

In 10 stappen je stress beheersen

Met aandacht voor je leefstijl

David H. Barlow
Ronald M. Rapee
Sarah Perini



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD

Oorspronkelijke titel: *10 Steps to Mastering Stress – A Lifestyle Approach. Updated edition*. New York: Oxford University Press, 2014. Originally published in English in 2014. This translation is published by arrangement with Oxford University Press/ deze vertaling is tot stand gekomen na overeenkomst met Oxford University Press.

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam

Vertaling: Wouter Scheen, Amsterdam

Zetwerk: Holland Graphics, Amsterdam

Omslag: Studio Jan de Boer, Amsterdam

© 2014, Oxford University Press

© Nederlandse vertaling 2015, Uitgeverij Nieuwezijds

ISBN 978 90 5712 423 5

NUR 770



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (fsc) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Inhoud

Inleiding	7
Stap 1: Begrijp je stress	17
Stap 2: Ontspan je lichaam	41
Stap 3: Denk realistisch	55
Stap 4: Evalueer de gevolgen	73
Stap 5: Toets voorspellingen	89
Stap 6: Blijf in het nu	105
Stap 7: Neem het heft in handen	117
Stap 8: Wees assertief	123
Stap 9: Manage je tijd	139
Stap 10: Los problemen op	157
Tot besluit	169
Over de auteurs	175

Inleiding

Vanbuiten leek Jack in alle opzichten een geslaagd man. Op zijn 45e was hij eigenaar van een winstgevend bedrijf en had hij een prachtig gezin. Kort geleden had hij zijn eigen huis gebouwd. Vanbinnen voelde Jack zich echter ellendig. Hoewel hij elke avond steeds langer doorwerkte, leek hij zijn werk nooit af te kunnen krijgen. Wanneer hij dan eindelijk thuis kwam, had hij een hevige hoofdpijn en viel hij zo vaak tegen zijn kinderen uit dat ze hem begonnen te mijden. Niets maakte Jack gelukkig – zijn bedrijf niet, zijn gezin niet en vooral zichzelf niet. Elke dag bracht nieuwe ergernissen, tot Jack op een dag inzag dat hij iedereen pijn deed die hem dierbaar was.

Stress maakte Jacks leven kapot. Daarin is hij niet de enige. Stress is een veelvoorkomend probleem in de huidige complexe wereld. Je kunt het niet zien, horen of ruiken, maar stress kan een gevaar vormen voor je lichamelijke gezondheid en psychisch welbevinden.

Als je je chronisch zorgen maakt, als je elke dag een topprestatie wilt leveren en jezelf vervolgens straft voor alles wat je niet gelukt is, dan heb je met stress te kampen. Misschien ben je bijna altijd prikkelbaar en gespannen, en heeft je huisarts je verteld dat je hoofdpijn en maagklachten door stress worden veroorzaakt.

Verschillende mensen reageren op verschillende manieren op stress. Hoe jij ook reageert, het is belangrijk dat je in elk geval één ding weet: je kunt je stress en de problemen die eruit voortkomen de baas worden. Aan de hand van ons tienstappenplan kun je vaststellen wat jouw stress precies veroorzaakt, leren we je hoe je je kunt ontspannen en laten we zien hoe je realistischer kunt denken. Je krijgt ook strategieën aangereikt om te leren omgaan met de stressvolle gebeurtenissen die het leven voor jou in petto

heeft. Je zult er rustiger door worden en meer het gevoel krijgen dat je je leven in eigen hand hebt. De aanschaf van dit boek was de eerste stap in het realiseren van die doelen.

Het plan dat in dit boek wordt beschreven, is het resultaat van meer dan drie jaar onderzoek, eerst aan het Center for Stress and Anxiety Disorders van de State University van New York in Albany en recenter aan het Center for Anxiety and Related Disorders van Boston University. Dit laatste is het grootste onderzoekscentrum ter wereld dat zich met deze materie bezighoudt, en de laatste jaren zijn de onderzoekers van dit centrum meer over stress te weten gekomen dan ooit tevoren. We hebben dit onderzoek voortgezet in Australië aan het Center for Emotional Health van de Macquarie University. Honderden mensen die hulp zochten bij deze centra, hebben een soortgelijk programma gevolgd en bleken daarna veel beter met stress om te kunnen gaan dan voorheen.

We hebben vier cliënten geselecteerd die we door het hele boek zullen volgen bij het toepassen van de tien stappen. Deze casusbeschrijvingen zijn gebaseerd op combinaties van echte cliënten die we in onze praktijk hebben behandeld. Je zult zien dat ze verschillende achtergronden hebben en in uiteenlopende levensomstandigheden verkeren, en hun stress op verschillende manieren beleven. Misschien herken je jezelf in een of meer van hen. We hopen dat deze voorbeelden duidelijk maken hoe je de tien stappen kunt toepassen op je eigen leven om stress te verminderen.

