mij hierbij steeds in de cliënt te verplaatsen, zodat ik hem geen dingen adviseer, die voor hem onhaalbaar zijn of een grote kans op mislukking hebben. Het is van groot belang dat je cliënt iets om handen heeft dat hij leuk vindt. Bijvoorbeeld een hobby waaraan hij plezier beleeft. Als ik merk dat dit hem goed afgaat, adviseer ik mijn cliënt om ook rondom zijn huis lichte werkzaamheden te verrichten, die hem goed liggen en hem niet te veel inspanning kosten. Zo ontstaat er geleidelijk aan weer een bescheiden structuur in zijn dagelijkse leven.

Hoe groter de roofofbouw is geweest die iemand op zichzelf heeft gepleegd, met andere woorden: hoe langer iemand erover heeft gedaan om zijn burn-

out op te bouwen, hoe langer ook het genezingsproces in beslag zal nemen. Over het algemeen kun je na een maand of drie bij de meeste cliënten al merken dat ze over de ergste crisis heen zijn. De cliënt zal weer wat zelfvertrouwen uitstralen en wat vrolijker op je overkomen. Wellicht is er zelfs weer plaats voor grapjes over en weer.

DE REÏNTEGRATIE

Naarmate je cliënt groeit in zijn herstelproces zal er een begin gemaakt moeten worden met de reïntegratie op het werk. Hierbij speelt de arbo-arts meestal een bepalende rol: hij geeft de eerste instructies aan. Meestal wordt gekozen voor een geleidelijke terugkeer op de werkvloer. Hierbij werkt de cliënt in eerste instantie vaak niet meer dan twee tot drie uur per dag en niet vaker dan drie dagen per week. Na twee of drie weken wordt dit uitgebreid met een uur of dag, mits de cliënt dit aankan. Ook verricht de cliënt in deze periode hoofdzakelijk werkzaamheden die eenvoudig van aard zijn en een absolute kans van slagen hebben. Pas dan zal de cliënt zich weer oprecht beter gaan voelen en kan hij uiteindelijk weer volledig terugkeren in zijn functie.

MOGELIJKE GEVOLGEN

Een burn-out kan verstrekkende gevolgen hebben. In bepaalde gevallen kan het voorkomen dat je cliënt gedurende zijn herstelproces een andere visie heeft ontwikkeld op bepaalde zaken. Hij heeft immers geruime tijd de gelegenheid gehad om na te denken. Het kan dus gebeuren dat je cliënt aangeeft dat hij nooit meer terug wenst te keren in zijn oude functie en dat hij iets heel anders wil gaan doen: omscholing, het zoeken van een nieuwe baan of zelfs het starten van een eigen bedrijfje. Al deze dingen zijn mogelijk.

Natuurlijk komt er heel wat bij kijken wanneer iemand na een burn-out een nieuwe richting in zijn leven op wil gaan. Heeft hij bijvoorbeeld een werkgever die hem daarbij ondersteunt en met hem meedenkt? Wil de werkgever in hem investeren? Wil de werkgever meewerken aan outplacement (reïntegratie bij een andere werkgever)? De werkgever kan zich ook op het standpunt stellen dat de cliënt dan maar ontslag dient te nemen.

PRAKTIJKVOORBEELD: HET ONTSTAAN VAN EEN BURN-OUT

Jan, een vijftiger, was al jaren werkzaam als directeur van een grote instelling in de gezondheidszorg. Deze organisatie bestond uit zo'n driehonderd medewerkers en er werden vijfhonderd mensen verpleegd en verzorgd. Jan werkte nauw samen met een managementteam van vijf personen. Hijzelf was verantwoording verschuldigd aan de Raad van Toezicht. Het werken met zijn managementteam verliep zonder meer goed. De onderlinge relaties waren goed en het managementteam had in de jaren van samenwerking al veel bereikt in het belang van de cliënten en het personeel.

Toch was het niet allemaal koek en ei. De voorzitter van de Raad van Toezicht had zich voorgenomen om zich directer bezig te gaan houden met de organisatie, waarover Jan de dagelijkse leiding had. Vanaf dat moment ontstond er spanning tussen de voorzitter en Jan. De voorzitter was van mening dat een aantal zaken een andere aanpak behoefde. Hij begon zich meer en meer te bemoeien met inhoudelijke zaken.

Juist door die bemoeienis gingen er zaken scheeflopen. De sfeer in het managementteam werd op een zeker moment gespannen. Jan kon niet anders doen dan loyaal blijven aan zijn voorzitter, wat hem steeds meer in een moeilijke positie bracht. De voorzitter op andere gedachten brengen, was onmogelijk. De man dacht er goed aan te doen zijn visie op de dagelijkse gang van zaken in te brengen, dan wel deze door te drukken. Jan kwam steeds geïsoleerder te staan en de onvrede tussen hem en zijn staf groeide daardoor.

Dit alles begon sluipend door te werken naar beneden toe. Medewerkers klaagden over de knorrige houding van hun managers, iets dat Jan via de voorzitter uiteindelijk op zijn bordje kreeg. Deze zei dat Jan de controle op het hele gebeuren aan het verliezen was. Hoe dan ook, Jan dwaalde steeds meer af en voelde zich bijzonder eenzaam in zijn werk. Hij kon met niemand praten over de veranderende werkrelaties en sfeer. Iedere dag, steeds weer opnieuw, worstelde hij zich uit zijn bed en was al moe voordat hij een voet over de drempel van zijn kantoor had gezet.

Steeds vaker ontstonden er aanvaringen tussen hem en de voorzitter. In eerste instantie had Jan alles rustig over zich heen laten komen, maar naarmate de wrevel toenam, ging Jan zich verdedigen. Hij deed dat met erg veel emoties; hij gooide zijn opgekropte frustraties eruit. Emotie is een slechte factor in dit soort kwesties. Weken, maanden, gingen voorbij en de sfeer op het werk werd slechter en slechter. Er werden steeds meer vragen gesteld over het reilen en zeilen van de organisatie. Dit gebeurde zowel in de top van de organisatie als op de werkvloer. Steeds meer mensen klaagden over gebrek aan visie, duidelijkheid en informatie.

Vanaf die tijd was Jan in plaats van een man die alles altijd volledig onder controle had, verworden tot een zenuwachtig figuur, die zich steeds meer afzonderde en opsloot in zijn kantoor. En dat terwijl vroeger zijn deur vaak openstond en iedereen die het maar wilde even binnen kon lopen om een praatje te maken. Het werk begon zich op te stapelen. Er lagen stapels rapporten op het bureau, de e-mails bleven langer onbeantwoord en vaak was Jan stukken kwijt, wat weer nieuwe irritaties met zich meebracht.

Dit ging maanden zo door en er kwam geen oplossing. Integendeel, collega's begon Jan steeds meer onder vuur te nemen en openlijk te twijfelen aan zijn geloofwaardigheid. Dit deed Jan veel pijn, het sneed hem door zijn ziel. Het liefst zou hij van de daken hebben geschreeuwd dat hij er niets aan kon doen, dat alle problemen veroorzaakt werden door toedoen van de voorzitter. Maar dat was hetzelfde als je kop in een strop hangen, om vervolgens opgehangen te worden. Jan hield het hele gebeuren voor zichzelf en had besloten er thuis niet over te praten. Zijn vrouw zat midden in de overgang en had genoeg aan zichzelf. En de kinderen wilde hij er al helemaal niet mee belasten. Laat die maar genieten van hun jeugd, was zijn mening. Steeds vaker liep Jan afwezig rond. Hij had ook steeds vaker last van brandend maagzuur en knagende hoofdpijn, waartegen hij pillen innam.

In de rookkamer op het werk zagen ze Jan steeds vaker langskomen en 's avonds thuis op de bank dronk hij al gauw niet één maar twee biertjes per dag. Voor Jan het wist rookte hij anderhalf pakje sigaretten per dag en dronk hij zijn eerste biertje al bij het avondeten. De chips en zoutjes waren niet aan te slepen en het ging van kwaad

tot erger. 'Jan, je lijkt op een koe!', had zijn vrouw eens gezegd, 'Je loopt de hele avond te grazen!'.

Maar Jan was onverzettelijk: ondanks alle strubelingen en lichamelijke en geestelijke ongemakken ging hij door met zijn werk, zonder eigenlijk nog langer te beseffen waar hij mee bezig was. Vermoeid begon hij steeds weer aan een nieuwe dag en die dag duurde ook steeds langer, zo leek het. 'Was het maar avond', verzuchtte hij regelmatig en hij begon af en toe te spijbelen, door eerder weg te gaan van het werk. Eerst tien minuutjes eerder, maar al snel werd dat een half uur per dag. Jan hanteerde steeds meer smoesjes om zijn falen te kunnen vergoelijken. Hij verzong vergaderingen waar hij naartoe moest of zei dat hij overuren had opgenomen.

Nu kreeg Jan er ook nog een schuldgevoel bij, want liegen lag niet echt in zijn aard. Natuurlijk gingen op het werk dingen steeds meer opvallen en werd er in de wandelgangen flink over hem gekletst. Alles was mogelijk als je de berichten moest geloven: Jan zou gaan scheiden of hij had een relatie naast zijn huwelijk. Op een bepaald moment knapte er iets in Jan; hij barstte in huilen uit toen hij met een lid van het managementteam een werkbespreking had. Gelukkig voor Jan was dit een meelevende collega, die hem goede raad gaf en hem adviseerde naar de huisarts te gaan en zich ziek te melden. Zo geschiedde en de burn-out werd door de huisarts al snel vastgesteld.

Het voorbeeld van Jan maakt duidelijk hoe een burn-out kan ontstaan en hoe deze je leven volledig op zijn kop kan zetten. Je leest in dit verhaal ook hoe er fouten gemaakt kunnen worden op het werk en hoe mensen soms moeten 'zwemmen' in

een zwembad van onmogelijkheden, zonder dat iemand zich om de persoon in kwestie bekommert. Natuurlijk zijn er honderden varianten op het verhaal van Jan te bedenken. Wat van belang is, is dat je als therapeut de juiste signalen oppikt, als iemand zijn verhaal bij jou doet.

