WERKBLAD 5

Stress herkennen & ontladen

Leer de signalen van je lichaam en hoofd *lezen*, en ontdek hoe je spanning weer kwijtraakt.

> *Een dier dat aan gevaar ontsnapt is, schudt het letterlijk van zich af. Wij mensen hebben dat vaak verleerd.*

Waarom ontladen zo belangrijk is

Wanneer je stress ervaart, maakt je lichaam zich klaar om te vechten of te vluchten. Je hartslag gaat omhoog, je spieren spannen zich op, er komen stresshormonen vrij. Dat is gezond: zo kan je snel reageren. Maar die spanning moet daarna ook weer weg kunnen.

Kijk maar naar dieren in het wild. Een hert dat aan een roofdier ontsnapt, begint daarna vaak te trillen of zich uit te schudden, en graast dan rustig verder. Psycholoog Peter Levine beschreef hoe dieren zo de opgebouwde spanning letterlijk van zich af laten gaan. Wij mensen werken een stuk ingewikkelder. We blijven doorgaan, slikken onze spanning in en gaan meteen naar de volgende taak. Zo stapelt stress zich op, dag na dag, tot je lichaam of hoofd aan de alarmbel trekt.

1

Signalen herkennen

Kruis aan welke stresssignalen je bij jezelf merkt.

2

Je stoplicht

Ontdek hoe groen, oranje en rood er voor jou uitzien.

3

Ontladen

Kies wat jou helpt om spanning kwijt te raken, fysiek, emotioneel en mentaal.

DEEL 1

Welke stresssignalen herken ik?

Kruis aan wat je de voorbije weken bij jezelf merkte. Omcirkel daarna de signalen die het vaakst terugkomen.

In mijn lichaam

- [ ] Gespannen nek of schouders
- [ ] Hartkloppingen
- [ ] Slecht slapen of vroeg wakker
- [ ] Moe, ook na rust
- [ ] Vaker ziek
- [ ] Hoofdpijn
- [ ] Oppervlakkig ademen
- [ ] Maag- of darmklachten
- [ ] Kaken op elkaar klemmen
- [ ] Zweten of koude handen

In mijn gevoel

- [ ] Snel geïrriteerd
- [ ] Onrustig of opgejaagd
- [ ] Schuldgevoel
- [ ] Weinig plezier in dingen
- [ ] Sneller in tranen
- [ ] Somber of vlak
- [ ] Angstig zonder duidelijke reden
- [ ] Overweldigd door kleine dingen

In mijn hoofd

- [ ] Piekeren, vooral 's avonds
- [ ] Vergeetachtig
- [ ] Alles lijkt even dringend
- [ ] Hoofd staat nooit stil
- [ ] Moeilijk concentreren
- [ ] Moeilijk beslissingen nemen
- [ ] Negatiever denken over mezelf
- [ ] Moeilijk loslaten van werk

In wat ik doe

- [ ] Meer of minder eten
- [ ] Langer op mijn gsm
- [ ] Alles zelf willen doen
- [ ] Uitstellen
- [ ] Meer koffie, suiker of alcohol
- [ ] Contacten vermijden
- [ ] Moeilijk stilzitten
- [ ] Geen tijd meer voor wat ik graag doe

Let op: lichamelijke klachten kunnen ook een andere oorzaak hebben. Blijven ze aanhouden, bespreek ze dan met je huisarts.

DEEL 2

Mijn persoonlijke *stoplicht*

Stress bouwt zich meestal geleidelijk op. Hoe sneller je de eerste signalen opmerkt, hoe makkelijker je kan bijsturen. Beschrijf hoe elke fase er voor jou uitziet.

Groen

Ik zit goed in mijn vel. Zo merk ik dat:

Oranje

De spanning loopt op. Mijn eerste signalen:

Rood

Het wordt te veel. Dan merk ik:

Mijn drie vroegste waarschuwingssignalen

De dingen die je als eerste merkt, nog voor het echt te veel wordt.

1

2

3

Wat doe ik nu meestal als ik in het oranje zit?

DEEL 3

Ideeën om te *ontladen*

Ontladen betekent spanning bewust laten wegvloeien, in plaats van ze op te stapelen. Wat werkt, is voor iedereen anders. Kruis aan wat je wil proberen.

Fysiek

- [ ] Je lichaam uitschudden (zie hieronder)
- [ ] Stevig doorwandelen, liefst buiten
- [ ] Dansen op een nummer dat je graag hoort
- [ ] Langer uitademen dan inademen
- [ ] Fietsen, lopen of zwemmen
- [ ] Je schouders bewust optrekken en loslaten

Emotioneel

- [ ] Je verhaal doen bij iemand die luistert
- [ ] Huilen als het nodig is
- [ ] Opschrijven wat je voelt, zonder te verbeteren
- [ ] Muziek die past bij je gevoel
- [ ] Lachen, met iemand of om iets
- [ ] Een knuffel, of een dier aaien

Mentaal

- [ ] Een braindump: alles uit je hoofd op papier
- [ ] Een vaste piekertijd van 15 minuten
- [ ] Je to-dolijst inkorten tot drie dingen
- [ ] Even zonder schermen of prikkels
- [ ] Iets met je handen doen: tuinieren, koken
- [ ] De dag afsluiten met één ding dat goed ging

Oefening: stress afschudden, zoals een dier dat doet

Duurt twee minuten. Doe het na een spannend gesprek, een drukke werkdag of wanneer je voelt dat er spanning in je lijf zit.

1. Ga rechtop staan, voeten op heupbreedte, knieën licht gebogen.
2. Begin je handen los te schudden. Laat de beweging langzaam groeien naar je armen en schouders.
3. Laat ook je benen en heupen meedoen. Het mag er gek uitzien, niemand kijkt.
4. Schud ongeveer een minuut. Adem rustig door je mond uit.
5. Stop, en blijf even stilstaan. Voel wat er nu in je lichaam gebeurt.

Wat helpt mij nog, dat hier niet bij staat?

MIJN PLAN

Zo ga ik *ontladen*

Ontladen werkt het best als het een gewoonte wordt, niet pas wanneer je al in het rood zit. Maak een eigen plan.

	WAT IK DOE	WANNEER
Elke dag, ook in het groen		
Als ik in het oranje zit		
Als ik in het rood zit		

Wie kan me helpen als ik het zelf niet meer zie?

MIJN KLEINE STAP

Welke manier van ontladen probeer ik deze week uit?

Kies er één, en plan meteen wanneer.

Zit je al lang in het oranje of rood?

Dan hoef je het niet alleen op te lossen. In een gratis kennismaking van 30 minuten bekijken we samen wat je nodig hebt. In Damme, Jabbeke of online.

findbalance.be/afspraak