

10 manieren om van je stress af te komen – een snelle gids

Leuk, zo'n boek over stress, maar dikke kans dat je deze woorden leest op het moment dat je volstrekt geen tijd hebt een héél boek te lezen om meer rust te krijgen. Daarom staan hieronder alvast een aantal tips om je stress snel te verminderen. Een EHBS dus: eerste hulp bij stress. Deze tips zijn een samenvatting van een aantal hoofdstukken uit het boek. Wil je meer over een van deze tips weten, dan kun je het betreffende hoofdstuk erop naslaan.

21

1. Zorg goed voor jezelf (slapen, eten, rusten)

Slaap je regelmatig en voldoende? Eet je gezond? Beweeg je genoeg? Is er genoeg ontspanning, genoeg tijd om je hoofd 'uit' te zetten? Als je antwoord op een van deze vragen 'nee' is, pas je levensstijl dan aan. De staat van je lichaam is nogal bepalend voor hoe jij je voelt. Als je niet goed voor je lichaam zorgt, ervaar je automatisch meer stress dan wanneer je uitgerust en fit bent. Daarom is een van de eerste stappen bij stress: goed voor je lichaam zorgen, juist op momenten dat je daar eigenlijk te weinig tijd voor hebt.

(Hoofdstuk 6: ALARM!, *Noodzakelijk onderhoud*)

2. Haal adem

Ademen, dat doe je de hele dag. Maar door *bewust* te ademen kun jij je stressniveau binnen enkele minuten laten zakken. Diep ademhalen zorgt voor een lagere hartslag en een lagere bloeddruk, en dus voor een rustiger hoofd. Je kunt met je ademhaling je stressreactie vertragen of tegengaan. Het helpt al om een paar minuten rustig door je neus in te ademen, en door je mond uit te ademen. Om echt ontspannen te raken kun je ervoor zorgen dat je minder, maar dieper ademt. Je kunt hiervoor bijvoorbeeld de 4-7-8-techniek gebruiken: vier seconden inademen, zeven seconden je adem inhouden en acht seconden uitademen. Het werkt dus echt: even rustig ademhalen.

(Hoofdstuk 4: Je baas is een beer, *Haal adem*)

3. Zet de notificaties van je apparaten helemaal uit

Een van de grootste veroorzakers van stress is alle apparatuur die we de hele dag door gebruiken. Onze telefoons, laptops en tablets overladen ons met informatie, ook wanneer we daar helemaal niet op zitten te wachten. Wanneer je een notificatie hebt gezien, zit het in je hoofd tot je er iets mee doet, ook wanneer je eigenlijk ergens anders mee bezig was. Het uitzetten van je notificaties zorgt voor minder onderbrekingen, minder switchen en dus: minder stress. Je krijgt alle informatie nog wel, maar pas wanneer jij dat zelf wilt.

(Hoofdstuk 2: Altijd haast, *De dictator in je broekzak*)

4. Kijk niet meer dan drie keer per dag naar je mail

Uit onderzoek blijkt dat mensen die slechts drie keer per dag in hun mailbox kijken gelukkiger, efficiënter en minder gestrest zijn dan mensen die gedurende de dag heel vaak hun e-mail controleren. Dit betekent dat je voor beduidend minder stress en drukte kunt zorgen door simpelweg minder vaak je mail te checken: bijvoorbeeld alleen 's ochtends vroeg, na de lunch en aan het eind van de dag. En laten we eerlijk zijn: vóór de opkomst van e-mail lagen mensen ook niet de hele dag voor hun brievenbus te wachten tot er post binnenkwam.

(Hoofdstuk 1: De werkverslaving, *Het leed dat e-mail heet*)

5. Herken je waarschuwingssignalen en handel ernaar

Stress doet met verschillende mensen verschillende dingen. De ene persoon krijgt last van hoofdpijn of pijnlijke nek of schouders. Een ander slaapt slecht of heeft een gejaagd gevoel. Weer een ander wordt cynisch of is permanent aangetand. Het is essentieel om je eigen waarschuwingssignalen te leren kennen om in te kunnen grijpen wanneer dat nodig is. Wat doet stress met jou? En wat kun je doen op het moment dat je jouw alarmsignaal opmerkt? Pas als je weet wat stress met je doet, kun je op tijd en adequaat ingrijpen.

