



Niet ons drukke leven, maar ons perfectionisme bezorgt ons zoveel stress. Dat zegt **psychotherapeut Wilfried Van Craen**. Volgens hem *musturberen*, afgeleid van het Engelse *must*, *moeten*. "Mensen met stress *musturberen* te veel," zegt hij. "Ze denken: 'Ik móét perfect zijn', 'Iedereen móét mij aardig vinden' en 'Ik móét goed zijn in mijn werk', in plaats van 'Ik wíl goed

zijn in mijn werk en zal daarvoor doen wat ik kan.' De eisen aan onszelf zijn niet realistisch." Stress begint met kleine dingen: nagelbijten, koortsblaasjes, sneller eten of meer roken. Van Craen: "Neem die signalen ernstig. Onderdruk ze niet, maar reageer erop." Luister je niet naar je lichaam, dan zal je ook mentaal gaan lijden. Je krijgt last van concentratiestoornissen, bent prikkelbaar en agressiever dan anders. In een volgende fase worden het echte klachten: ernstige slaapstoornissen, paniekaanvallen. Je gaat piekeren over die stressklachten, wat je nog meer stress bezorgt. Stap één op de weg van ontstressen is dan ook die signalen afbouwen. Dat kan je doen door relaxatieoefeningen of medicatie. "Het

is de kunst om meteen op die eerste signalen te reageren. Vergelijk ze met verklikkerlampjes op het dashboard: ze geven aan dat het tijd is om te parkeren en na te gaan waar het fout loopt. Een stressdagboek kan daarbij helpen. Schrijf op wanneer je je gespannen voelde en waarom, en wat er toen in je hoofd omging. Zo kan je nadien de link leggen tussen stresssituaties, je manier van denken en je reactie daarop."

#### **De truc: anders denken**

Om stress aan te pakken, moet je naar de bron. Bezorgt je huishouden je 's avonds na het werk regelmatig kleine zenuwzinkingen, neem dan een poetsvrouw. Word je zenuwachtig van de files op je weg, bekijk dan eens of het openbaar vervoer een oplossing zou zijn. Die veranderingen kunnen de druk heel wat lichter maken. "Daarnaast kan je stresssituaties ook door je eigen gedrag veranderen," zegt Van Craen. "Durf nee te zeggen tegen je baas bijvoorbeeld, of overleg met je collega's om het werk beter te verdelen. Een gezonde portie assertiviteit houdt je gemakkelijker stressvrij." Als je niets kan veranderen aan de bron van de stress, zit er niets anders op dan er zo goed mogelijk mee om te gaan. 'Persoonsgericht stressmanagement' heet zo iets, en daar zit de oplossing vooral in je hoofd. Van Craen: "Hoe mensen omgaan met een stresssituatie is grotendeels afhankelijk van hun manier van denken. Neem twee personen die allebei te laat komen op een sollicitatieproef. Bij het binnenkomen heeft de ene een stressniveau van 50 op 100, de andere 95. De situatie is de aanleiding van de stress, niet de oorzaak. Dat onderscheid is belangrijk. Niet de

omstandigheden, wel je manier van denken erover bepaalt je mate van stress." Hoe doe je dat dan, anders denken over stress? Van Craen: "Je hebt drie grote stappen. Eerst train je jezelf om je meer bewust te worden van je negatieve gedachten in stress-situaties. Soms is het nuttig om er met iemand over te praten of er een boek over te lezen, en te beseffen 'Hé, dat doe ik ook.' Pas als je je er bewust van bent, kan je er iets aan veranderen. In de tweede plaats kan je leren om in stresssituaties een andere, meer realistische - en dus stressverlagende - kijk te ontwikkelen, en tot slot kan je die nieuwe manier van denken ook daadwerkelijk leren toepassen."

#### **Het middel: genieten**

Op momenten van stress moet je realistisch denken: wat is je doel en hoe kom je daar zo dicht mogelijk bij? Onrealistische of negatieve gedachten bouwen alleen maar meer stress op, die je van je doel weghoudt. Als je de hele tijd loopt te denken dat je je trein gaat missen, maak je jezelf zo zenuwachtig dat je misschien op het verkeerde perron gaat staan en je trein ook effectief mist. Je manier van denken in stresssituaties veranderen is niet onmogelijk, maar ook niet eenvoudig. Sommige denkgewoonten raak je nooit kwijt. Vooral perfectionisten zijn daarin echte volharders. "Wat ze waard zijn, laten ze vaak hangen van wat ze doen. Die gedachte moet je kunnen loslaten," zegt Van Craen. "Je kan heus waardevol zijn zonder een indrukwekkende carrière." Genieten is het beste antistressmiddel. "Vanaf het moment dat je ergens in opgaat en geniet, vergeet je alle stress. Het is het beste

tegengif." Iets doen aan stress lukt dikwijls beter samen dan alleen. Hoewel er genoeg therapeuten en cursussen zijn om je op weg te helpen, durven veel mensen die stap niet te zetten. Van Craen: "Mensen hebben een verkeerd beeld van psychotherapie. Je hoeft echt

geen jaren in behandeling te gaan. De persoonlijke begeleiding of cursussen die je vandaag kan volgen, bestaan uit een beperkt aantal sessies en zijn heel doe-gericht. Ze reiken technieken of inzichten aan die je kunnen helpen om je stress beter te sturen."

"Stress begint met kleine dingen: nagelbijten, koortsblaasjes, sneller eten of meer roken.

**Die signalen moet je ernstig nemen"**

## 4 stressmythes doorprikt

### 1 "Stress is voor een ander"

Van Craen: "Een burn-out, een ernstige vorm van stress die je volledig verlamt, ... Mensen denken dat het hen niet zal overkomen. Stress wordt geassocieerd met zwakte, terwijl het de sterkste boom kan treffen. Het heeft niets te maken met falen, integendeel. Mensen die last hebben van stress zijn vaak heel waardevol omdat ze heel veel goed willen doen. Ze willen én er zijn voor hun gezin én gaan voor hun carrière, en dat maakt hen kwetsbaar."

### 2 "Stress is negatief"

Van Craen: "Helemaal niet, stress is ook positief. Een gezonde portie stress voor een belangrijk gesprek, een examen of sollicitatie maakt dat je beter zal presteren. Stress brengt dynamiek in het leven."

### 3 "Stress komt door 'te veel'"

Van Craen: "Stress krijg je door te veel hooi op je vork te nemen, denken we. Dat is niet altijd zo. Stress komt net zo goed door 'te weinig.' Jonge afgestudeerden die geen werk vinden of mensen die vroegtijdig moeten stoppen met werken hebben ontzettend veel last van stress. Te weinig uitdaging en te weinig verandering kan bijzonder stresserend zijn."

### 4 "Stress komt door negatieve gebeurtenissen"

Van Craen: "Fout, ook heel wat positieve gebeurtenissen brengen stress met zich mee. Denk maar aan trouwen, bouwen en verbouwen of de geboorte van een kind. Ook prettige dingen zijn een bron van stress. Op de eerste vakantiedag krijgen de spoedgevallendiensten met meer hartinfarcten te maken dan normaal, terwijl het zowat de leukste dag van het jaar is."