

OP VERHAAL KOMEN

Oktober 2004

INHOUD

Voorwoord	Programma Bewegen en gezondheid	
	• waarom dit programma	3
	• opzet van het programma	3
	• organisatie	3
	• inhoud van de cursussen	3
Inleiding	Bewegen en gezondheid	
	• waarom bewegen	5
	• hoeveel bewegen	5
	• algemene bewegingsadviezen	5
	• waar kun je bewegen	5
	• keuring	6
Hoofdstuk 1	Op verhaal komen	
	• waarom deze cursus	7
	• voor wie is de cursus bestemd	8
	• cursusopzet	8
	• wat kun je verwachten	8
	• inhoud van de bijeenkomsten	9
Hoofdstuk 2	De cursus	
	• Les 1 Stress, draaglast en draagkracht	11
	- wat is stress	11
	- vechten, vluchten en onderdrukken	13
	- draaglast en draagkracht	14
	- omgaan met negatieve stress	15
	- ruimte voor persoonlijk aantekeningen bij les 1	17
	• Les 2 Gevolgen van stress, weerstand, herstel, bioritme	18
	- gevolgen van stress	18
	- weerstand	19
	- bioritme: de biologische klok	20
	- herstel	21
	- valkuilen tijdens herstel	22
	- prioriteiten stellen	22
	- dagplanning	23
	- ruimte voor persoonlijk aantekeningen bij les 2	24
	• Les 3 Opkomen voor jezelf: je grenzen herkennen	25
	- opkomen voor jezelf	25
	- grenzen herkennen	25
	- nee-gevoel	26
	- houding en uitstraling	27
	- technieken: uitstellen en 'misten'	28
	- nee-zeggen	28
	- assertief of agressief	28
	- ruimte voor persoonlijk aantekeningen bij les 3	30

- **Les 4** Opkomen voor jezelf: je grenzen bewaken 31
 - grenzen stellen 31
 - de confrontatie voorbereiden 32
 - tips om op straat te zorgen voor je eigen veiligheid 32
 - ruimte voor persoonlijk aantekeningen bij les 4 35
- **Les 5** Spierspanningklachten 36
 - de werking van de spieren 36
 - basisspanning en willekeurige spanning 36
 - spierspanningspijn 37
 - lichaamshouding 37
 - spijsverteringsklachten en hoge bloeddruk 38
 - wat kun je aan spierspanningsklachten doen 38
 - ruimte voor persoonlijk aantekeningen bij les 5 40
- **Les 6** Slaapproblemen 41
 - stadia van de slaap 41
 - wat zijn slaapproblemen 42
 - ontstaan van slaapproblemen 42
 - wat is er aan slaapproblemen te doen 43
 - slaappmiddelen 43
 - stoppen met slaappmiddelen 44
 - ruimte voor persoonlijk aantekeningen bij les 6 45
- Toegift 46

Hoofdstuk 3 Praktijk

- Autogene training 47
 - uitgangshoudingen 47
 - drie onderdelen 48
- Progressieve relaxatie 50
 - de methode 50
 - de ontspanningsoefeningen 50
- Yoga en qigong 52
 - taijiqigong 53
 - . de uitvoering 54
 - . de oefeningen 55
 - hatha yoga 65
 - . ochtendgroet 65

Bijlagen

1. Nederlandse Norm Gezond Bewegen 67
2. De 'actief leven' test 69
3. Populaire beweegvormen bij senioren 70
4. Lijst van stressoren 71
5. Stresstest 72
6. Social Readjustment Rating Scale 73
7. Boeken en adressen 74

Colofon

..... 75

VOORWOORD PROGRAMMA BEWEGEN EN GEZONDHEID

Waarom dit programma

Veel senioren krijgen in meer of mindere mate last van hun botten, spieren en gewrichten of van achteruitgang van de conditie. Dat kan vervelende gevolgen hebben en de kwaliteit van het leven in sommige gevallen ernstig beïnvloeden. Pijn en bewegingsbeperking hebben tot gevolg dat allerlei dagelijkse bewegingen minder makkelijk gaan en de mobiliteit vermindert. Wij zijn er echter van overtuigd dat je er in veel gevallen zelf in preventieve zin iets aan kunt doen. Door een actieve leefstijl, door regelmatig gericht te oefenen en door je houdingsgevoel te verbeteren kan je veel leed verminderen of uitstellen en vaak zelfs voorkomen. 'Bewegen en gezondheid' geeft daar praktische handvatten voor.

Opzet van het programma

Het programma Bewegen en gezondheid bestaat uit een reeks van korte cursussen. 'Op verhaal komen' is daar één van. In de cursussen worden diverse onderwerpen over gezondheid, bewegen en preventie zowel theoretisch als praktisch behandeld. De cursussen kunnen los van elkaar gezien worden en vormen tezamen een compleet programma.

Organisatie

Het programma is samengesteld door het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB).

De cursussen worden plaatselijk georganiseerd door instellingen voor ouderenwerk, welzijn of gezondheidszorg, vaak in samenwerking met het provinciale steunpunt Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO).

Inhoud van de cursussen

De cursussen geven inzicht in de diverse onderwerpen. Door daarbij tegelijk het plezier aan het bewegen lijfelijk te ervaren, zijn ze een stimulans om op een goede manier voor jezelf te zorgen. En beweging hoort daar natuurlijk bij!

De onderwerpen van de cursussen zijn:

1. *Als botten en spieren protesteren*
Wat kun je zelf doen aan preventie en vermindering van specifieke veel voorkomende klachten, zoals artrose en osteoporose, en van algemene nek-, schouder- en rugklachten.
2. *In balans*
Een effectieve cursus die gemaakt is voor ieder die soms wat onzeker op de been is of moeilijker begint te lopen. Een bijkomend voordeel: deelnemers hebben na afloop van de cursus veel minder kans op valpartijen!
3. *Fit door het leven*
Door een actieve leefstijl kun je eenvoudig je conditie op peil houden. Deze cursus gaat dieper in op wat conditie eigenlijk is en wat je er zelf aan kunt doen.

4. *Bewegen zonder moeite*

Door training in efficiënt lichaamsgebruik kun je met minder kracht en energie langer alles blijven doen in het dagelijks leven en wordt je lichaam niet overbelast. 'Bewegen zonder moeite' wijst de weg!

5. *Op verhaal komen*

Fit blijven vereist niet alleen inspanning. Ook ontspanning hoort daarbij. Maar hoe doe je dat? Deze cursus is ook geschikt om te leren omgaan met stress.

In de huidige tijd willen senioren zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen. Gewoon doorgaan met wat men altijd al deed: het leven zelf en naar eigen wens inrichten. Dit geeft echter een grotere verantwoordelijkheid voor de eigen zelfredzaamheid dan in voorbije jaren.

Wij hopen met deze cursussen senioren die meer voor hun gezondheid willen doen een stevig houvast te geven. De ervaringen zijn bemoedigend. Velen hebben het nut van deze cursussen al ervaren.

INLEIDING BEWEGEN EN GEZONDHEID

Waarom bewegen

Door de veranderde werk- en leefomstandigheden bewegen wij allemaal minder. Toch is bewegen onmisbaar. Alle onderzoeken wijzen uit dat vooral regelmatig bewegen van essentieel belang is voor de gezondheid en de conditie van jong en oud!

Door te bewegen word je fitter en ben je minder snel moe. Bovendien verkleint het de kans op een aantal ziektes, zoals hart- en vaatziekten en botontkalking.

Bewegen hoeft geen saaie training te zijn, maar kan ook heel gezellig zijn als het in groepsverband plaatsvindt.

Hoeveel bewegen

Dit bewegen betekent niet dat iedereen fanatiek aan het sporten moet gaan. Een actieve leefstijl met dagelijks 30 minuten matig inspannend bewegen is al voldoende voor de gezondheid. U hoeft dus niet direct lid te worden van een sportvereniging, want door meer te fietsen, te lopen, te tuinieren of huishoudelijk werk te doen, beweeg je al. Een actieve leefstijl wil niets anders zeggen dan dat allerlei verschillende bewegingsactiviteiten worden opgenomen in de dagelijkse routine en dat je bewust niet altijd de makkelijkste weg kiest.

Het half uur bewegen mag verdeeld worden in 3 x 10 minuten of zelfs in 6 x 5 minuten, maar moet wel enige inspanning kosten. Je hartslag moet duidelijk omhoog gaan en de ademhaling moet merkbaar verdiepen. Dus: bijvoorbeeld niet slenteren maar stevig doorstappen.

'Actief leven' test

In bijlage 2 vind je een beweegtest. Als je deze test een week lang dagelijks doet, weet je voor jezelf hoe actief je leefstijl is.

Algemene bewegingsadviezen

- Kies een activiteit die je leuk vindt en die bij je past.
- Beweeg samen, dat is gezellig en motiverend.
- Bouw de activiteiten rustig op, eerst een paar minuten en dan steeds wat meer. Begin bijvoorbeeld met 5 minuten wandelen per dag en voeg daar dan elke week 5 minuten aan toe.
- Wissel in het begin actieve dagen af met rustige dagen.
- Overdrijf niet: voorkom problemen door overbelasting. Beweeg daarom matig intensief én geregeld.

Waar kun je bewegen

Wie in groepsverband wil bewegen, kan op veel plaatsen terecht. In bijna alle Nederlandse gemeenten organiseren Stichtingen Welzijn Ouderen, ouderenbonden, thuiszorginstellingen, buurthuizen en zwembaden bewegingsactiviteiten voor ouderen (MBvO). De gemiddelde leeftijd ligt daar rond de zeventig. Ook fitnesscentra en sportverenigingen hebben steeds vaker een aanbod voor ouderen. De leeftijd ligt hier meestal wat lager. Informeer bij uw gemeente naar de diverse mogelijkheden in uw woonplaats.

Keuring

Een speciale keuring is niet nodig. De leiding zal de lessen aan de wensen en mogelijkheden van de deelnemers aanpassen. Bij twijfel, in geval van specifieke klachten, is het aan te raden contact op te nemen met de huisarts.

HOOFDSTUK 1 OP VERHAAL KOMEN

Waarom deze cursus

We leven in een gestresste samenleving. Ondanks de welvaart leven veel mensen onder een grote druk. Zo blijkt onder de werkende bevolking veel arbeidsongeschiktheid mede veroorzaakt te worden door stress. Hetzelfde geldt voor tal van zogenaamde vage gezondheidsklachten.

Deze druk wordt niet zozeer veroorzaakt door de vraag of je morgen nog wel een dak boven je hoofd hebt of genoeg te eten hebt. Hedendaagse stress heeft veel meer te maken met de hoge eisen die het leven aan mensen stelt, vaak in combinatie met gevoelens van onzekerheid, onveiligheid en het gevoel te weinig invloed te kunnen uitoefenen om je situatie te verbeteren.

Stress bij ouderen

Stress leidt tot gespannenheid en het gevoel dat je onvoldoende jezelf kunt zijn. Dat geldt ook voor ouderen. Kleine criminaliteit, de snelle veranderingen in de wereld, de dreiging van terrorisme, de opmars van de informatiemaatschappij, het toenemend individualisme: allemaal factoren die er toe bij kunnen dragen om je minder geborgen te voelen.

Het is bekend dat ingrijpende levensgebeurtenissen en chronische belastende omstandigheden belangrijke veroorzakers zijn van stress. Het overlijden van dierbaren, gezondheidsklachten van jezelf of familie, sociale verplichtingen, zorgen om kinderen of kleinkinderen,

financiële problemen, het huishouden niet meer aankunnen, het regelen van zorg, zelf de verzorging op je nemen van een naaste, afhankelijk worden van hulp... Het zijn allemaal factoren die juist op wat oudere leeftijd een rol kunnen gaan spelen en die stressvol zijn, juist omdat er vaak geen directe oplossing voor is.

Gevolgen van stress

Ieder mens heeft een zeker vermogen om de gewone lasten van het leven aan te kunnen. Als de draagkracht en de draaglast in evenwicht zijn, is er niets aan de hand. Je functioneert goed. Is die balans er niet, dan reageert het lichaam met prikkelbaarheid, rusteloosheid, veranderingen in de eetlust, slaapproblemen en zo meer. Blijft de onevenwichtigheid bestaan, dan worden de klachten sterker en meer blijvend van aard. De druk wordt in het lichaam zichtbaar in de vorm van chronische spierspanning en dat veroorzaakt weer pijn en vermoeidheid.

Het gevolg is dat veel mensen slaap- en kalmeringsmiddelen gebruiken. En ook daarvan is bekend dat bij langdurig gebruik gewenning optreedt en de kwaliteit van leven niet bepaald verbetert. Te weinig wordt bewust en actief werk gemaakt van het voorkomen van de negatieve gevolgen van stress. Vaak is dat wél mogelijk. Er valt op dit punt altijd iets te kiezen.

De beste preventie is het ontwikkelen van een leefstijl, waardoor men zichzelf sterker maakt, zorgt voor herstel en waar mogelijk belastende situaties aanpakt. Deze cursus wil daarbij helpen.

Voor wie is de cursus bestemd

De cursus 'Op verhaal komen' is bedoeld voor iedereen die behoefte heeft om even op verhaal te komen of gewoon wil weten wat je er zelf aan kunt doen om overbelasting te voorkomen.

Ook voor mensen met lichte spanningsklachten is deze cursus geschikt. Mensen met ernstige spanningsklachten wordt geadviseerd vooraf contact op te nemen met de docent.

Cursusopzet

'Op verhaal komen' bestaat uit een serie van 6 bijeenkomsten van twee uur. Bij iedere bijeenkomst is er een informatief deel over stress, oorzaken en gevolgen. Een andere vraag is hoe je stress bij jezelf snel kunt onderkennen. Extra aandacht wordt geschonken aan slaapproblemen en een weerbare opstelling die soms nodig is om je grenzen te bewaken.

De gespannenheid is een prima aangrijpingspunt voor ontspanningstechnieken en voor een praktische kennismaking met twee ontspanningsdisciplines, namelijk yoga en qigong. Beide laatste methoden zijn vrijwel overal in groepsverband te beoefenen. Juist de combinatie van theorie en praktijk maakt de cursus uniek.

Wat kun je verwachten

Door de informatie over stress, spanningsklachten en slaapproblemen leer je niet alleen hoe je stressvolle situaties moet hanteren, maar je leert stress zelfs te waarderen als iets dat in het leven noodzakelijk is! De informatie helpt je in te zien dat je er in veel gevallen wel degelijk iets aan kunt doen.

De veel gehoorde opmerkingen 'het is nu eenmaal zo' of 'je moet er maar mee leren leven' hoeven lang niet altijd op te gaan. Met behulp van vragenlijsten, die je voor jezelf kunt invullen, kom je er achter of je een stressvol leven lijdt en of eventuele lichaamsklachten mogelijk stress als achtergrond kunnen hebben.

Omdat stress door alle facetten van het leven verweven is, leer je ook met andere ogen naar je leven kijken. Om dezelfde reden zal duidelijk worden dat dé oplossing niet bestaat, maar dat ieder moet uitvinden hoe hij of zij met stress omgaat in allerlei situaties en of dat voor verandering vatbaar is. Aan het eind van de cursus zal iedereen voor zichzelf weten wat er te doen staat.

Een flink deel van de cursus wordt ingeruimd voor oefeningen. Het zijn over het algemeen fijne oefeningen om te doen. Het doel is ontspanning. Wie makkelijk tussendoor bewust kan ontspannen, is minder stressgevoelig. Aan het eind van de cursus kan iedereen kiezen uit verschillende mogelijkheden om ontspanning te vinden en in het leven in te bouwen.

Inhoud van de bijeenkomsten*Les 1 Stress (1)*

Introductie:

- kennismaking met elkaar
- huishoudelijke zaken
- waarom deze cursus
- inhoud van de cursus

Informatie:

- wat verstaan we onder stress (stress van buitenaf, stress van binnenuit)
- individuele gevoeligheid voor stress (draaglast en draagkracht)
- positieve stress en negatieve stress
- primaire stressreacties

Praktijk:

- autogene training, yoga

Les 2 Stress (2)

Informatie:

- lichamelijke aanpassingen aan stress (alarm, aanpassing, uitputting)
- bioritme
- herstel
- stresstest
- prioriteiten stellen, het maken van een dagplanning

Praktijk:

- autogene training, yoga

Les 3 Opkomen voor jezelf: je grenzen herkennen

Informatie:

- je grenzen herkennen
- houding en uitstraling: theorie en oefenen

Praktijk:

- autogene training, taijigong

Les 4 Opkomen voor jezelf: je grenzen bewaken

Informatie:

- stemgebruik en ademhaling
- nee-zeggen: theorie en oefenen
- zorgen voor je eigen veiligheid

Praktijk:

- autogene training, taijigong

Les 5 Spierspanningsklachten

Informatie:

- spierspanningpijn
- lichaamshouding en spanning
- hoofdpijn, spijsverteringsproblemen
- wat kun je er aan doen?

Praktijk:

- progressieve relaxatie, yoga

Les 6 Slaapproblemen

Informatie:

- slaappatronen
- slaapstoornissen en slaapproblemen
- slaapmiddelen (medicatie en alternatieven)
- bewegen, stress, spierspanningsklachten en slaapproblemen

Praktijk:

- autogene training, taijigong



HOOFDSTUK 2 DE CURSUS

Les 1: stress, draaglast en draagkracht

'Ik heb last van stress', 'ik ben gestresst' of 'we leven in een gestresste samenleving' zijn veel gehoorde uitdrukkingen. Het lijkt wel of niemand er aan ontkomt. Ook als je ouder wordt kun je een stressvol leven leiden. Bekende voorbeelden daarvan zijn allerlei verlieservaringen en het geven van mantelzorg, wat soms tot overspannenheid en andere klachten kan leiden.

Als het gaat om verlieservaringen dan brengt een hogere leeftijd nogal wat risico's met zich mee: verlies van werkkring, verlies van gezondheid, verlies van woonomgeving, verlies van naasten, verlies van een duidelijke rol enz. En als de draagkracht minder wordt, word je gevoeliger voor stress.

In de onderstaande tekst wordt uitgelegd wat onder stress verstaan wordt en hoe stress tot klachten kan leiden.

Wat is stress

Waar het in feite om gaat is de ervaring van druk die op je wordt uitgeoefend. Dat is vaak letterlijk voelbaar als een gevoel van spanning. Het is een lichamelijke en geestelijke reactie. De bronnen van deze spanning kunnen van buitenaf komen, maar ook van binnenuit!

Als de spanningsbron buiten ons lichaam is gelegen, spreken we van 'stressoren'. Als de spanningsbron binnen onszelf is gelegen, spreken we van 'strains'. Beide, stressoren én strains, veroorzaken dus spanning.

Stressoren

Stressoren zijn dus bronnen van spanning van buiten het lichaam, zoals gezin, eetgewoonten, woonomgeving. Ook pijn of ziekte is een bron van spanning. Stressoren zijn de eisen die het leven aan een ieder van ons stelt.

Strains

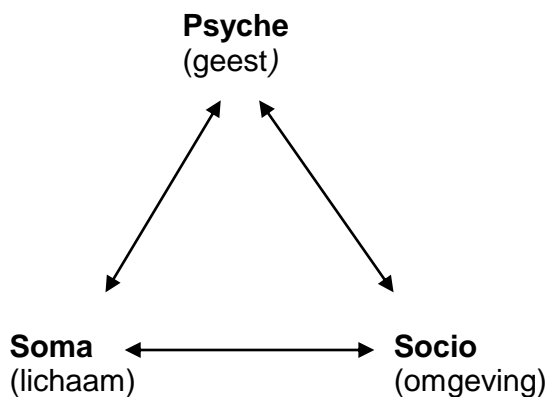
Strains zijn de gevoelstoestanden van waaruit men op prikkels van buitenaf of vanuit het lichaam reageert. Strains zijn bronnen van spanning die te maken hebben met onze manier van denken, onze emoties en fantasie. Bijv. als we in ons leven geneigd zijn om op van alles te reageren vanuit een grondtoon van angst, perfectionisme of onzekerheidsgevoelens, dan zijn dit belangrijke strains voor ons. Zij kleuren als het ware de manier waarop een ieder op individuele wijze de werkelijkheid waarneemt en beoordeelt. Bij het minste of geringste ervaar je dan stress. Ze zijn van invloed op de manier waarop we op de buitenwereld reageren. Eisen die wij aan onszelf of aan ons leven stellen, zijn belangrijke vormen van strain, maar ook de verwachtingen die we hebben van het leven, vooral als de werkelijkheid zich daar niet aan stoort!