HET BEHANDELEN VAN STRESS

In deze les gaan we ons richten op de oplossingen voor onze stress, dingen die de stress kunnen verminderen. Het wordt een handleiding die we voor onszelf kunnen gebruiken, maar ook in onze praktijk. Wat is er allemaal mogelijk op het gebied van stressbeheersing? Het antwoord daarop is nogal breed, want we onderscheiden daarbij verschillende hulpbronnen en therapieën. Daarnaast zijn de zaken die je zelf, zonder extra hulp kunt oppakken van essentieel belang. Dit geeft je veel mogelijkheden om je cliënten de weg te wijzen. Maar allereerst wil ik je op het hart drukken om een cliënt bij twijfel altijd door te sturen naar de huisarts. Als je goede contacten onderhoudt met je plaatselijke huisarts, zal deze wellicht ook cliënten doorverwijzen naar jouw praktijk.

NATUURLIJKE GENEESWIJZEN

Steeds meer mensen zoeken voor het behandelen van stressklachten hun toevlucht tot natuurlijke geneeswijzen. Veel reguliere medicijnen die de huisarts voorschrijft bevatten een chemische samenstelling, die voor behoorlijke bijwerkingen kan zorgen. Mensen kiezen dan liever voor geneesmiddelen die zijn gewonnen uit planten en mineralen. Ook speelt mee dat door de huidige verstedelijking en het leven in een prestatiegerichte maatschappij bij veel mensen een groeiend verlangen ontstaat naar de natuur. Voor

het behandelen van stress kun je onder andere denken aan de volgende natuurlijke geneeswijzen, die hieronder kort toegelicht worden:

- fytotherapie
- homeopathie
- saunatherapie
- acupunctuur
- yoga
- reiki.

FYTOTHERAPIE

Fytotherapie (kruidengeneeskunde) bestaat uit het behandelen van aandoeningen met extracten van plantaardige geneesmiddelen. Fytotherapie kent een lange geschiedenis en werd reeds toegepast door de Egyptenaren, Grieken en Chinezen. Vanaf de Middeleeuwen wint de fytotherapie ook in Nederland aan belangstelling. Zo weten we bijvoorbeeld dat monniken en zusters in kloosters zich hebben ingezet om deze middelen te verwerken. Ook in de huidige tijd kan de fytotherapie nog altijd rekenen op een grote belangstelling. De fytotherapie kent een breed werkingsgebied, van artritis tot zwangerschapsproblemen. De volgende fytotherapeutische middelen zijn specifiek tegen stress(verschijnselen) inzetbaar:

Lijnzaadolie

Bij huiduitslag, humeurigheid, een hoog cholesterolgehalte, hoge bloeddruk en stress.

Passiebloem

Bij stress, nervositeit en slaapproblemen.

Valeriaan

Bij stress, nervositeit en slaapproblemen.

Klaproos

Bij angst.

Melisse

Bij angst en emotionele problemen.

Ginseng

Bij vermoeidheid en concentratieproblemen.

Rhodiola

Bij concentratieproblemen.

Gember

Bij hoofdpijn.

Moederkruid

Bij migraine.

Ginkgo

Bij vergeetachtigheid.

Goudpapaver

Bij nervositeit.

Zilverkaars

Bij prikkelbaarheid.

Dit is uiteraard maar een kleine opsomming van de mogelijkheden van fytotherapie bij stress. Meer over de algemene en uitgebreide toepassing van fytotherapie kun je lezen in de Basis cursus Fytotherapie van de SORAG-Akademie.

HOMEOPATHIE

De homeopathie maakt gebruik van natuurlijke producten, die gewonnen zijn uit planten, mineralen en een enkel geval ook dieren. Je zou kunnen

zeggen dat homeopathie verwant is aan fytotherapie, met als verschil dat homeopathie vooral werkt met tincturen (kruiden opgelost in alcohol) en verdunningen (aanlengen van een kruidenoplossing met een neutrale vloeistof). Door deze manier van bewerken worden stoffen die in pure vorm schadelijk zouden zijn, omgezet in krachtige geneesmiddelen. Dit wordt ook wel potentiëren genoemd. We onderscheiden twee vormen van homeopathie:

- *Moderne homeopathie*
Bij de moderne homeopathie wordt uitgegaan van de behandeling van de aanwezige klachten.
- *Klassieke homeopathie*
De klassieke homeopathie kijkt verder dan de geuite klachten en weegt (eventuele) dieper gelegen oorzaken op lichamelijk en geestelijk gebied mee in de geneesmiddelkeuze.

In de praktijk werken beide vormen van homeopathie goed. De keuze voor de moderne of klassieke variant is meestal gebaseerd op de persoonlijke voorkeur en ervaring van de betreffende therapeut. Vaak zijn homeopathische geneesmiddelen goed te gebruiken naast reguliere medicatie. Wel staan veel artsen nogal afkerig tegenover de middelen die de homeopathie voorschrijft en bestempelen het als kwakzalverij. Toch zijn er ook steeds meer artsen die het belang van homeopathische middelen wel onderkennen en zichzelf hierin bekwamen door het volgen van opleidingen. Homeopathische middelen zijn verkrijgbaar in druppel-, tablet- of korrelvorm. Specifiek voor de behandeling van stress(verschijnselen) worden vooral de volgende middelen veel toegepast:

- arsenicum album
- avena sativa
- carbo vegetabilis
- cocculus
- crocus
- cytisis laburnum
- gelsemium
- humulus lupulus
- lavandula
- magnesium carbonicum
- tuberculinum koch
- valeriana
- zincum metallicum.

Dit is uiteraard maar een kleine opsomming van de mogelijkheden van de homeopathie. Meer over de algemene en uitgebreide toepassing van homeopathie kun je lezen in de Homeopathie-curssussen van de SORAG-Akademie.

SAUNA

Wie wel eens in een sauna is geweest, weet hoe weldadig de werking hiervan is voor ons lichaam en hoe ontspannen we er van worden. Vaak wordt daarbij gebruik gemaakt van geurige etherische oliën, zoals pepermint, jasmijn, lavendel en sinaasappel.

HOTSTONEMASSAGE

Het werkt erg ontspannend om tijdens een bezoek aan een wellnesscentrum een hotstonemassage te ondergaan. Hierbij wordt gebruik gemaakt van basaltstenen, die worden opgewarmd tot zestig graden Celsius. Deze warme stenen worden op het blote lichaam gelegd. Na een poosje worden ze weer weggehaald en vervangen door koude marmeren stenen. Dit stimuleert de bloedsomloop, waardoor het lichaam heerlijk kan ontspannen.

FLOATEN

In sommige wellnesscentra vind je ook cabines waarin je ter ontspanning kunt drijven (floaten). Deze cabines zijn gemaakt van glasvezel en gevuld met achthonderd liter water waarin bitterzout is opgelost. Door het zoutgehalte in het water blijf je heerlijk drijven en voel je je gewichtloos. De temperatuur van dit water is constant 35,5 graden Celsius. Dankzij de cabine heb je geen storende invloeden van buitenaf, zodat je tot een optimale relaxatie kunt komen. Deze cabines zijn ook te koop voor particulieren, mits je er natuurlijk de ruimte en het geld voor hebt.

JETSTREAMS

Ook een moderne douche kent tegenwoordig al veel toegevoegde mogelijkheden kent, zoals een ingebouwd Turks stoombad, een bubbelbad, een kruidendouche of ingebouwde waterstromen (jetstreams). Deze jetstreams zijn variabel in te stellen, zodat er een heerlijk masserende werking van uitgaat; een aangename weldaad voor pijnlijke spieren als gevolg van stress.

Herkenningsvraag

Baden met Dode Zeezout is een weldaad voor lichaam en geest. Als je thuis de beschikking hebt over een bad, schaf dan eens bij de natuurdrogisterij wat Dode Zeezout aan. Laat het bad vollopen en voeg daar vier tot acht eetlepels Dode Zeezout aan toe. Een bad met Dode Zeezout zal je helpen je om stress van de voorbije dag gemakkelijker van je af te werpen.

Het bad is bovendien werkzaam tegen spierpijn, veroorzaakt door lichamelijke inspanning of stress. Bovendien stimuleert het baden in zeezout de doorbloeding van het lichaam en zorgt het voor een betere afvoer van afvalstoffen. Breng na het baden een vochtinbrengende crème aan.

Wat heb je ervaren tijdens het nemen van een bad met Dode Zeezout? Denk je dat je nu vaker zo'n bad zult nemen?

ACUPUNCTUUR

Acupunctuur is een van oorsprong Oosterse therapie, die kan worden ingezet tegen veel lichamelijke ongemakken, zoals vermoeidheid, migraine en maagdarmklachten. Acupunctuur helpt ook goed tegen psychische problemen en stress. Acupunctuur gaat uit van (het weer in balans brengen van) energie. Dit gebeurt door middel van het inbrengen van dunne naaldjes op bepaalde energetische drukpunten van het lichaam. Deze drukpunten bevinden zich op de energiebanen (meridianen) die door ons lichaam lopen en in verbinding staan met onze organen en zintuigen. Acupunctuur is een therapie die op maat werkt. Iedere klacht is weer anders en vraagt een andere toepassing van deze therapie.

YOGA

Yoga is een manier om lichaam en geest met elkaar in harmonie te brengen, die ook bij stress

goed inzetbaar is. Door middel van yoga leren we ons beter te ontspannen of te concentreren. De oefeningen die bij yoga gebruikt worden bestaan uit ademhalingsoefeningen en bewegingsoefeningen. Voor de een is yoga gewoon een aangename manier van lichte sportbeoefening, voor de ander is het een manier om dieper in contact te treden met het (onder)bewustzijn. Door met yoga het inzicht in jezelf te vergroten, zul je in staat zijn om de dagelijkse processen in je leven beter in goede banen te leiden.

REIKI

Reiki bestaat uit de Japanse woorden 'rei' (ziel) en 'ki' (levenskracht). Reiki gaat ervan uit dat je universele levensenergie kunt doorgeven aan een ontvanger (cliënt) via handoplegging. Het toepassen van reiki is door iedereen te leren die bereid is zich er serieus in te verdiepen. Net als bij acupunctuur baseert ook reiki zich op kennis van de energiebanen en de chakrapunten. Reiki ontspant, vermindert stress, heft emotionele blokkades op, leert je houden van jezelf en bevordert de creativiteit.

