

# Stress elimineren? Dat wil je niet!

**DOSSIER** > Voor- en nadelen van stress

Stress is iets dat ons dagelijks, in meer of mindere mate, thuis of op het werk, overvalt. Dat de werkdruk voor werknemers (en werkgevers) in de laatste decennia toegenomen is, valt niet aan te twijfelen. Veel mensen dragen stress enkel negatieve kenmerken toe, maar waar velen niet bijilstaan is dat stress een noodzakelijke factor in onze evolutie geweest is! Zonder stress was de mensheid misschien al heel lang uitgestorven... opgegeten door sabeltandtijgers, vertrappeld door mammoets... Bovendien vormt stress nog steeds een belangrijk onderdeel van ons leerproces.



Prof. dr. Elke Van Hoof

**P**rof. dr. Elke Van Hoof van de VUB legt uit welke rol stress in ons leven speelt: "Stress elimineren gaat niet. Dat wil je trouwens ook niet! Het woordje stress wordt veel te vaak gebruikt om te refereren naar de negatieve klachten die we hebben ten gevolge van te lang te veel stress te hebben gehad. Maar in se is stress een positief gegeven. Het stresssysteem zit in het centraal zenuwstelsel, daar zijn drie grote functies. Ten eerste: gevaar detecteren. Daarnaast heeft stress ook de functie van verschillen te detecteren in de lichamelijke functies en te streven

naar een evenwicht. Een derde functie gaat over energie-inefficiëntie detecteren in het lichaam." Die functies zijn allemaal wel positief: wie streeft er nu niet naar efficiëntie en evenwicht? En gevaar detecteren kan ook weleens nuttig zijn... "Vandaar, stress is in se een moment waarop je iets kunt leren," stelt Prof. dr. Van Hoof. "Een opportuniteit om iets te leren is positief, je kunt dus ook zeggen dat stress een noodzakelijk gegeven is als je vooruitgang wil boeken, inzicht wil krijgen, wil innoveren of aan zelfontwikkeling wil doen. Stress elimineren wil je dus niet."

“Wat wel moet is leren surfen op de golven van stress om er niet in te verdrinken. Te lang te veel stress heeft namelijk wel negatief gevolgen. De herstelvermogens van het lichaam gaan dan afnemen, vervolgens krijg je allerlei lichamelijke klachten en wordt het moeilijk,” legt Prof. dr. Van Hoof uit. Om stress op een positieve manier te gebruiken, moet je vermijden dat je dermate veel stress hebt dat er negatieve gevolgen van zijn. “Als je herstelvermogen nog goed werkt kun je negatieve stress zeker ombuigen in positieve. Belangrijk is om te weten hoeveel stress je lichaam aankan en je herstelvermogen ook de kans te geven om zich af en toe op te laden.” Mensen die in pre-burn-out zitten, kunnen niet meer

en hoe groter de kans dat, wanneer je te lang te veel stress hebt, je toch nog sterk genoeg bent om te herstellen. Ten derde, goede zelfzorg. Vandaag de dag willen de mensen alles, en liefst tegelijkertijd. Alles moet bovendien 100% in orde zijn. We willen een goede carrière, een perfecte relatie, drie kinderen die het fantastisch doen op school en geweldige hobby's hebben en zelf moeten we dan nog sporten, want we moeten er natuurlijk ook nog goed uitzien enzovoort. Dat gaat niet allemaal, maar in deze maatschappij wordt verwacht van wel. Het gaat echter niet: om beter

je te veel stress hebt, maar om zelf ook in de omgeving waarin je leeft de zaken proberen beter te maken.”