Waarom moet je stress eigenlijk beheersen?

De laatste jaren zijn we gaan beseffen hoe belangrijk het voor ons welzijn kan zijn om stress onder controle te houden. Het is duidelijk geworden dat stress allerlei aspecten van ons leven kan verstoren—stress vergroot de kans op ziekte, verhoogt het ziekteverzuim, kan tot relatieproblemen en interpersoonlijke spanningen leiden, en kan het risico vergroten dat mensen hun toevlucht zoeken in kunstmatige vormen van ontspanning zoals drugs en alcohol. In extreme gevallen vergroot stress het risico op het ontwikkelen van ernstige ziekten, en zelfs in milde gevallen kan stress onze levensvreugde verminderen. Stress kost de gemeenschap jaarlijks enorme hoeveelheden geld—zowel in de vorm van directe medische en juridische

kosten, als in de vorm van indirecte kosten die gemoeid zijn met ziekteverzuim, scheidingen en ongelukken. Zoals je ziet heeft het verminderen van jouw stress dus grote voordelen, niet alleen voor jou persoonlijk, maar ook voor de gemeenschap.

Voor wie is dit boek bestemd?

Dit boek is bestemd voor mensen die op zoek zijn naar effectieve, op gedegen onderzoek gebaseerde technieken die hun stress- of angstniveau kunnen verlagen. De tien stappen die in dit boek worden beschreven, zijn gebaseerd op jaren van psychologisch onderzoek, dat is uitgevoerd op gerenommeerde universiteiten. Bij dit onderzoek zijn deze technieken bij veel mensen getoetst, uiteenlopend van gevallen van gewone, dagelijkse stress tot mensen bij wie de stress zo overweldigend is dat deze de relatie met gezin en vrienden verstoort, werkprestaties belemmert of hun levensvreugde in de weg staat. Of de stress in jouw geval nu incidenteel of structureel van karakter is, de kans is groot dat je baat zult hebben bij de technieken uit dit boek.

Dit boek is *niet* voor jou bestemd als:

- Je op zoek bent naar een snelle oplossing voor je stressproblemen waarvoor je je niet hoeft in te spannen. Alleen dit boek lezen volstaat niet. De technieken werken pas wanneer je ze regelmatig oefent.
- Je op dit moment lijdt aan een klinische depressie. Een klinische depressie verschilt van de tijdelijke gevoelens van somberheid, de vlakke stemming of het verdriet waar de meeste mensen van tijd tot tijd mee te maken hebben. Een klinische depressie is een stemmingsstoornis waarbij gedurende een periode van twee weken of langer sprake is van aanhoudende gevoelens van somberheid of vlakheid, die vrijwel de hele dag duren. Mensen die klinisch depressief zijn, vertonen ook allerlei andere aanhoudende symptomen, bijvoorbeeld voortdurende slaap- en eetlustproblemen, een verminderde interesse in dingen waaraan vroeger plezier beleefd werd en gevoelens van waardeloosheid. Als dat op jou van toepassing is, raden we je aan zo snel mogelijk hulp te zoeken bij je huisarts, psycholoog of psychiater. Een professionele behande-

ling zal je stemming waarschijnlijk verbeteren. Je zult dan veel beter in staat zijn om dit boek door te werken.

In hoeverre verschilt dit programma van andere programma's?

Er zijn vele boeken over stress in de handel, maar dit programma verschilt om een paar belangrijk redenen van de meeste daarvan.

Zoals gezegd is dit programma op basis van wetenschappelijk onderzoek ontwikkeld en getoetst, om er zeker van te zijn dat dit de effectiefste manier is om met stress om te gaan. Veel boeken zijn louter gebaseerd op ideeën en meningen van de auteurs, terwijl de verschillende onderdelen van dit programma uitvoerig zijn getoetst. Daarvoor hebben honderden gestreste mensen het programma doorlopen, waarbij ze zijn vergeleken met gestreste mensen die het programma niet hebben gevolgd, om zo de effectiviteit objectief aan te tonen.

Dit boek geeft niet eenvoudigweg een willekeurige opsomming van de verschillende technieken. Het beschrijft een systematisch programma dat je leert de relevante technieken stapsgewijs in je leven te integreren. We volgen daarnaast vier cliënten, zodat je duidelijk te zien krijgt hoe de technieken moeten worden toegepast. De opgenomen rapportageformulieren helpen je bij het toepassen van de technieken in je eigen leven. Deze kunnen worden gekopieerd of gedownload van www.nieuwezijds.nl/downloads.

