

Wil je ook meer rust op het werk? 10 dagelijks toepasbare tips

© Séverine Van De Voorde / www.centrumdiabolo.be
Januari 2020



In mijn praktijk zie ik vaak mensen die ondanks alle tips rond energie- en talentmanagement toch uitgeblust blijven. Als ik dan vraag hoe ze aandacht besteden aan hun **lichamelijk stressbeheer**, dan is het antwoord meestal “niet”. Nochtans is dit net de basis. Alle andere technieken zullen pas werken wanneer het basisniveau van lichamelijke stress laag staat.

Wie een **laag** algemeen stressniveau heeft, is veerkrachtiger, meer energiek, productiever en meer bevlogen dan wie een hoog basisniveau van stress heeft.

Bij **chronische stress** is het stress-systeem voortdurend actief en bevinden we ons in een langdurige vecht-vlucht reactie. Bij een echte fysieke bedreiging is dit beschermingsmechanisme van ons lichaam levensreddend maar het is niet gemaakt om constant op actief te staan. Bij chronische stress worden de stresshormonen niet meer volledig uit ons lichaam verwijderd en krijgen ze een toxische werking. Er ontstaan allerlei **fysieke klachten** zoals hoofdpijn, vermoeidheid, snel ziek zijn, ontstekingen, maag- en darmklachten, spierpijn... Daarnaast treedt er sneller **emotioneel controleverlies** op: we zijn prikkelbaar, worden plots overspoeld door emoties, reageren te intens op gebeurtenissen. Ook **cognitieve problemen** treden op de voorgrond: het wordt moeilijk om te relativieren, om dingen in perspectief te plaatsen, we zien overal problemen en gevaar, worden negatiever, kunnen moeilijker beslissingen nemen. We slapen slechter, piekeren meer, voelen ons constant opgejaagd, kunnen niet meer tot rust komen, zijn sneller

overprikkeld door de buitenwereld. Dit is allemaal het resultaat van het blijven draaien van het stress-systeem door een combinatie van te veel energievreters met te weinig rustmomenten en/of energiegevende activiteiten. Als dit **onevenwicht** lang genoeg aanhoudt, gaan we van chronische stress over naar de volgende 2 stadia op het stresscontinuüm, namelijk overspanning en uiteindelijk burn-out. We hebben er dus alle belang bij om actief de **rem** op ons lichamelijk stress-systeem te zetten. Als we daar bewust aandacht aan besteden op **regelmatige tijdstippen doorheen onze werkdag**, voeren we het teveel aan stresshormonen continu af en beschermen we onszelf tegen energielekken.

Hieronder volgen **10 tips voor lichamelijk stressbeheer** die eenvoudig toepasbaar zijn in het dagelijks (werk)leven.

Tip 1 – Adem bewust via de buik

De buikademhaling is de belangrijkste ingangspoort om de rem op het stress-systeem te zetten.

Adem 4 tellen in langs jouw neus terwijl jouw buik als een ballon groter wordt. Blaas daarna 6 tellen uit langs jouw mond. Doe dit een aantal keer na elkaar.

Door een 10-tal keer per dag bewust met je ademhaling bezig te zijn, maak je preventief je emmer leeg. Dat zorgt ervoor dat je 's avonds wanneer je thuiskomt minder werk hebt om tot rust te komen.

Je kan dit gewoon tussendoor aan je bureau doen, maar ook op het toilet of als je staat te wachten. Doe je dit liever undercover? Neem dan een beker warme koffie, thee of soep en doe alsof je er koude lucht op blaast. Ook eens goed zuchten kan al heilzaam zijn.

Tip 2 – Benut elke kans om te bewegen

Door matig intensief te bewegen worden de stresshormonen uit ons brein afgevoerd. Een tweede belangrijke weg dus om ons lichamelijk stressniveau te verlagen. Je hoeft hiervoor geen grote inspanningen te doen. Via eenvoudige oefeningen kan je bewegen gewoon in je dagelijkse manier van zijn integreren. Als je hiermee start kost het wel wat aandacht en energie omdat je er bewust mee moet bezig zijn. Op den duur zit dit zo verweven in je dagelijkse routines dat je hier helemaal niet meer bij stilstaat. Kom met de fiets naar het werk of parkeer je auto wat verder zodat je nog een kleine wandeling doet. Neem de trap, vergader wandelend of rechtstaand, gebruik een standup app of ander alarmsignaal dat je aangeeft dat het tijd is om recht te staan. Ga regelmatig naar het toilet of naar de waterdispenser en schud jezelf al stappend los. Ga met je aandacht naar de beweging van het stappen in plaats van met je hoofd bij je to do's te zitten. Hierdoor neem je de tijd om te

onthaasten en je stressniveau te laten zakken. Doe kleine stretchoefeningen aan je bureau (“kantoor gym”) of als je staat te wachten aan de printer. Rek je eens goed uit, strek je armen en benen, geeuw, rol je schouders en beweeg je hoofd van links naar rechts, of op en neer. Combineer naar het toilet gaan met een aantal snelle ontspanningsoefeningen: trek gekke bekken voor de spiegel om je gezicht te stretchen; hou je polsen even onder koud water en leg dan één hand in je nek om je brein letterlijk af te koelen.

