

# PSYCHOLOGIES

BEWUSTER DAN OOI

VLAAMSE EDITIE

ZOMER 2024

HOEKRIJG JE  
RUST  
IN JE HOOFD?

*Manifesteren*  
is méér dan  
positief denken

LEEFADVIES  
UIT DE  
BLUE ZONES

Wat voor een  
ex ben jij?

ZEN & ZELFZORG  
OP KOHSAMUI

PARTNER VAN  
PEDOSEKSUEEL  
'Ben ik dan zo  
blind geweest?'

*Durf  
opslag te  
vragen!*

OUDE PIJN  
IN JE FAMILIE  
HELEN

RIKA  
Bij ons  
op de sofa  
PONNET

NEMONTE NENQUIMO ● TOM DE PREST ● AMELIE ALBRECHT

€ 5,95



# Eindelijk rust?



**Tot rust komen: wie wil dat níét? Vooral nu, tijdens de zomer. Want als we op vakantie niet kunnen herademen na een druk jaar, wanneer dan wél? Voor velen van ons zijn die twee weken weg nog altijd een gedroomde bron van ontspanning. Maar is op vakantie gaan wel dé manier om je balans terug te vinden?**

Tekst Katrien Elen

**N**og een laatste sprintje trekken. Nog even een tandje bijsteken. En dan eindelijk ... vakantie! Eindelijk tijd om tot rust te komen. We snakken ernaar om er even tussenuit te zijn: thuis of op reis. Dan zullen we immers kunnen ontspannen. Dat geloven we tenminste. Maar dan liggen we daar in de hangmat in onze tuin en blijven die gedachten maar rondjes draaien. Of dan zitten we daar op een zuiders terras en voelen we ons rusteloos. Of erger, de langverwachte vakantie begint en we worden ziek. We stellen vast: ontspannen lukt niet meer. **Séverine Van De Voorde**, doctor in de psychologie, stress- en burn-outcoach en auteur van onder meer *Van stress naar veerkracht*, hoort dat soort verhalen vaak in haar praktijk. 'Mensen denken dat ze tijdens hun vakantie op adem zullen komen, maar voelen zich opgejaagd of krijgen net dan allerhande pijnklachten.' Het zijn afkickverschijnselen van de stresshormonen, weet ze. 'Als je adrenalineniveau begint te zakken, komt er onrust. Je lichaam weet niet wat er gebeurt: waar is die adrenaline naartoe? In de cocktail van stresshormonen zitten bovendien endorfines. Die hebben een pijnstillende werking. Als die niet meer vrijkomen, kun je plotseling pijn gaan voelen. Die pijn was er eerder ook al, maar werd verdoofd. Een vakantie na een stressvolle periode begint dus vaak met fysieke klachten, waardoor ontspannen niet meteen lukt. Of mensen worden ziek, omdat het cortisolniveau dat je immuunsysteem onderdrukt,

gaat dalen. Ziektes die misschien al langer onder je leden zitten, breken dan plots uit.'

