





Stress, slaap en ontspanning

Niet of wel te rusten...

Tekst: **Geert-Jan van der Sangen**

Beeld: **Tina Willekes**

Gezondheid, vitaliteit en leefstijl houden ons meer en meer bezig. Niet alleen professioneel, ook privé. Er is geen ontsnappen meer aan. Er is dagelijks veel aandacht in de media over deze thema's, niet in het minst omdat 'health' wellicht ook de belangrijkste groeimarkt is voor de grootste bedrijven ter wereld zoals Apple en Google.

De bewustwording bij de schadelijke gevolgen van leefstijl gerelateerde zaken zoals inactiviteit, overgewicht, stress, roken of alcoholgebruik is diep doorgedrongen in de samenleving. Gezondheid staat bij velen op nummer 1, althans qua beleving. In de uitvoering blijkt een gezonde leefstijl toch iets weerbarstiger. De vraag is hoe en waar je moet beginnen. En hoe houd je het vol? Het is ook zoveel. Voldoende en verantwoord bewegen, gezond eten en drinken, voldoende ontspannen en gezond slapen. Daarbij zijn de vaak goedbedoelde adviezen die je overal krijgt en leest, soms ook nog tegenstrijdig en passen niet bij iedereen. In de vorige MoveMens heb ik rondom het thema 'gezonde voeding' de feiten op een rij gezet en deze doorvertaald naar praktische tips zoals wij ze ook bij De Gezonde Zaak hanteren. Na een korte inleiding over gezondheid en gedrag besteden we in dit nummer aandacht

aan een ander belangrijk thema: rusten. Wel te rusten, wel te verstaan.

Visie op gezondheid

We willen allemaal voorkomen dat we (chronisch) ziek worden en dat is niet eens meer voldoende. Vroeger was gezondheid de afwezigheid van ziekte. De huidige lezers zijn opgegroeid met de WHO definitie uit 1948, waarbij gezondheid wordt gezien als een toestand van fysiek, mentaal en sociaal welbevinden. Ik heb daar begin 2000 twee zaken aan toegevoegd. Ten eerste een spirituele component, die veel meer te maken heeft met inspiratie en zingeving. En ten tweede, niet onbelangrijk, dat gezondheid geen toestand is, maar een continuüm dat in beweging is.

In 2010 heeft Machteld Huber de definitie herzien: 'Gezondheid als het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke,

emotionele en sociale uitdagingen van het leven.’ Deze nieuwe definitie heeft zij ‘Positive Health’ genoemd. Het betekent dat veel meer nadruk ligt op het continue proces en aspecten zoals weerbaarheid, veerkracht, aanpassingsvermogen, innerlijke kracht en zingeving.

Deze bredere kijk op gezondheid betekent dat we meer nadruk leggen op de zelfredzaamheid en eigen verantwoordelijkheid van het individu. De nieuwe visie is ook omarmd door overheid en verzekeraars, omdat dit natuurlijk prima past in de maatschappelijke tendens waarbij we de kosten van de zorg willen verlagen en gezond gedrag willen stimuleren of zelfs belonen vanuit het oogpunt van bijvoorbeeld verzekeraars.

Overigens voorzie ik daar ook een groot gevaar. Dit als gevolg van alle

moderne technologieën waarbij data en algoritmen ons gedrag voorspellen. Verzekeraars zullen onder het mom van het belonen van gezond gedrag kortingen weggeven aan een gezonde populatie die ook bereid is om deze data te delen. Wanneer je dat niet wilt, zit je automatisch in de groep die verdacht is en betaal je de rekening. Het solidariteitsprincipe staat onder druk onder het mom van ‘transparantie’. In mijn opinie een ontwikkeling waar we alert op moeten zijn. In zekere zin ook verontrustend wanneer je The Circle van Dave Eggers hebt gelezen of Het digitale proletariaat van filosoof Hans Schnitzler.

