



## **Over het misverstand stress**

Stress doet zich bij veel mensen voor. Klachten van psychosomatische aard, lichamelijke ongemakken en sociale beperkingen manifesteren zich prominent. In feite is stress een bijproduct van de ervaren vormen van onvermogen zijn.

Ofwel: de vormen van onvermogen zijn synoniem voor stressoren, zoals deze ook wel genoemd worden.

Stress heeft danook alles uit te staan met het uitoefenen van controle op jezelf en/of de ander en/of de gegeven omstandigheden.

Bij vormen van onvermogen die je niet kunt overwinnen of opheffen, ontbreekt deze controle. Het gevolg is dat je acuut bedreigd wordt in wie je bent, en er allerlei beschermingsmechanismen in werking worden gesteld.

## **Wat is stress nu eigenlijk?**

De oorzaak van stress moet worden gezocht in het dagelijks functioneren van mensen. Situaties waarin de mens niet worden belemmerd in zijn functioneren, zijn geen stress-verwekkers. Daar tegenover staan de situaties die het functioneren van de mens wel op de een of andere manier beïnvloeden of belemmeren, hetgeen stress kan veroorzaken.

Stress wijst op het niet voldoende kunnen aanpassen aan de gegeven omstandigheden. De persoon in kwestie is opgelopen tegen een grens, een belemmering, een blokkade, een beperking, enz.

Anders gezegd: wanneer je als mens geconfronteerd wordt met een vorm van onvermogen, is de kans reëel aanwezig dat je te maken krijgt met de gevolgen van stress. Afhankelijk van de vorm van onvermogen om tot handelen te komen en reeds eerdere opgedane ervaringen, zijn bepalend voor de ervaring die je opdoet met de gevolgen van stress.

In sommige situaties kan deze stress een positief gevolg hebben. Denk aan een student die onder tijdsdruk een eindschriftje moet schrijven en juist door stressverhogende omstandigheden gemotiveerd wordt om aan de slag te gaan en een goed werkstuk af te leveren. Of een topsporter

die onder druk juist komt tot excellente prestaties. Maar een student die in tijdnood komt en niet meer kan werken, ervaart de tijdsdruk als negatief en blokkerend.

Het is daarom ook moeilijk aan te geven welke stress-situaties een positieve of negatieve werking hebben op mensen. Is zeer verschillend, afhankelijk van persoonlijkheidsken-merken, mogelijkheden, ervaringen, herinneringen, talenten, vaardigheden, verleden, fysieke en geestelijke gesteldheid, functioneren, omgevingsfactoren en gegeven omstandigheden.

Dit werkt voor de een stressverhogend, maar voor de ander juist weer niet. En is eveneens bepalend voor een negatief of positief gevolg.

#### *Kort samengevat:*

Stress wijst in eerste instantie altijd op een vorm van onvermogen om tot handeling te komen, die onder de gegeven omstandigheden noodzakelijk is om het gewenste resultaat te kunnen bereiken. In tweede instantie maakt stress innerlijke energie vrij om de vorm van onvermogen of de gevolgen daarvan te bestrijden. Op die manier kun je deze opheffen. Wanneer je dit niet kunt overwinnen, maakt het lichaam nog meer energie aan, die je al dan niet benut. Als je deze energie niet benut, wordt deze opgeslagen in spierweefsel. Denk dan aan een stijve nek, schouderspieren en rug. Wanneer iemand een langere tijd energie vrijmaakt en opslaat in het lichaam, kunnen zich psychische en psychosomatische klachten ontwikkelen.

Stress komt alleen maar voor in omstandigheden waarin iemand alert moet zijn, 'zijn automatische piloot' moet uitschakelen. Wanneer iemand een langere tijd in deze omstandigheden verkeert, zal hij na een aanvankelijke aanpassing aan deze omstandigheden te maken krijgen met uitputtingsverschijnselen, zoals oververmoeidheid, lusteloosheid, passiviteit, enz.

### **Drie groepen van stress**

In de meeste vakliteratuur over stress, wordt onderscheid gemaakt in drie groepen van stress. De drie groepen zijn:

1. stress als een situatie
2. stress als een reactie
3. stress als relatie of wisselwerking

#### ad. 1 Stress als een situatie:

Een situatie betreft altijd de gegeven omstandigheden waarin iemand verkeert. Hierbij spelen dus alle factoren, gebeurtenissen, personen en

omstandigheden een rol die (in-)direct invloed hebben op de persoon. Belangrijk bij stress als situatie is dat aanzet tot stress uit de buitenwereld afkomstig is. Iemand wordt dus geconfronteerd met een vorm van onvermogen, die veroorzaakt wordt door een gebeurtenis, een factor, een persoon of een omstandigheid, gelegen buiten de persoon zelf, maar waarbij het handelen van hem of haar wel bepalend is.