## Vakantie is geen toverformule

Een eerste reden waarom even de pauzeknop indrukken niet voor mirakels zorgt op vlak van stressklachten, is dan ook dat een break van twee weken gewoon te kort is, als je kampt met chronische stress. De eerste dagen zit je namelijk met die afkickverschijnselen. Maar ook daarna moet alles al echt meezitten om tot rust te komen, zegt kinesiist **Tom De Prest**, die in zijn praktijk focust op een holistische aanpak van stress: 'Vaak is een vakantie niet zo ontspannend. Misschien zijn er wat spanningen in de relatie of doen de kinderen lastig. Ook het weer kan tegenvallen of het hotel is misschien niet zoals verwacht. Je moet al geluk hebben met al die factoren, anders zit je weer met stress. Aan het einde komen de zorgen over het werk sowieso opnieuw naar boven.' Een vakantie is dus geen magische oplossing om rust te vinden. Integendeel zelfs. Zo'n vakantie waaraan je bent begonnen met torenhoge verwachtingen die niet worden ingelost, kan net erg triggerend zijn. 'Als je laatste hoop op ontspanning wegvalt,' zegt Van De Voorde, 'dan zorgt dat voor een gevoel van hopeloosheid.' Het is dan ook niet verwonderlijk dat veel mensen net na hun vakantie crashen. Ze moeten weer aan het werk, maar de batterijen zijn allesbehalve opgeladen. Stressklachten verhelp je dan ook niet met een vakantie. Een weekend Parijs of zelfs een week naar een retreat op een exotisch eiland zijn niet wat Van De Voorde of De Prest zullen aanraden, als je bij hen in de praktijk komt met de boodschap dat ontspannen niet meer lukt. 'Je moet het hele jaar door genoeg rust nemen,' zegt De Prest. 'Vakantie mag geen eindpunt zijn van een stressy periode. Idealiter zou het de beloning moeten zijn van je jaar: een moment dat je nog dieper kunt ontspannen, omdat je al ontspannen bent. Dan wordt een vakantie immers zoveel leuker. Als je ontspannen de vakantie in gaat, zul je veel intenser kunnen genieten.'

*'Als op vakantie je  
adrenalineniveau begint te  
zakken, komt er onrust. Of pijn.  
Je lijf weet niet wat er gebeurt:  
waar is die adrenaline naartoe?  
Het moet afkicken  
van de stresshormonen'*

**SÉVERINE VAN DE VOORDE**

## Het hele jaar door rust

Je moet dus zien dat je tot rust kunt komen tussen het werken, zorgen, socializen en zelfontplooiën



*‘Zorg liever na elke stresspiek voor een moment van ontlading, dan een paar keer per week een ontspannende activiteit te doen’*

TOM DE PREST

in. Maar precies daar knelt ook het schoentje: er is geen tijd voor een extra to do als “tot rust komen”. Hoe maak je tijd om urenlang te ontspannen als het net die drukke planning is die zorgt voor stress? ‘Dat hoeft ook niet’, zegt De Prest. ‘Veel mensen hebben foute ideeën over tot rust komen en creëren tijdens het jaar een vals gevoel van ontspanning. Ze zeggen: elke maandag ga ik padel spelen. Padel spelen kan ontspannend zijn. Bewegen is belangrijk. Maar met een uurtje per week kom je er niet. Als je dinsdagochtend alweer gestrest bent, moet je nog zeven dagen wachten voor je weer kunt ontspannen. Maar ook met elke dag padel spelen kom je er niet per se. Het is niet omdat padel een hype is, dat het voor iedereen ook ontspannend is. Misschien haal jij wel meer energie uit een wandeling of een uurtje fitness.’ Beter dan één of een paar keer per week een ontspannende activiteit in te lassen, is het om na elke stresspiek te zorgen voor een moment van ontlading. ‘Gezonde stress is intervalstress’, zegt Van De Voorde. ‘Dat betekent dat de spanning die je opbouwt, ook weer moet kunnen zakken, het liefst door elke dag kleine momenten van rust in te lassen.’

### **Ademen om af te remmen**

Over hoe je elke dag rustmomenten ingepland krijgt, zijn Van De Voorde en De Prest het helemaal eens. De sleutel zit in ademhalingsoefeningen: laagdrempelig, haalbaar voor iedereen en nog gratis ook. Bovendien zijn ademhalingsoefeningen volgens hen neurologisch de beste manier om af te remmen. De verklaring zit in de werking van het zenuwstelsel. Als je inademt, treedt het sympathische zenuwstelsel in werking. Het is alsof je het gaspedaal indrukt. Je lichaam wordt geactiveerd en je hart begint sneller te slaan. Bij het uitademen gebeurt het omgekeerde: je uitademing fungeert als een rempedaal. Ze kalmeert. Door langer uit dan in te ademen kun je je hartslag laten dalen en zo je stresspiek naar beneden krijgen. Heel eenvoudig dus, maar echt effectief wordt het pas als je die ademhalingsoefening elke dag gedurende een kwartier doet, en dat minstens een maand volhoudt. Dan kun je je basisstressniveau echt naar beneden krijgen én wordt het gemakkelijker. ‘In het begin zullen je gedachten namelijk nog alle richtingen uit gaan’, zegt De Prest. ‘Dat is niet erg. >>

