

# HELEMAAL ZEN?

*Uitgetest: 4 remedies tegen stress*

Durft stress je wel eens te verlammen? Ook redactrice Marijke is nogal een zenuwpees en probeerde daarom vier anti-stressmiddeltjes uit.

TEKST EN FOTOS: MARIJKE CLABOTS

Stress is zowel mijn vriend als mijn vijand. Enerzijds heb ik de adrenaline die stress soms opwekt nodig om te presteren, zodat er meer druk op de ketel zit. Op één of andere manier zorgt stress ervoor dat ik meer gedaan krijg in minder tijd. **Maar stress blokkeert me ook af en toe. Zo zijn er momenten dat ik niets liever wil dan dat het stressmannetje in mijn hoofd eindelijk zijn mond houdt.**

## MIJN STRESSPROFIEL

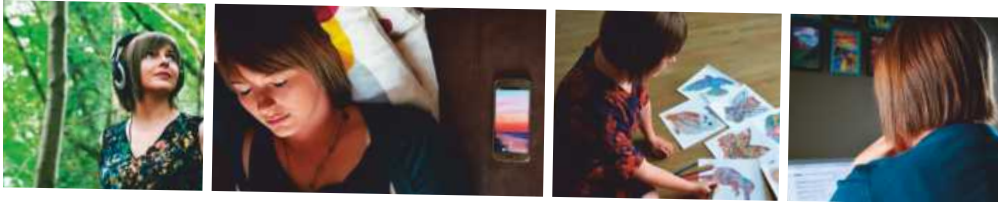
Ik vind het moeilijk om volledig zen te zijn. Zo durf ik al eens te piekeren over banale en minder banale zaken, en ga ik in bepaalde situaties eerder uit van een rampscenario dan van een verhaal met een happy ending. 'Dan kom je niet voor onaangename verrassingen te staan op het einde van de rit', luidt mijn filosofie op zo'n moment. Maar die denkwijze zorgt ervoor dat mijn stresslevel wel eens tilt durft te slaan. Dat is de laatste weken sowieso al het geval nu ik recent te horen kreeg dat mijn papa nog deze zomer onder het mes moet. Een ingreep aan zijn hart. Een openhartoperatie om precies te zijn. Nieuws waar ik me helemaal niet aan had verwacht en dat mijn stresslevel meteen de hoogte in jaagt. Die antistresstechnieken zullen de komende weken dus nog goed van pas komen, als ze tenminste werken voor deze stresskip.

## HERSENCELLEN DRAAIEN OVERUREN

Maar wat is stress eigenlijk? 'Stress is een reactie van onszelf op een druk, een gevaar of een probleem', zegt **stressexpert Paul Koeck**. 'We zijn gemaakt om vlot te overleven, maar als we eenmalig op een onverwachte situatie stuiten - zoals een tijger die klaarstaat om je op te peuzelen - zorgt stress er net voor dat we sneller kunnen handelen. Op zo'n manier is stress iets zeer positiefs, maar in overdosis kan ons lichaam niet meer volgen. Dat er steeds meer mensen gestresseerd zijn, is deels te wijten aan de technologische evolutie. **Nu we altijd met de computer en gsm werken, belasten we steeds dezelfde hersencellen, waardoor deze geen tijd krijgen om te recupereren.** Als je dan ook nog iemand bent die af en toe piekert, gebruik je weer dezelfde cellen, waardoor deze bij sommige mensen zestien uur of langer

**'Dat er steeds meer mensen gestresseerd zijn, is deels te wijten aan de technologische evolutie.'**

werken. Dat is gevaarlijk, want ook hersencellen kunnen net zoals een spier ontsteken. Maar spieren doen pijn als ze overbelast zijn en dat is niet het geval bij onze hersenen. Die hebben namelijk géén pijnreceptoren en omdat er geen alarm signaal is, worden we meestal pas gewaarschuwd als het al te laat is.'



## • TRUCJE 1: BOS-BADEN

• Ik hou van Moeder Natuur. Toen ik voor deze oosterse  
• antistressmethode - die ook bekend is onder de naam  
• Shinrin-Yoku - een vieraal uur het bos mocht induiken, was  
• ik dan ook in m'n nopjes. Het principe: wandel op een zeer  
• rustig tempo door een bosrijk gebied en bewonder de  
• pracht van de natuur. *My cup of tea*. Voor deze techniek  
• trek ik naar een bos waar ik nog nooit van m'n leven ben  
• geweest. Ik kuier rond en zoek een plekje om even tot rust  
• te komen. Nadat ik een minuut of tien tegen een slakken-  
• tempo heb gestapt, verschijnt er in mijn gezichtsveld een  
• joekel van een boom. **Ik heb m'n plekje gevonden. Alleen**  
• **zijn de talrijke muggen in het bos - die door de hevige**  
• **regenval hun opmars maken - het daar niet mee eens.**  
• **Ik zit nog geen twee minuten of ik word al langs alle**  
• **kanten aangevallen.** Tot overmaat van ramp heb ik geen  
• muggenspray mee. *D'oh!*