Dit is uiteraard maar een kleine opsomming van de mogelijkheden van reiki bij stress. Meer over de algemene en uitgebreide toepassing van reiki kun je lezen in de cursus Werken met Reiki van de SORAG-Akademie.

DE SLEUR DOORBREKEN

Veel dingen in ons leven doen we uit gewoonte, zonder erbij na te denken. Het verhaal van Hans is een mooi voorbeeld van iemand die het klaar heeft gespeeld om de dagelijkse sleur van zijn leven te doorbreken en nieuwe wegen in te slaan. Een mooie affirmatie die hier goed bij past, luidt:

Durf te leven!

Durf te leven is durven genieten van het leven. Durven te leven is durven een nieuwe stap te zetten, durven een nieuwe uitdaging aan te gaan. Durf te leven is de roest en de spinnenwebben van je afgooien. Durf te leven is iets doen waar je al heel lang zin in hebt. Bij veel dingen die wij ondernemen, voelen wij ons zeker, omdat het dingen zijn die ons vertrouwd zijn. Durf te leven betekent ook durven het onbekende tegemoet te treden. Durf te leven betekent simpelweg gewoon:

Doen!

Heb jij zin om op vakantie te gaan, boek dan eens een reis naar een land waar je nog niet geweest bent. Natuurlijk is Nederland erg mooi, maar er is meer te zien en te beleven in de wereld. Andere culturen, nieuwe mensen, avontuur. Of ga eens naar het theater of de bioscoop. Even weg van het dagelijkse ritueel, wat een feest. Ga eens uit eten met je partner. Dat hoeft niet altijd duur te zijn. Zo'n avondje uit betekent nieuwe energie opdoen en dat laatste is onbetaalbaar. Of neem eens een bloemetje mee voor je partner.

😊 **Herkenningsvraag**

Durf te geven! Wat een mooie wereld gaat er voor je open als je een ander eens wat geeft in de vorm van een bloemetje, een kaartje of gewoon een schouderklopje. Iets geven aan een ander, attent zijn, aardig zijn, het is zo eenvoudig en het doet zoveel goed. Geven vormt een verrijking van je leven en het verbreedt je vriendschapsbanden. Het werkt positief door in al je relaties, het maakt je kalm en bedaard. Geef deze week een bloemetje aan iemand, stuur iemand een kaartje en geef iemand een schouderklopje. Hoe vond je het om dit te doen? Welke reacties kreeg je? Denk je dat je dit vaker zult doen?

HET MAKEN VAN EEN DAGOVERZICHT

Veel mensen hebben het gevoel dat de tijd vliegt. Ze klagen dat ze nauwelijks tijd hebben om adem te halen en dat ze maar niet eraan toekomen om de dingen te doen die ze zich eigenlijk hadden voorgenomen om te doen. Misschien herken je dit zelf ook wel. Maar wat doe je nu precies met je tijd? Om daar achter te komen is het goed om een dagoverzicht te maken. Dit kun je ook goed leren aan je cliënten. Een dagoverzicht is een lijstje waarop je van uur tot uur bijhoudt wat je op een dag doet. Dit ziet er bijvoorbeeld als volgt uit:

- 06.00 uur: Opstaan, wassen, aankleden, de hond uitlaten.*
- 07.00 uur: Ontbijt maken, de kinderen aankleden en naar school brengen.*
- 08.00 uur: Op weg naar het werk in de file staan. Koffie drinken met collega's.*
- 09.00 uur: E-mail lezen en beantwoorden.*
- 10.00 uur: Telefoontjes plegen. Gegevens invoeren in de pc.*
- 11.00 uur: Werkoverleg.*
- 12.00 uur: Lunchen met de afdeling.*

- 13.00 uur: *Notulen van de vergadering uitwerken.*
- 14.00 uur: *Kopieën maken en archiveren van klantendossiers.*
- 15.00 uur: *Afspraak met een klant.*
- 16.00 uur: *Koffiepauze. Weekplanning bijwerken.*
- 17.00 uur: *File op weg naar huis. Kinderen van school halen. Boodschappen doen.*
- 18.00 uur: *Avondeten bereiden. Gezamenlijk eten met het gezin.*
- 19.00 uur: *Afwassen en opruimen. Wasmachine aanzetten.*
- 20.00 uur: *Televisie kijken met mijn partner. Bellen met een vriendin.*
- 21.00 uur: *De kinderen naar bed brengen. Was ophangen. Lezen.*
- 22.00 uur: *De hond uitlaten. Nog even surfen op internet.*
- 23.00 uur: *Naar bed.*

Wanneer je voor jezelf op deze manier een dag-overzicht gemaakt hebt, kijk er dan nog eens naar. Tel eens het aantal uren dat je vandaag hebt besteed aan:

- slapen:** ... uur.
- werken:** ... uur.
- het zorgen voor anderen:** ... uur.
- het zorgen voor jezelf:** ... uur.

 **Herkenningsvraag**

Kijk nu eens kritisch naar jouw dagindeling. Ben je er tevreden over of ben je ervan geschrokken? Vind je dat je voldoende tijd voor jezelf inruimt? Zou je iets willen veranderen aan je huidige dagindeling? Is de rolverdeling van de taken in huis goed geregeld? Moet je meer nachtrust nemen? Moet je meer tijd voor jezelf nemen? Gaat er veel tijd zitten in het zorgen voor anderen? Heb je de behoefte om op grond van je nieuwe inzichten je dagindeling aan te passen?

Het maken van een dagoverzicht dient er vooral voor om je inzicht te geven in de manier waarop jij leeft en met je tijd omgaat. Het kan je ook een houvast bieden wanneer je bepaalde dingen in je leven wilt veranderen. Misschien vind je dat je leven in een sleur is verzand en wil je die doorbreken. Je kan dan bijvoorbeeld besluiten om niet meer elke dag om 18.00 uur aan tafel te gaan, maar al om 17.00 uur of pas om 19.00 uur. Je kunt eten op de tijd die je het beste uitkomt en dat mag qua tijdstip best van dag tot dag verschillen. Op die manier wordt alles spannender en minder dwangmatig. Vraag jezelf altijd af:

Waar voel ik mij het beste bij?

 **Herkenningsvraag**

Hoeveel aandacht besteed je aan het eten? Is dit voor jou een bijkomende zaak die gewoon moet gebeuren en doe je dat in haast? Of zou je er meer de tijd voor kunnen nemen? Besteed je aandacht aan het dekken van de tafel? Eet je met het bord op schoot voor de televisie? En hoe eet je? Met grote schrokken? Of in alle rust, waarbij je elke hap twintig keer kauwt? En wat doe je als tijdens het eten de telefoon gaat?

GENIETEN VAN HET MOMENT

Voor het omgaan met stress is het belangrijk dat je loskomt van het gevoel dat de tijd vliegt. Het is belangrijk dat je weer het gevoel krijgt dat je de rust en ruimte om je heen hebt om dingen te doen die je graag doet en misschien al heel lang niet meer gedaan hebt. Kortom, je moet als het ware opnieuw leren hoe je kunt genieten van het moment. Ik zal je hiervoor een viertal manieren aanreiken. Het is goed om deze manieren zelf te ervaren, zodat je ze straks ook aan anderen kunt leren:

- opgaan in de natuur
- fotograferen
- puzzelen
- spelen met verf.

Opgaan in de natuur

Eén van de manieren om je bewust te worden van het moment is door jezelf af te zonderen van alle andere invloeden om je heen. Laat alles eens voor wat het is. Trek je jas aan en ga naar buiten. Zoek een rustige plek op in de natuur, bij voorkeur een plek waar weinig mensen komen. Ga gewoon eens zitten in het gras of aan de bedding van een riviertje bij jou in de buurt. Probeer jezelf vervolgens aan de natuur over te geven. Voel hoe heerlijk het is om op te gaan in de vrije natuur, zonder zorgen. En als je zorgen hebt, probeer ze dan op dat moment niet toe te laten. Als je ze de ruimte geeft, zullen je zorgen namelijk alleen maar groter lijken te worden.

Ga maar lekker zitten op de door jou uitgekozen plek en neem de tijd om eens goed rond te kijken. Neem alles goed in je op. Kijk met je ogen, ruik met je neus en luister met je oren. Welke kleu-

ren en geluiden biedt de natuur om je heen? Ga ook eens op je rug liggen. Hoe fraai bewegen de wolken en welke vormen en kleuren nemen ze aan? Zie je het zonlicht stralen door de sluiers van deze wolken? Voel hoe de zon je gezicht streelt en je liefkoost. Zie het allemaal, beleef het allemaal.

Als je aan de bedding van een riviertje zit, volg dan het water in de rivier en stel je voor waar het naartoe stroomt. Kijk wat de rivier allemaal met zich meevoert. Ruik de natuur, ruik de dennenbomen, ruik de bloeiende bloemen in het gras. Hoe intens fris en lieflijk is deze geur, die jij mag opsnuiven! Pluk een bloem eens en kijk er intensief naar. De diverse kleurschakeringen, de vorm van de steel. Tel de blaadjes. Neem de tijd. Vergeet al het andere. Bedenk hoe vaak je jezelf niet hebt toegestaan om aandacht voor de natuur te hebben.



Herkenningsvraag

Draag je een horloge? Hoe vaak kijk je erop? Zou je er rustiger van kunnen worden als je je horloge afdoet? Oefen eens hoe het is om een week lang je horloge niet om te doen. Viel dit je zwaar? Of ging het je makkelijk af? Heb je na een week nog de behoefte om weer een horloge te dragen?

Kijk ook eens in de verte, naar een grote groep ganzen die naar het zuiden trekt. Hoor hun gekwetter. Of zie hoe de vissen bubbelen aan het wateroppervlak. Kijk naar het wuivende riet of de blaadjes aan de bomen. Hoor het ruisen van de wind. Laat dit maar op je inwerken, het zal je rust geven. Laat het losse zand door je vingers glijden. Besef hoe immens groots de natuur is. En jij mag eraan ruiken, voelen, proeven, jij mag het allemaal horen.