Stressoren en strains versterken elkaar

Stressoren en strains kunnen elkaar versterken. Zo zal iemand die erg netjes en precies (strains) is, meer last van rommel (stressor) in zijn omgeving hebben, dan iemand die een sloddervos is.

Verschillende mensen ervaren een zelfde gebeurtenis dus verschillend door individuele verschillen in ervaringen, temperament en persoonlijkheid.

Als stressoren en strains elkaar versterken, kan dat makkelijk leiden tot aanvankelijk lichte, meestal tijdelijke onlustgevoelens, maar uiteindelijk ook tot serieuze klachten: lichamelijke ongemakken, vermoeidheid, spierklachten, slaapproblemen, onrustgevoelens. Dus onze geest, het lichaam en de omgeving beïnvloeden elkaar voortdurend (zie onderstaande figuur).



Lichaam:

De tastbare en zichtbare kant van de mens. Het lichaam omvat al het materiële in ons en bestaat onder andere uit zaken als weefsels (bijv. botten, organen, spieren), vloeistoffen en chemische stoffen. Het lichaam functioneert op basis van uiterst complexe chemische processen.

Geest:

Hieronder verstaan we alles in de mens, wat niet valt onder het lichaam en de lichaamsprocessen. Zo behoren het geheugen, de emoties, de fantasie en het bewustzijn tot de geest.

Omgeving:

Alles wat niet 'mij' is, behoort tot de omgeving: andere mensen, leefomgeving, werk, geld, dierenwereld, het weer, het milieu enz.

Zo kunnen omgevingsfactoren direct inwerken op je manier van denken of op je emoties. En deze kunnen weer gevolgen hebben voor je lichaam en hoe je je lichaam ervaart (en hoe je je voelt). Ook je lichaam heeft invloed op de geest. Bijv. bij ziekte of pijn gedraag je je anders dan wanneer je topfit bent. De lichaamshouding heeft invloed op hoe je je voelt. En hoe je je voelt heeft invloed op je lichaamshouding. We komen daar in les 3 op terug.

Huiswerksuggestie 1

Ga voor jezelf eens een dag lang na in welke situaties je anders reageerde op een situatie of waarin je andere opvattingen had dan iemand anders.

- Was er ook sprake van een duidelijk verschil in stress tussen jullie beiden?

Huiswerksuggestie 2

Kun je uit eigen ervaring een voorbeeld geven van de onderlinge wisselwerking tussen soma, socio en psyche?

- Wat was er aan de hand?
- Welke emoties of gevoelens speelden bij jou een rol?
- Wat waren je gedachten daarbij?
- Wat voelde je in je lichaam?

Vechten, vluchten en onderdrukken

Welbeschouwd geeft iedere verandering in de omgeving al enige stress. Er rinkelt een bel! Er staat plotseling iemand achter me! Ik zie een bekende! Er blaft een hond! In principe kan alles stress geven. En dat is belangrijk, want het maakt ons alert.

In ons lichaam gebeurt van alles, waardoor we een fysiologische bescherming krijgen tegen gevaar. We zijn gereed voor een mentale, emotionele en lichamelijke inspanning. Dat gaat automatisch en het duurt maar héél kort. Het is de allereerste reactie.

Op dat moment kan het lichaam primair op twee manieren reageren: met vechten of met vluchten. Het lichaam heeft de neiging om tegen de prikkel in te gaan, of er juist voor uit de weg te gaan. Deze primaire reactie is afhankelijk van je aard en van de situatie. In beide gevallen komt het lichaam in beweging, doe je er wat mee.

Vaak zal geen van beide nodig blijken: 'oh, het is de telefoon maar', 'de persoon achter me is een bekende en noemt mijn naam', 'wat leuk, ik ga naar hem toe', 'de hond staat achter een hek'. Voortdurend maken we op een dag deze kleine toenamen van alertheid én de kleine vecht- of vluchtreacties mee en ook het afvloeien van de minispanningen die daarmee gepaard gaan. Het vermogen tot stressreactie is dus op zich volkomen natuurlijk en gezond!

Maar niet altijd is de stressor zo makkelijk en vanzelf op te nemen in het normale gedrag. In die gevallen blijft de stressor werkzaam als bron van spanning.

Dat kan gebeuren als we langdurig in een stressvolle situatie moeten vertoeven, zonder dat we er iets aan kunnen doen. Ook is het zo dat we hebben geleerd om deze basisreacties meestal te onderdrukken. We gaan niet zo snel vechten als ons iets niet aanstaat en we zullen er ook niet vandoor gaan bij elke moeilijkheid die niet direct te overzien is. Vaak zijn we niet in de gelegenheid om te vechten of te vluchten, ook al zouden we dit wel willen. Misschien hebben we geleerd dat dit niet beleefd is, of wellicht verwachten we nadelen als we aan zo'n spontane impuls gehoor zouden geven!

Huiswerksuggestie 3

Ga aan het eind van de dag eens na of er een situatie is geweest waarin je eerste impuls die van vechten of vluchten was (in al zijn varianten). Wat zou er zijn gebeurd als je als het ware je lichaam vrije baan zou geven?

- Hoe voelde het in je lichaam?
- Was de eerste neiging 'vluchten' of 'vechten'?
- Wat heb je in werkelijkheid gedaan?
- En hoe voelde dat?

Ons lichaam reageert dus op situaties of gedachten met een vecht- of een vluchtreactie, die we in het algemeen (moeten) onderdrukken. Onze hersenen geven echter nog steeds - zonder dat we ons dit bewust zijn - het lichaam opdracht om alert te blijven, actief te zijn. Dit stimuleert ons autonome zenuwstelsel (dát deel van het zenuwstelsel dat ingeschakeld wordt bij alle automatische, onbewust verlopende processen).

Wanneer je elke dag bloot staat aan situaties die een vecht- of vluchtreactie oproepen, raakt je lichaam in een voortdurende staat van activiteit, alertheid. In de meeste gevallen zal je de reactie onderdrukken, wat leidt tot een ophoping van zenuwactiviteit in je lichaam. Dat kan dan tot allerlei klachten leiden. In de volgende les gaan we daar verder op in.

Autonome zenuwstelsel

Het autonome zenuwstelsel is dat gedeelte van ons zenuwstelsel, dat verantwoordelijk is voor de regulering van de onwillekeurige organen. Ze werken buiten de wil om, bijv. spijsvertering, bloedsomloop en ademhaling.

Eén gedeelte van het autonome zenuwstelsel (nl. het ortho-sympathisch zenuwstelsel) is nodig voor het leveren van prestaties en activiteit. Het stimuleert bijv. hart en longen. Het speelt een rol bij mentale, lichamelijke en emotionele inspanningen.

Een ander gedeelte (nl. het parasympathische zenuwstelsel) is nodig voor het herstel en voor de opbouw van het lichaam. Het stimuleert bijv. de stofwisselingsprocessen die plaats vinden in de maag, galblaas, darmen, nieren enz.

In een gezonde situatie zijn beide onderdelen met elkaar in balans. Ze wisselen elkaar op een gezonde manier af, zodat activiteit en herstel in harmonie blijven.

Bij mensen die op weg zijn overspannen te worden, is de balans blijvend verstoord. Eventjes rusten is dan niet voldoende meer!

Draaglast en draagkracht

Er zijn individuele verschillen in de gevoeligheid voor stress. De een kan heel veel spanning verdragen zonder daar last van te krijgen, terwijl de ander al stress ervaart bij een kleine verandering.

Draaglast

De draaglast is het totaal van stressoren en strains. Dit is alles wat er op ons afkomt, waar we mee te maken hebben.

Draagkracht

Draagkracht is de mate waarin we weerstand kunnen bieden aan de hoeveelheid stressoren en strains waar we mee te maken hebben (en die we op een goede manier kunnen verwerken). Dit geldt voor de gevoeligheid voor stress in het algemeen en voor bepaalde soorten stress in het bijzonder. Met andere woorden: soms kan iemand in het algemeen zeer evenwichtig zijn, maar op bepaalde punten meteen over de rooie gaan.

Positieve stress

Als de draaglast en de draagkracht in evenwicht zijn, functioneren we op ons best. De stressoren en strains kunnen op een goede manier worden verwerkt. Dit wordt ook wel 'positieve stress' genoemd. Positieve stress houdt ons alert, zet ons aan tot actie en is een bron van creativiteit en ondernemingszin. Het stelt ons in staat het hoofd te bieden aan de normale eisen van het leven. Een goede zaak!

Negatieve stress

Als de draaglast groter is dan de draagkracht, dus als de prikkellast groter is dan het lichaam aan kan, dan leidt dit tot een slechter functioneren. De prikkels kunnen niet meer op een goede manier verwerkt worden en dat leidt tot gevoelens van ontevredenheid, afnemende gezondheid en een verminderd zelfvertrouwen. Dit wordt ook wel 'negatieve stress' genoemd. Als de volksmond het over stress heeft, bedoelt men deze negatieve stress.

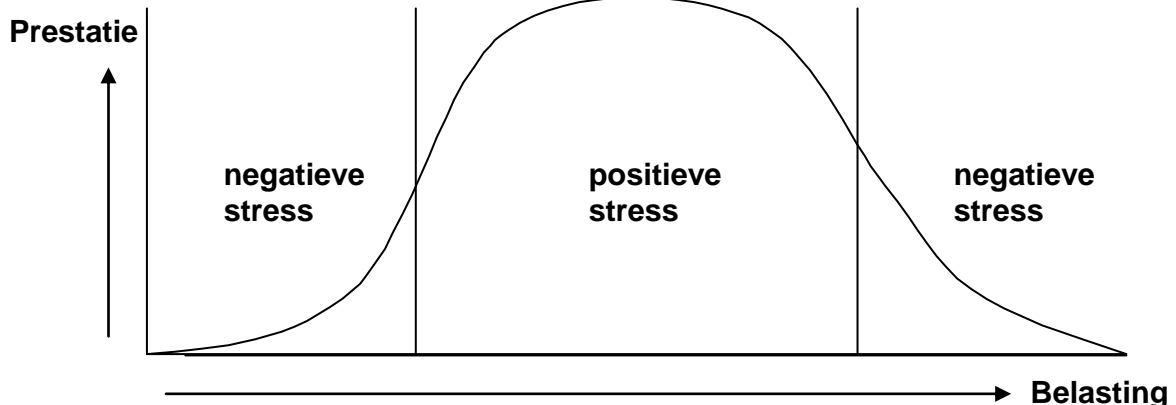
Let op: als de draaglast véél kleiner is dan de draagkracht leidt dat ook tot diezelfde negatieve stress. Er is dan geen sprake van een overbelasting, maar van een onderbelasting. Er worden dan te weinig eisen aan ons gesteld! Bij negatieve stress hebben we een verminderd prestatievermogen, we kunnen dan minder aan. Onderstaande figuur geeft dat weer.

Omgaan met negatieve stress

We kunnen negatieve stress vergelijken met een emmer die te vol zit met stressoren en strains. De emmer loopt over en je krijgt in toenemende mate last van allerlei klachten.

Om te voorkomen dat de emmer overloopt, kun je een aantal dingen doen.

1. Vermindering van de draaglast.
Ervoor zorgen dat de hoeveelheid stressoren en strains vermindert. Hoe doe je dat? Door allereerst je stressoren en strains te inventariseren en vervolgens de stressoren en strains die 'overbodig' zijn te verwijderen. In gewone woorden: wat minder hooi op je vork nemen. Eens een keer een zogenaamde verplichting overslaan, een klusje uitstellen. Als je vervolgens je schuldig voelt omdat je even hebt zitten te niksen, schiet je er niet veel mee op. Je krijgt dan last van strain! Je leven zit dan vol met 'moeten'.
2. Vergroting van de draagkracht.
Zorgen voor diverse vormen van ontspanning. Je kunt hierbij denken aan ontspanningsoefeningen, sporten, (creatieve) hobby enz. Hiermee wordt de draagkracht vergroot en het herstel bevordert. In de volgende les meer hierover.



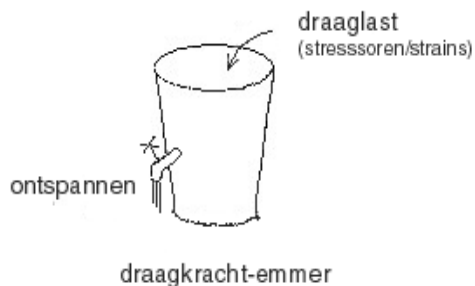
Huiswerksuggestie 4

In alle gevallen is het zaak dat écht moeten, 'moeten', willen en kunnen op elkaar afgestemd raken. Heb je het gevoel constant tekort te schieten? Leg je de lat voor jezelf steeds te hoog? Zit je dagagenda vol met 'moeten'?

Vraag jezelf in voorkomende gevallen eens af:

- Van wie 'moet' ik? Van mezelf? Van een ander? Van mijn eigen agenda?
- Hoe realistisch is dat allemaal?

In het algemeen gunt men zich, wanneer de emmer vol raakt met stressoren en strains, juist minder tijd om te ontspannen. Dit heeft tot gevolg dat de emmer nog sneller vol loopt en eerder overstroomt. Het is juist in tijden van een hoge belasting belangrijk om tijd in te blijven lassen voor ontspanning.

**Huiswerksuggestie 5**

'Niets doen' is voor veel mensen heel lastig. Hoe zit dat met jou?

- Is 'niets doen' een straf of kun je er echt van genieten?
- Sommige mensen moeten het echt leren: positief luiëren! Moet jij dit ook nog leren?

Ruimte voor persoonlijke aantekeningen bij les 1

Les 2: Gevolgen van stress, weerstand, herstel, bioritme

Gevolgen van stress

Metaal is sterk; men maakt er enorme bouwwerken van, zoals vliegtuigen, hijskranen, enz. Maar metaal kan moe worden. Zo heeft de metaalmoeheid in de ophanging van straalmotoren in vliegtuigen in het verleden de nodige publiciteit gehad. Deze ophanging staat namelijk aan enorme krachten bloot. Tijdens het vliegen wordt er een grote druk op de motoren uitgeoefend. Deze druk noemt men 'stress'. Na jaren trouwe dienst blijken de vliegtuigen gevaarlijke projectielen te worden, tenzij er tijd wordt vrijgemaakt om de nodige reparaties te doen.

Iedereen staat voortdurend onder stress. Dus ook de 'man van staal' kan last krijgen van metaalmoeheid. Wanneer mensen aan stress bloot staan, passen zij zich aan. Zij zoeken een vorm om met de verhoogde druk om te gaan. Deze aanpassing verloopt in drie fasen (zie onderstaande figuur).

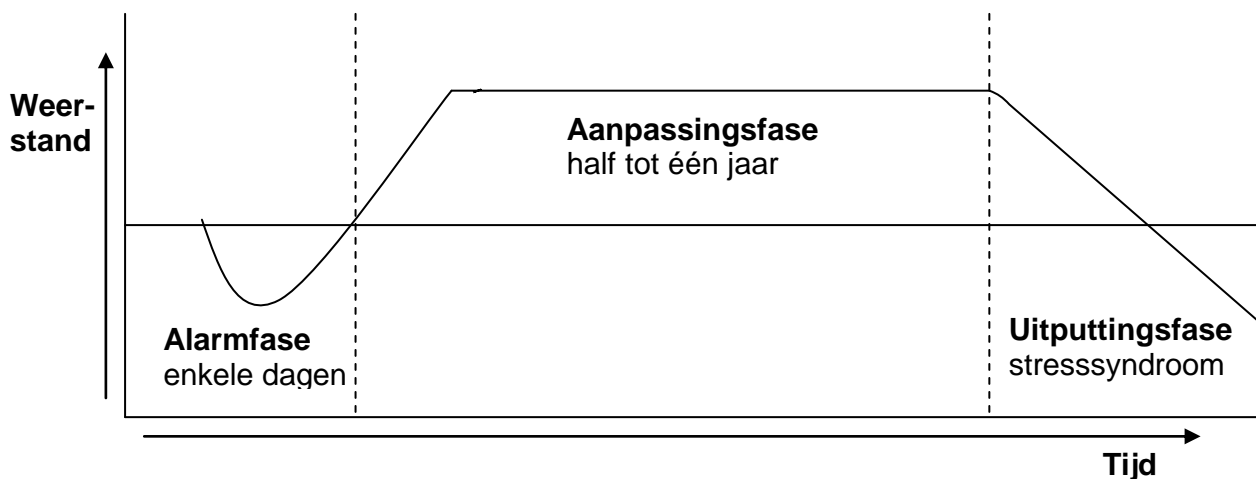
1. Alarmfase

De alarmfase is de eerste reactie op stress of op een schadelijke prikkel. In deze fase vindt een activering van het autonome zenuwstelsel plaats. Er is meestal een duidelijk verband tussen de oorzaak en de reactie. De weerstand tegen stress is ten gevolge van die stress gedurende ongeveer vier dagen minder dan normaal.

De alarmfase is aan de volgende factoren te herkennen:

- geestelijke reacties: prikkelbaarheid, rusteloosheid, sneller huilen.
- lichamelijke reacties: verminderde conditie, verminderde coördinatie, verhoogde vatbaarheid voor virusinfecties, gespannenheid.
- gedrag: verminderde of juist vergrote eetlust, neiging om meer te roken en/of te drinken.

Het lichaam kan echter niet voortdurend in een staat van alarm blijven en daarom gaat de alarmfase na enkele dagen over in de aanpassingsfase.



2. Aanpassingsfase

Wanneer men langer aan stress wordt blootgesteld komt men in de aanpassingsfase. Het lichaam past zich aan. De weerbaarheid tegen stress is in de aanpassingsfase groter dan normaal. Als gevolg van verhoogde hoeveelheid stress-hormonen in het bloed, is men in deze fase actiever en onrustiger dan normaal. In de aanpassingsfase is men zich vaak wel bewust dat men meer doet, maar men gaat gewoon door. Beter gezegd: men kán vaak niet eens meer stoppen.

In de aanpassingsfase kan men dus in feite meer aan dan normaal. Dat kan heel handig zijn, bijv. wanneer de omstandigheden een tijdelijk hoogniveau vereisen, en soms komt het je zelf ook wel goed uit ...!

Maar in wezen leef je 'op reserve'. Je levert je langzaam in. Dit kan heel onbewust gebeuren. Meestal heeft de omgeving het eerder in de gaten dan de betreffende persoon zelf.

Deze fase kan zes tot twaalf maanden duren, afhankelijk van de situatie en de persoon en gaat dan over in de uitputtingsfase.

Huiswerksuggestie 6

Veel mensen herkennen (achteraf) bovenstaande fase, waarin je onder stress meer kunt dan je voor mogelijk had gehouden. Hoe is dat voor jou?

- Herken je dit uit een eerdere periode in je leven?
- Was je er toen van bewust dat dit een tijdelijke aanpassing is?
- Zou je het een volgende keer herkennen?