Gedrag centraal

De bredere opvatting over gezondheid heeft ook invloed op andere vakgebie-

den. Bijvoorbeeld op het ontstaan van de Positieve Psychologie. Alleen al de naam kan gezien worden als aanval op de klassieke psychologie omdat die teveel nadruk legt op ziektebeelden in plaats van op de positieve facetten van het leven, zoals creativiteit, doorzettingsvermogen, spiritualiteit en wijsheid. Er is meer aandacht voor factoren die bijdragen aan geluk, zoals autonomie en zelfregulering. Ook de theorie van Saluto Genesis gaat uit van de aandacht voor de oorzaken van gezondheid in plaats van de oorzaken van ziekte.

In alle visies over gezondheid en leefstijl – ook vanuit de overheid – is de eigen verantwoordelijkheid rondom de eigen leefstijl en het eigen gedrag centraal komen te staan. De gezondheidszorg zal,

Gedragverandering in stappen

Het veranderen van gewoontes kan soms erg lastig zijn. Maar, hoe eet je een olifant...? Juist, in stukjes. Bij De Gezonde Zaak splitsen we deze ‘grote stap’ op in kleine stapjes om zo uiteindelijk het einddoel te bereiken, namelijk een duurzame verandering van je gewoontes.

In de praktijk werkt dit als volgt:

Fase 1: bewustwording

In deze fase gaan we er vanuit dat je de intentie hebt om in actie te komen. We helpen je bewust te worden door het bespreken van het eigen verklaringsmodel over de samenhang van leefstijl en gezondheid. We geven je inzicht hoe je ‘ervoor staat’, welke risico’s je huidige leefstijlgewoontes met zich meebrengen en waar ‘hindernissen’ kunnen liggen om je gewoontes aan te passen (bijvoorbeeld bepaalde overtuigingen, je werk, de sociale omgeving of motivatie).

Fase 2: interactief informeren en gedegen adviseren

Nu je de intentie hebt om te veranderen is het van belang om concreet te worden. Je bent je ervan bewust dat er iets moet gebeuren. Middels online instrumenten laten wij je nadenken over de komende veranderingen en meest voorkomende barrières. Wij bereiden je voor op de volgende fase en maken samen met jou een plan, met concrete en meetbare doelstellingen. En helpen je bij de keuze van een gedragsverandering die ook echt bij jou gaat passen en je ook het vertrouwen geeft dat het gaat lukken