Voorbeelden:

- het overlijden van een familielid
- het beëindigen van een relatie
- financiële schulden
- ontslag
- reorganisatie
- ruzie of conflict
- rol onduidelijkheid
- te grote of te kleine verantwoordelijkheid
- werkbelasting
- rolconflicten

ad. 2 Stress als een reactie:

Wanneer je tegen een vorm van onvermogen aanloopt, en je die niet naar tevredenheid kunt overwinnen, kan de opgeroepen extra energie ontladen in de vorm van emoties, uitingen, (lichamelijke) reacties. Dit kunnen zowel emoties, uitingen of (lichamelijke) reacties zijn op de korte of lange termijn.

Voorbeelden:

- lichamenlijk:  
hoge bloeddruk, obstipatie, hoog cholesterolgehalte, afname spijsvertering, droge mond, vochtige handen, eczeem, hyperventilatie, hoofdpijn of migraine, buikpijn, nek- en schouderpijn, slapeloosheid
- psychisch:  
angst, hulpeloosheid, machteloosheid, concentratie- en denkstoornissen, vergeetachtigheid, vijandigheid, verdriet, geestelijke vermoeidheid, weinig zelfrespect, besluiteloosheid
- gedragsmatig:  
agressief gedrag, rusteloos gedrag, paniek en angstgedrag, roken, alcohol gebruik, drugs- of medicijngebruik, slaapproblemen, vermijden van situaties.

Opmerking: bij stress als een reactie gaat het veelal om een samenspel van meerdere klachten of problemen. Zo kan stress als reactie zichtbaar worden in werksituaties wanneer:

- iemand minder presteert en meer fouten maakt
- iemand zijn plichten verzuimt, vaak te laat komt of vaker ziek is
- iemand andere activiteiten ontplooit waarin hij zijn onvermogen uit de weg gaat
- iemand in gesprekken, discussies, conflicten of omstandigheden vaker op de vlucht slaat
- iemand steeds vaker in conflict komt met anderen (negatieve binding)
- iemand minder openstaat voor (problemen van) anderen
- iemand van gedrag verandert o.i.v. eten, drinken, roken, slapen, medicijngebruik, e.d.

#### Ad. 3 Stress als een relatie of wisselwerking:

In deze groep staat de relatie tussen personen, en de invloed vanuit de omgeving centraal. De wijze van interactie kan onvoldoende bevredigend zijn, waardoor iemand de gevolgen van stress kan ervaren. Een voorbeeld: promotie en demotie van teamleden, die gezamenlijk resultaten moeten boeken.

### **Cognitieve beoordeling en coping**

Wanneer iemand in een situatie verkeert, waarin hij tegen een vorm van onvermogen is opgelopen, zal hij allereerst nog proberen in cognitieve zin deze te beoordelen en zich zo goed mogelijk aan de situatie aanpassen (= coping). De cognitieve, ofwel verstandelijke beoordeling van de situatie heeft als doel om een inschatting van de ernst van de situatie te maken. Zijn de omstandigheden bedreigend? Om wat voor een vorm van onvermogen gaat het? Roepen de gegeven omstandigheden stress op? Het doel van coping is gericht op het weer beheersbaar maken van de situatie, zodanig dat de vorm van onvermogen wordt overwonnen of geneutraliseerd. Wanneer dat niet gebeurt, zal iemand de gegeven omstandigheden en de vorm van onvermogen ervaren als een probleem. Een probleem dat uiteraard gepaard gaat met de nodige stress.

### **Factoren die stress beïnvloeden**

De situatie waarin je je bevindt in het hier-en-nu worden door oneindig veel factoren beïnvloed. Factoren die betrekking hebben op jezelf, op de ander, op de omgeving, op de gebeurtenissen, of op de situatie zelf. De mate van stress die je ervaart in een bepaalde situatie, wordt eveneens door verschillende factoren beïnvloed. Te denken valt dan aan: de soort bedreiging of uitdaging, de duur en intensiteit, de frequentie, de

beheersbaarheid, de voorspelbaarheid, de gevoelens van competentie, het kunnen delen met anderen.