3. Uitputtingsfase

Het lichaam is op den duur niet langer in staat om zich aan te passen aan stress. In deze fase gaat het lichaam opnieuw verschijnselen vertonen die in de alarmfase aanwezig waren. De weerbaarheid tegen stress neemt af tot onder het normale niveau.

De overgang van aanpassingsfase naar uitputtingsfase kenmerkt zich door het in toenemende mate ervaren van vage en wisselende lichamelijke klachten:

- vage onlustgevoelens, zoals met een vervelend gevoel wakker worden, gedachten die in het hoofd blijven hangen.
- stemmingswisselingen, een aantal keer per dag wisseling van een sombere naar een vrolijke stemming.
- prikkelbaarheid, die zich uit in fel reageren op kleine gebeurtenissen en in confronterend en forcerend optreden in conflictsituaties.
- vermoeidheid, waarbij in toenemende mate moedeloosheid optreedt. Het tempo neemt sterk af en er worden ongemerkt steeds meer pauzes ingelast.
- angstklachten, die zich uit in plotselinge schrikreacties, het vermijden van nieuwe situaties en toenemende faalangst.

Weerstand

De hoeveelheid stressoren en strains die een mens kan verwerken zonder in de aanpassingsfase te komen, wordt bepaald door het vermogen om zich aan te passen aan stressoren en strains. Dit vermogen, de weerstand tegen stress, is per persoon verschillend en aan wisselingen onderhevig. De weerstand wordt bepaald door onderstaande factoren.

a. Erfelijkheid

De hoeveelheid stress die iemand aan kan is erfelijk bepaald. Zo zijn er families waar mensen zeer regelmatig overspannen worden of op een andere manier het leven niet aan kunnen. Er zijn ook families die uit louter mannetjesputters bestaan, die dag en nacht doorgaan zonder daar hinder van te ondervinden.

b. Psychische stabiliteit

Mensen die psychisch stabiel zijn, kunnen meer stress aan. Psychische stabiliteit wordt onder andere bepaald door de hoeveelheid en het soort van sociale contacten, het vermogen van mensen om over hun gevoelens te praten en het beeld dat men van zichzelf heeft.

c. Lichamelijke conditie

Er is aangetoond dat mensen met een goede lichamelijke conditie beter tegen stress bestand zijn dan die met een slechte lichamelijke conditie. Lichamelijk actief zijn is ook een goede manier om spanning kwijt te raken.

d. Voedingsgesteldheid

Mensen met een gemiddeld lichaamsgewicht, die gezond en afwisselend eten, hebben een grotere weerbaarheid tegen stress dan mensen die ongezond en eenzijdig eten.

e. Functioneren van het immuunsysteem

Het immuunsysteem zorgt voor de afweer van het lichaam tegen virussen en bacteriën. Als het immuunsysteem slecht functioneert dan is men vaak verkouden en grieperig. Dit vermindert de weerbaarheid tegen stress.

f. Tijdsduur

De tijd speelt een belangrijke rol. Naarmate men langer aan stress bloot staat (naarmate de aanpassingsfase langer duurt), neemt de kans op het krijgen van klachten toe.

Huiswerksuggestie 7

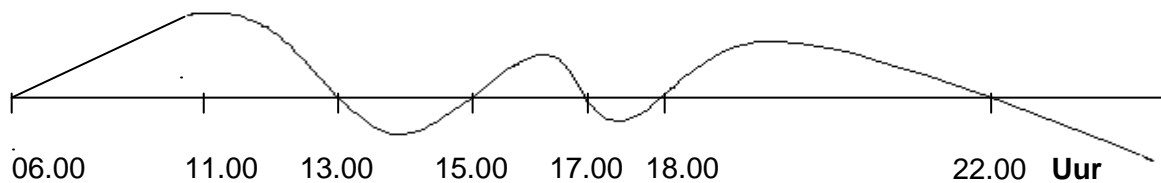
- Welke van bovenstaande factoren zijn beïnvloedbaar?
- En welke factoren zijn bij jou voor verbetering vatbaar?

Bioritme: de biologische klok

Uit bovenstaande blijkt het van belang een goed evenwicht te hebben tussen activiteit en rust. Dit evenwicht wordt bereikt door een juiste afwisseling tussen actie en rust. Een belangrijk mechanisme daarbij is de 'biologische tijdsklok'.

Het leefritme wordt in westerse landen sterk geregeld door de gewone klok: het dagelijks leven van de meesten van ons speelt zich af tussen 9 en 5 uur overdag. Als het goed is dan wijkt het leefritme niet veel af van het ritme dat door de biologische klok wordt aangegeven.

Het bioritme ziet er uit zoals in onderstaand schema. Boven de lijn is bestemd voor activiteit en onder de lijn voor rustperiode.



Het bioritme kan door verschillende factoren verstoord worden, namelijk:

- door onvoldoende pauzes of te weinig rust tijdens pauzes. Een rustperiode moet gezien worden als een periode van niets doen, dus ook niet op de bank zitten en puzzelen of een tijdschrift lezen. Ook het 'afbouwen' in de avonduren is van belang: echt tot rust komen en jezelf de tijd gunnen om de indrukken van de dag te verwerken.
- op onregelmatige tijden naar bed gaan en/of opstaan
- het gebruik van voedingsmiddelen die de activiteit van het lichaam beïnvloeden, zoals cafeïne en alcohol.
- voortdurende inwendige spanning, waardoor het lichaam niet meer om kan schakelen naar rust.

Herstel

Wanneer een kamerplant niet goed verzorgd wordt, te weinig licht, water en voedingsstoffen krijgt, zal deze na verloop van tijd zijn blad gaan verliezen. De plant is in de uitputtingsfase. Wanneer men de plant weer goed gaat verzorgen, duurt het enige tijd voordat de plant weer vol in het blad staat. Ook het herstellen bij mensen kost tijd. Voldoende rust, een goede verzorging en tijd zijn de belangrijkste factoren.

a. Rust

Het is belangrijk om het lichaam de mogelijkheid te geven te herstellen. Het autonome zenuwstelsel zorgt voor herstel. Acties:

- handhaving van het bioritme
- ontspanningsoefeningen (zie ook les 5: spierspanningklachten)
- ontspannende activiteiten

b. Goede verzorging

- voldoende sociale contacten
- praten over problemen en frustraties, opschrijven
- afleiding d.m.v. hobby's
- aanleren van nieuwe vaardigheden (assertiviteit, veranderen zelfbeeld, enz.)
- conditie verbeteren
- gezonde en gevarieerde voeding
- roken en drinken zoveel mogelijk vermijden
- ontspanning zoeken door snoepen of veel eten helpt niet
- voorzichtig met cafeïne: koffie, thee, chocolade, cola (geven stressverschijnselen)
- uiterste voorzichtigheid met slaap- en kalmeringmiddelen

c. Tijd

Herstellen kost tijd. Herstelperioden van zes maanden zijn geen uitzonderingen. Dit te accepteren is moeilijk, maar nodig om nieuwe stress te voorkomen. Zo'n herstelperiode kan positief worden, wanneer men deze gebruikt voor het ontwikkelen van nieuwe inzichten, nieuwe ontspanningsmogelijkheden en het stellen van prioriteiten.

Valkuilen tijdens herstel

- Het is belangrijk om te weten dat herstellen gezien moet worden als een kwakkelfase. Dagen waarop men zich fit voelt worden afgewisseld met dagen waarop men zich vervelend voelt. Dat is normaal.
- Terugvallen in oude gewoonten. Het aanleren van een blijvende nieuwe vaardigheid duurt minimaal zes maanden. Wanneer men zich tijdens het herstelproces energiever gaat voelen, komen ook de oude - ziekmakende - gewoonten weer boven.
- Het is moeilijk om op een blijvend rustiger niveau te functioneren. Het niveau van de aanpassingsfase heeft een zekere aantrekkingskracht, want de aanpassingsfase levert beslist voordelen op, zoals veel kunnen presteren, waardering, een actief leven, enz. En bovendien ben je het inmiddels gewend.

Maar dit functioneringsniveau is wel te hoog, dat hou je niet vol. Dit geldt met name voor mensen bij wie de aanpassingsfase een lange tijd heeft geduurd.

- Een bijkomend probleem kan zijn dat je niet meer weet hoe het voelt om normaal te functioneren.

Prioriteiten stellen

Om goed met stress om te kunnen gaan is prioriteiten stellen belangrijk. Dit verlaagt de draaglast. Het Eisenhower-schema (ontwikkeld door de voormalige Amerikaanse president Eisenhower) is hierbij een hulpmiddel. Hierbij is het van belang om een onderscheid te maken tussen 'belangrijk' en 'urgent' (iets is urgent wanneer het met spoed moet gebeuren).

Wanneer men een onderscheid tussen deze begrippen maakt, ontstaat het volgende schema.

<p>Belangrijk én urgent</p> <p>Deze activiteiten hebben een grote prioriteit.</p> <p>Maak hiervoor ruimte op de dag op een tijdstip waarop je hier ongestoord aan kunt werken.</p>	<p>Urgent, maar niet belangrijk</p> <p>Delegeren of kort tijd aan besteden.</p> <p>Spreek met jezelf af hoeveel tijd (bijv. 20 minuten) je hieraan wilt besteden en houd je daaraan.</p>
<p>Belangrijk, maar niet urgent</p> <p>Plannen.</p> <p>Maak hier tijd voor in de komende periode, op middellange of lange termijn.</p>	<p>Niet belangrijk én niet urgent</p> <p>Gewoon laten liggen.</p> <p>Verhuizen naar de prullenmand of bewaren op een vaste plek en één keer per maand schiften.</p>

Het Eisenhower-schema kan ook gebruikt worden om snel voor jezelf na te gaan of een klus of vraag die op je afkomt genoeg prioriteit heeft om onmiddellijk op in te gaan.

Zaken die plotseling op je afkomen en die spoed eisen hebben namelijk de neiging meteen al je aandacht op te slokken. Maar dat hoeft alleen maar als het echt belangrijk is!

Huiswerksuggestie 8

- Spreekt het prioriteitschema van Eisenhower jou aan? Hoe zou je hier gebruik van kunnen maken?
- Weet je van jezelf dat je veel last hebt van stress, dan is het maken van een dagindeling een goed hulpmiddel om orde en grip te krijgen op je dag. Vind je dat dit voor jou van toepassing is?

Dagplanning

Met behulp van het schema kan een dagplanning gemaakt worden.

Maak eerst een prioriteitenlijst met maximaal zes items en zet het item met de hoogste prioriteit bovenaan. Houd bij het maken van de prioriteiten rekening met de factoren die het herstel beïnvloeden, zoals eerder vermeld.

Maak vervolgens een dagindeling, waarbij tijd vrij gehouden wordt voor onvoorziene zaken, pauzes en waarbij zoveel mogelijk rekening gehouden wordt met het bioritme.

Hieronder vind je een eenvoudig voorbeeld.

Tijd	Activiteit
07.00	
08.00	
09.00	
10.00	
11.00	
12.00	
13.00	
14.00	
15.00	
16.00	
17.00	
18.00	
19.00	
20.00	
21.00	
22.00	
23.00	

Ruimte voor persoonlijke aantekeningen bij les 2

Les 3: Opkomen voor jezelf: je grenzen herkennen

Iedereen heeft eigen grenzen, die liever niet overschreden mogen worden. Tegen je zin iets doen is een belangrijke veroorzaker van stress. Het komt geregeld voor dat iemand iets van je vraagt, terwijl je er eigenlijk niets voor voelt om daarop in te gaan. Dat geeft altijd een gevoel van spanning. Omdat dit zo vaak voorkomt, besteden we er in deze cursus apart aandacht aan.

Opkomen voor jezelf

Iemand komt op voor zichzelf als hij/zij in allerlei situaties rekening houdt met de eigen behoeften en belangen, met respect voor de grenzen van een ander. We noemen dat ook wel mentale weerbaarheid of assertiviteit.

Het betekent ook dat je voor jezelf kunt toegeven dat je iets niet kan of durft. Het gaat er in essentie om dat je ruimte geeft aan jezelf. Soms betekent het dat je tegen iemand zegt dat hij/zij iets doet wat je niet wilt, maar het kan ook zijn dat je een straatje omloopt voor een groepje jongens.

Belangrijk is steeds om te luisteren naar jezelf en je eigen grenzen aan te houden. Door je eigen grenzen te bewaken kun je tijd en energie overhouden voor leuke dingen. Je voorkomt dat je jezelf gaat ergeren of dat je jezelf met dingen bezig houdt waar je eigenlijk geen zin in hebt. Op een goede manier opkomen voor jezelf is te leren: zeggen wat je wilt zeggen, je niet onnodig verontschuldigen, niet in een hoekje gaan zitten of genoeg nemen met wat er overschiet, 'nee' zeggen als dat op zijn plaats is.

Grenzen herkennen

Iedereen heeft dus persoonlijke grenzen: niet iedereen mag zomaar je huis binnen lopen, niet iedereen mag je zomaar aanraken. Je wilt dat er rekening met je wordt gehouden en dat je zeggenschap hebt over je eigen doen en laten.

Sommige grenzen zijn concreet, andere grenzen ervaren we wel, maar zijn minder zichtbaar, bijv. bemoeizucht, intimidatie of bedreiging. Elke situatie heeft een denkbeeldige grens.

Om goed met grenzen om te kunnen gaan is het daarom belangrijk om over de volgende drie vragen na te denken:

1. Hoe bewust ben ik mij wat ik wel of niet wil?
2. Hoe vaardig ben ik met het aangeven van grenzen?
3. Op welke manier maak ik dit aan een ander duidelijk?

Grenzen zijn soms een combinatie van letterlijke en figuurlijke ruimte. Een cursiste vertelde dat ze het erg vervelend vond om uit de tram of trein te stappen, terwijl de mensen al naar binnen wilden komen. Door thuis een passende zin hardop te oefenen 'Pardon, ik wil nog even uitstappen!', bereidde ze zich voor op de werkelijke situatie. Tot haar eigen verbazing kwam de zin er natuurlijk en duidelijk uit, toen ze weer uit de trein stapte én het had het gewenste effect: ze kreeg alle ruimte om rustig uit te stappen.

Vaak is het stellen van een grens niets meer of minder dan 'nee' zeggen tegen een verzoek. Er zijn veel redenen om dat niet te doen. Hieronder noemen we er enkele:

- Misschien vind de ander me dan niet meer aardig.
- Ik heb al 'ja' gezegd, voordat ik precies weet waar het over gaat.

- Het is leuk om iets te doen voor een ander.
- Ik doe dit klusje al jaren en het zou de eerste keer zijn dat ik weiger het te doen.
- De ander heeft meer redenen om te weigeren dan ik.
- Ik kan dit beter dan iemand anders.
- Het is zo gebeurd.
- Het kost me geen moeite.

Nee-gevoel

In sommige situaties is het meteen duidelijk dat je aan een verzoek niet wilt voldoen. Helaas zijn er veel situaties waarin dat niet meteen duidelijk is en je pas later merkt dat je eigenlijk helemaal geen zin hebt. In die situaties is het des te meer van belang om je eigen grenzen te herkennen, los van de keuze of je wel of niet aan het verzoek voldoet (soms is het immers nodig om dingen te doen waar je helemaal geen zin in hebt).

Wanneer je ergens tegenop ziet of als je ergens geen zin in hebt, voel je je vaak ook lichamelijk onprettig: hoofdpijn, buikpijn, kriebels in je maag, strak staande schouders of een algeheel onprettig gevoel. Dat kan een teken zijn dat je over je grenzen gaat of dreigt te gaan. Deze lichamelijke signalen zijn er vaak al voordat je hebt bedacht dat je iets niet wilt. Met andere woorden: je lichaam weet soms eerder dat je iets niet wilt dan je geest.

Probeer daarnaar te luisteren! Het is vaak gemakkelijker iets te weigeren als je je bewust bent van het effect op je lichaam, dan wanneer je het alleen maar bedacht hebt (met je hoofd).

Het vergt weliswaar enige oefening om de signalen van je lichaam te herkennen als een zogenaamd 'nee-gevoel', maar naarmate je er langer serieus mee omgaat, zal het gemakkelijker worden.

Natuurlijk zijn er situaties waarin het volstrekt legitiem is iets te doen wat je liever niet had gedaan, bijv. om een ander te helpen. Belangrijk is om de situaties, waarin het achteraf gezien verstandiger was geweest om te weigeren, zoveel mogelijk te voorkomen.

Huiswerksuggestie 9

- Houd een week lang alle redenen om geen 'nee' te zeggen tegen een verzoek bij. Beschrijf ook de situaties waarop het van toepassing was.
- Kruis vervolgens aan in welke situaties je achteraf gezien liever wel 'nee' had gezegd. Bekijk dan de redenen die je had om toch niet te weigeren.

Het lichaamsgevoel is dus een belangrijke kompas bij tal van beslissingen. Het kan je enorm helpen bij je besluit om ergens op in te gaan of niet.

Bedenk wel dat de oorzaak van de gevoelde tegenzin heel verschillend kan zijn:

- Misschien zie je onbewust ergens tegenop op basis van oude ervaringen en heb je dus verwachtingen die wel eens niet reëel zouden kunnen zijn. Je staat dan niet meer open.
- Misschien geeft je lichaam aan dat er werkelijk een grens is: er wordt te veel van je gevraagd, je hebt nu even geen ruimte voor iets extra's.
- Misschien past het gewoonweg niet bij je!

Hieronder staan drie stappen om te komen tot de juiste beslissing.

Stap 1:

Wat geeft mijn lichaam aan? Ja of nee. Dit is in feite de allerbelangrijkste stap.

Stap 2:

Heb je een nee-gevoel:

- Als een directe reactie vereist is, ga dan uit van 'nee'.
- Als je erover na kunt denken, sta wat langer stil bij de mogelijke redenen van dat nee-gevoel. Je kunt ervan leren!

Stap 3:

Neem je besluit. Doen, niet doen, of doen onder jouw voorwaarden.

Houding en uitstraling

Het is ook mogelijk om door het verbeteren van je lichaamshouding en uitstraling te voorkomen dat je al te gemakkelijk in vervelende situaties terechtkomt. Je zult merken dat naarmate je jezelf meer hierin verdiept, je meer ruimte creëert voor jezelf. Echter wel in je eigen tempo en binnen je eigen grenzen. Het is niet de bedoeling dat iemand met een verlegen persoonlijkheid opeens een 'ka' wordt.

Uit onderzoek blijkt dat mensen met een passieve, gebogen houding eerder slachtoffer worden van allerlei misdrijven. Dit geldt echter niet alleen voor berovingen en aanrandingen. Ook minder ernstig (maar daarom nog wel vervelend) grensoverschrijdend gedrag moeten we serieus nemen, zoals bijv. een onheuse behandeling, een grote mond, iemand gaat voor zijn beurt, een vriendin bepaalt altijd waar jij heengaat, in de familie of

vrijwilligerswerk wordt er altijd van uit gegaan dat jij dit of dat wel zal doen.

Dit soort dingen overkomt iedereen, maar mensen met een minder assertieve uitstraling ondervinden dit vaker dan anderen. Ook in je eigen kennissenkring zullen er mensen zijn die altijd gevraagd worden de vervelende karweitjes op te knappen voor anderen. Het is geen bezwaar als iemand iets voor iemand anders doet uit eigen vrije wil, het is wel een bezwaar als die persoon het gevoel heeft eigenlijk geen andere keuze meer te hebben en zich dus niet echt vrij voelt.

Een goede houding voorkomt een 'slachtofferhouding' en komt zelfverzekerd over. Een dergelijke assertieve lichaamshouding kenmerkt zich door:

- Stevig staan of lopen
- Buikademhaling
- Hoofd en rug recht
- Waarnemen van de omgeving zonder te staren
- Een open en vriendelijke instelling

Het belang van een goede houding is niet te onderschatten. Als we met een ander praten, wordt wat de ander van ons begrijpt slechts voor 20% bepaald door de woordinhoud. De rest wordt bepaald door het geluid (25%) van de stem (dus de kwaliteit, het volume, tempo en toon) en voor 55% door de visuele indruk die we maken.