» Probeer als je een gedachte hebt, om weer terug te keren naar je ademhaling. Na verloop van tijd zul je merken dat je minder snel wordt afgeleid.  
Hoewel je van psychotherapie zou kunnen verwachten dat werken rond stress draait om positief denken, het ontwikkelen van copingmechanismen, het stoppen van piekeren, het ontkrachten van belemmerende gedachten ... start ook Van De Voorde steevast met het aanleren van een goede buikademhaling. 'Werken aan je mindset doe je pas in tweede instantie', zegt ze. 'Je kunt niet aan de geest, als het lichaam niet kalm is. Als ons lichaam signalen van gevaar uitzendt, is ons brein meteen alert. Logisch nadenken hoort er dan niet bij. Dat is nog een reactie die dateert uit de oertijd. Als er wilde dieren in de jungle zaten, ging je niet slapen of je concentreren op een complexe taak. Je moest op je hoede zijn.' Als je dus wilt werken aan je mindset, moeten de stresshormonen eerst uit je lichaam. Anders is je hoofd niet helder. Dat kun je doen via je ademhaling. Daarnaast kun je je lichaam ook tot rust brengen met beweging. Het liefst met een matige activiteit, zoals een wandeling in de natuur. 'Overdreven sporten hoeft niet,' zegt Van De Voorde, 'want dan ga je eigenlijk ook weer het gaspedaal indrukken.'

### Ontspannen, hoe voelt dat ook weer?

Hoewel het eenvoudig klinkt om je lichaam te ontspannen, is het dat niet altijd in de praktijk. 'Veel mensen weten niet meer hoe het voelt om ontspannen te zijn', zegt Van De Voorde. 'Door altijd maar te blijven pushen, zitten ze helemaal in hun

*Belangrijk is dat je basisstressniveau laag is. Een goede indicatie hiervoor is dat je niet direct uit het lood wordt geslagen bij een kleine tegenslag'*

SÉVERINE VAN DE VOORDE

hoofd en zijn ze het contact met hun lichaam verloren.' Om weer te ervaren hoe ontspanning voelt, raadt ze de *Progressieve Relaxatie*-methode van **Jacobson** aan. Span al je spieren beurtelings een paar seconden op en laat dan los. Als je dat een paar keer herhaalt en stilstaat bij hoe het voelt als je spieren zich ontspannen, kun je dat relaxte lichaamsbewustzijn weer terugkrijgen.

Ontspannen zijn betekent trouwens niet dat je spanning helemaal uit je leven bant. Dat is geen optie. We hebben stresspieken nodig. Als je lichaam geen adrenaline aanmaakt, word je apathisch en raak je onderprikkeld. Er zullen altijd schommelingen zijn. 'Belangrijk is dat je basisstressniveau laag is,' zegt Van De Voorde, 'zodat de cortisol zich niet gaat opstapelen. Dan kun je die stresspieken vanzelf opvangen.' Maar hoe weet je nu of je basisstressniveau laag genoeg is? 'Een goede indicatie hiervoor is dat je niet direct uit het lood wordt geslagen bij een kleine tegenslag', zegt Van De Voorde. 'Als je basisstressniveau al hoog ligt, kun je je emoties niet onder controle houden als er een extra tegenslag op je bord komt, hoe klein ook. Dan kom je overprikkeld thuis van het werk en laaien de ruzies met de kinderen of je partner meteen op, omdat ze iets zeggen of doen dat je er niet bij kunt nemen.'

### De zin van vakantie

Tot rust komen doe je het hele jaar door via dagelijkse oefeningen. Maar is vakantie nemen of op reis gaan dan helemaal niet belangrijk voor ons mentaal welbevinden? 'Toch wel', zegt Van De Voorde. 'Een langere periode weg zijn van de werkvloer maakt dat je het werk echt kunt loslaten.' Ook weggaan van huis heeft een functie: 'Je ziet de huishoudelijke taken niet. Je krijgt frisse prikkels, waardoor er ruimte komt om onbekende dingen te doen of je relaties weer nieuw leven in te blazen. En stilstaan bij al de schoonheid die je ziet - dat kunnen ook heel kleine dingen zijn - trekt je brein weg van het werk en maakt je meer mindful.'