Tip 3 – Geef zuurstof aan je brein

Ons brein heeft zuurstof nodig om optimaal te functioneren. Bij mentaal inspannende taken is die zuurstofnood nog groter dan in normale omstandigheden.

Gedraag je dus “als een roker” en ga regelmatig eens buiten een luchtje scheppen. Wandel een blokje om, ga gewoon een minuutje buiten of voor een open raam staan, verlucht de kantoorruimte regelmatig.

Tip 4 – Drink voldoende water

Water heeft heel wat heilzame effecten op ons lichaam. Op de werkvloer is het vooral relevant dat voldoende water drinken voorkómt dat we uitdrogen. Door uitdroging krijgen we hoofdpijn, worden we vermoeid en kunnen we ons moeilijker concentreren.

Drink per dag minimum 1,5 liter (of 6 grote glazen) water. Zet een glas of drinkbus op je bureau om je te helpen herinneren om regelmatig te drinken.

Beperk het gebruik van cafeïnerijke producten (koffie, thee, frisdrank) tot 4 consumpties per dag. Hoewel ze in kleine hoeveelheden een stimulerend effect hebben op concentratie en prestatie, leiden ze bij overdaad tot negatieve effecten zoals hoofdpijn, rusteloosheid, prikkelbaarheid en hartkloppingen.

Tip 5 – Eet evenwichtig

Zorg dat je steeds gezonde tussendoortjes mee hebt zoals fruit, rauwkost of een thermos soep. Gedroogde vruchten, noten en rijstwafels zijn dan weer ideaal om in je kast te bewaren zodat je steeds een alternatief hebt voor het ongezonde aanbod.

Eet op vaste tijdstippen en neem er je tijd voor. Doe geen andere dingen maar geef er bewust aandacht aan. Eten aan je computer is trouwens niet alleen ongezond maar ook weinig hygiënisch (door voedselresten zitten er meer bacteriën op je toetsenbord dan op een toiletbril).

Samen lunchen met collega's zorgt voor verbinding en verbetert de werksfeer. Voel je echter niet verplicht om met anderen samen te eten als je eerder nood hebt aan wat prikkelarme tijd voor jezelf. Kies dan een gezellig plekje uit (bv op een bankje in het park) en neem de tijd om te onthaasten.

Tip 6 – Doe een powernap

Een powernap is niet zomaar een dutje. Het is een manier om je brein in een toestand tussen slaap en waak te brengen, waardoor je niet alleen fysiek maar vooral ook mentaal recupereert. Je verwerkt op dat moment namelijk al een groot stuk van de prikkels die je brein te verduren kreeg en je brengt informatie naar je lange termijn geheugen. Op die manier spaar je 's nachts verwerkingstijd en verbetert je nachtrust.

Hoe doe je dat concreet zo'n powernap? Zet je rustig rechtop op een stoel, beide voeten stevig op de grond, rug tegen de leuning. Zet je timer op 10 minuten. Sluit je ogen, focus op je buikademhaling en laat alle gedachten maar gewoon komen.

Geen zin of lef om een powernap te doen? Neem dan nu en dan doorheen je dag de tijd om je gedachten neer te schrijven (in tekst of mindmapvorm). Je structureert hierdoor je gedachten, verwerkt de opgedane info, en kan gemakkelijker loslaten.

Tip 7 – Luister naar je lichamelijke signalen

Ons lichaam is heel goed in staat om aan te voelen wat het nodig heeft en communiceert daar ook over via allerlei signalen. Als we deze signalen negeren, dan stopt het lichaam op den duur met spreken en lopen we het risico om over onze grenzen te gaan. Neem lichamelijke signalen dus serieus en neem ook regelmatig de tijd om stil te staan bij de vraag "hoe gaat het met mij en wat heb ik nu nodig?" (bv via een bodyscan of adempauze). Fysieke behoeften komen altijd op de eerste plek. Als je naar het toilet moet, dorst of honger hebt, doe daar dan onmiddellijk iets mee in plaats van eerst nog dit of dat af te werken.