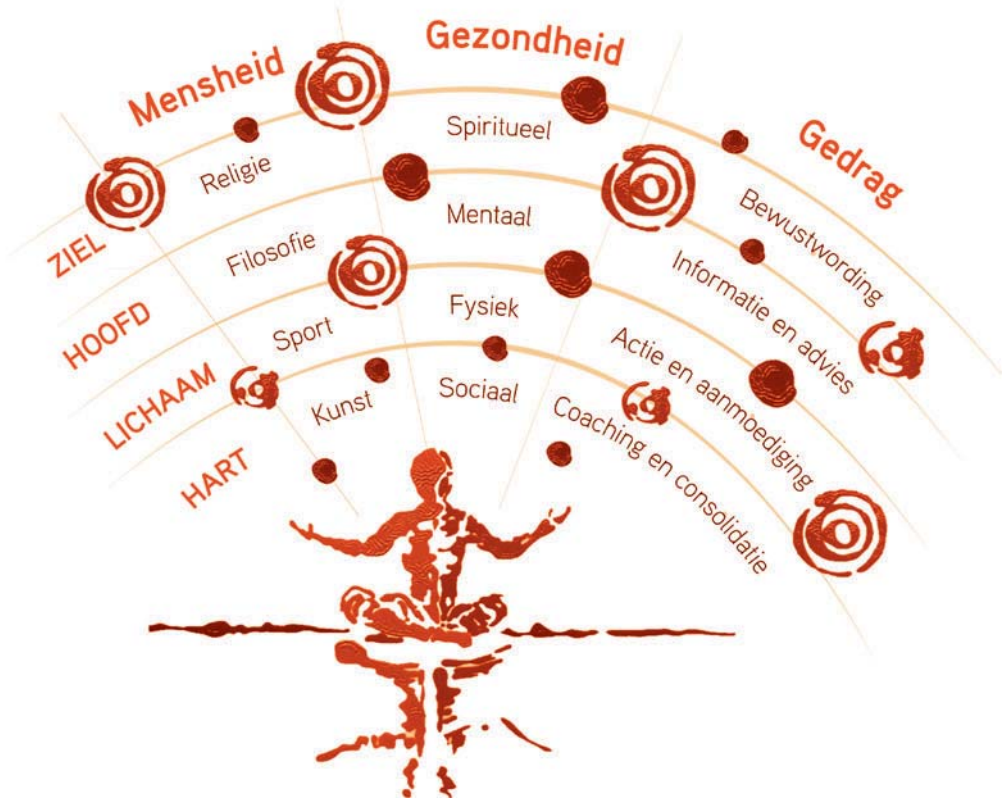
Fase 3: Actie en aanmoediging

Na het advies is het van belang om daadwerkelijk in actie te komen. Daartoe moedigen wij je aan en organiseren activiteiten. In deze fase helpt het om afspraken te maken om een les of work-

shop te volgen. Wij laten je ervaren wat het met je doet en wat het beste bij je past. En zorgen samen met jou dat je niet terugvalt in oude gewoontes. In deze fase zoeken we ook naar de motiverende variabelen die jouw gezond gedrag belonen.

Fase 4: Coaching en consolidatie

In deze fase is er reeds sprake van veranderd gedrag en is het de kunst om het vol te houden. Dat betekent volledig integreren in je sociale leven. In deze fase is (online) coaching ondersteunend. Om het gedrag duurzaam te consolideren helpt het om ‘nieuwe doelen’ te blijven stellen om jezelf gemotiveerd te houden en zo steeds een stapje verder te gaan. Door bijvoorbeeld ‘motiverende challenges’ in het vooruitzicht te stellen kun je jezelf prikkelen om door te blijven gaan.



mede ingegeven door de nieuwe gezondheidsdefinitie, de komende jaren een grotere veranderingsslag moeten maken: van ziekte en zorg naar gezondheid en gedrag.

Gezond gedrag

Gedrag kent vele definities. In deze context voert het te ver om hier uitgebreid op in te gaan. Wel is het goed om gedrag uit te leggen zoals wij dat ook met cliënten delen. Gedrag kun je namelijk zien. Gedrag zijn alle activiteiten die zichtbaar zijn voor anderen. In deze vereenvoudigde definitie zit het woord actie al opgesloten, daar kom ik later op terug.

Leefstijl is eenvoudig te definiëren als 'gewoontes', wat eigenlijk overeenkomt met 'gedrag'. Op die manier kijken naar het veranderen van je leefstijl betekent een gedragsverandering die eenvoudig lijkt. Voldoende bewegen, gezond eten en

meer ontspannen. De praktijk is helaas weerbarstiger. Gewoon doen lijkt het adagium, maar iedereen heeft zo zijn eigen gewoontes ontwikkeld rondom bewegen, eten en 'rusten'. Het veranderen van (onbewuste) gewoontes is bovendien lastig. Dit moet je gefaseerd doen. Ook daar zijn vele modellen en theorieën over gepubliceerd. Bij De Gezonde Zaak hebben we het transtheoretisch model van Prochaska & DiClemente gemodificeerd naar een werkmodel. Wat van groot belang is bij gedragsverandering is de (h)erkenning dat het een gefaseerd proces is. Niet anders dan het doorlopen van de middelbare school. Je begint bij de basis en gefaseerd ga je ieder jaar een stap verder. Op die manier ontwikkelen we competenties om in het continuüm van het leven veerkrachtig te blijven. En weerbaar bij de voortdurende fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven.

Healthy mind

De genoemde principes kunnen worden toegepast op alle determinanten die van invloed zijn op een gezonde leefstijl: voldoende en verantwoord bewegen, gezond eten en drinken, voldoende ontspannen en gezond slapen. In de vorige editie van MoveMens ging het over gezond eten en drinken. Hier gaan we in op voldoende ontspannen en gezond slapen, samen te vatten als 'voldoende rusten'.