Als je glimlachend (bijv. omdat je bang bent dat de ander boos wordt) vertelt dat je iets niet wilt doen, zal de ander de woorden niet onthouden of niet serieus nemen en ervan uitgaan dat je uiteindelijk toch gaat doen wat hij/zij vraagt. Met andere woorden: wat je zegt en wat je met stem en houding uitstraalt, moeten met elkaar in overeenstemming zijn!

Huiswerksuggestie 10

- Ga thuis eens voor de spiegel staan en bekijk jezelf goed.
- Kijk verlegen, boos, paniekerig, geamuseerd, onzeker. Kijk goed naar jezelf. Met welk gezicht krijg je het eerst ruzie? Voor wie zou je bang zijn?
- Ga staan met het hoofd naar beneden, adem hoog in de borst, laat de schouders wat hangen en kijk op deze manier eens rond. Wat zie je nu?
- Ga stevig staan, hoofd recht, adem vanuit de buik en kijk rond. Wat zie je nu?

Je merkt dat als je op de laatste manier staat, veel meer om je heen ziet dan op de eerste manier. Verder zul je een verschil in ademhaling merken; wanneer je bang bent, wordt de ademhaling sneller en 'hoger'. Wanneer je boos bent, ben je eerder geneigd iemand die iets doet wat jou niet zint extra agressief te benaderen en dan zul je dus eerder ruzie krijgen. Verder merk je ongetwijfeld een verschil in gevoel: in de laatste houding voel je je veel zelfverzekerder dan in de eerste.

Technieken: uitstellen en 'misten'

Er zijn ook technieken die je kunt gebruiken om niet meteen te hoeven beslissen of je op een verzoek van een ander in wilt gaan of niet: het uitstellen van een antwoord en 'misten'.

In het eerste geval vraag je om tijd: 'Laat me er even over denken', 'Ik moet dit eerst even bespreken met mijn man/vrouw', 'Ik moet eerst even in mijn agenda kijken', 'Ik ben nu even bezig, kunnen we het er over een half uurtje over hebben' of 'Ik laat het je morgen weten'.

In de tussentijd kun je bedenken of je wel of niet aan het verzoek wilt voldoen of dat er dingen nog onduidelijk zijn (natuurlijk wil je wel helpen met het organiseren van het feest, maar wat wordt er precies van je verwacht en hoeveel tijd gaat het ongeveer kosten?).

Bij 'misten' probeer je het antwoord in het midden te laten. Bijv.: 'Ik zal kijken of ik eraan toe kom, maar ik beloof je niets'.

In beide gevallen zeg je echter niet expliciet 'nee' en kan het zijn dat de vrager er later nog op terug komt of blijft aandringen.

Nee-zeggen

In sommige situaties kan het moeilijk zijn om te weigeren. Een smoesje kan dan uitweg bieden: 'Helaas, ik kan niet, volgende keer!'.

In andere gevallen is dat geen oplossing en zul je echt 'nee' moeten zeggen. Draai er dan niet omheen en vertel dat je niet aan het verzoek kunt voldoen, omdat je het bijv. te druk hebt. Belangrijk is je gezichts-uitdrukking dezelfde boodschap uit te laten zenden als je woorden. Laat je niet tot een discussie verleiden. Zeg bijv. als iemand toch in discussie gaat: 'Ik heb u al gezegd dat ik het niet kan doen, ik zou het prettig vinden als u er nu over op houdt'. Belangrijk om te beseffen is, dat je te allen tijden het recht hebt om een verzoek te weigeren, ook als de ander je dat recht niet wil geven.

Assertief of agressief

Er is een groot verschil tussen agressief gedrag enerzijds en assertief gedrag anderzijds.

Bij assertief gedrag wordt de ander gerespecteerd. Bij agressief gedrag is dat zeker niet het geval. Iemand die zich agressief gedraagt, gedraagt zich superieur aan de ander en geeft de ander een machteloos, beledigd of gekwetst gevoel.

Met andere woorden: iemand die assertief 'nee' zegt, houdt de relatie met de ander in stand; iemand die agressief 'nee' zegt doet dat niet.

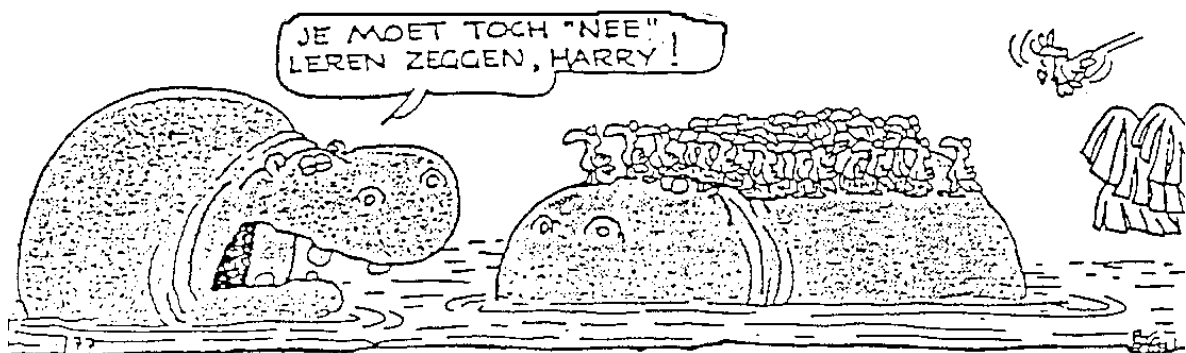
Agressie wekt over het algemeen agressie op. Het stellen van een grens daarentegen doet dat over het algemeen niet. In tegendeel: voor diegene die nooit 'nee' zegt en zich altijd maar opoffert, hebben mensen vaak minder respect dan voor mensen die dat niet doen.

Huiswerksuggestie 11

Maak eens een dagoverzicht met de dingen die je hebt gedaan.

- Wat heb je gedaan omdat het 'moest', of omdat het zo hoort?
- Wat heb je gedaan omdat je het graag deed?
- Wat heb je gedaan omdat het 'moest' terwijl je het ook graag deed?

- Waar had je achteraf gezien eigenlijk 'nee' tegen moeten en kunnen zeggen?
- Waar kreeg je energie van: a, b, of c?
- Hoe ligt die balans voor jou gewoonlijk?



Ruimte voor persoonlijke aantekeningen bij les 3

Les 4: Opkomen voor jezelf: je grenzen bewaken

Grenzen stellen

Grenzen stellen betekent dat je soms tijdig iets moet zeggen om te voorkomen dat de situatie escaleert of om zelf een verandering te brengen in een situatie die je niet wenst. Traditionele reacties op vervelend gedrag zijn bijv.: net doen alsof je niets hoort, ziet of merkt, doen alsof het niet bestaat, hopen dat het vanzelf zal ophouden. Deze reacties helpen soms, maar meestal niet. Vaak moet je iemand vertellen dat hij/zij over je grenzen is gegaan, voordat die persoon ermee stopt.

Er zijn een aantal regels die helpen dit op een juiste, niet-escalerende manier te doen:

- Ga stevig staan, laat de adem toe tot in je buik.
- Ga tegenover de ander staan/zitten.
- Kijk de ander recht aan, houd oogcontact.
- Zorg ervoor dat je gezichts-uitdrukking is zoals je je voelt.
- Neem je eigen ruimte in, ga niet naar achteren of nerveus schuifelen.
- Benoem het ongewenste gedrag ('U staat wel erg dicht bij mij').
- Zeg hoe je deze situatie ervaart ('Ik voel me daar niet prettig bij').
- Zeg wat de ander moet doen ('Wilt u een stukje opzij gaan?').

Er zijn ook een aantal dingen die je niet moet doen:

- Vermijd woorden zoals 'altijd', 'nooit', enz. ('Jij denkt nooit aan een ander!'). Dit wekt weerstand op.
- Vermijd een té beschuldigende toon ('Jij...'), maar ga uit van je eigen beleving.

- Beledig de ander niet en laat je daartoe ook niet verleiden door eventuele beledigingen van de ander.
- Vermijd een arrogante houding. Dat wekt agressie op.

Hierbij is het erg belangrijk dat er geen discussie ontstaat en dat het gesprek blijft gaan over het ongewenste gedrag. In sommige gevallen zal de ander erg zijn best doen een discussie uit te lokken ('Ik vind dat ik helemaal niet te dicht bij sta, heeft u soms psychische problemen?'). Discussie leidt altijd af van de zaak waar het om gaat: ik voel me daar niet prettig bij! Trap daar dus nooit in, maar blijf herhalen wat het ongewenste gedrag is en wat de ander moet doen of laten.

Je zult merken dat als je iemand op deze manier confronteert met zijn/haar vervelende gedrag, deze persoon hoogst zelden agressief wordt.

Huiswerksuggestie 12

- Neem een situatie in gedachten, waarin je beter je grens wilt stellen. Neem een zin die bij die situatie past, bijv.: 'Ik doe het toch liever niet', 'Ik heb er vandaag geen zin in', 'Ik vind het zelf niet nodig', 'Ik ben het er niet mee eens'. Varieer met de uitdrukking, totdat je de juiste zin hebt gevonden.
- Zeg deze zin dan in alle toonaarden. Ga zo mogelijk voor de spiegel staan of zitten. Kijk in de spiegel naar je gezichts-uitdrukkingen. Komen deze overeen met wat je zegt en hoe je dit bedoelt? Dus: klopt je gezicht met de emotie?
- Combineer dit nu met de juiste houding. Probeer verschillende manieren van staan en zitten uit en kies de houding die het beste in overeenstemming met de zin is.

De confrontatie voorbereiden

In sommige gevallen is het ook mogelijk de confrontatie voor te bereiden, bijv. in die gevallen dat je al 'ja' hebt gezegd tegen iets en je later bedenkt dat je het liever niet wilt doen. In die gevallen kun je alsnog weigeren.

- Bij een goede voorbereiding begin je met te bedenken waarom je het niet wilt doen ('Ik heb geen tijd', 'Ik heb geen zin', 'Ik ben te moe', 'Ik had een avond voor mezelf gepland', 'Ik heb een dubbele afspraak').
- Vervolgens bedenk je of je bereid bent iets als wisselgeld aan te bieden, bijv. 'Ik heb een hekel aan collecteren, maar wil wel helpen met de administratie', of 'Als ik het de volgende keer minimaal een week eerder weet, kom ik graag helpen!'. Let erop dat dit wel gemeend moet zijn.
- Dan stel je je voor hoe de ander zich gaat voelen (teleurgesteld, boos, enz.).
- Tot slot stel je je het gesprek voor. Dat kan door het uit te schrijven op papier en het voor de spiegel te oefenen. Je begint met te zeggen dat je er nog eens over hebt nagedacht, maar dat je het liever niet doet. Dan geef je de ander kort de tijd om te reageren. Je erkent de emoties van de ander ('Ik begrijp dat je boos/verdrietig bent...') en herhaalt je weigering ('...maar ik kan je helaas niet helpen'). Dan biedt je aan wat je wel kunt en wilt doen ('Ik kan volgende week niet komen helpen versieren, maar wil wel na het feest helpen opruimen') en eventueel help je met het bedenken van een oplossing ('Heb je die of die al gevraagd?').

Let er bij dat laatste op dat het niet jouw probleem is en dat je het niet tot jouw probleem maakt. Laat je dus niet verleiden tot alsnog een toezegging. Het zal dan de volgende keer alleen maar moeilijker worden te weigeren!

Huiswerksuggestie 13

- Begin met hardop te denken over een situatie die je niet bevalt, bijv. een situatie met 'goedbedoelde' betutteling door vrienden, hulpverleners, instanties, familie of burens. Vertel deze situatie in de ik-vorm aan jezelf.
- Vertel nu de situatie alsof je een toehoorder hebt en maak het verhaal af met wat je veranderd wilt hebben.
- Vertel het verhaal opnieuw, maar nu in de derde persoon. Dus: 'Ans (je eigen naam) loopt op straat', in plaats van 'Ik loop op straat'. Vertel dit verhaal een aantal keren, totdat het een mooi verhaal is en je echt trots zou kunnen zijn als het echt zo gebeurd was.

Tips om op straat te zorgen voor je eigen veiligheid

Dit onderwerp hoort niet helemaal in deze cursus, maar omdat daar geregeld vragen over zijn, hebben we het er toch even over.

Veel ouderen voelen zich onveilig op straat. Bekend is dat gevoelens van onveiligheid veel stress kunnen veroorzaken en een inperking zijn van de persoonlijke ruimte. Daardoor word je eerder afhankelijk van andere mensen of ga je minder vaak op stap. De verhalen in de media over overvallen, berovingen en 'zinloos geweld' zullen aan dat gevoel van onveiligheid geen goed doen.

In dit kader is het belangrijk om te beseffen dat de meeste slachtoffers van zinloos geweld jonge mannen zijn. Zij zijn diegenen die 's avonds laat vaak op straat zijn, ook in gebieden die sociaal gezien wat minder veilig zijn. Hierdoor zijn zij dus diegenen die het vaakst slachtoffer worden. Daarnaast zijn zij het vaakst betrokken bij vechtpartijen. Omdat er in de media vaak geen onderscheid wordt gemaakt tussen mannen en vrouwen en tussen de verschillende leeftijdsgroepen, lijkt het probleem soms groter dan dat het is. Ouderen worden echter wel vaak slachtoffer van tasjesroof of zakkenrollerij. Wanneer je dat een keer overkomen is, voel je je later vaak extra onveilig.

Daders, bijv. tasjesdieven, zoeken een gemakkelijk slachtoffer. Gelukkig kun je daar zelf veel aan doen:

- Iemand die stevig staat en loopt, vanuit de buik ademt en het hoofd recht houdt, oogt niet alleen minder kwetsbaar maar neemt ook de omgeving werkelijk beter waar, waardoor een onguur type eerder opvalt.
- Hulp vragen kan altijd. Vraag iemand om met je mee te lopen ('s avonds bij voorkeur een wandelaar met een hond) of loop een winkel in. Vertel wat er aan de hand is ('Er staat daar een groepje jongens en ik vind het niet prettig om daar alleen langs te moeten lopen') en vertel wat de ander moet doen ('Wilt u een stukje met me meelopen?').
- Neem niet onnodig veel geld of pasjes mee en bij voorkeur niet in een handtas. Vind je het toch prettig om een handtas bij je te hebben, zorg dat er geen kostbare zaken in zitten en laat hem bij een eventuele beroving meteen los, zodat je geen lichamelijk letsel oploopt.
- Draag de tas nooit aan de straatkant, maar als je met zijn tweeën loopt tussen beide in en anders aan de huizenkant. Daar is de kans kleiner op een beroving door iemand op een scooter of brommer.
- Zorg ervoor dat de opening van de tas altijd naar je toe is, dat maakt je een minder gemakkelijk slachtoffer.

Bij situaties op straat is het erg belangrijk om niet te bluffen (nog belangrijker dan bij situaties met bekenden). Wanneer je iets niet durft, bijv. 's avonds laat alleen teruglopen, of langs dat groepje opgeschoten jongens lopen, doe het dan ook niet. Het is dan erg moeilijk om er niet (een beetje) angstig uit te zien, waardoor je weer eerder slachtoffer wordt (want: daders zoeken iemand die er niet al te zelfverzekerd uit ziet).

Je kunt wél bedenken waarom je iets eng vindt, waardoor de angst hanteerbaar wordt.

Als je onderweg gaat of bent, let dan goed op de volgende zaken:

- Kies straten die overzichtelijk zijn.
- Tunnels onder een snel- of een spoorweg kunnen recht zijn, waardoor je voordat je erin wandelt of fietst het einde goed kunt zien. Maar ze hebben vaak ook een knik of een bocht, waardoor je aan het begin geen overzicht hebt wie er na de bocht staat.
- De beplanting die het fietspad overdag zo mooi afschermt van de weg, is 's avonds heel wat minder veilig.
- Fiets of wandel aan de huizenkant. Niet alleen kun je in geval van nood gemakkelijker ergens aanbellen voor hulp, maar de meeste daders houden niet van bebouwing.

- Het spreekt voor zich dat je eerder kiest voor eengezinswoningen dan voor wat anoniemere flatgebouwen, waar mensen niet altijd open doen als je aanbelt.
- Let bij het kiezen van je route ook op plaatsen waar je om hulp kunt vragen. Naast woonhuizen zijn er winkels, cafés, politiebureaus enz. waar je gewoon naar binnen kunt gaan om hulp te vragen.

Wanneer je iemand om hulp vraagt, zijn de volgende punten belangrijk:

- Vertel kort wat er aan de hand is ('Ik heb het gevoel dat ik achtervolgd wordt', 'Ik ben zojuist beroofd', 'Ik ben zojuist van mijn fiets gevallen',...).
- Vertel wat je van de ander verwacht ('Mag ik bij u de politie bellen?', 'Heeft u een EHBO-trommel?',...).
- Ga vervolgens na of de ander je begrijpt en of hij/zij ook daadwerkelijk gaat helpen. Let er dus op dat er een bevestiging komt ('Ik zal voor u de politie bellen',...).

In een acuut geval van nood, waarin je wilt dat er echt mensen komen (of dat de dader denkt dat er snel mensen zullen komen), is het belangrijk om veel lawaai te maken. Dat kan door te schreeuwen, maar ook door een autoalarm af te laten gaan of door een ruit in te gooien. Ongeacht of er ook daadwerkelijk iemand komt; de meeste daders zullen hierdoor op zoek gaan naar een ander slachtoffer.

Tot slot: met deze tips zal de kans dat je slachtoffer wordt van een misdrijf aanzienlijk afnemen. Het is echter (helaas) geen garantie dat je nooit meer beroofd of aangevallen wordt. Wel ben je beter voorbereid en is de kans groot dat in een voorkomend geval je het beter kunt verwerken.

Ruimte voor persoonlijke aantekeningen bij les 4

Les 5: Spierspanningsklachten

De werking van spieren

Er zijn twee soorten spieren: gladde spieren en dwarsgestreepte spieren. Glad spierweefsel treft men aan in de wand van alle holle inwendige organen o.a. in de bloedvaten en het maagdarmkanaal. Deze spieren worden niet beïnvloed door de wil en ze werken langzaam. Zij zijn niet snel moe.

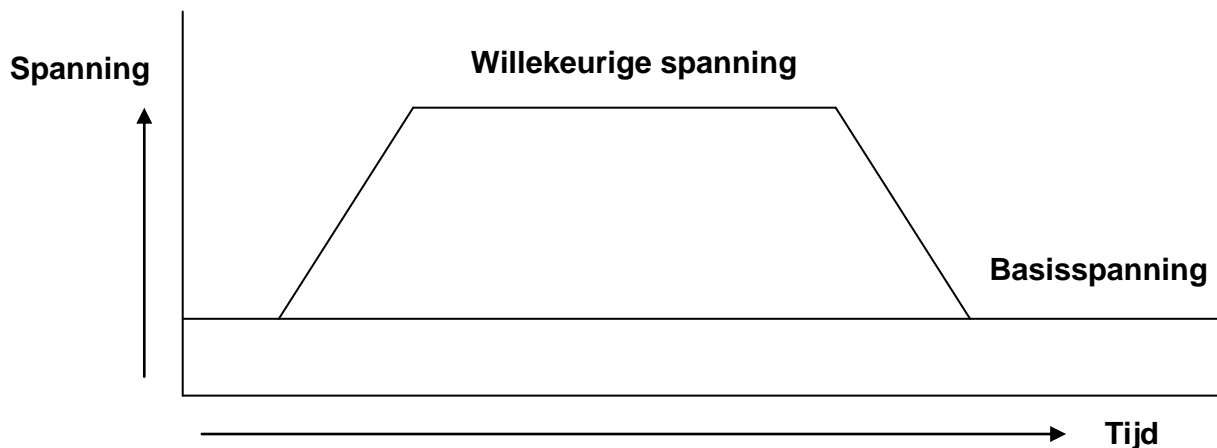
Dwarsgestreept spierweefsel treft men voornamelijk aan in de skeletspieren. De spieren worden gestuurd door de wil en zijn tamelijk snel vermoeid. Zij werken snel en zorgen voor de beweging van het lichaam en voor het volhouden van een bepaalde houding. Spieren werken door middel van spannen en ontspannen. Ze werken samen om een beweging tot stand te brengen. Dit samenwerken heet coördinatie.