Het opgaan in de natuur heeft mij al vele dankbare, gelukzalige ervaringen opgeleverd. Een beter kalmeringsmiddel dan de natuur bestaat er niet. Wellicht denk je: 'Dit weet ik allemaal al, ik wandel zo vaak door de natuur!' Toch is het intens opgaan in een moment wezenlijk anders dan ergens aan voorbij wandelen. Als je de tijd neemt om te gaan zitten, zie je al veel meer details.

😊 **Herkenningsvraag**

Ontspanning zoeken kun je binnenshuis, maar het kan ook heel goed buiten de deur, bijvoorbeeld door te wandelen in de natuur. Nu zal dit laatste soms praktische bezwaren oproepen. Vandaag is het te koud, morgen is het te warm. Overmorgen is de afstand naar het bos te ver en volgende week zal het in het bos wel te modderig zijn. Toch is een goede wandeling in de vrije natuur heilzaam. Het geeft lucht aan je longen, je hersenen en je geest. Het hoeft geen wandeling te zijn die uren duurt, want ook kleine wandelingen zijn al gezond. Als je in een flat woont of in een gebouw werkt waar je vaak de lift gebruikt, neem dan ook eens wat vaker de trap. Dit duurt wellicht wat langer maar het is goed voor je gezondheid en het biedt je tevens een extra gelegenheid om dingen te kunnen verwerken.

Neem jezelf voor om deze week een wandeling in de natuur te maken. Het mag ook een korte wandeling bij jou in de buurt zijn. Probeer tijdens het wandelen rustig te lopen en daarbij normaal in en uit te ademen. Hoe vond je het om deze wandeling te maken? Kostte het je moeite om uiteindelijk de deur uit te gaan? Welke smoesjes heb je daarbij bedacht? Hoe voelde je je tijdens het wandelen? Let ook eens op je looppas: is deze gehaast of juist langzaam? Hoe voelde je je na afloop? Zou je jezelf vaker zo willen voelen? Denk je dat je nu vaker een wandeling gaat maken?

Fotograferen

Een mooie aanvulling op het genieten van de natuur is het gebruiken van een fotocamera. Er zijn duizenden bloemen die graag willen poseren voor jouw lens. Bijna alle moderne digitale camera's beschikken tegenwoordig over een zogenaamde macrolens, waarmee je bloemen scherp en van dichtbij kunt fotograferen. Je zult versteld staan van het resultaat. Fotografeer ook eens vanuit een gehurkte of liggende positie. Ik heb momenten gehad dat ik met de camera in de aanslag op mijn rug ben gaan liggen om de meest fraaie wolkenpartijen te fotograferen. Bedenk dat het hierbij niet gaat om het maken van hoogstaande foto's, maar om het intensief genieten van het feit dat jij iets vastlegt dat jou op dat moment een ontspannen gevoel bezorgt. Het gebruikmaken van een fotocamera is voor mij persoonlijk de beste manier geweest om mijn stress de baas te blijven.

Puzzelen

Voor wie niet over een (digitale) fotocamera beschikt, is er gelukkig ook een goedkoper alternatief: puzzelen. Het oplossen van puzzels, zoals woordzoekers, is een goede manier om je gedachten te verzetten en scherp te blijven. Puzzelen geeft lucht aan je denken van de afgelopen dag, want je bent dan even met iets geheel anders bezig. Je kunt het thuis doen, of in de natuur geleund tegen een boom. Wat jij wilt. Bovendien vormen puzzels een goede training voor je hersenen. Puzzels kun je kopen bij elke boekwinkel of supermarkt. En als je uitgepuzzeld bent, zal dat je een voldaan gevoel geven. Je zult merken dat je stressniveau aanzienlijk lager is geworden.

Spelen met verf

Ook verven is een uitstekende manier om van het moment te genieten. Als je gaat verven, kies dan bij voorkeur voor olieverf. Olieverf is in de meeste winkels redelijk goedkoop aan te schaffen en voor een paar euro's heb je vaak ook al kwasten en een verfdoek. Smeer de verf lekker dik op het verfdoek en begin maar gewoon wat aan te rommelen. Kies verfkleuren die jou op dat moment het meest aanspreken en probeer jouw gevoel van het moment op het doek over te brengen. Het gaat er bij deze manier van verven niet om dat je een kunstwerk produceert, maar dat je geniet van het creatief bezig zijn. Je zult merken dat je helemaal opgaat in het schilderen, waarbij je echt even alles om je heen vergeet.

OEFENING: STOOM AFBLAZEN

Als we heel gelukkig of smoorverliefd zijn, zeggen we wel eens dat we het van de daken willen schreeuwen. We maken een vreugdesprong, gevolgd door een luide kreet van plezier. Maar hoe zit dit met negatieve emoties? Soms kan stress zo hoog oplopen, dat je de neiging hebt om het uit te schreeuwen. En waarom eigenlijk niet? Probeer het eens uit. Zoek een duintop op of een stille plek in het bos. Neem alle opgekropte negatieve energie met je mee. Spreek vervolgens hardop (of voor jezelf) de volgende zinnen uit:

Ik heb het even niet meer.

Het wordt me allemaal te veel.

Niemand die me ziet.

Niemand die me begrijpt.

Niemand die me wil begrijpen.

Iedereen raast maar door, zonder mij een blik waardig te willen zijn.

Niemand die even aandacht heeft voor mij.

*Ik loop over.
Ik kan het nergens kwijt.
Het krioelt in mijn buik.
Het geeft steken in mijn zij.
Ik kan de druk niet aan.
Ik kan de druk niet weerstaan.
Ik roep, ik schreeuw uit alle macht:
HELP, HELP, HELP!*

*Ik moet ontladen
en niemand zegt mij hoe.
Soms zou ik het uit willen schreeuwen.
Ik beklim een duintop aan zee
of zoek een stille plek in het grote bos
en ik schreeuw het uit
zo hard ik maar kan
ik schreeuw het allemaal van me af.*

En dat ga je doen. Jij gaat al jouw negatieve energie samenballen tot één krachtige oerschreeuw. Met deze schreeuw zal al jouw negatieve, opgekropte energie zich ontladen. Let op je ademhaling. Adem eerst nog rustig in en uit, maar zuig als je er klaar voor bent je longen helemaal vol zuurstof en SCHREEUW! Na de schreeuw ga je weer over tot de orde van de dag. Je zult merken dat je de negatieve energie kwijt bent. En mocht iemand je onverhoopt gadeslaan tijdens je 'uitbarsting', dan kun je altijd denken: 'Ik houd van mijzelf en negeer deze passant.' Misschien kost de schreeuw je in het begin wat moeite, maar dat geeft niet. Als je je remmingen eenmaal overwonnen hebt, zul je merken dat het een stuk makkelijker gaat.

😊 **Herkenningsvraag**

Even stoom afblazen is regelmatig nodig. Probeer op zo'n moment eens het volgende: zoek een rustige plek op, waar niemand is. Daar blaas je zo hard als je kunt een feestballon op. Stel je daarbij voor dat je tijdens het blazen alle opgekropte woede in de ballon blaast. Laat de ballon vervolgens langzaam leeglopen en tel daarbij rustig tot tien. Hoe was het om deze oefening te doen? Wat merkte je na het opblazen en leeglaten van de ballon aan je woede? Was die nog net zo hevig als daarvoor? Denk je dat je deze oefening vaker zult gaan doen?

MEDITATIEOEFENING: ANKEREN

In de afgelopen twee lessen heb je al kennisgemaakt met meditatie. Meditatieoefeningen vormen bij het omgaan met stress een bijzondere aanvulling. In deze oefening ga je leren ankeren. Wat is ankeren nu precies? Bij ankeren koppel je een bepaalde prikkel aan een bepaalde stemming. Ankers kunnen spontaan ontstaan: de geur van een kopje thee of koffie, een lied dat je hoort op de radio of de foto van een geliefde. Maar je kunt ankers ook bewust aanleren, zodat je ze kunt oproepen in stressvolle situaties, bijvoorbeeld tijdens een moeilijk gesprek waarbij je je niet prettig voelt. Een veelgebruikt anker is het op elkaar drukken van je duim, wijsvinger en middelvinger. Dit anker wordt veel gebruikt omdat het niet opvalt voor een ander.

In de volgende meditatie ga je dit anker koppelen aan een ervaring die jou rust en kalmte geeft. Wanneer je je dan later in een stressvolle situatie bevindt, kun je door met je vingers het anker te maken dit gevoel van rust en kalmte weer in je oproepen. Wees niet teleurgesteld als dit de

eerste keer nog niet lukt. Herhaal deze meditatie en oefen regelmatig met het maken van dit anker. Je zult zien, dat het op een gegeven moment gaat werken.

Zoek een rustig plekje op. Zorg ervoor dat je telefoon uitstaat. Zet een rustgevend cd op. Neem een ontspannen houding aan. Dat mag zittend of liggend zijn. Terwijl je dat doet, wil ik je vragen om je ogen te sluiten en in gedachten terug te gaan naar een bijzonder fijn of mooi rustmoment in je leven. Misschien denk je hierbij aan een mooi wit strand, een blauwe zee en een koesterende zon. Of misschien denk je terug aan een wandeling in fraaie bossen. Misschien denk je aan iets anders. Kies maar een moment uit dat je zelf prettig vindt.

Adem rustig in en uit en luister naar de mooie muziek die je zojuist hebt aangezet. Weet dat niets jou rust nu nog kan verstoren. Dit is jouw moment: tijd voor jezelf, alleen jij telt nu, niets brengt je van de wijs. Adem rustig door. Ontspan je voeten, ontspan je onderbenen, ontspan je bovenbenen. Doe dit in een rustig tempo. Ga in gedachten naar je buik en je zitvlak en ontspan. Ontspan je borst, rug en schouders. Ontspan daarna je nek.

Als je zo heel ontspannen ligt, ga je met tussenposen diep in- en uitademen. Doe dat als volgt: houd elke inademing vijf seconden vast en adem dan in een tijdsbestek van acht seconden heel langzaam weer uit. Blijf zo een tijdje doorademen. Je bent ontspannen en hoort alleen de muziek en je bent je bewust van je rustige ademhaling. Je voelt je steeds meer ontspannen worden...heerlijk!

