



# Omgaan met stress

## Tips bij stress

Iedereen ervaart stress. Stress brengt je lichaam in staat van paraatheid voor een belangrijke klus of gebeurtenis. Zodra de gebeurtenis voorbij is, neemt de stress weer af en kunnen je lichaam en geest zich herstellen. Dit is een normale, gezonde stressreactie. Maar wanneer wordt stress ongezond en wat kun je doen om ongezonde stress te voorkomen?

Stress heeft te maken met de hoeveelheid spanning of druk die je ervaart. Wanneer de eisen die aan je worden gesteld (of die je aan jezelf stelt!) overeenkomen met wat je aankunt, spreken we van gezonde spanning of

gezonde stress. De draaglast (de belasting) en de draagkracht (de belastbaarheid) zijn dan met elkaar in evenwicht. De draaglast wordt gevormd door factoren en eisen uit je omgeving die spanning veroorzaken. We noemen dit dan ook wel belastende omstandigheden. De draagkracht wordt bepaald door jouw mogelijkheden om stress te voorkomen en er mee om te gaan.

Er ontstaan problemen wanneer de draaglast groter wordt dan de draagkracht. Bijvoorbeeld doordat er in korte tijd veel gebeurt. Of je hebt het heel druk. Hierdoor wordt de draaglast groter. Maar het kan ook zijn dat je

moe of ziek bent, waardoor je draagkracht vermindert. Resultaat is dat de eisen die gesteld worden, groter zijn dan wat je aankunt of denkt aan te kunnen. De draaglast en draagkracht zijn niet meer in evenwicht.

## Tips

Heb jij last van stress of wil je stress voorkomen? Lees onze tips om stress aan te pakken:

### Krijg inzicht

Veel mensen weten van zichzelf wel waar zij stress van krijgen. Neem een moment de tijd om op te schrijven wat bij jou stress veroorzaakt. Wat kost je veel energie? En kun je daar wat aan veranderen?

### Maak tijd voor leuke dingen

Schrijf ook op wat je juist energie geeft, zoals wandelen, een goed boek lezen, afspreken met een vriend(in), of een uitgebreide gezonde maaltijd bereiden. Maak daar vervolgens regelmatig tijd voor.

### Stel prioriteiten

Als je het fijn vindt, kun je de dingen die je nog wil of moet doen opschrijven. Voor veel mensen geeft dit overzicht. Maak vervolgens een onderscheid in dingen die 'nu' moeten gebeuren en dingen die best nog even kunnen wachten. Vaak blijkt dan dat veel taken die in je hoofd rondspoken

niet direct hoeven worden uitgevoerd.

### Maak een realistische planning

Het is belangrijk dat je jezelf niet overvraagt. Wanneer je de lat te hoog legt, loopt je het risico je doelen niet te behalen en met een teleurgesteld gevoel achter te blijven. Deel grote taken daarom op in kleine deeltaken. En plan je dagen niet vol, maar houd tijd vrij voor onverwachte gebeurtenissen en ontspanning.

### Stel grenzen

Het is erg belangrijk dat je grenzen voor jezelf stelt en 'nee' zegt als het je teveel wordt. Zorg ervoor dat je dit durft. Om op een assertieve manier grenzen te stellen is het belangrijk om met een aantal dingen rekening te houden: het moment waarop je reageert, de manier waarop je iets zegt en je houding. Op onze website lees je meer over [grenzen stellen](#).

### Ontspan!

Het is erg belangrijk dat je voldoende tijd neemt om bij te komen van stressvolle situaties. Zorg dus voor ontspanning en rust. Voor de een werkt yoga of meditatie, een ander heeft veel aan een saunabezoek of een massage. Misschien vind je ontspanning in muziek of een podcast luisteren of een film kijken. Zoek je eigen manier.

### Slaap goed

Slaap is ontzettend belangrijk om je lichaam en geest te herstellen.

Goede slaap draagt bij aan een uitgerust en fit gevoel. Zorg er dus voor dat je 's nachts goed slaapt. Je kunt veel doen om goed te slapen. Van ontspanningsoefeningen doen tot je slaapkamer opruimen en goed ventileren voordat je gaat slapen. Op onze website lees je meer over [goed slapen](#).

### **Beweeg!**

Bewegen versterkt lichaam én geest. Er zijn talloze voordelen: je humeur verbetert, je raakt beter bestand tegen stress en je voelt je fitter. Probeer minimaal vijf dagen in de week een half uur te bewegen. Dit kan op allerlei manieren: hardlopen, zwemmen, fietsen, maar ook tuinieren en wandelen. Je kunt extra beweging ook in je dagelijks leven inpassen door een aantal kleine aanpassingen te maken. Pak bijvoorbeeld vaker de fiets als je boodschappen gaat doen, stap een halte eerder uit als je de bus neemt, of neem vaker de trap in plaats van de lift.

### **Matig met koffie en alcohol**

Je voelt je misschien tijdelijk beter wanneer je koffie of alcohol drinkt, maar op de lange termijn zul je je juist echt beter voelen wanneer je hiermee matigt. Je voelt je fitter en krijgt meer energie.

### **Accepteer!**

Tot slot, maar heel belangrijk: accepteer dat soms zaken in je leven niet lopen zoals je graag zou willen. Er zijn dingen waar je geen invloed op hebt.

Het is dan erg zonde en stressvol om je zorgen te maken over deze dingen. Richt je op de dingen waar je wel invloed op hebt en probeer deze zo nodig te veranderen.

### **Praat erover**

Het kan zijn dat je je zorgen maakt over de stress die je ervaart. Als dit zo is, is het belangrijk dat je je hart lucht en steun zoekt. Praat over je gevoelens met bijvoorbeeld familieleden of vrienden. Aarzel ook niet om steun te zoeken bij een professional.



## Direct contact met een hulpverlener

Neem (anoniem) contact op met een van de medewerkers van onze hulplijn [MIND Korrelatie](https://www.wijzijnmind.nl). Je kunt bellen, chatten, WhatsAppen of mailen met een van onze psychologen of maatschappelijk werkers.

### Bellen kan naar 0900-1450

Je kunt bellen op werkdagen van 9.00 – 18.00 uur (€ 0.15 per minuut)

Ga voor chat, WhatsApp en mail naar onze website

[www.mindkorrelatie.nl](https://www.mindkorrelatie.nl)

## Vragen over stress?

[www.wijzijnmind.nl](https://www.wijzijnmind.nl)

MIND is onderdeel van [MIND](https://www.wijzijnmind.nl)

**MIND**

Stationsplein 125

3818 LE AMERSFOORT

**Telefoon** 033 - 303 23 33

**Email** [info@wijzijnmind.nl](mailto:info@wijzijnmind.nl)

**Help mee psychische  
gezondheid verbeteren en  
psychische problemen te  
voorkomen**

**Steun ons**

Of maak je bijdrage over op  
Bankrek. nr.: NL08ABNA0469080000