De beschreven technieken betreffen procedures die zijn gebaseerd op het gezond verstand en die werken wanneer ze op een consistente en systematische wijze worden toegepast op de problemen die je ervaart. We beweren niet dat deze technieken een soort wondermiddelen zijn, maar we willen wel benadrukken dat het belangrijk is om regelmatig te oefenen. Nog belangrijker: we claimen niet dat het hier beschreven programma alle stress uit je leven zal wegtoveren. We benadrukken daarentegen dat het belangrijk is dat deze technieken deel gaan uitmaken van je dagelijks leven – als een soort leefstijl.

Ben je er klaar voor?

De enige die je stressniveau kan veranderen, ben je zelf. Ons programma kan je daarbij helpen, maar de motivatie en de geïnvesteerde tijd zul je zelf moeten leveren. Als je hard werkt, zul je beloond worden. Mensen die dit programma hebben doorlopen, vertellen dat ze meer van hun leven kunnen genieten en dat hun vrienden en familie meer plezier aan hen beleven.

In de hierna volgende hoofdstukken zul je nieuwe vaardigheden leren – nieuwe denkwijzen, nieuwe vormen van gedrag, nieuwe manieren om je leven te organiseren. Het sleutelwoord, dat je telkens weer zult tegenkomen, is *oefening*. Als je met deze vaardigheden gaat oefenen en hard je best doet, zijn we ervan overtuigd dat je je stress zult leren beheersen.

Het gaat er niet om alle stress uit te bannen, maar om je stress op een beheersbaar niveau te krijgen. Niemand van ons kan leven zonder een beetje stress.

Als je al lange tijd last hebt van stress, heeft je huisarts je misschien een kalmeringsmiddel of een ander medicijn voorgeschreven. Het is geen probleem om dat te blijven slikken als je aan de slag gaat met de lessen van dit programma. Als je gedurende of na afloop van dit programma wilt stoppen met die voorgeschreven medicatie, raden we je aan dat eerst met je huisarts te bespreken.

Het is ook belangrijk om in te zien dat je leven vol zit met vervelende gebeurtenissen – een scheiding, een ziekte, het overlijden van een dierbare – die allemaal stress kunnen veroorzaken. Het moge duidelijk zijn dat dit programma een scheiding niet ongedaan kan maken, noch een geliefde tot leven kan wekken. Het helpt je wel om met dergelijke gebeurtenissen en situaties om te gaan, zodat stress niet langer je leven beheerst. De technieken die je in dit programma leert, kunnen je ook helpen met het vinden van een meer directe oplossing voor andersoortige problemen, zoals de kleine dagelijkse beslommeringen en verplichtingen die we allemaal ervaren.

Formuleer je doelen

Het is nooit gemakkelijk om jezelf te motiveren voor een moeilijke taak, en het is zelfs nog moeilijker om gemotiveerd te blijven wanneer de uiteindelijke beloning weken of zelfs maanden op zich laat wachten. Doe daarom voor je begint de volgende drie eenvoudige oefeningen om een gemakkelijke start te maken met het programma.

1. *Bedenk waarom je wilt veranderen.*

Wat doet stress met de kwaliteit van je leven? Noteer in de tabel hieronder alle negatieve effecten die stress volgens jou veroorzaakt. Misschien lig je 's nachts wakker en maak je je zorgen over alles wat je moet doen, kibbel je met je partner of maak je allerlei slordigheidsfouten op je werk. Neem je leven onder de loep, wees eerlijk en noteer alle negatieve aspecten die stress veroorzaakt.

2. *Bedenk in hoeverre je leven er beter van wordt als je stress eenmaal onder controle hebt.*

Misschien heb je minder te kampen met hoofdpijn of maagklachten. Mogelijk lukt het je om te genieten van een ontspannen samenzijn met vrienden, zonder je druk te maken over wat je nog allemaal moet doen. Noteer in de tabel hieronder ook de positieve dingen waar je naar streeft. Kopieer de lijst en hang deze op een duidelijk zichtbare plek op, bijvoorbeeld op de koelkast of bij je bed. Bekijk de lijst wanneer je het moeilijk hebt en bedenk naar welke positieve opbrengsten je toe aan het werken bent.