Stel je nu een blauwe lucht voor. Een volmaakt blauwe lucht, zonder enig wolkje. Neem de lucht maar waar. Neem hiervoor de tijd. Keer daarna terug naar het rustmoment dat je voor jezelf in gedachten had genomen. Ga maar naar die plek toe, glijd erheen en kijk maar naar jezelf. Zie jezelf op die plek. Kijk goed naar jezelf: wat ben je gelukkig, wat ben je blij, wat een mooi moment is dit. En hoe zorgeloos. Loop om jezelf heen en hoe gelukkig je bent. Kijk ook naar de omgeving en laat deze op je inwerken, beleef alles intens, diep intens. Misschien ruik je de lucht wel, de geuren van de plaats waar jij nu bent. Kijk er aandachtig naar en voel het, laat het doorwerken tot in het diepste van je ziel.

Druk nu je duim, wijsvinger en middelvinger tegen elkaar. Van je linkerhand, van je rechterhand of van allebei je handen. Wat jij prettig vindt. Houd ze tegen elkaar gedrukt en keer terug naar je rustmoment. Zeg in gedachten tegen jezelf:

Dit is mijn plek. Hier ben ik helemaal gelukkig. Hier kan ik steeds weer naar terugkeren, wanneer ik dat maar wil.

Als je deze beleving diep genoeg op je hebt laten inwerken, begin je langzaam tellen. Tel van één tot vijf. Doe het rustig. Bij elke tel keer je weer meer terug in de werkelijkheid. Open bij 'vijf' je ogen en blijf nog even rustig liggen. Spreek met jezelf af dat je op elk moment weer terug kunt keren naar deze bijzondere plek, waar en wanneer je maar wenst. Door te ankeren zul je merken dat je minder onderhevig zult zijn aan stress, onrust of nervositeit.

Ter afsluiting van deze les wil ik je nog het volgende gedicht van de Chinese monnik Wu-men Hui-hai (1183-1260) meegeven.

Loslaten

Als ik niet vergeef

kwel ik mij zelf.

Als ik wel vergeef zal ik gelukkiger zijn.

Als ik vergeef

verdwijnt mijn angst.

Als ik vasthoud aan gevoelens van wraak of wrok
zal ik dan wel aan anderen liefde kunnen geven?

Als ik vasthoud aan gevoelens van wraak of wrok
houd ik dan wel van mijzelf?

Als ik jou vergeef

ben ik het dan vergeten?

Een stuk van mij heb je afgenomen.

Het lijkt nooit meer goed te komen.

En toch moet ik verder.

Ik moet verder met mijn leven.

Ik kan niet achterom blijven kijken.

Als ik jou vergeven kan,
zal jouw daad blijven bestaan,

maar als ik jou vergeef,
kan ik wel verder met mijzelf.

Als ik jou niet vergeef

blijf ik zitten met een pijn.

Als ik jou vergeef
sluit ik mijn woede af.

Als ik jou vergeef

geef ik lucht aan mijzelf, opdat ik niet ziek word.

Als ik jou vergeef

moet ik dat doen met gevoelens van warmte of
liefde jegens jou.

Hoe moeilijk is dat voor mij?
Ik zit mijzelf in de weg.
Ik wil niet langer gevangen zijn in mijzelf
en in mijn eigen gevangenis.
Ik wil mijzelf niet nog verder straffen.

Ik moet jou vergeven omdat ik van mijzelf hou.
Misschien ben jij mij allang vergeten.
Ik schaam mij als ik jou niet vergeven kan.
Vergeven is mijn nieuwe weg in dit leven.
Ik wil volmaakt gelukkig zijn.
Ik vergeef je en zal in liefde aan je denken.

Ik zal positiviteit naar jou zenden.
Ik wens jou veel geluk toe.
Ik laat je verder los uit mijn gedachten.
Ik ga verder met mijn leven.
Kijk, zo sterk ben ik.
Ik kan het en ik doe het.
Ik ben de meest waardevolle persoon in mijn leven.

STRESS EN VOEDING

Voeding staat centraal in onze maatschappij. Het voedsel van onze voorouders was vaak eenzijdig en werd bepaald door het aanbod van de dag. Maar één ding hadden onze voorouders wel, namelijk: de beschikking over vers voedsel, zonder dat dit door een fabriek was bewerkt. Je kunt je misschien wel voorstellen dat het in een haastige, gestresste maatschappij voor veel mensen moeilijk is om nog echt ontspannen en gezond te gaan eten. Veel mensen zoeken hun toevlucht tot allerlei soorten fastfood, tussendoortjes en kant-en-klaarmaaltijden. De reclames willen ons doen geloven dat dit heel normaal is. Maar bedenk dat een combinatie van verkeerde voedingsgewoontes en stress aan de basis staat van veel medische klachten, zoals overgewicht, diabetes, verhoogd cholesterol, hartkwalen, maagzweren en kanker. Kijk met behulp van onderstaande vragen eens kritisch naar je eigen voedingspatroon. Probeer eerlijk te zijn en omcirkel telkens het antwoord dat van toepassing is:

- *In ons gezin wordt regelmatig te veel en te vet gegeten. **Ja / Nee***
- *Ontbijt je 's ochtends? **Ja / Nee***
- *Drink je meer dan twee glazen alcohol per dag? **Ja / Nee***
- *Eet je veel tussendoortjes? **Ja / Nee***
- *Heb je weleens een schuldgevoel over jouw eetpatroon? **Ja / Nee***
- *Koop je vaak chips, koekjes en snoep? **Ja / Nee***
- *Is je lievelingseten een gezond gerecht? **Ja / Nee***
- *Heb je vaak honger tijdens je werk? **Ja / Nee***
- *Lunch je altijd tussen de middag? **Ja / Nee***
- *Heb je na het avondeten last van een opgebla-*

zen gevoel? **Ja / Nee**

- Heb je 's avond laat nog vaak lekkere trek?

Ja / Nee

- Eet je meer als je gestresst bent? **Ja / Nee**

- Drink je dagelijks veel koffie? **Ja / Nee**

- Drink je meer dan een liter water per dag?

Ja / Nee

- Eet je veel fruit? **Ja / Nee**

- Eet je vaak verse groenten? **Ja / Nee**

- Eet je elke week wel een keer friet? **Ja / Nee**

- Drink je vaak cola of andere frisdranken?

Ja / Nee

- Heb je weleens last van brandend maagzuur?

Ja / Nee

- Heb je in het weekend vaak last van hoofdpijn?

Ja / Nee

- Heb je regelmatig last van een moeilijke of trage stoelgang? **Ja / Nee**

DE SCHIJF VAN VIJF

Hoe kom je er nu achter wat gezonde en evenwichtige voeding is? Een hulpmiddel hiervoor is De Schijf van Vijf. Deze schijf verdeelt alle voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft in vijf groepen:



Groep 1: groente en fruit

Belangrijk vanwege: vitamines (zoals vitamine C en foliumzuur), mineralen (zoals kalium), vezels en bioactieve stoffen.

Groep 2: brood, (ontbijt)granen, aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten

Belangrijk vanwege: koolhydraten, eiwit, vezels, B-vitamines en mineralen.

Groep 3: zuivel, vlees(waren), vis, ei en vleesvervangers

Belangrijk vanwege: eiwit, mineralen (zoals ijzer en calcium), B-vitamines en visvetzuren.

Groep 4: Vetten en olie

Belangrijk vanwege: vitamine A, D en E en essentiële vetzuren.

Groep 5: Dranken

Belangrijk vanwege: water.

Om gezond en evenwichtig te eten, dien je dagelijks minimaal één product te eten uit elk van de vijf groepen. De Schijf van Vijf, voor het eerst geïntroduceerd in 1953, was decennialang een begrip in Nederland. In 1981 is hij vervangen door de maaltijdschijf en daarna in 1991 door de voedingswijzer. Vanaf 2005 is de Schijf van Vijf weer in ere hersteld. De nieuwe Schijf van Vijf geeft behalve vijf groepen voedingsmiddelen ook vijf aanbevelingen:

Eet gevarieerd

Er is niet één voedingsmiddel dat alle voedingsstoffen in voldoende mate bevat. Wie gevarieerd eet, krijgt alle stoffen binnen die nodig zijn. Bovendien wordt door gevarieerd te eten het risico op het binnenkrijgen van eventueel aanwezige ongezonde stoffen gespreid.

Beweeg voldoende

Om op een gezond gewicht te blijven, is het belangrijk gevarieerd en gezond te eten met niet te veel calorieën en daarnaast veel te bewegen. Een gezond lichaamsgewicht verkleint de kans op chronische ziekten. Iemand met een te hoog gewicht heeft meer kans op hart- en vaatziekten, diabetes en bepaalde vormen van kanker.

Kies voor onverzadigd vet

Kies voor producten met onverzadigd vet. Beperk het gebruik van verzadigd vet (en transvet). Dit vermindert de kans op hart- en vaatziekten. Vet is wel nodig als bron van onverzadigde vetzuren, vitamine A, D, E en energie. Het eten van twee keer vis per week is van belang vanwege de gezonde visvetzuren.

Veel groente, fruit en brood

Een gezonde voeding bevat ruime porties groente, fruit en brood. Dit zijn vezelrijke voedingsmiddelen die in verhouding tot hun volume en gewicht weinig calorieën en veel voedingsstoffen leveren. Er wordt dus niet snel te veel van gegeten. Dit is belangrijk voor mensen die letten op hun gewicht. Bovendien verlaagt een ruime consumptie van groente en fruit het risico op chronische ziekten.

Veilig voedsel

In voedsel kunnen ongezonde stoffen en bacteriën voorkomen. Ons voedsel is nog nooit zo veilig geweest, maar honderd procent veilig voedsel bestaat niet. Thuis zijn consumenten zelf verantwoordelijk voor de veiligheid. Met het nemen van een aantal eenvoudige maatregelen op het gebied van hygiëne, voedselbereiding en voedselbewaring kan besmetting en ziekte, bijvoorbeeld het risico van een voedselinfectie of -vergiftiging, worden verkleind of voorkomen.