Bedrijven kunnen hun medewerkers helpen in het onder controle houden van hun stress. Prof. dr. Van Hoof wijdt uit: “zij kunnen bijvoorbeeld hun werknemers de ruimte te geven om zelf oplossingen te zoeken. Dat hoeven geen grote dingen te zijn en uiteraard moeten ze hierbij begeleid worden, maar als werknemers de optie krijgen om zelf oplossingen te zoeken om met te veel druk om te gaan vinden ze meer uitdaging en voldoe-

## Over Prof. dr. Elke Van Hoof

Prof. dr. Elke Van Hoof is klinisch psycholoog met specialisaties in psychodiagnostiek, trauma, stress en burn-out. Ze doceert medische en gezondheidspsychologie aan de Vrije Universiteit Brussel. Ze is gastdocent aan de Vlerick Business School. Daarnaast is ze een gewaardeerd gastprofessor in menig opleiding. Elke Van Hoof is bovendien coördinator van de opleiding “Hoogsensitiviteit voor Professionals” aan de Vrije Universiteit Brussel.


geholpen worden door enkel rust. Het is dus belangrijk om, bij periodes van stress, ook af en toe een pauze te nemen en er even tussen uit te knijpen. “Bij mensen in pre-burn-out werkt het herstelvermogen niet meer zoals het hoort. Er moet dan aan gewerkt worden om dat terug in orde te brengen, dan gaat bijna niet meer vanzelf.”

“Om stress in je voordeel te gebruiken, zijn er drie zaken erg belangrijk,” stelt Prof. dr. Van Hoof. “Ten eerste moet je begrijpen wat stress is en doet. Dat is net zoals leren surfen: je moet naar de golven leren kijken. Vervolgens is het belangrijk om je positiviteit in te zetten. Positiviteit zit namelijk in dat deel van de hersenen waar ook de emoties en de aansturing van de rest van het menselijk lichaam zitten. Hoe sterker je dat netwerk maakt, hoe meer je ermee zal kunnen doen

stress te kunnen beheren moeten mensen dat beseffen en zich limiteren tot wat belangrijk en prioritair is. Zo is er minder risico op het verliezen van de controle en minder kans dat stress de bovenhand krijgt.”

Wanneer iemand te lang te veel stress gehad heeft, bestaat de kans dat hij of zij door de knieën gaat. Dat wordt dan een burn-out genoemd. Prof. dr. Van Hoof legt uit: “een burn-out is eigenlijk het resultaat van de interactie tussen verschillende factoren; de context waarin een persoon leeft, werkt, wie hij is. Het is niet één van deze zaken die ‘schuldig’ is, het is de interactie tussen de drie elementen die een burn-out teweeg kan brengen. Om een burn-out te vermijden is het dus noodzakelijk om niet alleen op je werk te gaan zeggen dat

ning in hun job. Dat is uiterst belangrijk om stress positief te houden. De leidinggevers moeten ook het goede voorbeeld geven en hun medewerkers aanmoedigen om hun voorbeeld te volgen. Als een leidinggevende wil dat zijn mensen voldoende gerecupereerd zijn en dus zo performant mogelijk kunnen werken, moeten ze niet om 22u bellen met een deadline voor de volgende morgen. Ze moeten realistische doelstellingen en deadlines duidelijk communiceren.” ●

MAÏTÉ HOLVOET 

## Verschillende soorten stress

*Positieve stress of eustress:* Dit fenomeen doet zich voor wanneer je stress als een uitdaging beschouwt. Deze stress is noodzakelijk om efficiënt te kunnen leven en werken.

*Normale stress:* Soms maak je stressmomenten mee die snel weer voorbijgaan. In andere gevallen houdt de stress iets langer aan maar het wordt geen probleem omdat je genoeg afleiding en rust kan inlassen.

*Negatieve stress:* Negatieve stress is het resultaat van een transformatie van wat aanvankelijk ervaren werd als positieve stress. Negatieve stress kan mensen ziek maken. De aanleiding van de stress is niet langer een uitdaging maar een bedreiging. Je gaat je dus gestresseerd voelen wanneer je ervaart dat je capaciteiten niet langer in evenwicht zijn met wat je werkgever van je vraagt. Het moment waarop dit gebeurt verschilt evenwel van persoon tot persoon, de ene persoon is stressbestendiger dan de andere, ook is de manier om met stress om te gaan voor iedereen verschillend. Belangrijk is ook dat men niet te lang blootgesteld wordt aan stress, dat er op tijd en stond rust is. Negatieve stress heeft bij te lange blootstelling altijd een negatief effect op de prestatie.