Ook volgens De Prest heeft op reis gaan absoluut een meerwaarde. Toch blijft hij benadrukken dat je erover moet waken dat je ook thuis rust kunt vinden. 'Als je thuis niet tot rust kunt komen en je tijdens de vakantieperiode altijd weg "moet" om te ontspan-



*'Ik hoor vaak mensen die 4000 kilometer reizen zeggen hoe ze hebben genoten van een back to basics-levensstijl. Natuurlijk is dat ontspannend. Maar ook hier kun je prikkelarm leven'*

**TOM DE PREST**

nen, lukt dat 's avonds en in het weekend waarschijnlijk ook moeilijk. Dat is niet ideaal, want we zijn het merendeel van het jaar thuis. Ik hoor vaak mensen die 4000 kilometer reizen zeggen hoe ze hebben genoten van een *back to basics*-levensstijl. Natuurlijk is dat ontspannend. Maar daar hoef je heus niet zo ver voor te gaan. Je kunt hier ook prikkelarm leven.'

Daar zijn ze, de grote boosdoeners: de prikkels, de continue stroom input waaraan we onder meer via onze smartphone worden blootgesteld. Je kunt nog zoveel ademhalingsoefeningen doen als je wilt, als de berichtjes maar blijven binnenkomen, is het alsof je elke keer weer op het gaspedaal drukt. Dan kom je nooit tot rust. 'De manier waarop onze maatschappij is georganiseerd, is overprikkelend', bevestigt Van De Voorde. 'Daarom moet je zelf elke dag bewust inzetten op het preventief afvoeren van stresshormonen. Als je dat niet doet, kom je vroeg of laat in een toestand van chronische overprikkeling. Dat geef ik je op een presenteerblaadje.' ●

## ZO VIND JE RUST TIJDENS JE VAKANTIE

Tips van stress- en burn-outcoach  
Séverine Van De Voorde:

- Krijg je stress van je vakantie te plannen, besteed dan uit en reserveer via een **reisorganisatie**.
- Bereid je goed voor. Maak een **checklist** van wat je mee wilt nemen en zoek op voorhand al op wat je wilt doen.
- Sluit je werk goed af, zodat er **geen losse eindjes** zijn. Een taak die niet af is geraakt en die je niet hebt kunnen delegeren, blijft door je hoofd spelen.
- Kies voor activiteiten die je echt **energie** geven en die passen bij je behoeften. Je moet niet alle culturele highlights gaan bezoeken als je daar stress van krijgt. Probeer met de manier waarop je je vakantie invult niet te voldoen aan de verwachtingen van je omgeving, maar doe waar jij nood aan hebt. Dat kan ook zijn: een week aan het zwembad liggen.
- Durf op te splitsen als je **reisgezelschap** andere behoeften heeft dan jij en aanvaard dat ook van elkaar. Een vakantie kan er voor iedereen anders uitzien.
- Zelfs op reis moet je **rustpunten** inbouwen. Ook leuke dingen kunnen je overprikkelan. Wissel momenten die prikkels geven af met momenten van rust.
- **Mails** checken op vakantie, of niet? Daar is geen algemene regel voor. Als het jou meer stress geeft om compleet "gedeconnecteerd" te zijn, behandel je mails dan op een vast en afgebakend moment.
- Probeer je te houden aan je **dagritme**. Als je gaat uitslapen, raken je hormonen ontregeld. Je cortisol zal later op de dag pieken, waardoor je (ook na de vakantie) moeilijker zult kunnen inslapen.
- Echt ontspannen doe je beter in de **natuur** dan in drukke steden waar je veel prikkels krijgt. Niet voor niets schrijven artsen in Japan bosbaden voor bij stress door overwerk.

>>