OEFENING: EEN DAGMENU SAMENSTELLEN

Stel aan de hand van de volgende lijst een gezond dagmenu samen. Omcirkel welke producten je hierbij wel of niet wilt gebruiken:

- appel **wel / niet**
- brinta **wel / niet**
- een witte boterham **wel / niet**
- roomboter **wel / niet**
- andijvie **wel / niet**
- bakboter op basis van olie **wel / niet**
- biefstuk **wel / niet**
- vis **wel / niet**
- chips **wel / niet**
- kwarktaartje **wel / niet**
- melk **wel / niet**
- kaas **wel / niet**
- bruin brood **wel / niet**
- tomaatje **wel / niet**
- smeerboter op basis van olie **wel / niet**
- margarine **wel / niet**
- een blik sperzieboontjes **wel / niet**
- mineraalwater **wel / niet**
- sinaasappel **wel / niet**
- komkommer **wel / niet**
- kroket **wel / niet**
- cola **wel / niet**
- rijst **wel / niet**
- aardappelpuree **wel / niet**
- yoghurt **wel / niet.**

Herkenningsvraag

Hoe vaak kies je ook daadwerkelijk voor deze gezonde producten wanneer je boodschappen doet? En hoe vaak kies je toch eerder voor lekker in plaats van gezond?

STRESS EN KLEUREN

Misschien zul je het niet meteen verwachten, maar er bestaat een relatie tussen kleuren en het verlichten van stress. Kleuren roepen gevoelens en emoties bij ons op. Elke kleur heeft een diepere betekenis. Sommige betekenissen zijn universeel, andere persoonlijk. Welke kleuren roepen de volgende woorden bij jou op? Denk er niet te lang over na. Ga op je gevoel af. Noteer bij elk woord de kleur die het eerst in je opkomt en lees daarna pas verder:

- **energie:**
- **warmte:**
- **passie:**
- **liefde:**
- **voorjaar:**
- **vrolijk:**
- **spiritueel:**
- **vrijheid:**
- **natuur:**
- **somber:**
- **aarde:**
- **zon:**
- **hemel:**
- **dood:**
- **maagdelijk:**
- **kracht:**
- **woede:**
- **hart:**

Zelf heb ik deze oefening ook gemaakt. Ik had daarbij de volgende antwoorden:

- energie *rood*
- warmte *geel*
- passie *rood*

• liefde	<i>geel</i>
• voorjaar	<i>oranje</i>
• vrolijk	<i>wit</i>
• spiritueel	<i>paars</i>
• vrijheid	<i>blauw</i>
• natuur	<i>groen</i>
• somber	<i>zwart</i>
• aarde	<i>bruin</i>
• zon	<i>goud</i>
• hemel	<i>blauw</i>
• dood	<i>paars</i>
• maagdelijk	<i>wit</i>
• kracht	<i>oranje</i>
• woede	<i>rood</i>
• hart	<i>rood.</i>

Vergelijk nu jouw antwoorden eens met die van mij. Zie je overeenkomsten? Waarschijnlijk zul je zien dat wij wat de meeste antwoorden betreft wel redelijk op één lijn zitten. Omdat er veel kennis is over kleuren en met name over hoe mensen op bepaalde kleuren reageren, wordt daar door winkels en reclamebureaus maar al te graag op ingespeeld. De betekenis van kleuren kun je doortrekken naar je persoonlijke leven. Als je kleren aantrekt, kies je vaak voor kleren die bij je gevoel of gemoedsrust passen. Kies je voor vrolijke en opgewekte kleren, of koele en sombere kleding? Aan de kleding die een persoon draagt, kun je veel afleiden over hoe deze persoon zich voelt. Hieronder vind je een handig overzicht van de bekendste kleuren met hun werkzaamheid:

Rood

Energie, kracht, levenslust, actief, passie, driftig, koppig, humeurig, gestresst, gewelddadig, macht, overactief, doelgericht, overwinning, seksualiteit, moed, bloed, aderen, hart(ziekten), hoest en verkoudheid.

Oranje

Vrolijkheid, leven, genieten, vitaal, optimisme, veerkracht, stress, energieverlies, egoïsme, materialisme, trots, zelfvertrouwen, zekerheid, warm, opwekkend, prikkelbaarheid, ambitie, carrière, recht.

Geel

Denken, communiceren, leven, expressief, optimisme, ontspanning, tobben, piekeren, kritisch, zenuwstelsel, leren, intuïtie, ideeën, intelligentie, verstand, verbeeldingskracht, geheugen, creativiteit, spijsvertering.

Groen

Natuur, bezit, evenwicht, afwachten, tevreden, onzeker, besluiteloos, veeleisend, depressief, jaloezie, vruchtbaarheid, schoonheid, kunst, jeugd, harmonie, evenwicht, nieuwe energie, groei, geluk, maagzweren, hartkwalen, hoge bloeddruk, hoofdpijn, geslachtsziekten, griep.

Blauw

Liefde, wijsheid, rust, vriendelijkheid, spreken, zelfexpressie, introvert, alleen, geïsoleerd, egoïsme, zelfvoldaan, emoties, religie, spiritualiteit, kalmerend, vredig, rust, slaap, meditatie, onbegrensde, overgave, inspiratie, wijsheid, toewijding, keelpijn, kiespijn, infectieziekten, shock en hartkloppingen.

Indigo

Idealen, betrouwbaar, wijsheid, zuiver, waardig, zelfvertrouwen, gretig, manipuleren, dominant, hemel, lucht, ruimte, zintuigen, helderzien, oog-, oor- en neusproblemen, longaandoeningen, kinderziekten, alcoholisme en geestesziekten.

Violet (paars)

Spiritueel, creatief, sympathiek, gevoelig, ontspanning, vastbesloten, kracht, overgevoelig, ongeduldig, arrogant, negatief, hartstocht, haat, angst, woede, liefde, extase, macht, politiek, mystiek, idealisme, neurose, ischias, kramp, zwakke blaas, zenuwstelsel.

Ultraviolet

Psychische kracht.

Bruin

Verzadiging, materialisme, sensueel, primitief, dierlijk, natuur, milieu.

Rose

Begrip, stemmingen, meningen, samenwerken, onpartijdigheid, kennis, intimidatie, oordelen, overheersing, ongeduld.

Misschien is je al opgevallen dat dezelfde kleur zowel gebruikt kan worden voor positieve als voor negatieve woorden. De kleur rood bijvoorbeeld komt in je op als je aan liefde denkt, maar ook als je bijvoorbeeld aan woede denkt. Als je kleuren therapeutisch wilt inzetten bij stress, wees je dan bewust van de tweeslachtigheid die bij de meeste kleuren hoort. Beredeneer je keuzes. Een cliënt met een teveel aan stress (rood) kun je een rustgevende kleurmeditatie aanbevelen, bijvoorbeeld met blauw. Een cliënt die veel piekert kun je met een meditatie met violet weer een rustpunt bieden.

Behalve dat je deze kleuren in je kleding laat terugkeren, is het ook mogelijk om deze kleuren naar je toe te halen door middel van meditatie. Stel dat je gespannen bent voor een sollicitatiege-

sprek en blauw is voor jou een rustgevende kleur. Je zou er dan voor kunnen kiezen om voorafgaand aan het gesprek te mediteren met de kleur blauw in gedachten en ook het blauw in je kleding te laten terugkeren. Dit zal je rustig maken en die rust zul je uitstralen op de ander. Ook de ander zal in dit blauw misschien iets rustgevends herkennen. Zwart is bijvoorbeeld een minder geschikte kleur om aan te trekken tijdens een sollicitatiegesprek. Zwart kan een afstand creëren tussen jou en de ander. Zwart kan je ook een afstandelijke of dominante uitstraling geven. Te veel zwart kan afschrikken. Geel is weer wel een goede kleur, omdat geel staat voor communicatie en helderheid. Wil je energie uitstralen, kies dan voor een rood of oranje element in de kleding. Wil je creativiteit uitstralen, kies dan eens voor paars of lila. De mogelijkheden om kleuren te gebruiken zijn onbeperkt. Met kennis van kleuren kun je in je praktijk dan ook zeker je voordeel doen.

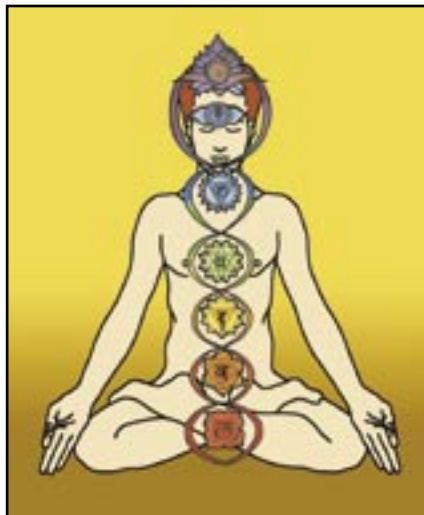
 **Herkenningsvraag**

Kleuren zijn er in oneindige variaties. Je kunt wel zeggen dat alle bomen groen zijn, maar doe je de natuur daarmee niet tekort? Als je jezelf dwingt om scherper te kijken, zie je dan dat de natuur rijk is aan ontelbare tinten groen?

KLEURENTHERAPIE

In de kleurentherapie wordt veel met kleuren gewerkt door middel van meditatie. Tevens wordt gebruik gemaakt van gekleurde lampen om bepaalde energetische blokkades op te heffen. De kleurentherapie werkt vanuit de diverse energetische punten in het lichaam, ook wel de chakra-punten genoemd:

Chakra	kleur	Werking
kruinchakra	paars	bewustzijn
voorhoofdchakra	indigo	inzicht
keelchakra	blauw	communicatie
hartchakra	groen	liefde
zonnevlecht	geel	energie
gevoelschakra	oranje	emoties
stuitchakra	rood	aarding.



Dit is uiteraard maar een kleine opsomming van de mogelijkheden van kleurentherapie bij stress. Meer over de algemene en uitgebreide toepassing van kleurentherapie kun je lezen in de cursus Werken met Kleurentherapie bij de SORAG-Akademie.