## • Die! Muggen!

• Kalm blijven, Marijke. Je bent hier om tot rust te komen.  
• Om mijn gedachten af te leiden, haal ik mijn hoofdtelefoon  
• boven en kijk ik om me heen. Ik zie hoe de wind op het ritme  
• van de muziek door de bladeren van de boom raast. Even  
• een zenmoment, maar ik hou het welgeteld vijf nummers  
• uit. De muggen die ik ondertussen ook op mijn gezicht voel,

**'Ik haal mijn hoofdtelefoon boven en zie hoe de wind op het ritme van de muziek door de bladeren van de boom raast.'**

zijn er te veel aan. Na een paar minuten stappen heb ik een ander plekje gevonden, maar dat brengt geen soelaas. Hetzelfde scenario. Overal muggen! Het lijkt wel alsof die mormels mijn bloed vanop kilometers ruiken. Na een uurtje of drie in het bos keer ik huiswaarts met een stuk of twintig beten. Door het rotweer van de laatste weken en de muggenplaag heb ik deze techniek niet in ideale omstandigheden kunnen uittesten. Maar ik ben iemand die regelmatig de natuur induikt en weet als geen ander dat zo'n omgeving je tot rust brengt. Alleen is het effect ook van korte duur. ▶

## GESCHIKTE TECHNIEK OF NIET?

'Een paar jaar geleden kreeg ik van een hotelketen de vraag of een bepaalde periode op hotel in een natuurlijke omgeving stress vermindert', zegt Paul Koeck. 'Zolang je in dat bos of natuurdomein zit, is het een van de allerbeste anti-stressmiddeltjes. **Maar zodra je terug in het ritme van onze westerse samenleving komt, neemt het effect zienderogen af of ben je dat zengevoel al na een paar dagen kwijt.**



**TRUCJE 2: DE MOBIELE ANTISTRESSAPP PACIFICA**

Voor deze techniek moet ik mijn smartphone erbij halen. Door de digitale evolutie zijn er talrijke mobiele applicaties op de markt die beweren dat ze je stresslevel verlagen. Er zijn er zo veel dat ik zelfs een tikkeltje keuzestress krijg. Maar ik heb geen zin om over zoiets stomms te piekeren en kies er lukraak eentje uit. Pacifica is de uitverkoren app die ik de komende dagen zal testen. Eerlijk gezegd baal ik al een beetje, want mijn smartphone associeer ik niet met rust. Bovendien moet je verbonden zijn met een netwerk of anders krijg je geen toegang tot de applicatie, maar hierdoor zie ik nog steeds mijn mailtjes binnenstromen. Geen goede start om te relaxeren, denk ik dan.

**'Eerlijk gezegd baal ik al een beetje, want mijn smartphone associeer ik niet met rust.'**

**Tokkelende regen tegen het raam**

Pacifica is een app die tools aanreikt om stress en spanning aan banden te leggen.

*Just what I need*, zeker nu de operatie van mijn vader dichterbij komt en concreter wordt. Omdat ik de gratis versie van de applicatie gebruik, zijn er maar een paar oefeningen waaruit ik kan kiezen. Een van die oefeningen is de *muscle relaxation*, een audioactiviteit die de spieren leert ontspannen tijdens een stressmoment. Voor we van start gaan, kan ik kiezen tussen een aantal achtergrondgeluiden die me tijdens de oefening zullen begeleiden. Ik kies voor het geluid van regen die tegen het dak en de ramen tokkelt. Op aanraden van de vrouwelijke stem die me instructies geeft, sluit ik mijn ogen en ga ik in een comfortabele houding liggen. **Tijdens de oefening moet ik specifieke spieren opspannen en ontspannen. Door dit te doen en me hiervan bewust te zijn, zou het stress verminderen.** Voor ik het goed en wel beseft, is de oefening al achter de rug. Tijdens een periode van zeven dagen heb ik de oefening meermaals herhaald, maar voor de zorgen die voorlopig door mijn hoofd spoken, is het lang geen wondermiddel.

**GESCHIKTE TECHNIEK OF NIET?**

**'Er zijn een aantal applicaties die zeer geschikt zijn om even te relaxeren, maar de meeste mensen komen hierdoor niet tot rust', zegt Paul Koeck. 'Als afleiding of onderbreking kan zo'n applicatie nuttig zijn, maar op langere termijn zal het stress niet verminderen.'**

Stress? Welke stress?



**TRUCJE 3: MINDFUL KLEUREN VOOR VOLWASSENEN**

Het is minstens vijftien jaar geleden dat ik een kleurboek heb aangeraakt. Daar is een goede reden voor, want ik ben niet artistiek aangelegd. Integendeel. Als ik Lena - mijn 6-jarig petekindje - een tekening van een van haar *Frozen*-helden zie kleuren, weet ik zeker dat ze het beter kan dan haar 26-jarige meter. Maar goed: ik ben vooral benieuwd of mindful kleuren dé methode is om mijn stresslevel te verlagen.