(Hoofdstuk 6: ALARM!, *Je alarmsignalen (her)kennen*)

6. Houd je hoofd zo leeg mogelijk

Welke verschillende onderwerpen vechten nu tegelijkertijd in je hoofd om aandacht? De meeste mensen hebben op elk moment verschillende zaken door hun hoofd spoken. Als dit er te veel worden, kan dat zorgen voor een constante ruis, als een browser met te veel tabbladen open. Je kunt dan gemakkelijk het overzicht kwijtraken. Voor je weer verder dendert in de drukte, is het dus handig om je hoofd zo leeg mogelijk te maken. Schrijf alle regelzaken en zorgen in je hoofd op, en zorg dat je er niet meer aan hoeft te denken. Maak dan een onderscheid tussen de urgente dingen en de dingen die best even kunnen wachten. Hoe leger je hoofd, hoe meer ruimte voor écht belangrijke zaken. Een rustiger leven begint in je hoofd.

24

(Hoofdstuk 2: Altijd haast, *Regel dingetjes*)

7. Plan als een baas

Plannen, dat is bepalen op welke dagen en in welke volgorde je dingen gaat doen, toch? Nou, ja. Maar plannen is veel meer dan dat. Een goede planning zorgt voor overzicht, maakt dat je minder dingen vast hoeft te houden in je hoofd en zorgt dat jij je kunt concentreren op waar je op dit moment mee bezig bent. De meester-planner heeft de prioriteiten op een rijtje en hoeft zich nooit zorgen te maken of de belangrijke dingen inderdaad gebeuren – die staan immers keurig ingepland.

(Hoofdstuk 7: Rust in je hoofd, *Plannen voor gevorderden*)

8. 'Goed genoeg' is goed genoeg

In periodes van stress is het soms alle hens aan dek. Het is dan nodig om de kunst te verstaan van snel taken afhandelen. Als je een beetje perfectionistisch bent aangelegd, levert dat een probleem op: je kunt niet alles perfect doen én supersnel zijn tegelijk. Experimenteer daarom met het omlaagbrengen van je eisen. Goede kans dat anderen het niet eens doorhebben – je eigen standaard van werken ligt ongetwijfeld veel hoger dan de eisen die anderen aan je stellen. 'Goed genoeg' is goed genoeg: dat geldt in meer gevallen dan je denkt.

(Hoofdstuk 3: Druk zijn is een keuze, *Perfectionisme*)

9. Train je aandacht

25

Juist in hele drukke tijden is het essentieel dat jij je goed kunt concentreren op wat op dit moment belangrijk is. Het is ook belangrijk om genoeg aandacht te hebben voor wat er in je hoofd en in je lichaam gebeurt. Hiervoor kun je bijvoorbeeld gebruikmaken van mindfulnessoefeningen. Voor een eenvoudige aandachtsoefening: ga voor het raam zitten en kijk tien minuten lang naar buiten. Wanneer je opmerkt dat je bent meegevoerd in een gedachtestroom, breng je de aandacht weer terug naar wat je ziet.

(Hoofdstuk 8: Werken met aandacht, *Mindfulness*)

10. Doe regelmatig iets NIET

Als je niet uitkijkt, vult je week zich ongezien met belangrijke, leuke en interessante dingen. Als je het idee hebt dat je al die afspraken koste wat kost moet aanhouden – ook al heb je er de energie niet voor of heb je er simpelweg geen zin in – raak je in de problemen. Experimenteer daarom met de edele kunst van het afzeggen. Je hoeft niet al je afspraken aan te houden simpelweg *omdat je ze hebt gemaakt*. Vaak genoeg zijn de mensen met wie je hebt afgesproken stiekem net zo blij als jij als de afspraak niet doorgaat.

(Hoofdstuk 6: ALARM!, *Ingrijpen*)

HOOFDSTUK 1 • DE WERKVERSLAVING

In de jaren '30 van de vorige eeuw wist econoom John Maynard Keynes het zeker: we zouden in de toekomst maar vijftien uur per week hoeven te werken. De technologie veranderde: een groot deel van het handwerk werd overgenomen door machines. Zo konden dezelfde opbrengsten gemaakt worden, maar dan in veel minder tijd en met veel minder moeite. Wat voorheen in een volle werkdag gebeurde, zou nu nog maar enkele uren menselijke arbeid kosten. En zo zouden de arbeiders, bevrijd van de verplichting om het grootste gedeelte van de dag in een fabriek door te brengen, veel meer vrije tijd hebben om te slapen, te leven en te studeren.