MEDITATIEOEFENING: KLEUREN INADEMEN

Schakel je telefoon uit, zet een ontspannen muziekje op en neem plaats in een comfortabele stoel. Knelt je kleding niet? Sluit je ogen en adem rustig in en uit. Ontspan je lichaam en maak je gedachten leeg. Als er gedachten in je opkomen, besteed er dan geen aandacht aan. Stel je nu de kleur blauw voor. Helemaal blauw. Neem hiervoor de tijd. Je gaat dadelijk bij het ademen blauwe lucht inademen. Een mooie blauwe lucht die kalmerend werkt. Heerlijk, want daar was je net aan toe. Begin als je zover bent.

Bij de volgende ademhaling stel je je voor dat je blauwe lucht in je longen zuigt. Ontspannende, mooie, zuivere blauwe lucht. Adem weer rustig uit. Herhaal deze manier van ademen een tijdje. In gedachten zie je de blauwe lucht goed via je mond naar je longen gaan. Zie hoe deze blauwe lucht zich vanuit jouw longen langzaam gaat verspreiden door je lichaam: je hoofd, je armen, je hartstreek, je buik, je bovenbenen, je onderbenen en je voeten. Ga hiermee door totdat je in gedachten helemaal blauw bent geworden. En dit blauw zijn geeft je rust en ontspanning. Blijf zo nog een tijdje liggen. Tel daarna rustig tot vijf en open je ogen. Blijf nog een kwartiertje rustig liggen en probeer dit fijne gevoel zo lang mogelijk vast te houden.

Herkenningsvraag

Je kunt kleurenmeditaties uitvoeren met elke kleur die je maar wenst. Mediteer behalve met blauw ook eens met geel, rood en groen. Merk je hoe verschillend de effecten zijn die deze kleuren oproepen?

STRESS EN BIORITME

Ieder mens beschikt over een zogenaamd bioritme: een soort van biologische klok, die verantwoordelijk is voor je stemming, kracht, welzijn, communicatie, coördinatie, creativiteit, waarnemingsvermogen, geheugen en bewustzijn. Een langdurige verstoring van je bioritme kan leiden tot stress en gezondheidsklachten. Deze verstoringen treden op wanneer je bijvoorbeeld opeens overgaat van een dagritme op een nachtritme. Je eetpatroon wordt anders, je slaappatroon verandert. Je krijgt te maken met kunstlicht in plaats van zonlicht, enzovoort. De vraag is dan natuurlijk in hoeverre je lichaam dit aankan. Bedenk daarbij maar eens dat in Nederland ongeveer anderhalf miljoen mensen nachtdiensten draaien.

HET VERHAAL VAN LEO

Leo werkt in de nachtdienst in een verzorgings-
tehuis. Ik vraag hem wat dit met zijn bioritme
doet:

Ik doe dit werk al twintig jaar, maar de eerste nachten van een nachtdienst zijn nog steeds het zwaarst. Je moet weer omschakelen. Dan voel ik me slap en moe omdat ik overdag moeite heb om in slaap te komen. Ik heb dan vaak last van hoofdpijn en mijn stoelgang komt altijd pas heel traag op gang. Pas na drie nachtdiensten begin ik wat aan mijn nachtritme te wennen. Maar als ik na een aantal nachtdiensten weer een ochtenddienst heb, begint het spelletje opnieuw. We hebben een kantine, maar die is 's nachts op slot. In de gang staat alleen een koffieautomaat en een snoepautomaat. Er is gelukkig wel een magnetron, dus ik neem meestal een kant-en-klaarmaaltijd mee om op te warmen. Macaroni, bami, of saté. Als ik

thuis kom om acht uur neem ik vaak nog een paar biertjes. Voor mijn gevoel is het dan avond. Of ik ga nog even snel boodschappen doen. Daarna slaap ik tot een uur of drie. Soms ruil ik ook wel diensten met mijn collega's. Ik doe bijvoorbeeld wel eens een nachtdienst en aansluitend nog een ochtenddienst. Of ik neem een middagdienst over en doe aansluitend ook de nachtdienst. Dan overleef ik echt op koffie! Nachtdiensten draai ik eigenlijk het liefst. Het is 's nachts lekker rustig en ontspannen, er gebeurt weinig, er is weinig stress. En de sfeer is goed, want er lopen 's nachts geen bazen rond!

 **Herkenningsvraag**

Heb je zelf wel eens in de nachtdienst gewerkt? Hoe reageert jouw bioritme daarop? Hoe reageer je zelf op nachten waarin je weinig slaapt? Bijvoorbeeld omdat je laat naar bed bent gegaan, terwijl je ook weer heel vroeg moest opstaan. Of probeer het eens uit. Ga een uurtje later naar bed dan je gewend bent, terwijl je wel op je normale tijd weer opstaat. Merk je verschil in fitheid? Voel je je slapper? Ben je sneller prikkelbaar?

LICHT

Zonder licht is er geen leven mogelijk. Zonder licht groeit en bloeit niets en dat is ook van toepassing op de mens. Wij zijn gewend aan een dagritme van vierentwintig uur. Overdag leven wij en 's nachts slapen wij. Licht en slaap zijn belangrijk voor de opbouw van onze weerstand en immuniteit. Slaaptekort of een tekort aan daglicht kan leiden tot een verstoring van ons bioritme.

😊 **Herkenningsvraag**

Een tekort aan daglicht kan ons bioritme ernstig verstoren. Veel moderne werkplekken kampen met een gebrek aan daglicht. Ze worden uitsluitend verlicht door middel van kunstlicht en hebben vaak ramen die verduisterd zijn en niet open kunnen. Kijk eens kritisch naar jouw werkplek. Hoeveel ramen tel jij in jouw werkplek? Valt er voldoende licht door deze ramen naar binnen? Kunnen deze ramen open? Wat zie je als je uit het raam kijkt? Werk jij zelf in een slecht verlicht kantoor? Tel dan eens hoe vaak je je collega's ziet geeuwen. En let er eens op hoe vaak je zelf geeuwt. Voel je je wel eens slaperig of prikkelbaar onder werktijd? Heb je wel eens last van hoofdpijn op het werk?

ZOEK DE ZON

Cliënten die in slechtverlichte kantoren werken en klagen over stress of gezondheidsklachten, adviseer ik altijd om de momenten van zonlicht op te zoeken wanneer ze maar kunnen. Door in de lunchpauze een frisse neus te halen, of desnoods door de rookpauze buiten door te brengen, in plaats van in een daartoe aangewezen rokershok van een bij twee meter. Ook cliënten die veel nachtdiensten draaien adviseer ik om zonlichtmomenten te organiseren. Een korte wandeling naar de winkel als je cliënt 's middags uit bed komt kan al voldoende zijn.

STRESS EN ANGST

Een beetje angst voor een bepaalde situatie is niet altijd verkeerd. Angst houdt je scherp. Het is een gezond soort stress, die ervoor zorgt dat je beter presteert. Angst kan je voorbereiden op vluchtgedrag of vechtgedrag. Maar angst kan ook doorslaan en je leven gaan beheersen. Mensen die een angst hebben, zullen er alles aan doen om niet geconfronteerd te hoeven worden met hun angst. Ze bouwen hun leven als het ware om de angst heen. Ze vermijden plekken of situaties waarin ze met hun angst geconfronteerd kunnen worden.

Wanneer je onverhoopt toch met je angst geconfronteerd wordt, kan dit leiden tot een paniekaanval: het angstzweet breekt je op voorhand al uit, je gaat beven en lijkt de controle te verliezen. Je hart gaat sneller kloppen, je moet wat vaker naar adem happen, je ogen schieten wild heen en weer, je hebt moeite om stil te blijven zitten en ervaart een groot gevoel van onbehagen. Dergelijke aanvallen duren gemiddeld tien tot vijftien minuten.

Angsten komen vaker voor dan je denkt. Bijna iedereen heeft wel een bepaalde angst ergens voor. We komen er alleen niet graag voor uit. We schamen ons voor onze angst. In je praktijk zul je zeker cliënten krijgen met bepaalde angsten, zoals:

- sollicitatieangst
- vliegangst
- angst voor je leidinggevende
- claustrofobie (angst voor kleine ruimtes, zoals liften of grotten)

- arachnafobie (angst voor spinnen)
- hoogtevrees
- angst om auto te rijden
- angst om te verliezen (sport)
- zwemangst
- agorafobie (angst voor open ruimten, bussen of treinen)
- reisangst
- bindingsangst
- verlatingsangst
- angst voor verandering
- examenvrees.

Gelukkig zijn er manieren om met angst te leren omgaan, zoals ademhalingsoefeningen, ontspanningsoefeningen, spierontspannende oefeningen, meditatieoefeningen en affirmaties. Daarnaast kun je een kritisch zelfonderzoek doen door jezelf (of je cliënt) een aantal vragen te stellen:

- *Waar ben ik nu eigenlijk bang voor?*
- *Hoe is deze angst ontstaan?*
- *Wat is het ergste dat mij kan overkomen?*
- *Welke mooie dingen loop ik mis in het leven door mijn angst?*
- *Wil ik dat deze angst mijn leven nog langer beheerst?*
- *Wat zou ik kunnen doen om deze angst te overwinnen?*

😊 **Herkenningsvraag**

Corné (47) is gelukkig getrouwd met Henny (46). Samen hebben ze twee kinderen. De zomervakantie brengen ze al twintig jaar door in Nederland op de camping. Corné:

'Het eten is hier goed en we verstaan de taal, dus waarom zouden we verder van huis gaan? Nederland heeft genoeg mooie plekjes om te bezoeken. We houden allebei niet van vliegen en ook naar Frankrijk of Duitsland gaan we nooit, want we spreken allebei geen Duits en Frans. In België heb je overal van die slechte wegen en Spanje is te warm.

Ben jij het eens met Corné? Welke angsten herken je in het verhaal van Corné? Welke genoegens loopt hij door zijn instelling misschien wel mis? Wat zou je Corné willen aanraden?