Basisspanning en willekeurige spanning

Dwarsgestreepte spieren werken in opdracht van de hersenen. Ze staan via de zenuwen in contact met de hersenen. De opdracht tot het maken van een beweging wordt door middel van kleine stroomstootjes via de zenuwen naar de spieren doorgeseind. De hersenen worden via zenuwen geïnformeerd over de stand of beweging van een lichaamsdeel en over de situatie buiten (zintuigen).

De spanning van een spier wordt op twee manieren opgebouwd:

- de basisspanning: dit is een constante spanning in alle dwarsgestreepte spieren, die er voor zorgt dat een spier voorbereid is om een opdracht uit te voeren. De basisspanning wordt geregeld door het al eerder genoemde autonome zenuwstelsel.
- de willekeurige spanning: dit is de spanning die nodig is om een gerichte beweging uit te voeren of een bepaalde houding vol te houden. Deze spanning beperkt zich tot de spieren die bij die beweging of houding betrokken zijn. De willekeurige spanning wordt geregeld door het willekeurige zenuwstelsel.



Spierspanningspijn

Stressoren en strains worden in de hersenen verwerkt. Een deel van deze verwerking vindt plaats in het autonome zenuwstelsel. Dit zenuwstelsel bestaat uit een deel dat nodig is voor het aansturen van inspanningsgerichte activiteiten en een ander deel dat verantwoordelijk is voor herstel en opbouw.

Als er te veel stressoren en strains zijn, dan verschuift het evenwicht in het autonome zenuwstelsel naar een toestand van verhoogde paraatheid, gericht op het leveren van inspanning. Dit heeft tot gevolg dat de basisspanning in de spieren toeneemt. Om die basisspanning vol te houden moeten de spieren meer arbeid verrichten, de spierstofwisseling neemt toe. Dit gaat gepaard met een verhoogde afscheiding van afvalstoffen. En de spieren hebben ook meer voedingsstoffen nodig.

Doordat de spieren minder de gelegenheid hebben om te ontspannen, worden de bloedvaten enigszins dichtgedrukt. Er stroomt minder bloed door de spieren. Dit heeft twee gevolgen:

- Er wordt onvoldoende zuurstof aangevoerd. Als er voldoende zuurstof in de spieren aanwezig is, dan worden de suikers tijdens de spierstofwisseling omgezet in water en koolzuurgas. Is er echter onvoldoende zuurstof aanwezig, dan komt er bij de spierstofwisseling ook melkzuur vrij. De spieren verzuren.
- De afvalstoffen van de spierstofwisseling worden minder goed afgevoerd. Hierdoor ontstaat een ophoping van melkzuur in de spieren. De spieren verzuren.

Het verzuren van de spieren wordt door de gevoelszenuwen vertaald in spierpijn. Door de ophoping van melkzuur houden de spieren ook meer vocht vast, waardoor de spieren hard en stijf aanvoelen.

Wanneer iemand voortdurend gespannen is, krijgen de spieren onvoldoende de kans te herstellen en krijgt de verzuring van de spieren een meer permanent karakter. Onder invloed van de hoge spierspanning wordt eveneens de coördinatie van de spieren negatief beïnvloed. Dit uit zich onder andere in struikelen, vaak stoten en een grotere kans op vertillen.

Uit dit alles blijkt dat spierontspanning werkelijk nodig is!

Lichaamshouding

Een ongunstige lichaamshouding zal bepaalde spieren voortdurend belasten, waardoor men last krijgt van chronische hypertonie (gespannenheid). Maar ook het omgekeerde geldt: de houding wordt door spanningsfactoren ten nadele beïnvloed. Je kunt gebukt gaan onder iets of juist je rug rechten. Je hebt te veel op je nek of soms gebrek aan ruggengraat.

Je houding geeft uitdrukking aan hoe je je op dat moment voelt. Emoties kunnen zich in je lichaamshouding vastzetten. Hierdoor zal duidelijk zijn dat het moeilijk is om je eigen houding zomaar te verbeteren. Een houding moet namelijk ook van binnenuit 'gedragen' worden. Rechtop lopen terwijl je in feite gebukt gaat onder het leven voelt misschien tegennatuurlijk.

Aan de andere kant beïnvloedt je houding ook hoe je jezelf voelt. Als je voortdurend een angstige houding aanneemt, houdt deze houding mede je gevoelens van angst in stand.

Wie meer met de eigen houding wil doen, doet er goed aan lessen te nemen bij een leraar Alexander Techniek of bij een oefentherapeut Mensendieck of Cesar (voor adressen: zie bijlage 7).

Een andere mogelijkheid is het volgen van de cursus 'Bewegen zonder Moeite' van het programma Bewegen en Gezondheid.

Spijverteringsklachten en een hoge bloeddruk

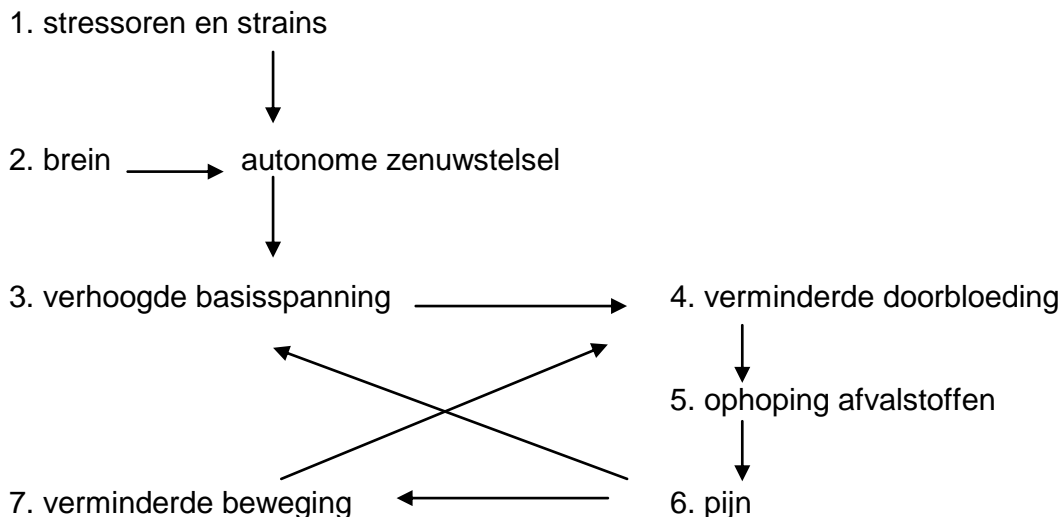
Het autonome zenuwstelsel zorgt er eveneens voor dat de spijsvertering goed verloopt (in dit verband voor voldoende bloed in de spijsverteringsorganen en voor de darmbewegingen). Als het zenuwstelsel uit balans is, neemt de spanning in het gladde spierweefsel in de wand van de spijsverteringsorganen toe en gaat er minder bloed naar de buik.

De toename van de spierspanning veroorzaakt een afnemende beweeglijkheid van de darmen, waardoor er een grotere kans is op verstoppingen (obstipatie). De verminderde doorbloeding van de spijsverteringsorganen heeft als gevolg dat de slijmvlieslaag aan de binnenkant van de organen dunner wordt. Daardoor raakt het slijmvlies geïrriteerd en is er een kans op het ontstaan van ontstekingen en zweren.

Aan de binnenkant van bloedvaten bevindt zich o.a. glad spierweefsel. Onder invloed van een disbalans van het autonome zenuwstelsel kan de spierspanning van het gladde spierweefsel in de bloedvaten de spanning van de bloedvaten doen toenemen. Hierdoor worden de bloedvaten minder elastisch en zal zowel de onder- als de bovendruk van de bloeddruk toenemen.

Wat kun je aan je spierspanningsklachten doen

Je kunt op verschillende niveaus bij het ontstaan van spierspanningsklachten ingrijpen. Hieronder staan de niveaus genoemd en hoe je hierop invloed kunt uitoefenen.



1. Draaglast verminderen:

Oorzaken aanpakken, dat wil zeggen stressoren en strains in kaart brengen en waar mogelijk verhelpen.

2. Draagkracht verhogen:

Herstellen van het evenwicht in het onbewuste zenuwstelsel door:

- rust, dat wil zeggen een goede afwisseling tussen activiteit en rust (zie ook de biologische klok)
- autogene training, yoga, qigong

3. Spierspanning verminderen door:

- progressieve relaxatie volgens Jacobson
- yoga, qigong
- houding verbeteren (houdingstherapie, cursus Bewegen zonder Moeite)
- grond- en aardingsoefeningen

4, 5, 6 en 7. Verbeteren van de doorbloeding door:

- bewegen, matig intensieve sportactiviteiten
- massage
- warmte
- spierrekkingsoefeningen, yoga, qigong

Huiswerksuggestie 14

In les 2 heb je al geleerd op welke manieren je de gevolgen van stress kunt bestrijden. Bovenstaande lijst gaat over wat je met je 'lichaam' kunt doen: houding, beweging, ontspanning.

Maak de komende dagen eens een overzicht van zaken die bij jou in aanmerking komen voor verbetering. Zaken waar je echt te weinig aandacht aan besteedt en waar je aan zou willen werken.

Ruimte voor persoonlijke aantekeningen bij les 5

Les 6: Slaapproblemen

Slaapklachten komen zeer frequent voor. In de westerse wereld behoren zij tot de meest voorkomende psychische en lichamelijke klachten. Slaapklachten zijn niet uniek voor deze tijd, maar de wijze waarop met slaap wordt omgegaan en de omstandigheden waaronder mensen slapen zijn in de loop der eeuwen erg veranderd. Eén van de grootste veranderingen is de ruime beschikbaarheid van elektrisch licht. Hierdoor hoeven mensen niet per se het ritme van licht en donker te volgen (bioritme).

Mensen slapen niet allemaal evenveel: de een heeft tien uur slaap nodig, de ander is na zes uur uitgerust. Op latere leeftijd heeft men vaak minder slaap nodig. Ouderen slapen ook minder diep. Dat is normaal.

Bijna iedereen slaapt wel eens moeilijk in of wordt vroeg wakker en kan dan niet meer doorslapen. Uit onderzoek blijkt dat veel mensen die denken dat ze niet geslapen hebben, toch nog een paar uur slaap gehad hebben. Af en toe 's nachts wakker liggen kan geen kwaad. Het wordt pas echt een probleem als je door slaapgebrek overdag niet goed meer functioneert: als je je moe voelt, slaperig, lusteloos of prikkelbaar, als je minder aan kunt of je niet goed kunt concentreren.

Stadia van de slaap

Vanaf het moment dat men metingen kon doen tijdens de slaap aan de hersenschors, wordt de slaap als een actief proces gezien.

Er zijn gedurende de slaap vijf verschillende stadia te onderscheiden met een verschillende hersenschors-activiteit.

De eerste vier stadia worden ook wel de 'non-REM-slaap' genoemd. Stadium vier wordt de 'diepe slaap' of deltaslaap genoemd. Hierin zijn de spieren ontspannen, de hartslag en bloeddruk bereiken hun laagste punt en de ademfrequentie en lichaamstemperatuur dalen. In deze fase is de slaper slechts met moeite wakker te maken.

De vijfde fase is de 'REM-slaap'. REM staat voor 'rapid eye movement' oftewel snelle oogbewegingen. Wanneer mensen in deze slaap wakker gemaakt worden, herinneren zij zich vaak wat ze gedroomd hebben. Daarom wordt deze slaap ook wel de droomslaap genoemd, maar dit is feitelijk onjuist want ook in de non-REM-slaap komen dromen voor.

De REM-slaap wordt ook wel paradoxale slaap genoemd. In deze slaap nemen de hartslag en de lichaamstemperatuur toe en de ademhaling wordt onregelmatiger, zodat het lijkt alsof iemand wakker is. Toch is de spierspanning erg laag, men beweegt op enkele spier-trekkingen na niet of nauwelijks. Een veronderstelling is dat deze 'verlamming' verhindert dat de slaper zijn droomactiviteit ook daadwerkelijk uitvoert.

De afwisseling van non-REM-slaap, REM-slaap en non-REM-slaap vindt ongeveer vijf tot zes keer plaats gedurende de nacht. Naarmate de nacht vordert, duurt de diepe slaap korter en de REM-slaap langer. Met name de diepe slaap aan het begin van de nacht zorgt voor een uitgerust en fit gevoel de volgende ochtend en de REM-slaap zorgt voor een goed psychisch evenwicht.

Wat zijn slaapstoornissen

Er wordt een onderscheid gemaakt tussen slaapproblemen en slaapstoornissen. Slaapproblemen zijn van voorbijgaande en/of kortdurende aard. Slaapstoornissen duren langer dan drie tot vier weken.

Primaire slaapstoornissen zijn stoornissen in het slapen die niet het gevolg zijn van een ernstige psychische stoornis, een algemeen medische aandoening of medicatie. Voorbeelden van primaire slaapstoornissen zijn:

- Moeilijk inslapen of doorslapen
- Niet uitgerust voelen na de slaap
- Overmatige slaapbehoefte, dat wil zeggen de hele dag het gevoel hebben dat je zou willen slapen en/of 's nachts overmatig lang slapen.
- Stoornissen in het waak-slaapritme, dat wil zeggen afwijken van het bioritme, dus 's nachts korter slapen en dat overdag inhalen, of erg laat inslapen en dan lang uitslapen.

Soms is er sprake van een 'pseudo-slaapstoornis'; er is dan niet echt sprake van een slaapprobleem. Bijvoorbeeld als iemand van nature een kortslaper is, dan ligt die wakker als anderen nog slapen. Als de vroege slaap goed is geweest, hoeft dat geen probleem in het functioneren op te leveren. (Veel ouderen hebben minder slaap nodig!)

Een ander voorbeeld: mensen die overdag vermoeid zijn, omdat zij meer slaap nodig hebben dan zij zich gunnen.

Ontstaan van slaapstoornissen

Voor slaapstoornissen zijn verschillende oorzaken aan te wijzen.

a. Sociale factoren:

- geluidsoverlast
- later op de avond nog op volle toeren bezig zijn (lichamelijk of geestelijk)
- onregelmatig slaap/waakpatroon

b. Psychische factoren:

- langdurige spanning met als gevolg rusteloze gedachten, piekeren
- heftige emotionele reactie op een gebeurtenis
- conflicten
- depressiviteit
- angst om (wéér) niet te zullen kunnen slapen

c. Lichamelijke factoren:

- een te volle of lege maag bemoeilijkt het inslapen
- verminderde longfunctie, zoals bij astma en chronische bronchitis
- pijn, benauwdheid of jeuk
- gewenning aan of onthouding van middelen die de werking van het centrale zenuwstelsel onderdrukken, zoals slaapmiddelen, kalmeringsmiddelen
- blijvend gebruik van middelen die het centrale zenuwstelsel stimuleren: pepmiddelen, sommige vermageringsmiddelen en cafeïne. Ook door roken wordt de geest actief.
- blijvend gebruik of staken van middelen, zoals hoestdranken, bloeddrukverlagende middelen (bètablokkers) en corticosteroiden
- gebruik van alcohol verstoort sterk de slaapopbouw en ook nicotine heeft een negatief effect op het inslapen

Meestal ontstaan slaapproblemen door spanningen of zorgen. Niet altijd hoeft je je daarvan bewust te zijn.

Wat is er aan slaapstoornissen te doen

- De oorzaken van stress aanpakken (zie les 1,2 en 5). Maar ook: bekijk minder geschikte leefgewoonten en vraag je af of je opvatting over de benodigde hoeveelheid slaap wel realistisch is.
- Gebruik rustige kleuren in de slaapkamer en ventileer deze regelmatig. De temperatuur mag niet te hoog zijn. Gebruik de kamer alleen om er te slapen.
- Kies voor een matras met voldoende steun, die meegeeft bij de drukpunten (schouders en heupen). Het matras en de bodem moeten het transpiratievocht goed af kunnen voeren.
- Gebruik geen of in ieder geval zo min mogelijk verslavende middelen als cafeïne, alcohol en nicotine, in ieder geval in de avonduren, maar beter is de hele dag. Sommige mensen slapen met een slaapmutsje beter in, maar door alcohol kun je tussendoor wakker worden. Alcohol gaat een diepe slaap tegen.
- Voorkom het compenseren van het gebrek aan nachtrust door overdag dutjes te doen, 's avonds op de bank in slaap te vallen of 's morgens langer te blijven liggen.
- Bouw je activiteiten 's avonds voldoende af. Doe later op de avond alleen nog ontspannen activiteiten, zoals een warm bad nemen, het lezen van lichte lectuur. Neem afstand van de dingen van de dag.
- Ga omstreeks hetzelfde tijdstip naar bed en volg een avondritueel. Het avondritueel begint bij de voorbereidingen van het naar bed gaan, zoals deuren op slot doen en tanden poetsen. Volg je elke avond hetzelfde ritueel, dan helpt dat je lichaam om naar rust om te schakelen.

Wanneer echter het wakker liggen een onderdeel van het ritueel is geworden, is het raadzaam om het ritueel te wijzigen.

- Doe voor het inslapen een ontspanningsoefening. Dit bevordert het inslapen en je slaap gaat in kwaliteit omhoog.
- Benader de uren die je wakker ligt positief. Hoe meer je jezelf opwindt over het (alweer) wakker liggen, hoe moeilijker het inslapen wordt.
- Eet 's avonds niet te veel, te laat of te zwaar.
- Als je ondanks al het bovenstaande toch nog wakker ligt, kun je beter je bed uitgaan om even je aandacht af te leiden.

Op veel plaatsen zijn er speciale cursussen voor mensen met slaapstoornissen, meestal uitgevoerd door een thuiszorginstelling.

Slaapmiddelen

Er zijn grofweg twee soorten slaapmiddelen: inslapers (benzodiazepines) en doorslapers (barbituraten).

Doorslapers zijn verslavend en hebben veel bijwerkingen, zoals ochtendsufheid en verminderde concentratie.

Inslapers zijn sterk verslavend. Ze worden ook wel gebruikt als kalmeringsmiddel, voor angstvermindering of spierverslapping. Als met deze medicijnen wordt gestopt, treden onthoudingsverschijnselen op, zoals erge slapeloosheid, nachtmerries, hoofdpijn en rusteloosheid.

Beide vormen van slaapmedicatie hebben een negatief effect op het natuurlijke slaappatroon. Soms is het echter goed om de vicieuze cirkel van het slaapprobleem te doorbreken met slaapmedicijnen.

De vuistregel is dan: slechts enkele dagen per week een slaaptablet innemen voor maximaal twee weken. Bij langer gebruik is verslaving te verwachten.

Naast bovengenoemde medicijnen zijn er verschillende zelfzorgmiddelen te krijgen. Hiertoe behoren middelen als valeriaan, tijm, hop, sint-janskruid, kamille, passiebloem. Deze zijn niet verslavend. De middelen kunnen soms helpen bij incidentele spanningen, maar lossen eventuele problemen of andere oorzaken natuurlijk niet op. Bovendien helpen de hiervoor aangegeven zelfhulptechnieken net zo goed of beter en geven een kwalitatief betere slaap. Maar het vraagt wel een langere termijn-inzet!