Deze voorspelling kwam niet helemaal uit. Fabrikseigenaren ontdekten dat ze door schaalvergroting met dezelfde hoeveelheid arbeid juist *méér* konden produceren. Ze maakten hun fabrieken grootschaliger en investeerden in moderne machines. Ze hakten het productieproces in kleinere taken en maakten arbeiders verantwoordelijk voor een van die kleine taken. In plaats van een producent werd de arbeider een klein radertje in een veel groter productieproces. De producten rolden voortaan met een noodvaart van de lopende band en de productiviteit per arbeider ging door het dak. En de arbeider zelf? Die draaide steeds langere diensten. In plaats van minder, werkte hij juist *méér* uren.

Momenteel zitten we ook in zo'n enorme verandering op het gebied van werk: een digitale revolutie. Dertig jaar geleden was het internet iets voor nerds die inbelden via een modemverbinding. Nu is iedereen altijd verbonden met het web – en dat heeft implicaties op elk gebied van ons leven. Ook ons werk is hierdoor drastisch veranderd: om samen te werken of te overleggen hoef je niet meer in dezelfde ruimte te zijn of zelfs maar op hetzelfde continent. Elk bericht wordt binnen een seconde verstuurd. Voor je werk hoef je vaak niet eens meer naar kantoor, want je bent altijd bereikbaar, waar je ook verblijft. Werken kan op elk moment van de dag. Maar er zijn ook minder positieve gevolgen, zoals het vervagen van de grens tussen werk en privé, en het vele extra overwerk dat dit oplevert.

In het Westen is steeds meer sprake van een kenniseconomie omdat veel productiewerk wordt afgestoten naar landen waar de lonen lager zijn. We werken steeds minder met onze handen en steeds meer met ons hoofd, en we houden ons steeds meer bezig met het managen van informatie. Voor veel mensen betekent werken een significant deel van de dag achter een computerscherm zitten. Zelfs de traditionelere beroepen (leraren, loodgieters, verzorgers) krijgen steeds meer digitale aspecten.

Met de digitale revolutie zou ons leven gemakkelijker, rustiger en aangener worden, dat was de belofte. Maar net als bij die vorige grote verandering – de industriële revolutie – is dat niet bepaald gelukt. Integendeel zelfs: ons leven is er complexer en drukker van geworden. De eisen die het werk aan ons stelt zorgen er vaak voor dat we minder vrije tijd hebben dan we zouden willen. We besteden meer tijd aan ons werk en dat gaat nogal eens ten koste van de uren die we kunnen besteden aan andere dingen zoals gezin, vriendschap en zorg. We zijn onrustiger en gestreter dan ooit tevoren.

We lijken soms wel verslaafd aan ons werk. We ontlene er onze betekenis aan en zijn er in gedachten mee bezig (ook buiten kantoorijden). Werk geeft ons zelfwaarde. Je bent wat je doet, en daarom werken we veel en hard. We lijken te leven om te werken, in plaats van andersom. Maar net zoals bij andere verslavende middelen geldt ook hier: maat houden is belangrijk. Te veel werk brengt jou en je omgeving schade toe.

In de jaren '80 en '90 bestond er een woord voor mensen met een werkverslaving: *workaholics*. De kenmerken van *workaholism*: bijzonder veel tijd met werk bezig zijn, ook in de vrije tijd veel nadenken over werk, en wel zozeer dat andere activiteiten in het leven daaronder gaan lijden. Deze term is tegenwoordig vrijwel uit ons taalgebruik verdwenen. Dit komt niet omdat we tegenwoordig minder met ons werk bezig zijn dan toen. Integendeel, we zijn zo'n beetje allemaal *workaholics* geworden. *Workaholic* zijn is zo normaal dat het niet eens meer opvalt.