VISUALISEREN

Stel je hebt angst voor je leidinggevende. Je gaat hem zoveel mogelijk uit de weg en maakt uitgerekend altijd blunders als hij in de buurt is. Binnenkort heb je een gesprek met hem gepland, waarin je hem wilt vragen om een salarisverhoging. Als je eraan denkt breekt het klamme zweet je al uit. Stress! Je bent bang dat je tijdens de bespreking zult verlammen van angst, omdat dit je in het verleden al vaker is overkomen. Je bent bang dat je woorden zullen blijven steken in je keel en je bent bang om heel onzeker over te komen, ondanks dat je van jezelf weet dat je over genoeg deskundigheid beschikt. Door je angst voel je al jouw kracht uit je wegvloeien. Je gaat het gesprek in als de verliezer. Je hebt al verloren voordat je ook maar één woord met je leidinggevende hebt gewisseld. Hoe kun je hier nu het beste mee omgaan? In deze cursus heb je hier twee

belangrijke methoden voor geleerd: affirmeren en visualiseren, alsmede een aantal meditatie- en ontspanningsoefeningen. Ook humor is een goed middel om het gesprek met je leidinggevende te openen.

Je zou in dit geval voor een visualisatie kunnen kiezen. Zie de situatie duidelijk voor je. Kijk hoe je daar aan tafel zit samen met je leidinggevende. Eerst van veraf, dan van dichtbij. Loop om jezelf en je leidinggevende heen en bekijk jezelf. Je ziet er goed uit. Zie hoe je daar aan tafel zit, ontspannen, vol vertrouwen. Je ziet dat jij aan het woord bent en dat je leidinggevende luistert naar wat jij te zeggen hebt. Je ziet dat hij knikt met zijn hoofd. Je ziet dat je aan het praten bent zonder te haperen en zonder rood te worden. Je ziet dat jullie elkaar een hand geven en allebei tevreden het gesprek afronden.

Je zou ook voor een meer meditatieve visualisatie kunnen kiezen. Hierbij geef je jouw angst een bepaalde vorm, bijvoorbeeld een rode roos. In gedachten sta je buiten op een groen grasveld. Het is mooi weer, de zon staat hoog aan de hemel en er waait een zacht aangenaam briesje. Stel je nu voor dat jouw roos langzaam begint op te stijgen. Heel langzaam. Steeds hoger. Boven de huizen uit. Boven de bomen uit. Steeds verder, de hoge hemel in. Blijf je roos nakijken, tot deze nog maar een klein stipje is. Blijf kijken. Zie je je roos nog? Kijk totdat je roos helemaal verdwenen is. Zeg tegen jezelf:

Zo, die is weg. Die komt nooit meer terug.

ASSERTIVITEIT

Ook assertiviteit zal je helpen om een goed functioneringsgesprek te voeren. Blijf wel vriendelijk en word niet agressief. Door assertief te zijn, schep je duidelijkheid naar de ander. Spreek duidelijk en voorkom dat je gaat fluisteren of zacht gaat praten. Als je staat, zet dan je voeten iets uit elkaar; hiermee maak je jouw basis wat steviger. Let er ook op dat je je woorden ondersteunt met je lichaamstaal. Wijs maar gerust met je vinger naar jezelf als je zegt:

Ik ben van mening, dat...

Zoek tijdens het gesprek ook het oogcontact met de ander. Kijk de ander aan als je tegen hem praat en wanneer deze tegen jou praat. Probeer jezelf aan te leren om niet weg te kijken als de ander jou aankijkt. Blijf in jouw rol, laat je niet van je stuk brengen, laat je niet intimideren door de ander. In een vergadering of bespreking aan tafel mag je ook best een aantal keren naar voren toe leunen, naar de ander toe. Daarmee geef je aan:

Ik ben niet bang voor jou. Ik sta voor mijn verhaal.

Straal zekerheid uit in je houding. Acteer het desnoods. Doe alsof. De ander zal elk scheurtje in jouw uitstraling benutten om uit de situatie te glippen en dat wil je niet. Breng je boodschap rustig en met duidelijke stem. Spreek vooral niet gejaagd. Als de ander jou in de rede valt, ga dan luider praten en steek je hand op. Daarmee geef je aan dat je nog niet uitgepraat bent. Dit kun je ondersteunen met woorden:

Ik wil graag even mijn verhaal afmaken, voordat je hierop reageert.

NEE ZEGGEN

Nee zeggen is voor velen van ons een moeilijke zaak. Misschien wordt de ander dan boos, of vindt de ander je dan niet meer aardig. Het lijkt veel makkelijker om overal maar mee akkoord te gaan en de weg van de minste weerstand te kiezen. Realiseer je echter dat nee zeggen betekent:

Let op, ik laat niet over mij heenlopen.

Of:

Let op, ik accepteer dit niet.

Je laat hierdoor zien wie je bent en waar je voor staat. Je zegt als het ware:

Dit wil ik wel en dat wil ik niet. Door nu nee te zeggen, laat ik aan jou zien wie ik ben en waar ik voor sta. Daardoor ben jij in staat om te zien wie ik ben en wat ik kan. Daardoor zul je mij beter begrijpen en weet je mijn kwaliteiten en mogelijkheden op de juiste waarde te schatten.

Hoe langer je het opkomen voor jezelf uitstelt, hoe moeilijker het voor je zal worden om assertief te zijn. Je frustraties zullen er alleen maar door oplopen. Een veel gebruikt excuus om niet assertief te hoeven zijn is:

Ik heb medelijden met de ander, want die heeft het al zo druk en hij heeft het ook privé al zo moeilijk.

Of je vertoont vluchtgedrag:

Ach, het is bijna weekend, ik zie volgende week wel weer.

Door te vluchten zal je controle op de situatie steeds verder verloren gaan. Zoek bij moeilijke situaties naar oplossingen die beiden bevredigend vinden, creëer een win-winsituatie.

SAMEN OEFENEN

Gun jezelf de tijd om assertiever te worden. Assertiviteit begint met bewustzijn en zal gepaard gaan met vallen en opstaan. Het is een kwestie van doen, durven en vooral veel oefenen. Oefen bepaalde situaties, zoals een functionerings- of een sollicitatiegesprek eerst met je partner of met een goede vriend of vriendin. Dit zal je helpen om bepaalde fouten die je maakt al op voorhand in te zien.

REGISTER

Inleiding

De snelle wereld

Terug in de tijd
Stress en ziekteverschijnselen

Parafraseren

De geschiedenis gaat verder
Het leven wordt ook gemakkelijker
Afbrokkelende macht van kerken
Een snel veranderende wereld
Steeds meer verschijnselen van stress
Uitkomen voor je gestresstheid
Het levend kwartetspel

Onderbewustzijn

Ervaringen en gebeurtenissen
Niet in hokjes plaatsen
Huishoudelijk reglement

Goede stress, slechte stress

Stressniveau
Gevolgen van slechte stress
Voorbeelden uit de praktijk
Instelling ten opzichte van het leven

Mediteren

Eerste kennismaking met mediteren
Anekdote
In gesprek met Henny
Samenvatting

Burn-out

De signalen van een burn-out
Burn-out in je omgeving
Behandelen van een burn-out

Voorbeeld van een snelle aanpak
Een rustige aanpak
De reïntegratie
Mogelijke gevolgen
Praktijkvoorbeeld: het ontstaan van
een burn-out

Andere gevolgen van stress

Stoppen met roken
De eigen praktijk

De juiste vragen stellen

Vragenlijst
Doorvragen
Oefening: zelf vragen stellen
Stress en economie
Het verhaal van José
Stress in de relatie
Omgaan met elkaar
Afspraken maken
Knopen doorhakken
Insteken voor het gesprek
Positieve aandacht geven
Geven is krijgen
Oefening: jezelf strelen
Stress en verbouwen
Vakantiestress

Hoe zit ik zelf in elkaar?

Jezelf kritisch beschouwen
Zelfvertrouwen
Loslaten
Houden van jezelf
Oefening met de spiegel
Meditatieoefening
Aanvullende tips voor het mediteren
Vraaggesprek

Het behandelen van stress

Natuurlijke geneeswijzen

Fytotherapie

Homeopathie

Sauna

Hotstonemassage

Floaten

Jetstreams

Acupunctuur

Yoga

Reiki

Bewust leren kiezen

Oefening: bewust kiezen

Kiezen voor het verkeerde

Angst voor verandering

Affirmaties

Oefening: affirmeren met woorden

Oefening: affirmeren met zinnen

Affirmaties voor cliënten bedenken

Rol van de therapeut

Oefening: de angsts uit het
gesprek halen

Affirmeren op het werk

Stressveroorzakers op het werk

Een plan van aanpak maken

Het verhaal van Chantal

Het verhaal van Paula

Het verhaal van Corry

Het verhaal van Cindy

Het verhaal van Hans

De sleur doorbreken

Het maken van een dagoverzicht

Genieten van het moment

Oefening: stoom afblazen

Meditatieoefening: ankeren

Communicatie

Oefening: doorfluisteren
Omgevingsruis
Communiceren vanuit je bewustzijn
Het verhaal van Anja
Assertiviteit
Lichaamstaal
Affirmaties
Het verhaal van Anita
Compromissen sluiten
Valkuilen bij communicatie
De hoofdzaken onderscheiden
Oefening: valkuilen herkennen
Therapeutische valkuilen
De piramide van Maslow
Affirmaties zingen
Geluk
Het verhaal van Jack
Zeg het met humor
Ken jezelf
Visualiseren
"Ja maar"
Het verhaal van Hans
Therapeutische sessie met Sylvia
Mededogen

Energie in beweging brengen

Advies voor leidinggevenden
Het verhaal van Sietse
Zelfkennis
Oefening: anders reageren
Stress verlichten: tot tien tellen
Meditatie met de waterval

Ouder, volwassene, kind

De ouder nader bekeken
Het kind nader bekeken
De volwassene nader bekeken
Egoposities in de reclame
Oefeningen: egoposities herkennen

Je kernkwaliteiten in kaart brengen
Valkuilen herkennen
Het tegenovergestelde doen
Psychische allergie

Innerlijke rust creëren

Zonneschijn
Klankschalen
Tai chi
Slaap
Ademhalen
Mediteren

Stress en muziek

Stress en beweging

Stress en voeding

De Schijf van Vijf
Oefening: een dagmenu
samenstellen

Stress en kleuren

Kleurentherapie
Meditatieoefening: kleuren inademen

Stress en bioritme

Het verhaal van Leo
Licht
Zoek de zon

Stress en angst

Visualiseren
Assertiviteit
Nee zeggen

Persoonlijkheidstypen

Eerste hulp bij stress