Stoppen met slaapmiddelen

Stoppen na langdurig slaapmiddelengebruik is niet makkelijk. Maak met je arts afspraken over het langzaam afbouwen. Zorg voor een rustige periode en vraag steun van je omgeving. Neem geen vervangende middelen, zoals alcohol of kalmeringsmiddelen.

Huiswerksuggestie 15

Als je geen slaapproblemen hebt: heerlijk! Maar als je ze wel hebt:

- Ga dan na welke punten zouden kunnen helpen.
- Neem jezelf voor om je aanpak in ieder geval twee weken vol te houden en dan pas te evalueren.

Ruimte voor persoonlijke aantekeningen bij les 6

Toegift

We zijn hiermee gekomen aan het einde van de cursus. We hebben veel besproken, veel gedaan. Aan het eind van de rit volgen hieronder nog eens de belangrijkste tips onder elkaar. Inlijsten en ophangen!

Tien gouden tips

1. Meermalen dagelijks bewust ontspannen
2. Iedere dag een stukje lekker bewegen
3. Tijd nemen voor jezelf
4. Activiteit afwisselen met rust
5. Grenzen herkennen en bewaken
6. Realistisch omgaan met wat je moet, wil en kan
7. Bioritme hanteren, zoek regelmaat
8. Over problemen praten, steun zoeken
9. Weet dat klachten langzaam ontstaan en langzaam herstellen
10. Bovenstaande tips volhouden

HOOFDSTUK 3 PRAKTIJK

Autogene training

In de jaren 1908-1912 heeft dhr. J.H. Schultz de autogene training tot ontwikkeling gebracht. Daarbij ging hij uit van waarnemingen uit de hypnotische studies. Daarin werd geconcludeerd dat proefpersonen zichzelf in een hypnotische toestand konden brengen. In deze toestand kan men zichzelf een opdracht geven. Het gaat dan niet zoals bij de gewone hypnose om een suggestie die door een ander wordt gegeven, maar om het uitoefenen van invloed op zichzelf. Bij het concentreren op innerlijke rust komt de eerste ontspanning tot stand. Hierdoor worden lichamelijke signalen eerder opgemerkt en worden dus ook de oorzaken van spanning duidelijker. Bij de autogene training beïnvloeden wij onszelf en het autonome zenuwstelsel. Dit zenuwstelsel komt meer in evenwicht en daarmee zullen de lichamelijke reacties afnemen. Innerlijke onrust en angst worden afgebroken.

Je oefent met de autogene training invloed op jezelf uit door middel van concentratie. Het is echter wel een training. Het vraagt enige tijd om de methode jezelf eigen te maken. Voor een optimaal resultaat is daar natuurlijk *dagelijks oefenen* voor nodig, als het mogelijk is *twee of drie maal per dag tien tot vijftien minuten*. Als je het eenmaal beheerst, dan kan je jezelf op elk gewenst moment op nul schakelen: omschakelen, rustig worden en blijven. Je kunt bijv. een nerveus opgejaagde hartwerking weer tot rust brengen, de stresswerking ondervangen en zodoende invloed uitoefenen op het onbewuste zenuwstelsel. Het opmerkelijke van deze ontwikkeling is het steeds verder

groeien van een positieve levensinstelling, die op den duur moeilijke dingen gemakkelijker maakt, nieuwe levensmoed geeft en toch de mens de dingen reëel doet zien.

Uitgangshoudingen

Bij deze vorm van ontspanning is een makkelijke houding noodzakelijk. Doe bij voorkeur de bril af, contactlenzen uit en de schoenen ook. Maak knellende kleding los. Zorg dat je niet gestoord kunt worden. Denk aan de telefoon! De ruimte moet rustig zijn, aangenaam warm en met niet teveel licht.

Door deze maatregelen als vaste voorbereiding te nemen zal de algehele spierspanning al iets verminderen. Als je eenmaal goed getraind bent, is dagelijkse oefening niet meer nodig. Het is dan zaak om in het volle dagelijkse leven alles toe te passen.

Twee veelgebruikte houdingen zijn:

1. zithouding



Deze houding is voor de meeste mensen de geschiktste. Praktisch gezien kan men op ieder gewenst tijdstip even oefenen.

2. rugligging



Een aantal mensen heeft duidelijk een voorkeur voor deze houding, omdat men het gevoel heeft dat het zo beter gaat. Bepaal zelf welke houding het beste bekomt. Als je kiest voor een liggende houding leg dan de armen naast je op de grond of leg je handen op de buik. Een kussentje onder het hoofd is bij de meeste mensen noodzakelijk. Ook een kussentje onder de knieën kan prettig zijn. De voeten zijn in dat geval naar buiten gedraaid.

Drie onderdelen

De autogene training bestaat uit drie onderdelen:

- de rustinstelling
- de autogene training zelf
- het terugkomen

De rustinstelling

Begin met de zogenaamde rustinstelling. Dit is een ontspannende oefening, die maar kort duurt. Het is bedoeld om je in te stellen op de eigenlijke autogene training. De rustinstelling geeft ook een mooie gelegenheid om als het ware de balans op te maken van hoe het met jezelf is gesteld.

Contact maken:

- Voel het contact van de voeten met de grond, is er verschil tussen beide voeten?
- Voel het contact van de bovenbenen met de stoelzitting, is er verschil tussen links en rechts?
- Voel het contact van de billen met de stoelzitting, is er verschil?

- Voel het contact van de rug met de rugleuning, waar is dat het duidelijkst te voelen?
- Voel het contact van de armen met de leuning, is er verschil tussen links en rechts? Is de warmte van de benen te voelen?

Ontspan:

- je voorhoofd (glad laten worden)
- je oogleden (glad)
- je kaken (kiezen een klein stukje van elkaar laten zakken)
- je lippen (zachtjes van of op elkaar)
- je tong (ontspannen onder in de mond)
- Zeg bij jezelf: mijn hele gezicht is rustig.

Ontspan:

- je schouders
- je ellebogen
- je handen
- Zeg bij jezelf: mijn beide armen zijn rustig.

Ontspan:

- je borst, buik en billen
- Zeg bij jezelf: ik ben rustig.

Ontspan:

- je bovenbenen
- je knieën
- je onderbenen
- je voeten
- Zeg bij jezelf: mijn beide benen zijn rustig.

Na deze eerste rustinstelling kun je, als je dat prettig vindt, nog een zwaarte-oefening doen. Dat gaat als volgt.

Concentreer je op je armen:

- Voel het contact met de armlleuning.
- Denk aan een zwaar, enigszins loom gevoel in de armen en herhaal in jezelf: mijn armen zijn zwaar. Doe dit 5 à 10 keer rustig.

De ene keer zul je het beter kunnen voelen dan de andere keer, dat is normaal. Het kan ook zijn dat je met je gedachten afdwaalt. Als je dit merkt constateer je dat eenvoudig en ga je gewoon door.

- Rust-idee: blijf nog even zitten en herhaal 5 à 10 keer: rustig.
- Einde oefening: uitrekken en doorademen

Deze zwaarte-oefening is een manier om te meten hoe rustig of onrustig je je voelt. Het is tevens een schakel-oefening om te leren je geest naar een lager toerental terug te schakelen. Het gaat lang niet altijd makkelijk: het is een oefening en je moet je dus inzetten. Als je last hebt van spanningsklachten is het aan te bevelen om 3x per dag te oefenen. De zwaarte-oefening is tevens een mooie overgang naar de eigenlijke training.

De autogene training zelf

De training maakt gebruik van vast formuleringen. Deze spreek je een aantal malen voor jezelf uit, terwijl je het effect in je lichaam waarneemt.

1. Rust:
ik ben volkomen rustig, los en ontspannen
(voorbereiding op de oefeningen; als je de rustinstelling gedaan hebt, kan dit heel kort duren)
2. Zwaarte:
ik ben helemaal zwaar
(ontspanning van de spieren; een verdieping van de zwaarte-oefening)
3. Warmte:
ik ben helemaal warm
(ontspanning van de bloedvaten met name in de huid en verdieping van de rust)

Dit is al heel veel. In deze cursus zullen we niet verder komen dan deze eerste drie formuleringen.

Als je geregeld thuis oefent en het gaat tot zover goed, dan kun je de volgende fasen voor jezelf verder uitwerken:

4. Adem:
mijn ademhaling is heel rustig; ik word geademd; het ademt in mij (formulering naar keuze; het verdiept de rust, zwaarte en warmte)
5. Zonnevlecht:
mijn zonnevlecht is stromend warm (verdiept de rust, zwaarte en warmte, het ontspant de buikorganen)
6. Hart:
mijn hart klopt rustig en regelmatig, als een heel vertrouwd gevoel.
7. Hoofd:
mijn voorhoofd is aangenaam koel (aangename ontspanning, verdieping van de rust).

Het 'terugkomen'

Dit is een belangrijk onderdeel en mag nooit overgeslagen worden. Als je om welke reden ook stopt of onverhoopt onderbroken wordt, besteedt dan altijd aandacht aan het terugkomen:

- beide armen in de ellebogen buigen
- een keer diep doorademen
- ogen openen
- flink uitrekken

Progressieve relaxatie

In de jaren 1908-1928 ontwikkelde de Amerikaanse arts E. Jacobson de progressieve relaxatie. Zijn benadering is veel directer en veel fysiologischer dan die van Schultz. Psychosomatische klachten zijn volgens Jacobson het gevolg van een overspannen gemoedstoestand, die weer berust op een overprikkeling van het centrale zenuwstelsel. Die toestand van overprikkeling wordt door hem aangeduid als 'nervous hypertension'. Belangrijke kenmerken van nerveuze hypertensie zijn o.a. de spierspanning van de spieren als teken van een verhoogde staat van paraatheid. Zijn onderzoeken brachten Jacobson tot de opvatting dat zich dan een toestand ontwikkelt van algemene spanning van de spieren in combinatie met meer lokale spierspanning van specifieke spiergroepen. De progressieve relaxatie (letterlijk: voortschrijdende ontspanning) is erop gericht om de spierspanning meer bewust te worden en te verminderen, om vervolgens een positief effect te krijgen op het autonome zenuwstelsel.

De methode

Deze methode is erop gebaseerd dat er na het aanspannen van een spier altijd vanzelf een ontspanning ontstaat. Het is essentieel dat je goed het verschil leert ervaren tussen de gespannen toestand en de ontspannen toestand van de spier.

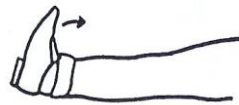
Voor iedere oefening geldt:

- 7 seconden aanspannen en dan 40 seconden ontspannen. Ogen sluiten en voelen.
- Dit 3x herhalen.

- De eerste keer span je maximaal aan. De tweede keer net genoeg om de spierspanning te herkennen. De derde keer 'denk' je alleen aan aanspannen en voel je de reactie.
- Na elke keer aanspannen neem je tijd om steeds verder te ontspannen.
- De oefeningen worden liggend op de rug uitgevoerd.
- Als voorbereiding gelden dezelfde maatregelen als bij de autogene training.

De ontspanningsoefeningen

1. Trek de tenen naar de neus, herken de spierspanning aan de voorkant van het onderbeen. Laat de spanning los.



2. Duw beide benen gestrekt naar beneden en herken de spanning aan de achterkant van de benen. Laat de spanning los.



3. Span de bilspieren en herken de spanning in de bilspieren. Laat de spanning los.
4. Kantel je bekken achterover, druk je onderrug tegen de grond en herken de spanning in buik- en bilspieren. Laat de spanning los.



5. Trek je schouders omhoog, herken de spanning in de schouder-spiereen. Laat de spanning los.



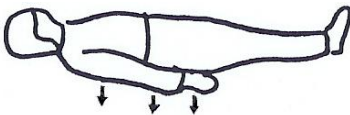
6. Trek je schouders naar beneden en herken de spanning rond de schouderbladen. Laat de spanning los.



7. Duw je hoofd in de onderlaag en herken de spanning in de nekspiereen. Laat de spanning los.



8. Duw beide armen en handruggen tegen de onderlaag, herken de spierspanning in armen en bovenrug. Laat de spanning los.



9. Spreid je vingers zo ver mogelijk en herken de spanning in de handspiereen. Laat de spanning los.



10. Duw je tong tegen je verhemelte en voel de spanning in je kaakspiereen. Laat de spanning los.

11. Klem je kaken stevig op elkaar en herken de spanning in de kaakspiereen. Laat de spanning los.

12. Kijk verbaasd, waarbij je je wenkbrauwen optrekt, herken de spanning in je voorhoofd. Laat de spanning los.



NB De oefeningen kunnen ook zittend op een stoel worden uitgevoerd. Bij 7 de handen in de nek gevouwen.

Yoga en qigong

Tijdens de cursus wordt onderstreept wat we van nature eigenlijk allemaal heel goed weten: je kunt niet altijd maar door blijven gaan. Activiteit vraagt om rust en omgekeerd. Ons lichaam is erop gebouwd om veel aan te kunnen en om lang met belastingen om te kunnen gaan, maar daar hoort wel een gezonde afwisseling van inspannings- en ontspanningsmomenten bij. Je hebt een aantal ontspanningstechnieken geleerd die - mits met aandacht uitgevoerd - leren om je spanningen te ervaren en los te laten. Min of meer! Deze technieken zijn op ieder moment van de dag toepasbaar, een handig stukje gereedschap dat je altijd bij de hand hebt.

Ontspanningstechnieken zijn prima hulpmiddelen om dichterbij te komen bij een wezenlijke ervaring: die van je eigen lichaam en daar zit een bron van innerlijke rust. Bij veel mensen ontstaat door de ervaring die dit geeft een verlangen naar méér. Zij willen meer met hun lichaamservaringen doen, dit terrein verder ontdekken. Voor hen zijn er vandaag de dag tal van mogelijkheden om individueel of in groepsverband hiermee aan de slag te gaan. In deze cursus kiezen we er twee uit: yoga en qigong (spreek uit als: tsjie koeng).

Yoga stamt uit de Indiase traditie, qigong uit de Chinese. Vandaag de dag worden beide veelvuldig beoefend voor de gezondheid en ter verlichting van stress. Beide zijn het 'zachte' methoden van fitness. Dat wil zeggen dat de gezondheidswinst niet zozeer gehaald wordt door flinke inspanningen, maar door bewustwording van je lichaam. Deze bewustwording draagt bij tot ontspanning, innerlijke rust, een efficiënter lichaamsgebruik, meer energie.

Het zal duidelijk zijn dat dit niet zo maar in een-twee-drie te leren is. Zowel yoga als qigong vragen een langere tijd om ermee bezig te zijn, liefst niet alleen tijdens de wekelijkse lessen, maar ook daarbuiten. Op die manier wordt het in je leven geïntegreerd.

Het zal ook niet verbazen dat - als je je eigen lichaam op een andere manier leert kennen en waarderen - je een ander gevoel over jezelf krijgt en misschien ook wel het leven op een andere manier gaat bekijken. Dat zijn zaken die vanzelf ontstaan, naarmate je geboeid raakt door yoga of qigong en nieuwsgierig wordt naar je eigen veranderingen daardoor. Yoga en qigong worden dan een praktisch en werkzaam element in je leven, verder reikend dan 'alleen maar' het onder controle houden van stress.

Het is moeilijk om dit alles onder woorden te brengen, want het ligt in de ervaring, in wat je voelt. Door deze moeilijkheid worden yoga en qigong wel eens voor zweverig gehouden. Men begrijpt het niet. Het is jammer als men zich hierdoor van zou laten weerhouden om er kennis van te nemen.

Terug naar deze cursus: yoga en qigong zijn manieren om steeds vertrouwder te raken met ontspanning, waardoor je lichaam kans krijgt te regenereren. Door er langere tijd mee bezig te zijn raak je steeds gevoeliger voor momenten van overspanning; je signaleert het sneller, waardoor je ook sneller jezelf kunt herstellen. Het kan zelfs zover gaan dat je de spannings- en ontspanningsmomenten in alle dagelijkse bewegingen gaat herkennen. En daardoor ga je vanzelf op een soepelere manier bewegen met alle voordelen van dien.

Voor qigong en voor yoga geldt dat met enig geluk op de cursus een goede ervaring wordt opgedaan. Maar zeker als het gaat om veranderingen in je leven is dat niet voldoende. De kunst is om zonder jezelf te forceren geregeld te oefenen. Aansluiting bij een qigong- of yogagroep kan enorm helpen enige continuïteit in de beoefening te brengen.

Meer praktisch gesproken: zowel bij yoga als bij qigong is er sprake van rustige bewegingen en aandacht voor het verloop van de oefeningen. Het doel van beide is om de levensenergie op te wekken. Hierbij gaat het om de bio-elektriciteit die in iedere lichaamscel aanwezig is en waarvan de beoefenaar de stroming gewaar kan worden. Bij yoga spreekt men van prana, bij qigong van qi. Deze energie voedt het lichaam en de organen en zet ze aan tot een goede werking. Ontspanning is een voorwaarde voor een goede doorstroming.

Taijiqigong

Qigong is verwant met het meer bekende Chinese taijiquan (ook wel bekend onder de naam t'ai chi). Taijiquan is een goede manier om te ontspannen en te helpen bij het beheersen van stress. Het is een krachtige methode die na eeuwenlange ontwikkeling ook in het Westen steeds meer beoefenaren kent. Het systeem is gebaseerd op de onderlinge afhankelijkheid van lichaam, ziel en geest. Taijiquan is van oorsprong een hoog ontwikkelde vechtkunst. Door een goed samenspel van soepel functioneren lichaam én heldere, rustige geest wordt de beste zelfverdediging bereikt.

Net als taijiquan is qigong van Chinese komaf. Het is alleen veel ouder. De eerste vormen van qigong dateren al van voor onze jaartelling. Is in taijiquan de martiale (vechtkunst) doelstelling goed te herkennen, qigong is zuiver bedoeld voor innerlijke rust en gezondheid. Door op een juiste manier met het lichaam te werken ontstaat er een sterke doorwerking op de geest en de emoties.

Onder qi verstaan we de levenskracht, de basis van onze gezondheid. Deze levensenergie dient vrij beschikbaar te zijn en net zoals het bloed via een stelsel van vaten door het hele lichaam wordt verspreid, zo verspreidt ook de qi zich via een onzichtbaar netwerk. Qigong is bedoeld om de energie te stimuleren en te laten stromen. (qi betekent levensenergie, qong staat voor vaardigheid). Gebeurt dat niet, stagneert de stroom, dan is uiteindelijk ziekte het gevolg. Dat kan alleen als we ontspannen zijn. T'ai chi en qigong zijn evenals yoga, manieren om de spanningen en stagnaties in het lichaam op te heffen en de stroom van qi te herstellen.

Er zijn heel veel qigong systemen, manieren van qigong, variërend van heel heftige tot uiterst stille. In deze cursus is een introductie opgenomen in een qigongsysteem, dat onder de naam taijiqigong veelvuldig wordt beoefend. Het zijn makkelijk aan te leren bewegingen, ze voelen weldadig aan om te doen en ze zijn een uitstekende illustratie van een samengaan van:

- beweging
- ontspanning
- aandacht
- ademhaling

In het begin verloopt een beweging onwennig, ons lichaam kent deze ongewone bewegingen niet en moet zich er op instellen. Door de taijigong-bewegingen ontspannen te doen zal ons lichaam er steeds minder op uit zijn de beweging te controleren, maar zal het lichaam de makkelijkste uitvoering vanzelf gaan ontdekken.

De makkelijkste uitvoering is altijd ontspannen, vloeiend, rond en kalm ritmisch. Op dat moment ervaart de beoefenaar een aangenaam gevoel van innerlijke rust. De aandacht is bij het eigen lichaam, zonder het met geweld te sturen. De aandacht ervaart de ontspanning, de rust, het verloop van de beweging. Zo voegt de ademhaling zich als vanzelf in de beweging: rustig door de neus in en uit.