**Gewapend met 24 kleurpotloden**

Voor deze techniek haalde ik het boek *Mindful kleuren voor volwassenen* in huis. Een kleurboek met 32 gedetailleerde tekeningen. Gedetailleerd is een understatement. **Ik word een tikkeltje nerveus als ik zie hoe klein de details zijn.** Als ik vol goede moed wil beginnen, zijn er nergens potloden te bespeuren. Dat komt er dus van als je geen artistieke ziel bent. Ik rep me naar de winkel. Een halfuurtje later ben ik gewapend met 24 kleurpotloden. *Let's do this!*

**'Ik vind de techniek zo leuk dat ik het niet kan laten om mijn kleurboek zelfs buitenshuis mee te nemen.'**

**Ideale bliksemafleider bij stress**

Zodra ik begin te kleuren, lijk ik wel even in een andere wereld te vertoeven. Ik ben zodanig gefocust op de tekening dat ik even alles vergeet. Zalig! Bovendien maken die kleurtes me instant vrolijk. Mijn hoofd is grotendeels stressvrij. Ik vind de techniek zo leuk dat ik het niet kan laten om mijn kleurboek zelfs buitenshuis mee te nemen. Mijn vrienden kijken nogal vreemd op wanneer ik plots voor hun neus zit te kleuren, maar dat kan me niet schelen. Dat ik ontspannen ben, is toch het belangrijkste? Ik vind mindful kleuren een ideale bliksemafleider, maar wel een kortetermijnoplossing. Zodra ik stop met kleuren, verdwijnt het effect al snel als sneeuw voor de zon.'

**GESCHIKTE TECHNIEK OF NIET?**

**'Mindful kleuren is een basistechniek die op korte termijn heel goed werkt', zegt stressexpert Paul Koeck. 'Het is een methode die krachtig is in een acute stresssituatie, wanneer het je even allemaal te veel wordt en je tot rust moet komen. Maar wanneer je stopt met kleuren en opnieuw in dezelfde context komt, ervaar je al snel weer diezelfde gevoelens, gedachten en stress.'**



**TRUCJE 4: DE MIJN KWARTIER.BE-METHODE**

Als laatste techniek test ik zeven dagen aan een stuk de Mijn Kwartier-methode, een online zelfhulpprogramma dat werd ontwikkeld door stressexpert Paul Koeck. Het programma neemt iedere dag ongeveer vijftien minuten in beslag en werd al door meer dan 5000 personen gevolgd. Dokter Koeck had me op voorhand al gewaarschuwd dat ik deze techniek eigenlijk drie weken zou moeten uittesten, maar die tijd is er niet. Benieuwd of het effect bij mij al zichtbaar is na amper een week tijd. Na de eerste dag van het programma blijkt dat ik een matige spanning ervaar en dat ik matig angstig ben. *No shit, Sherlock.* Het zou pas vreemd zijn als ik me op dit ogenblik geen zorgen zou maken. Ik heb nog een aantal belangrijke deadlines op de planning en bovendien kan ik het nieuws over mijn vader maar moeilijk verteren.

**'Bij paniek moet ik van mezelf even iets doen waardoor ik stop met piekeren.'** **Minder piekeren**

Elke dag probeer ik me aan mijn afspraak te houden. **Als werkpunt koos ik ervoor om minder te piekeren, want ik ben ervan overtuigd dat dit ook een gun-**

**stig is voor mijn stressniveau.** De informatie die het programma me aanreikt, doet me bewuster nadenken. Na een paar dagen merk ik zelfs dat ik tijdens een paniekmomentje van mezelf even moet sporten of iets moet doen waardoor ik niet blijf piekeren. Een openbaring voor een stresskip zoals ik, die anders moeite heeft om van een bepaald scenario af te wijken. Benieuwd of Mijn Kwartier jou ook kan helpen? Doe de gratis zelftest op [www.mijnkwartier.be](http://www.mijnkwartier.be).

**GESCHIKTE TECHNIEK OF NIET?**

**'Personen die het Mijn Kwartier-programma willen volgen, kiezen zelf één of twee punten waaraan ze willen werken', zegt stressexpert Paul Koeck. 'Minder piekeren, meer genieten van kleine dingen in het leven en negatieve gedachten of gevoelens verminderen: alles is mogelijk. Uit studies blijkt dat de meeste mensen twee à drie weken de tijd nodig hebben vooraleer zij of hun familie veranderingen observeren. Na 21 dagen blijkt zelfs dat al meer dan de helft van de deelnemers volledig stressvrij is, terwijl sommige iets meer tijd nodig hebben. De belangrijkste sleutel voor een stressvrij leven? Verander op lange termijn gewoontes en gedachten die je anders wil zien.'**