Tip 8 – Neem regelmatig een pauze

Werk in korte blokken van 30 tot 45 minuten en neem tussendoor een kleine bewegingspauze. Ga eens rechtstaan en rek je uit, wandel naar de printer, de koffiemachine of het toilet. Masseer je gezicht of stretch je vingers. Er zijn verschillende apps die je hierbij kunnen helpen door aan te geven dat het tijd is voor pauze (zoals pomodoro timer en break reminder apps of de Activiteit-app op de Apple Watch). Hou je niet van apps? Zet dan gewoon je wekker of kleef in je werkruimte een sticker (bv smiley) die je helpt herinneren om pauzes te nemen.

Neem nu en dan ook een langere pauze om je brein een herstelmomentje te gunnen. Het is voor een goede breinhygiëne belangrijk dat deze pauzes schermvrij zijn. Weersta dus de drang om je sociale media of nieuwsfeeds te checken, maar ga lekker wandelen, op een bankje voor je uitstaren of gezellig kletsen met een collega. De powernap uit tip 6 is uiteraard ook een goede keuze.

Tip 9 – Beperk fysieke prikkels

Zet regelmatig een koptelefoon op om je van het omgevingslawaai af te sluiten. Kies voor een goede soort met noise cancelling (zeker de investering waard!) of speel rustige muziek of natuurgeluiden af. Zorg dat je altijd een paar oordoppen bij de hand hebt om tijdens vergaderingen minder last te hebben van storende geluiden zoals de luide adem of het geknabbel van je buur. Als je snel last hebt van geuren, draag dan een sjaal met je eigen parfum op. Bevind je jou in de buurt van een storend geurtje, begraaf je neus dan diep in je sjaal.

Onderhandel met je leidinggevende over de mogelijkheid om nu en dan in een stille ruimte apart of van thuis uit te mogen werken.

Spreek met collega's af om overleg (hoe kort ook) bijvoorbeeld op de gang te houden in plaats van in het lokaal waar mensen aan het werk zijn. Vraag een draagbare telefoon of een aparte ruimte met vaste telefoon om langere gesprekken te hebben. Zo stoort je de collega's niet.

Geef alles een vaste plaats, zorg voor gelabelde sorteerbakjes, ruim je bureau op voor je naar huis gaat. Rust in de omgeving betekent rust in je hoofd.

Tip 10 – Lach en maak plezier

Lachen en plezier maken kalmeert het stress-systeem door de aanmaak van goedgevoelstoffen in ons brein. Het ontspant onze spieren, zorgt ervoor dat we meer kunnen relativeren en voedt het gevoel van verbondenheid. Vertel grappige verhalen, speel kantoorpingpong, luister naar een grappig programma, zet een leuk muziekje op, neem jezelf vooral niet te serieus.

Lachen en positiviteit werken aanstekelijk, maar dat geldt jammer genoeg ook voor klagen en zagen. Zoek dus vooral aansluiting met collega's die samen met jou aangename momenten willen doorbrengen en optimistisch zijn, en laat de zwartkijkers (a.k.a. de energievreters) voor wat ze zijn door er geen aandacht aan te besteden.

Uiteraard kan je ook verschillende tips **combineren**. Zo kan je door veel water te drinken en de daaruit volgende verhoogde frequentie aan toiletbezoeken oefenen met het luisteren

naar je fysieke behoeften en zal je automatisch meer bewegen en meer pauzes nemen. Met een korte wandeling tijdens de middagpauze kan je dan weer meteen tip 1, 2, 3 en 8 afvinken. Zoek gerust een buddy waarmee je dit samen doet, zodat je elkaar kan stimuleren om er een gewoonte van te maken. Een **buddy** is trouwens ook handig voor alle andere tips. Je kan er voor kiezen om alles in het geniep uit te voeren maar hoe leuk zou het zijn om dit net heel openlijk te kunnen doen en daardoor een voorbeeld te zijn voor jouw collega's? Misschien wordt er dan wel een **sfeer van zelfzorg** gecreëerd waarbij we samen aan onze stressbestendigheid werken in plaats van om ter hardst en om ter langst. Zorg dragen voor elkaars zelfzorg werkt niet alleen stimulerend maar zorgt ook voor verbinding, één van de psychologische basisbehoeften van de mens. Eén van mijn cliënten inspireerde haar collega's tot een gemeenschappelijke "zen"-pauze. Elke dag om 11u10 gaat er een alarm af en gaan ze samen naar een ruimte op de gang, waar ze voor het grote geopende raam plaatsnemen en gedurende 5 minuten stretchoefeningen doen. Zo eenvoudig kan het zijn. Ga je mee de uitdaging aan om dit en andere gewoontes op je werkplek te installeren?