Voldoende rusten kan worden gesplitst in lichamelijke rust en mentale rust. Hoewel er veel interactie is tussen deze aspecten, is het belangrijk ze apart te benoemen, omdat ze qua aanpak verschillen. Wel is aandacht voor beide noodzakelijk.

Lichamelijke rust kan worden gezien als je 'fysieke herstel'. Tijdens het fysieke herstel bereidt je lichaam zich voor op nieuwe inspanningen door weefsels te

Top 10 Slaaptips

1. Een aantal uren voor het slapen gaan geen alcohol, koffie of 'zwaar' eten. Zorg wel dat je voldoende eet, zodat je geen hongergevoel krijgt in de nacht.
2. Bij voorkeur geen koffie, thee, cola, energiedrankjes, chocolade en sigaretten in de avond.
3. Geen zware inspanning voor het slapen gaan, dus niet laat in de avond sporten. Lichte lichamelijke activiteit zoals yoga is wel goed voor het slapen gaan.
4. Ontspan voor het slapen gaan met een boek, een film of je partner.
5. Schrijf de dag van je af in een dagboek.
6. Zorg voor het juiste klimaat in de slaapkamer en frisse lucht.
7. Zorg voor voldoende daglicht op de dag, dus veel naar buiten en voldoende verduistering (evt. oogmasker) tijdens de nacht.
8. Zorg voor een vast ritueel voor het slapen gaan.
9. Kies voor regelmaat in de tijden van slapen en ontwaken.
10. Volgens mijn moeder tellen de uren voor middernacht dubbel. Feitelijk onzin, maar praktisch vaak waar omdat uitslapen er normaliter niet (meer) van komt.

herstellen en energie 'op te laden' door spijsvertering. Het is niet voor niets dat voor topsporters goede nachtrust en hersteltrainingen van zeer groot belang zijn om te kunnen presteren.

Mentale rust kan worden gezien als mentale ontspanning en het afbouwen van spanningen en bovenmatige stress. Dit is om meerdere redenen belangrijk. Hoewel een zekere mate van stress heel gezond en belangrijk is om te kunnen presteren, is bovenmatige en lang aanhoudende stress dit niet. Stress geeft een gejaagd gevoel en kan leiden tot piekergedrag en daarmee tot angstige en depressieve gevoelens. Ook heeft stress een grote invloed op het lichamenlijk herstel. Deze factoren kunnen dus niet los worden gezien. Voor het afbouwen van spanningen en stress is gezond slapen alleen echter niet voldoende. Er is ook gebleken dat mensen met een verhoogd spanningsniveau minder succesvol zijn in gedragsveranderingsprocessen. Stress leidt ertoe dat je lichaam snel vervalt in autonome processen en handelingen. Oftewel, in je oorspronkelijke gewoontes, terwijl je die nu juist wil veranderen. De ondermijnende werking van stress op wilskracht is groot.

Voldoende rusten is dus vanuit meerdere oogpunten belangrijk. Het is een voorwaarde om tot gedragsverandering te komen. Tijdens het rusten herstelt je lichaam van lichamelijke inspanningen, bouwt energie op en wordt daarmee sterker en weerbaarder.

Bij voeding en beweging is het veel gemakkelijker om een norm aan te geven wat goed is. Bij de juiste ontspanning is dat lastiger, ook omdat het veel individu-eler bepaald is. Eenduidige richtlijnen zijn er dus niet. Wat wel voor iedereen geldt,

is dat regelmatig (zowel dagelijks als wekelijks) ontspannen noodzakelijk is om voldoende energie te behouden.