Herhaling is de sleutel. Geef je lichaam tijd om in het ritme te komen, zodat je niet langer het gevoel hebt dat jij het bent die beweegt, maar dat de beweging zichzelf maakt. Je hoeft er amper iets voor te doen, je hoeft de beweging en de beleving daarvan alleen maar voor te stellen en je lichaam de voorstelling te laten volgen.

In deze cursus oefenen we een paar basisbewegingen uit de taijigong:

1. voorbereidend staan
2. je armen heffen en dalen, de ademhaling reguleren
3. je borst openen
4. je voorzijde openen
5. met de regenboog dansen
6. de wolken opzij schuiven
7. afsluiting

De uitvoering

Ademhaling

De beschrijvingen hieronder gaan over de bewegingen, niet over de ademhaling. Laat in het begin de ademhaling aan zichzelf over en voel hoe die zich eigenlijk automatisch voegt naar de beweging. Later, als je vertrouwd bent met de bewegingen kun je heel voorzichtig proberen in de actieve fase van de beweging de energie van de inademing door je hele lichaam iets te intensiveren, en in de passieve fase van de beweging de ontspanning en uitademing te vertragen en te volgen. Het zal duidelijk zijn dat juist de ontspanningsfasen van groot belang zijn, omdat dit steeds de fase van herstel is!

Voetzolen

Alle bewegingen omhoog en van je af worden ingezet vanuit een stevigheid aan de grond. Als het ware een afzetten van de grond, zodat als reactie daarop de beweging in de rest van het lichaam omhoog kan verlopen.

Innerlijke energie-beweging

Dat is simpelweg wat je van binnen kunt voelen. Bijvoorbeeld als je ineens enthousiast wordt veert er iets in je op. Dat is voelbaar. In qigong zeggen we dan dat de qi (energie) naar het hart stijgt. Na iedere beschrijving wordt iets gezegd over innerlijke bewegingen. Beschouw ze als iets waar je je aandacht op kunt richten. Het is bedoeld als uitnodiging, niet als iets wat moet. Zegt het je niets, laat dat dan zo en voel gewoon wat er voor jou te ervaren is.

Eerst je eigen ervaring

Het beste is om eerste aan de hand van de beschrijving de beweging gewoon maar te doen, langzaam en met aandacht voor wat je voelt.

Als de beweging vertrouwd is, kun je kijken naar de suggestie voor de innerlijke energie-beweging zoals die beschreven staat.

Herhalingen

Daar is geen precieze regel voor te geven. Per beweging is 6 tot 8 keer meestal voldoende. Belangrijk is het om je eigen behoefte ook hierin te volgen.

De oefeningen

1. Voorbereidend staan



1.1

Dit is de uitgangshouding voor iedere oefening. Het is een staande houding, bedoeld om aandacht te geven aan een goede opbouw van je lichaam, om rustig en toch alert te worden en om alle indrukken van de dag en de zorgen voor morgen achter je te laten. Want één ding is zeker: als je met je voelende aandacht echt bij je lichaamsgewaarwordingen bent, bestaan gisteren en vandaag even niet. Immers: voelen kan alleen in het nu, in déze seconde!

Het voorbereidend staan is op zich al een weldadige oefening; de houding ontlast de rug en sterkt de benen.

- Sta met de voeten op schouderbreedte, de voeten als het enigszins kan recht naar voren.
- Adem lichtjes uit en ontspan daarbij de knieën. Het lichaamsgewicht komt dus iets lager. Breng tegelijkertijd het stuitje iets naar beneden, alsof die door de zwaartekracht naar beneden wordt getrokken. Dit ontspant de onderrug. Ontspan het bovenste stuk van de borst, het gebied onder de sleutelbeenderen; ontspan de schouders en leid het teveel aan spanning via de buik en de benen naar de grond af.
- Richt je kruin een millimeter op, alsof je er iets op draagt.
- De borst is vrij, zodat de schouders ontspannen opzij hangen.
- De aandacht is naar binnen gekeerd. De ogen zijn geopend, maar kijken niet actief naar buiten! 'Kijken zonder te zien' zoals dat heet. Dit helpt de ontspanning enorm. Zoek staande de rust die je kunt hebben als je gaat liggen om in te slapen.

Innerlijke energie-beweging

- Het voelt alsof je zit, vandaar dat dit ook wel genoemd wordt: zitten op de wolken (op de ruimte tussen je benen). Dat geeft een gevoel van gedragen worden, je ergens op neerlaten, tot rust komen.
- Als je het staande te veel inspanning vindt, doe het dan zittend. Het belangrijkste is dat je probeert om tot rust te komen, je van binnen vredig te voelen. Tijd en echte aandacht geven aan jezelf!

2. Je armen heffen en dalen, de ademhaling reguleren

- Uitgangshouding: voorbereidend staan (2.1).
- Breng je armen omhoog tot borsthoogte, door ze als het ware aan je polsen omhoog te laten trekken. De handen en vingers hangen ontspannen aan de polsen. Je lichaam rijst (2.2, 2.3).
- Op borsthoogte aangekomen, breng je gewicht in je ellebogen. Deze dalen daardoor weer en je handen volgen met een strijkende beweging met je handpalmen naar beneden (2.4).
- Eindig in de uitgangshouding (2.5).



2.1



2.2



2.3



2.4



2.5

Innerlijke energie-beweging

- Begin met je aandacht (focus) in je onderbuik, en wel het gebied tussen navel en schaambeent en aan de achterkant het heiligbeen. Deze volle, bolvormige ruimte is een belangrijke bron van energie. Ontspan deze ruimte daarom.
- De voeten zet je iets steviger aan de grond, waardoor je als het ware afzet en kracht levert voor het heffen van de armen.
- Bij het heffen van de armen stijgt de energie omhoog, een innerlijk gevoel van rijzen en van actief worden.
- De terugweg wordt ingezet met het loslaten van de druk van de voetzolen op de grond.
- Bij het dalen daalt de innerlijke beweging zachtjes weer terug en komt tot rust in de buik.
- De dalende handpalmen strijken naar beneden, maak met de palmen contact met wat voor je is.
- Voel je warmte, stroming of prikkelingen ontstaan, dan is dat heel normaal: het is teken dat de qi op gang komt en de doorbloeding verbetert.

3. Je borst openen

- Uitgangshouding: voorbereidend staan (zie 1.1).
- Breng je armen omhoog tot borsthoogte, door ze als het ware aan je polsen omhoog te laten trekken. De handen en vingers hangen ontspannen aan de polsen. Je lichaam rijst (3.1, 3.2).
- Op borsthoogte aangekomen, breng je de armen opzij. Het ziet eruit alsof je een grote bal omarmt (3.3, 3.4).
- Daarna breng je de armen weer tot voor de borst, de handpalmen wijzen naar elkaar en naar binnen (3.5).
- Vervolgens dalen de handen vlak voor je naar beneden, lichtjes duwend. De handpalmen wijzen dan naar beneden en de ellebogen wijzen opzij. Het lichaam daalt (3.6).
- Eindig in de uitgangshouding.



3.1



3.2



3.3



3.6



3.4



3.5

Innerlijke energie-beweging

- Start weer met je aandacht in je onderbuik.
- Bij het armen heffen, reis je met je aandacht in je romp omhoog naar je hart (midden van je borst); de voeten ondertussen iets in de grond duwen.
- Bij het openen van de armen is het op de eerste plaats het openen van je borst, die als het ware veroorzaken dat je armen opzij en naar buiten gaan.
- In de eindstand ervaar je de lijn van handpalm -via binnenzijde armen en borst- tot andere handpalm (bal omvatten).
- Bij de terugkeerbeweging, de druk van de voetzolen in de grond loslaten.
- Bij het sluiten van de borst blijf je de energiebal als het ware zachtjes in elkaar duwen.
- Bij het dalen begeleiden de handen de dalende energie weer naar de buik.

4. Je voorzijde openen

- Uitgangshouding: voorbereidend staan.
- Met een afzet van de grond breng je de gestrekte armen met een boog tot wijd en hoog boven je. In het begin zijn de handen met de handpalmen naar elkaar toegekeerd, aan het eind van de beweging naar boven. Je hangt dan ook met de romp iets achterover, zodat de voorzijde van je lichaam geopend wordt. Je kijkt omhoog en ontspant in deze houding even (4.1, 4.2, 4.3). Let op: niet in je onderrug hangen. Dus niet je navel naar voren steken, maar je liezen naar voren brengen.
- Wederom even een kleine afzet van de grond, waardoor de handpalmen via dezelfde weg weer terug kunnen keren. Tijdens de dalende beweging voor je wijzen de handpalmen naar beneden.(4.4, 4.5).
- Eindig in de uitgangshouding.



4.1



4.2



4.3



4.4



4.5

Innerlijke energie-beweging

- Op de heenweg snijden je handen door de ruimte voor je tot boven je hoofd. De energie is stijgend.
- Bij het openen boven je hoofd maak je contact met de ruimte boven je (heerlijk om buiten te doen!).
- De lichte afzet is nodig om weer makkelijk terug rechtop te komen.
- Langzaam en eindeloos dalen, waarbij je je armen laat rusten op de ruimte onder je armen.

5. Met de regenboog dansen

- Uitgangshouding: voorbereidend staan.
- Afzetten van de grond en armen gebogen tot boven je hoofd brengen (5.1, 5.2).
- Breng je lichaamsgewicht volledig op je linker been.
- Ontspan en buig je romp naar rechts zijwaarts, laat je rechter arm iets dalen (handpalm naar boven gekeerd) en breng je linkerhand tot boven je hoofd (handpalm naar beneden gekeerd). Kijk naar je rechterhand (5.3).
- Met een lichte afzet jezelf weer oprichten (5.4).
- Dezelfde beweging naar de andere kant (5.5, 5.6, 5.7).
- Eindig in de uitgangshouding.



5.1



5.2



5.3



5.6



5.4



5.7



5.5

Innerlijke energie-beweging

- Bij het omhoog brengen een rijzende energie, startend vanuit je buik (lichaamscentrum).
- In de hoogste stand je aandacht verdeeld over je hele lichaam, je volledig vrij in de ruimte ervarend.
- Opzij buigend is een ontspannende beweging, de energie van de bovenste hand vult de kruin met energie, de onderste hand voelt 'vol'.
- Ervaar tegelijkertijd het openen van de flank en het sluiten van de andere flank.
- Bij het oprichten weer de steun van de grond gebruiken.
- Beide handen wuiven als het ware door de lucht en zijn steeds op elkaar afgestemd.

6. De wolken opzij schuiven

- Uitgangshouding: voorbereidend staan.
- Iets dieper gaan 'zitten' en tegelijkertijd met een scheppende beweging beide onderarmen beneden voor je kruisen, de handpalmen zijn 'dragend' naar boven gekeerd (6.1).
- Met afzet van de grond de armen gekruist tot op borsthoogte brengen. Daar de handen binnenwaarts omkeren en verder naar boven brengen. Kijk naar je handenruggen (6.2, 6.3).
- Je armen spreiden (6.4).
- Vervolgens de armen zijwaarts laten dalen, de grondsteun loslatend (6.5).
- Eindig in de uitgangshouding.



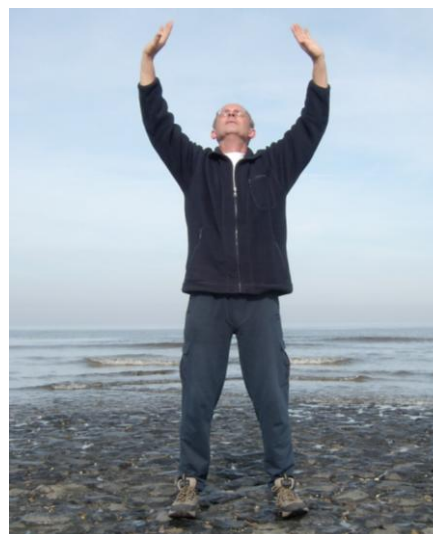
6.1



6.2



6.3



6.4



6.5

Innerlijke energie-beweging

- Bij het opscheppen van de energie iets dieper gaan zitten ter voorbereiding van het stijgen dat eraan komt. Het contact met de grond wordt vol, stevig, breed. Laat de schouders goed ontspannen hangen.
- Stijgende energie tot aan het midden van de borst.
- Als daar de handen omdraaien, weer even ontspannen, gaan zitten en opnieuw met je voetzolen de grond opzoeken voor steun.
- Stijgende en openende energie naar boven.
- Voel met de handpalmen hoe je de wolken opzij schuift.
- Bij het dalen met de handpalmen neerwaarts strijken; dalende energie tot in de buik.

7. Afsluiting

- Uitgangshouding: voorbereidend staan.
- Breng de armen via zijwaarts omhoog, de handpalmen omhoog gekeerd (7.1).
- Boven het hoofd keren de armen met een verzamelende intentie weer naar elkaar, handpalmen naar beneden (7.2, 7.3).
- De handpalmen blijven dalen tot ze voor de buik aan komen. Daar leg je de ene hand boven op de andere en blijf enige ogenblikken zo staan met je aandacht bij je rustcentrum: je buik (7.4, 7.5, 7.6).



7.1



7.2



7.3



7.4



7.5



7.6

Innerlijke energie-beweging

- Bij het omhoog brengen richt je je op de ruimte boven je en verzamel je met je handen als het ware alle ruimte. Je ademt hierbij als vanzelf in.
- Bij het voor je borst naar beneden brengen van je handen ontstaat een innerlijk dalende en rustbrengende beweging die landt in de onderbuik. Dit gebeurt met een lange, zachte uitademing.

Hatha yoga

Yoga is van oudsher bedoeld om evenwicht in je leven te creëren. De term yoga is afkomstig van het woord 'yuj' en dat betekent 'verbinden'. Verbinding in de zin van contact met wie je werkelijk bent. Doel is de verbetering van de kwaliteit van leven van de beoefenaar in alle opzichten.

Binnen de yoga-traditie kunnen enkele hoofdrichtingen worden onderscheiden. Deze richtingen zijn verschillende manieren om de harmonie te bereiken. De ene mens voelt zich aangetrokken tot de ene manier, iemand anders weer tot een andere. Bij ons in het westen zijn de fysieke methoden om tot evenwicht te komen het meest bekend geworden en daaronder vooral hatha yoga.

Hatha yoga is een systeem waarin de oefening van het lichaam centraal staat. Hatha yoga omvat bepaalde lichaamshoudingen, ademhalings-oefeningen en meditaties. In het gevorderde stadium van beoefening vallen deze drie elementen samen in één ervaring.

Voor de cursus Op Verhaal Komen is het voldoende hatha yoga te zien als een manier om te leren ontspannen, je lichaam soepeler te maken en tot rust te komen. Stress die in spierspanningen vast is gaan zitten, kan op die manier worden opgelost. Van belang bij de yogabeoefening is de innerlijke beleving. Blijft het bij een automatisch uitvoeren van een beweging, dan blijven de resultaten beperkt tot een soort gymnastiek.

Uit de schatkamer van hatha yoga-oefeningen volgt hieronder een serie die onder de titel 'ochtendgroet' bekendheid heeft gekregen.

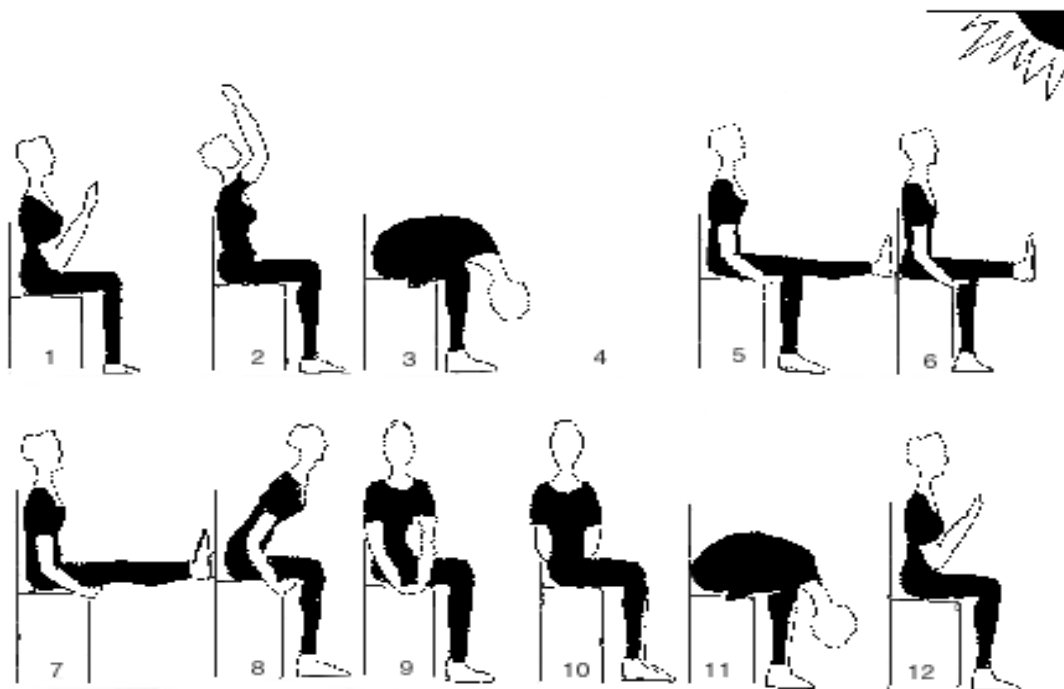
De serie is makkelijk te leren en is goed uit te voeren terwijl de beoefenaar op een stoel zit. Een prima introductie in yoga!

Ochtendgroet

De ochtendgroet wordt uitgevoerd op een stoel zonder armleuningen. De zitting liefst niet achterover hellend. Volg de teksten en de afbeeldingen. Bij iedere beweging is de wijze van ademhaling voorgeschreven.

1. De groet houding. Zit rechtop met de rug los van de rugleuning, de handen in 'bidhouding' met de handpalmen lichtjes tegen elkaar gebracht. De voeten en knieën iets uit elkaar. UITADEMEN.
2. Breng de armen langzaam omhoog en de ellebogen iets uit elkaar. Voel de lichte rek door deze beweging. INADEMEN.
3. Pak de stoel lichtjes vast aan de voorste hoekpunten van de zitting. Buig voorover en breng de ellebogen naar buiten. Het zitvlak blijft goed op de stoelzitting rusten. Ontspan en laat het hoofd hangen. UITADEMEN. Let op: mensen met hartproblemen niet lager dan de knieën buigen.
4. Kom weer rechtop. INADEMEN. Kom weer tot rust. UITADEMEN.
5. Strek het rechterbeen naar voren - INADEMEN - en draai cirkels met de voet. UITADEMEN.
6. Strek het linkerbeen naar voren - INADEMEN - en draai cirkels met de voet. UITADEMEN.

7. Streck beide benen naar voren, duw de hielen van je af en trek de tenen naar je toe - INADEMEN -, en zet beide voeten weer terug. UITADEMEN.
8. Buig vanuit de liezen de gestrekte romp licht voorover, met het borstbeen naar voren. De schouders iets naar achteren getrokken en de kruin iets achterover. De mond is licht en ontspannen geopend. De handen hebben de stoel achter op de zitting vast. INADEMING. Weer rechtop komen op UITADEMING.
9. Pak met de linkerarm het rechter bovenbeen vast (of de rechter zijkant van de stoelzitting) en maak een oprichtende torsie naar rechts, met gebruikmaking van de handen en de steun van de zitbotten. Houd daarbij het hele zitvlak op de stoel. INADEMEN. Kom weer terug. UITADEMEN.
10. Als 9. maar dan links.
11. Zie 3.
12. Zie 1.