## **Het ervaren van stress**

Stress is niet weg te denken uit ons leven. Het is onlosmakelijk verbonden met hoe wij ons bewegen in onze omgeving. Stress kan funeste gevolgen hebben voor het persoonlijk functioneren, het lichaam, de sociale contacten, de psychische gesteldheid en de uit te voeren werkzaamheden. Het beheersen van stress kan op de langere termijn veel ellende voorkomen.

De mate en de wijze van het ervaren van stress, is persoonsgebonden. De frustratie- of stressdrempel bepaalt wanneer iemand daadwerkelijk stress ervaart en hoe groot deze is. De wijze hoe iemand stress ervaart, is een ander verhaal.

Dit verhaal heeft meer te maken met de persoonlijke geschiedenis, de mogelijkheden, de vaardigheden, de talenten, de gevoelsbeleving van iemand. De wijze hoe stress zich bij iemand manifesteert, is eveneens persoonsgebonden.

De beste of meest ideale manier om stress aan te pakken, bestaat dan ook niet.

Wel is het van belang om te onderzoeken:

- hoe de persoon stress ervaart
- de mate van stress die de persoon ervaart
- de uitdrukkingwijze of de manifestatiewijze van stress
- het achterhalen van de 'veroorzaker' van de ervaren stress.

Dit zou kunnen door het uitproberen van oefeningen, opdrachten, leefregels, diëten, en dergelijke om zo te ontdekken hoe de gevolgen van stress het beste aangepakt kunnen worden.

## **Stress aanpakken**

Stress is aan te pakken om drie manieren, t.w.:

1. een probleemgerichte aanpak
2. een persoonsgerichte aanpak
3. een probleem- en persoonsgerichte aanpak.

Ad. 1 Een probleemgerichte aanpak:

Bij een probleemgerichte aanpak van stress concentreer je je op de gegeven omstandigheden waarbinnen iemand stress ervaart. De gegeven omstandigheden hebben betrekking op alle invloeden die hun

oorsprong vinden buiten de persoon. Denk bijvoorbeeld aan: situatie, tijdstip, sfeer, taak, collega's, vrienden, familie, natuurlijke omgeving, licht, gebeurtenis, middelen. Door in de gegeven omstandigheden in te grijpen en de vermeende stressoren ( stress-veroorzakers) te verwijderen, aan te passen of anderszins te veranderen, kan de ervaren stress bij iemand verminderen.

Ad. 2 Een persoonsgerichte aanpak:

Bij een persoonsgerichte aanpak van stress concentreer je je op de 'binnenwereld' van de persoon, die stress ervaart. De binnenwereld heeft betrekking op alle psychische en fysieke activiteiten van iemand.

Bijvoorbeeld: denken, voelen, ziek zijn, het onbewuste, de wil, mogelijkheden, beperkingen, talenten, vaardigheden. Door iemand te leren hoe hij de vorm van onvermogen die ten grondslag ligt aan de ervaren stress, resp. kan overwinnen of leren ermee om te gaan, kan resulteren in de vermindering van stress.

Ad. 3 Een probleem- en persoonsgerichte aanpak:

Bij deze aanpak wordt aandacht geschonken aan de gegeven omstandigheden, maar ook aan de binnenwereld van iemand. In deze cursorische aanpak wordt allereerst de binnenwereld aangesproken en pas later de gegeven omstandigheden. Hierdoor wordt de persoonlijkheid versterkt, met name op het gebied waarop de persoon zijn vorm van onvermogen ervaart. In de cursus leert de persoon vervolgens hoe hij zijn kennis en inmiddels opgedane ervaring in de praktijk van alledag kan omzetten, zodat hij zelfstandig de stressoren kan aanpakken, verminderen en met minder negatieve stress door het leven kan.

Opmerking:

Bij alle drie de benaderingen maken we gebruik van:

- een indicatievragenlijst voor stress & burnout
- kwesties, een intake indicatieprogramma
- een cursusprogramma

En voor professionals is het mogelijk gebruik te maken van:

- een workshop 'hoe om te gaan met werkdruk, stress & burnout'.

Voor nadere informatie:

**Bronvermelding:**

**[www.psychowerk.nl](http://www.psychowerk.nl)** Gert van Veen / Psychowerk Amsterdam

**[www.algraconsult.nl](http://www.algraconsult.nl)** Léon Algra / “Een werkmaat voor maatwerk. Een praktijkhandboek over stress, arbeidsverzuim en burnout” (ISBN: 90-75827-01-6)



**Nadere informatie:**

ALGRA CONSULT

Tuinderijpad 16

2324 MC Leiden

T 06 42 45 31 46

Email: [info@algraconsult.nl](mailto:info@algraconsult.nl)