In dit hoofdstuk kijken we naar de werkverslaving. We bekijken welke aspecten van ons werk ervoor zorgen dat ons leven zo fokking druk is. We onderzoeken welke grote veranderingen er de afgelopen decennia zijn geweest op het gebied van werk, en welke consequenties dit voor ons heeft. Houden we minder vrije tijd over omdat we ons werk steeds meer laten inbreken? Wat valt er te doen voor een gezonde balans tussen werk en vrije tijd?

#LoveMyJob

Als je op een feestje of borrel aan de praat raakt met iemand die je niet kent, komt er vroeger of later één vraag: wat doe jij in het dagelijks leven? Iedereen heeft hierop een standaard-

antwoord, dat meestal te maken heeft met ons werk. Per gelegenheid kan het antwoord verschillen; zo stel ik me afhankelijk van de context voor als ‘psycholoog’, ‘trainer’, ‘docent’ of, als ik interessant wil overkomen, ‘schrijver’. De vragensteller zou verbaasd opkijken als je met een heel ander antwoord zou komen: ‘Ik verzamel Deense postzegels’ of ‘Ik mag graag een sneetje roggebrood eten’. De openingsvraag die voor ons zo vanzelfsprekend lijkt, is echter niet universeel. Zo vraag je in andere culturen dikwijls: ‘Heb je een gezin?’, ‘Waar kom je vandaan?’ of ‘Wie zijn je ouders?’.

Dat wij bij een ontmoeting graag onze carrière in de etalage zetten, zegt veel over de waarde die we hechten aan ons werk. Dit is niet vreemd, want in onze maatschappij wordt onze waarde als mens vaak afgemeten aan prestaties op werkgebied. Onze baan zorgt voor onze status – het aanzien en respect dat we krijgen – en we willen natuurlijk het liefst dat deze status zo hoog mogelijk is.

Waar we er vroeger van uitgingen dat iemand die voor een dubbeltje werd geboren nooit een kwartje zou worden, geloven we tegenwoordig iets heel anders: we gaan ervan uit dat in onze maatschappij de posities niet worden verdeeld op basis van sociaal-economische achtergrond, herkomst of stand, maar op basis van geschiktheid. Als je een hoge positie bereikt is dat niet omdat je ouders rijk zijn, maar omdat je slim bent en flink je best hebt gedaan. Dus kan iedereen de top bereiken als je maar een degelijk stel hersenen hebt en vooral hard kunt werken: deze dingen maken je geschikt. Dit idee komen we ook tegen in de mythe van *the American Dream*: de berooide krantenjongen kan met genoeg toewijding en hard werk uiteindelijk een rijke mediamagnaat worden. Dat je voor het vergaren van succes een gezonde dosis geluk nodig hebt (en dat het wel degelijk helpt om rijke of beroemde ouders te hebben). Dat er grote restricties zijn aan wat we

kunnen bereiken (in veel sectoren is nog steeds sprake van een old boys network, er is bijvoorbeeld nog nooit een vrouw minister-president geworden) horen we liever niet.

Dus móéten we succesvol zijn, dat is een verplichting. Ons werk bepaalt immers voor een groot deel onze waarde als mens en ons zelfvertrouwen – we kijken met ontzag naar mensen die hoog op de maatschappelijke ladder staan en halen onze neus op voor de sukkels onderaan. De invloedrijke carrièrevrouw staat hoger op de apenrots dan de huisman.

Ons werk is een belangrijk onderdeel van onze identiteit. Het is niet alleen wat we doen, maar ook wie we zijn. Onze werkzaamheden zijn niet zomaar enkele van de vele activiteiten in onze week. Nee, het dient onze ‘passie’ te zijn, we dienen er betekenis aan te ontleen. En als het even kan worden we er ook graag gelukkig van.

Volgens filosoof Alain de Botton is het grote verschil met vroeger niet zozeer de technologische vooruitgang. Het belangrijkste verschil zit tussen onze oren: het idee dat we gelukkig moeten worden van ons werk en dat we er betekenis uit moeten halen. Dit denkbeeld, dat voor ons zo vanzelfsprekend is, is een tamelijk recent verschijnsel. Werk werd in de geschiedenis meestal gezien als iets onaangenaams dat nu eenmaal moest gebeuren, als een soort straf. Je ruilde je tijd en energie in tegen een passende vergoeding: salaris. Als het aan jou lag had je liever iets anders gedaan, maar het moest nu eenmaal. Tegenwoordig is het idee populair dat werk onze ‘missie op aarde’ zou moeten zijn, de manier waarop we een stempel op de wereld drukken.