BIJLAGE 1 NEDERLANDSE NORM GEZOND BEWEGEN

Wat is de Nederlandse norm gezond bewegen

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) is in 1998 vastgesteld en werd afgeleid van internationale richtlijnen. De norm verschilt per leeftijdsgroep en is vastgesteld op minimaal 5 dagen in de week 30 minuten matig intensief bewegen. Deze 30 minuten mogen in verschillende blokken uitgevoerd worden (bijv. 3 x 10 minuten per dag past ook binnen deze norm).

De NNGB per leeftijdsgroep:

1. Jeugd (onder de 18 jaar): dagelijks een uur matig intensieve lichamelijke activiteit, waarbij de activiteiten minimaal twee maal per week gericht zijn op het verbeteren of handhaven van lichamelijke fitheid (kracht, lenigheid en coördinatie).
2. Volwassenen (18-55 jaar): een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op tenminste vijf, maar bij voorkeur alle dagen van de week.
3. 55-plussers: een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op tenminste vijf, maar bij voorkeur alle dagen van de week.

Daarbij geldt:

- Duur en intensiteit van lichamelijke activiteit zijn inwisselbaar (30 minuten wandelen in plaats van 15 minuten hardlopen of vijf dagen per week 30 minuten matig intensief in plaats van drie dagen 30 minuten intensief).
- Matig intensieve lichamelijke activiteiten kunnen voor jeugd, volwassenen en senioren verschillende activiteiten zijn.

- Fitheidsverbetering vereist een hogere intensiteit dan bewegen voor gezondheidsbevordering.
- Voor mensen met fysieke beperkingen en chronisch zieken worden bewegingsrichtlijnen op maat geadviseerd. Bewegen levert voor zeer veel mensen een positieve bijdrage aan de gezondheid, ook tijdens revalidatie en herstel.
- Voor niet-actieven, zonder of met lichamelijke beperkingen, is elke extra hoeveelheid lichaamsbeweging meegenomen.
- Algemeen advies: integreer lichamelijke activiteit in het dagelijks leven! Het gaat niet louter om (georganiseerde) sportbeoefening

Wat is matig intensief bewegen

Wat houdt 'matig intensief bewegen' eigenlijk in? Deze vage omschrijving wordt duidelijk als we uitgaan van ons energieverbruik in rust. In rust, bijv. tijdens zitten of liggen, gebruiken we natuurlijk óók energie. De hoeveelheid energie is afhankelijk van ons gewicht. Het totale energieverbruik in rust is dus voor iedereen verschillend!

Dat totale, individuele energieverbruik in rust heeft een naam: MET. MET is een afkorting voor metabolic equivalent en is een maat voor stofwisselingsprocessen. Onze MET-waarde in rust is 1. Een MET-waarde van 2 geeft dus aan, dat je 2 maal de energie verbruikt die je normaal tijdens rust nodig hebt. Nu we weten wat we in rust gebruiken, kunnen we ook de term 'matig intensief' omschrijven.

- Voor jeugd geldt dat matig intensief bewegen overeenkomt met MET-waarden tussen 5 en 8.
- Voor volwassenen geldt een MET-waarde van 4 tot 6.5.
- Voor 55-plussers geldt een MET-waarde van 3 tot 5.

Voor een indruk van activiteiten met bijbehorende MET-waarden zie de onderstaande tabel.

Activiteit	MET-waarde
Rust (liggen, zitten, ontspannen staan, eten)	1.0
Autorijden, piano spelen, computeren, typen	2.0
Wandelen 4 km/uur	3.0
Wandelen 5 km/uur	4.0
Fietsen 10-12 km/uur	5.0
Fietsen 16 km/uur	6.5
Zwemmen (crawl) 1 km/uur	5.0
Zwemmen (crawl) 3 km/uur	20.0
Rennen/joggen	8.0

Matig intensief bewegen varieert dus met de leeftijd. Ook is het van belang om zoveel mogelijk spieren daarbij te gebruiken. Vanuit gezondheids oogpunt is zodoende de meeste winst te behalen. In de praktijk beweeg je matig intensief als je enigszins moet hijgen, zonder dat je achter adem raakt.

Gezond of fit

Er bestaat een belangrijk verschil tussen het verbeteren van gezondheid en het verbeteren van fitheid. Gezondheidswinst wordt al bereikt met activiteiten met een lage tot matige intensiteit. Wandelen, fietsen, traplopen, tuinieren e.d. leveren, zoals eerder beschreven, al een behoorlijke gezondheidswinst op: je bent minder vatbaar voor tal van ziektes.

Echter, om fit te worden is meer nodig. Dit komt omdat we fitheid anders definiëren. Een internationaal gehanteerde definitie van lichamelijke fitheid is 'het vermogen om spierarbeid bevredigend uit te voeren'.

Fitheidverbeteringen zijn niet met matig intensief bewegen te realiseren. Daar moet je meer voor doen. De intensiteit, het aantal METS, moet omhoog. In feite betekent dit training die dusdanig zwaar is, dat het aantal hartslagen per minuut boven een bepaalde, met de leeftijd samenhangende, drempel uitkomt.

Vermindering van de kans op aandoeningen

Lichamelijke activiteit is naast gezond eten, niet roken, geen drugs gebruiken, niet of matig drinken en stressreductie een belangrijk onderdeel van een gezonde leefstijl. Regelmatige activiteit verlaagt de kans op allerlei aandoeningen zoals:

- hart- en vaatziekten
- diabetes mellitus type II (vorm van suikerziekte)
- osteoporose (botontkalking)
- overgewicht
- slecht slaappatroon
- spanningen
- depressie

Met de leeftijd neemt het aantal mensen met een chronische ziekte toe. Van de mensen boven de 64 jaar heeft 71,8% een chronische aandoening. Van co-morbiditeit (twee of meer chronische aandoeningen) is sprake bij 40,3% van de 64-plussers. De grootste gezondheidswinst is te behalen bij de minst actieve personen. Inactiviteit neemt toe met de leeftijd. Kortom: onder 55-plussers is nog veel te winnen op het gebied van gezondheid door regelmatige lichamelijke activiteit.

BIJLAGE 2 DE 'ACTIEF LEVEN' TEST

Menigeen denkt voldoende aan beweging te doen, terwijl dat niet het geval is, als je echt gaat controleren voor jezelf! Beweging voor je gezondheid vereist een zeker inspanningsniveau: je moet er een duidelijk versnelde hartslag en ademhaling van krijgen. Doe de onderstaande zelftest en na een week weet u zeker of u voldoende intensief beweegt!

Uitleg test

Elke aaneengesloten periode van 10 minuten die u per dag beweegt, is goed voor het vullen van één beweegronde. Het streven is minimaal een half uur per dag, dus 3 beweegronde per dag. Om te weten wat meetelt, staan hieronder een aantal voorbeelden van bewegingsactiviteiten genoemd. Maar let op: voor iemand met een erg lage conditie kan wandelen in een *laag* tempo al voldoende zijn! Andere activiteiten zijn natuurlijk ook goed mogelijk.

Voorbeelden van bewegingsactiviteiten

- Ramen wassen, stofzuigen, op de fiets boodschappen doen.
- Grasmaaien, bladeren harken.
- Stevig wandelen, een toertocht fietsen.
- Ochtendgymnastiek, zwemmen, watergymnastiek, MBvO-gymnastiek, dansen.
- Tennis, badminton, roeien, kanoën, schaatsen, langlaufen (pas op bij artroseklachten!)

Test

10 minuten = O zwart maken

maandag	O O O	O O O
dinsdag	O O O	O O O
woensdag	O O O	O O O
donderdag	O O O	O O O
vrijdag	O O O	O O O
zaterdag	O O O	O O O
zondag	O O O	O O O

Uitslag

- 7 dagen, 3 beweegronde. Ideaal! Ga zo door.
- 5 dagen, 3 beweegronde. Voldoende. Hou dit vast en probeer het op te voeren naar 7 dagen.
- Minder dan 5 dagen, 3 beweegronde. Te weinig! Probeer dit langzaam te verbeteren door 1 à 2 rondjes per week toe te voegen.

BIJLAGE 3 POPULAIRE BEWEGINGSVORMEN BIJ SENIOREN

Onderstaande gegevens hebben betrekking op de totale groep 55-plussers. Niet bekend is of hier met het stijgen van de leeftijd nog wijzigingen in optreden. Ouderen zien lichaamsbeweging in ieder geval als een belangrijk middel om gezond te blijven.

Favoriete sporten zijn:

- zwemmen (23%)
- fietsen (12%)
- buitentennis (10%)
- wandelen (9%)
- gymnastiek (8%)

Ook Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) is populair. Een schatting van NISB levert een aantal van 320.000 ouderen op die wekelijks deelnemen aan een MBvO-cursus, bijv. gymnastiek, volksdans, stijldans, watergymnastiek.

Qua organisatie verband staat ongebonden sporten hoog op de lijst. Tussen de 28 en 32% van de ouderen sport in verenigingsverband. Ongeveer 15% doen dit in commercieel verband. Andere organisatievormen vertegenwoordigen ongeveer 30%.

BIJLAGE 4 LIJST VAN STRESSOREN

Onderstaande lijst is geïnspireerd door het boek 'Omgaan met stress' (Teleac-cursus). Zoals je kunt zien gaat het niet alleen om nare gebeurtenissen, maar op zich aangename zaken kunnen ook stress opleveren, bijv. vakantie, promotie, huwelijk.

1. *Alledaagse gebeurtenissen*
 - De auto wil niet starten
 - Iemand vertelt roddels over jou
 - De trein heeft vertraging
 - De taxi komt maar niet opdagen
 - Je krijgt bezoek
 - Je moet lang wachten bij een afspraak
 - De wasmachine begeeft het
 - Je bent bang ergens te laat te komen
 - Je bent je portemonnee kwijt
 - De hond is niet stil te krijgen
 - Je doet een toezegging waar je eigenlijk meteen spijt van hebt
 - Je krijgt steeds aanmaningen voor al lang betaalde rekeningen
 - De burens zijn weer eens lawaaiig
2. *Chronisch belastende omstandigheden*
 - Gezondheidsklachten van jezelf of naasten
 - Verminderde zelfredzaamheid
 - Je bent onzeker op de been
 - Je draagt zorg voor een zieke partner
 - Je maakt je zorgen over (klein)kinderen
 - Je hebt een conflict met familie of burens
 - Je hebt financiële zorgen
 - Je kunt jezelf niet zijn
 - Bepaalde maatschappelijke ontwikkelingen baren je zorgen
 - Je hebt te veel sociale verplichtingen
 - Je ervaart je woonomgeving als onprettig of onveilig
 - Je kunt het huis of de tuin niet meer aan
3. *Ingrijpende levensgebeurtenissen*
 - Overlijden van naasten
 - Huwelijk
 - Echtscheiding
 - Verhuizing
 - Beëindiging van een vriendschap
 - Plotselinge vermindering van het aantal sociale contacten
 - Zwangerschap (van kinderen)
 - In een proces verwickeld raken
 - Vrijwilligerswerk gaan doen, of juist stoppen
4. *Traumatische ervaringen*
 - Verkeersongeluk
 - Slachtoffer van een misdrijf
 - Natuurramp
 - Vallen
 - Oorlogservaring
 - Ziekenhuisopname
5. *Leefwijze/houding*
 - Je hebt te veel werk
 - Je hebt niets om handen
 - Je bent onzeker van jezelf
 - Je durft je mening niet te zeggen
 - Je kunt moeilijk nee zeggen
 - Je kunt geen kritiek verdragen
 - Je kunt je gevoelens moeilijk uiten
 - Je kunt niet genieten
 - Je stelt te hoge eisen aan jezelf
 - Je hebt niet realistische verwachtingen van anderen
 - Je kunt moeilijk relativeren
 - Je bent ongeduldig, je wilt alles meteen oplossen
 - Je komt niet op voor jezelf
 - Je stelt alles als maar uit
 - Je pakt alles meteen aan
 - Je mag niet luiëren van jezelf
 - Je wilt graag door iedereen aardig gevonden worden
 - Je wilt nooit toegeven aan vermoeidheid
 - Je cijfert jezelf altijd weg
 - Je hebt de neiging om neutrale gebeurtenissen altijd negatief te kleuren

BIJLAGE 5 STRESSTEST

Vul onderstaande lijst volledig in door de vragen met JA of NEE te beantwoorden.

	JA	NEE
1. Heb je de neiging om de meeste dingen gehaast te doen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ben je gewoonlijk als eerste klaar met eten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Vind je het moeilijk om te ontspannen, zelfs voor slechts een paar uur?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Vind je het moeilijk om in de rij te moeten wachten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Probeer je verschillende dingen tegelijkertijd te doen (bijv. eten en lezen)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ben je in het algemeen ontevreden over wat je hebt bereikt in je leven?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Houd je van competitie, heb je altijd het gevoel dat je moet winnen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Als ander mensen langzaam praten, merk je dan dat je vaak probeert om hen op te laten schieten door zelf de zin voor hen af te maken?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Word je ongeduldig wanneer iemand een bepaalde taak langzaam doet?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Als je in een gesprek met anderen bezig bent, heb je dan doorgaans de neiging om anderen te vertellen over dingen die j�ou interesseren?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Ben je ge�irriteerd als iets niet precies op de juiste manier wordt gedaan?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Heb je gewoonlijk de neiging om je taken zo snel mogelijk te doen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Voel je constant druk om meer af te krijgen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Heb je de afgelopen jaren minder vakantie genomen dan waar je behoefte aan hebt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Als je luistert naar anderen, merk je dan dat je gedachten gewoonlijk uitwaaiert naar andere bezigheden of onderwerpen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Heb je de neiging om snel te praten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Ben je te druk met werktaken om nog tijd over te hebben voor hobby's en andere vrijetijdsactiviteiten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Streef je naar en heb je behoefte aan erkenning door je (werk-)omgeving?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Ben je er trots op dat je het best 'onder druk' werkt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
TOTAAL	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Uitslag

Bij 15x of meer 'JA', dan loop je het risico op ongezonde stress en allerlei gezondheidsklachten.

BIJLAGE 6 SOCIAL READJUSTMENT RATING SCALE

Onderstaande scorelijst, ontwikkeld door H. Holmes en R.H. Rahe, kent aan allerlei gebeurtenissen punten toe. Er staan zowel positieve als negatieve gebeurtenissen in.

Gebeurtenis Waarde in punten

• Dood van levenspartner	100
• Echtscheiding	73
• Scheiding van tafel en bed	65
• Gevangenisstraf	63
• Dood van naast familielid	63
• Persoonlijk letsel of ziekte	53
• Huwelijk	50
• Ontslag	47
• Verzoening met partner	45
• Pensionering	45
• Verandering in gezondheid van famielid	44
• Zwangerschap	40
• Seksuele moeilijkheden	39
• Gezinsuitbreiding	39
• Verandering van baan	39
• Verandering van financiële status	38
• Dood van goede vriend(in)	37
• Verandering van beroep	36
• Toenemende huwelijksmoeilijkheden	35
• Hoge hypotheek of lening	31
• Executie van hypotheek of lening	30
• Veranderde beroeps- verantwoordelijkheden	29
• Zoon of dochter gaat het huis uit	29
• Moeilijkheden met schoonfamilie	29
• Uitstekende persoonlijke prestatie	28
• Partner begint of houdt op met werken	26
• Beginnen of eindigen van schoolopleiding	26

• Verandering van levensomstandigheden	25
• Herziening van persoonlijke gewoontes	24
• Moeilijkheden met de baas	23
• Verandering van werktijden en arbeidsvoorwaarden	20
• Verandering van woonplaats ...	20
• Verandering van school	20
• Verandering van vrijtijdsgewoonten	19
• Verandering van kerkelijke activiteiten	19
• Verandering van sociale activiteiten	18
• Lage hypotheek of lening	17
• Verandering van slaapgewoonten	16
• Verandering van aantal familiebijeenkomsten	15
• Verandering van eetgewoonten	15
• Vakantie	13
• Kersttijd	12
• Kleine wetsovertreding	11

TOTAAL

Uitslag

Bij een totaal van 150 punten of meer binnen een jaar is de kans op een verslechtering van de gezondheid 50%.

Bij wie meer dan 300 punten scoort, gaat de kans op verslechtering van de gezondheid omhoog tot 90%.

BIJLAGE 7 BOEKEN EN ADRESSEN

Over omgaan met stress

G. Eberlein: Gezond door autogene training. Uitgeverij Akh-Hermes.
ISBN 9020248383

A. Ellis en W. Bax: Moeten maakt gek. Uitgeverij Ambo-Anthos.
ISBN 9041404562

R. Carlson: Maak van een mug geen olifant. Uitgeverij Luitingh-Sijthof
ISBN 9024509602

T. Compennolle: Stress, vriend en vijand. Uitgeverij Scriptum.
ISBN 9020926330

Over weerbaarheid

Maartje de Best en Maria Steenman: Blijf er niet voor thuis - zelfbescherming voor 55+ vrouwen. Uitgeverij Bekadidact te Baarn.
ISBN 9032106732. (Niet meer leverbaar, soms via bibliotheek nog in handen te krijgen.)

Er bestaan weerbaarheidscursussen voor ouderen. In deze trainingen komen behalve confrontatieoefeningen ook fysieke verdedigingstechnieken aan de orde. BWZ heeft een lijst met erkende docenten die dergelijke cursussen organiseren. Meer informatie: www.bwz.nu.

Over lichaamshouding en goed lichaamsgebruik

Cursus Bewegen zonder Moeite. Deze maakt - net zoals Op verhaal Komen - deel uit van het programma Bewegen en Gezondheid. Informatie bij uw cursusleider of de organiserende instelling.

Nederlandse Vereniging van oefentherapeuten Mensendieck (verwijzing via huisarts)
Tel. 030-2625627 (voor een therapeut bij u in de buurt), www.mensendieck.nl

Beroepsorganisatie van oefentherapeuten Cesar (verwijzing via huisarts).
Tel. 030-2515769 (voor een therapeut bij u in de buurt), www.cesarvbc.nl

Nederlandse Vereniging van Leraren in de Alexander Techniek
Tel. 020-6253163 (voor een leraar bij u in de buurt), www.alexandertechniek.nl

Over yoga en qigong (en t'ai chi / taijiquan)

Yoga en qigong wordt op tal van plaatsen gegeven. Meestal is een proefles gebruikelijk. Klik het niet, zoek dan gewoon verder totdat je een plek hebt gevonden waar je wel tevreden mee bent. Er zijn namelijk heel veel soorten yoga en qigong en of een leraar je bevalt is heel persoonlijk. Lukt het niet op die manier, dan zijn er landelijke adressen.

Yoga

- Stichting yoga en vedanta, tel. 023-5313969, info@yoga.nl
- www.yoga.pagina.nl

Qigong en taijiquan

- Stichting Taijiquan Nederland, tel. 030-2721002, info@taijiquan.nl
- www.taijiquan.nl

Over slaapmiddelen

Brochure 'Informatie over slaap- en kalmeringsmiddelen'
Verkrijgbaar bij stichting DGV, tel. 030-2116453, of www.medicijngebruik.nl

COLOFON

Ontwikkeling:

Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB)

Coördinatie:

Ger Kroes (NISB)

Teksten:

- Vivi van Boeschoten (POFA): stress, slaapproblemen, ontspanningstechnieken
- Berendineke Steenbergen (NISB): opkomen voor jezelf, je grenzen herkennen en bewaken
- Elly Schilder, met dank aan Maaike Chavanu: yoga
- Ton Duijvestijn: overige teksten, redactie

Vormgeving:

Marian Rijntjes (NISB)

Uitgave:

© Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB)
P Postbus 64, 6720 AB BENNEKOM
T 0318-490900
F 0318-490995
E info@nisb.nl
W www.nisb.nl