Negatieve effecten in mijn leven door stress	Positieve effecten in mijn leven wanneer ik de stress onder controle heb

3. *Trek tijd uit voor dit programma.*

Als je je stress oprecht wilt verminderen, zul je genoeg tijd moeten steken in dit programma. Je moet elke stap doorlezen – vaak meer dan eens om deze echt te begrijpen – en je moet de oefeningen vele malen uitvoeren. Het is verstandig om elke week een vast moment uit te trekken om over de volgende stap te lezen of om na te gaan hoe je ervoor staat en de komende week te plannen. Er is geen ‘voorgeschreven’ tempo waarin je het programma moet doorlopen, maar meestal kun je ernaar streven om elke week een volgende stap te zetten. Bij sommige stappen zul je misschien het gevoel hebben dat je nog meer oefening nodig hebt, en dan kun je die stap over twee of zelfs drie weken uit smeren. Als je het programma onder begeleiding van een therapeut doorloopt, fungeert je wekelijkse therapiesessie als de wekelijkse bespreking en terugblik. Over het geheel genomen zou het programma je dus twaalf tot vijftien weken moeten kosten.

Maak kennis met onze cliënten

We hebben de volgende casussen gekozen als illustraties van de manier waarop dit programma kan worden toegepast bij echte mensen met echte stress. Bij elke techniek die we beschrijven, maken we gebruik van deze casussen om te laten zien hoe die in de praktijk kan worden toegepast.

Anne

Anne is 57 jaar. Ze werkt fulltime als boekhouder, is getrouwd en heeft één dochter. Annes man is onlangs werkloos geworden, en hij heeft moeite om een nieuwe baan te vinden. Hun 32-jarige dochter, Ellie, is kort geleden weer thuis komen wonen nadat ze van haar partner is gescheiden. Anne maakt zich veel zorgen over haar dochter en haar man. Ze wil hen zoveel ze kan bijstaan, maar vindt het tegelijkertijd vervelend dat zij het grootste deel van het huishouden doet, terwijl ze fulltime werkt. Anne merkt dat ze vaak tegen haar man en dochter uitvalt en voelt zich daar schuldig over. Ze slaapt slecht en is vaak moe.

Erik

Erik is 31 jaar. Hij werkt fulltime als technisch tekenaar en probeert tegelijkertijd een opleiding tot architect af te ronden. Hij is een aantal jaren geleden met die opleiding begonnen, maar vindt het lastig om de huiswerkopdrachten op tijd af te krijgen. Als gevolg daarvan doet hij veel langer over de opleiding dan hij had verwacht, en hij probeert deze uit alle macht zo snel mogelijk af te ronden. Een dag telt echter domweg niet genoeg uren. Erik heeft altijd een heel lange to-dolijst in zijn hoofd, die hij niet kan uitschakelen. De afgelopen jaren is hij flink aangekomen, en zijn huisarts dringt er op aan dat hij afvalt. Maar Erik heeft geen tijd om te gaan trainen of te koken en heeft het gevoel dat hij totaal overspoeld wordt door de eisen van zijn leven. De afgelopen maanden is zijn stemming tot het nulpunt gedaald. Hij vindt niets meer leuk en vraagt zich vertwijfeld af of het ooit nog beter zal worden.

Rhani

Rhani is 22 jaar. Ze woont samen met twee vriendinnen en werkt fulltime in een schoonheidssalon. Rhani's baas is erg kritisch en veeleisend, en Rhani vindt het lastig om met haar samen te werken. Ze is zo gespannen door die situatie dat ze zich 's morgens vaak ellendig voelt voor ze naar haar werk gaat en moeite heeft om blij te zijn, zelfs als ze niet hoeft te werken. Rhani is van nature verlegen en heeft een hekel aan conflicten. Ze piekert veel over wat andere mensen van haar kunnen denken en vindt haar werksituatie bijna ondraaglijk.

Jack

Jack is 45 jaar. Hij is eigenaar van een makelaardij, is getrouwd en heeft twee schoolgaande zoons. Volgens zijn vrienden zou Jack toch gelukkig moeten zijn, met zijn fijne gezin, succesvolle bedrijf en een splinternieuw huis. Hij voelt zich echter helemaal niet gelukkig. Jack legt de lat hoog en wordt telkens teleurgesteld doordat hijzelf en anderen niet aan zijn eisen kunnen voldoen. Hij merkt steeds vaker dat hij zijn geduld verliest tegen-

Inleiding

over zijn medewerkers of zijn gezinsleden. Jacks vrouw smeekt hem vaak om 'even een time-out te nemen' en te ontspannen, maar hij zou werkelijk niet weten hoe hij dat zou moeten doen.

Blijf lezen en ontdek hoe Anne, Erik, Rhani en Jack ons tienstappenplan hebben toegepast om hun stress te verminderen en een gelukkiger, meer ontspannen leven te leiden.

Online materialen

De invulformulieren uit dit boek zijn gratis te downloaden via www.nieuwezijds.nl/downloads.