In onze tijd heerst zelfs het idee dat werk eigenlijk zó belangrijk voor ons zou moeten zijn dat we het ook zouden doen als we er niet voor betaald zouden krijgen: ‘vind een baan waar je van houdt, en je hoeft nooit meer een dag te

werken'. Als je eenmaal die droombaan hebt gevonden die precies aan al je eisen voldoet, zal het niet meer aanvoelen als werk maar als je allerfijnste hobby, dat is de belofte. #Love-MyJob.

Je ziet dit idee ook terug in de managementtaal die we tegenwoordig te pas en te onpas gebruiken. We vinden het belangrijk om 'onze potentie te benutten' en 'eruit te halen wat erin zit'. We doen aan *personal branding* en ontwikkelen een *unique selling point*. We hebben 'passie' voor ons werk, omdat het helemaal in lijn is met onze 'kernwaarden'. Als we het even niet zo 'voelen', kunnen we naar een jobcoach die ons helpt om een baan te vinden die beter aansluit op onze behoeftes.

De moderne werkgever is een zogenaamde *absorptive corporation*, een organisatie die ons zo goed mogelijk tegemoet wil komen in al onze wensen. In moderne bedrijven wordt aandacht besteed aan het werkgeluk van de werknemers. We komen er niet alleen om te werken, maar ook om te socializen. Er worden gezamenlijke sporttrainingen en cursussen georganiseerd, er is een interne academie en een bar voor de vrijmibo. De nieuwste trend is het aanstellen van een *Chief Happiness Officer*, die als taak heeft om het werkplezier van de werknemers te vergroten, na te gaan of deze nog wel 'op hun plek zitten' en te coachen als dat niet zo is.

En zo vervaagt de grens tussen ons werk- en privéleven. We vinden werken geen straf meer, we halen er ons zelfvertrouwen vandaan en zoeken naar zelfrealisatie. Maar aan dat betekenisvolle werk hangt wel een behoorlijk prijskaartje: dat van absolute toewijding, zelfs al gaat dat ten koste van onze gezondheid.

Continue verandering

De manier waarop we naar werk kijken is dus veranderd: we zien werk als een belangrijk onderdeel van onze identiteit en willen er het liefst gelukkig van worden. Maar niet alleen ons perspectief, ook het werk zélf is veranderd. Tegenwoordig liggen veel beroepen qua werkzaamheden in de basis nog wel vast, maar zijn ze behoorlijk aan verandering onderhevig.

Waar je vroeger als fietsenmaker vooral bezig was met het repareren van fietsen, komt er nu veel meer bij kijken, want het is ook handig als je verstand hebt van *social media marketing*, om maar iets te noemen. Je moet een digitale bestelling van onderdelen kunnen afhandelen en klantvriendelijk kunnen zijn. Je moet verstand hebben van de laatste snufjes op het gebied van e-bikes, je wordt geacht *people skills* te hebben en op een prettige manier samen te werken met anderen.

Op de middelbare school had ik geschiedenis van meneer Van Dijk. Van Dijk was van de oude stempel. Hij kon twee dingen heel goed die hem tot een waardevol docent maakten: vertellen over zijn vakgebied en orde houden. Dat eerste maakte Van Dijk beroemd tot ver buiten onze eigen school. Wanneer hij vertelde over de veldslagen van Napoleon, verscheen hij als de generaal zelf, inclusief uniform en hoofddeksel. Vertelde hij over de moord op Caesar, dan stak hij de grafrede van Brutus af, uit zijn hoofd, in het Latijn. Het tweede – orde houden – kon hij iets té goed. Brugklassers gingen met knikkende knieën naar zijn klaslokaal. Iemand die fluisterde in de les, tilde hij zonder pardon met stoel en al de gang op. Docenten halen nog steeds herinneringen op aan die keer dat hij een van de eerste mobiele telefoons, die in zijn les rinkelde, het raam uit smeed.

Meneer Van Dijk, die er helaas niet meer is, verzette zich met hand en tand tegen de ontwikkelingen in het onderwijs