In die zin is sportrusten bij het hardlopen een interessante ontwikkeling. Deze aanpak laat zien hoe groot het belang van voldoende rusten (zowel fysiek als mentaal) voor een goede prestatie is. Sportrusten is een trainingsprogramma van 100 dagen. Je combineert slim hardlopen met rustig ademen. Slim hardlopen doe je door minder kilometers te maken, maar efficiënter te trainen. Rustig ademen doe je met behulp van ademhalingsoefeningen, waarmee je controle krijgt over je hartslag en daarmee je energiesystemen. Het resultaat is een betere prestatie bij hardlopen maar vooral ook meer energie, diepere slaap en een blijmoedig brein.

Rusten

Er zijn veel verschillende vormen van ontspanning met veel verschillende effecten, die zeer individueel bepaald kunnen zijn. Actieve ontspanning kennen we in de vorm van meditatie, lichaamswerk of ademhalingsoefeningen. Passieve ontspanning kan in de vorm van het luisteren naar muziek, het lezen van een boek of een middagdutje. Het voor de hand liggende doel van ontspanning is zoals gezegd het afbouwen van het aanwezige spanningsniveau; het opladen met nieuwe energie. Maar de effecten zijn veel groter. Door gericht te ontspannen vergroot je je zelfregulatie. Je krijgt meer controle over je eigen gedachten, gewoontes en gedragingen en dus over jezelf.

Mentaal rusten

Een tegenwoordig veel gehoorde en steeds vaker ingezette techniek om men-



taal te ontspannen is Mindfulness. Dit is een ontspanningstechniek met zijn wortels in het Boeddhisme, die steeds meer aanhang krijgt, ook binnen de reguliere geestelijke gezondheidszorg. Mindfulness, mits gegeven door gekwalificeerde psychologen, is effectief in het verminderen van stress en angst en is ook door verzekeraars erkend als effectieve behandelmethodede bij chronisch recidiverende depressies. Daarnaast vergroot dit het empathisch vermogen en de zelfregulatie. Vaak zien we dat men beter slaapt door Mindfulness.

Recent onderzoek naar Mindfulness laat zien dat dagelijkse meditatie leidt tot een betere gezondheid, minder uitputting en een grote mate van betrokkenheid. Dus iedere dag tien minuten actief ontspannen in de vorm van meditatie is een belangrijke tip. Mindfull eten of joggen kan natuurlijk ook.

Switch your lifestyle, healthy mind is a way of life

Er worden meerdere effecten aan Mindfulness toegeschreven, maar daarnaar is nog te weinig onderzoek gedaan. Hetzelfde geldt voor de effecten van bijvoorbeeld Tai Chi. Het is evident dat de algemene effecten van ontspanning ook hiervoor gelden. Wat betreft de specifieke effecten van Tai Chi op gezondheid zijn

de claims groot, evenals van bijvoorbeeld Yoga. Mijn standpunt is dat je beter een vorm kunt kiezen die bij je past om zelf de positieve effecten te ervaren, dan op basis van te verwachten specifieke effecten kiezen voor een bepaalde vorm. Dat kan Yoga, Tai Chi of Mindfulness zijn, maar evengoed wandelen, golfen of joggen.

Hetzelfde geldt wat mij betreft voor passieve ontspanning. Kies wat bij je past en waar je mentaal ook echt van ontspant. Dat kan vissen of koken zijn, maar ook een middagdutje, een warm bad of een film. Af en toe even helemaal de knop om (of uit) zetten in de vorm van een saunabezoek met bijvoorbeeld een lichaamsmassage is voor velen de ultieme ontspanning, juist omdat dan even niets moet en je je hoofd leeg kunt maken.

Lichamelijk rusten

Met lichamelijk tot rust komen bedoel ik hier echt 'even niets doen'. Slaap is hier natuurlijk een belangrijk voorbeeld van. Ik behandel slaap hier apart, omdat dit de belangrijkste en krachtigste manier van rusten is. Een goede nachtrust zorgt voor de juiste lichamelijke ontspanning

en maakt dat we herstellen van alle inspanningen van de dag. De effecten zijn ook groot. Mensen die goed slapen hebben meer energie, voelen zich vitaler en gezonder en hebben een beter humeur en geheugen. Het is zelfs zo dat mensen die goed slapen langer leven. Slecht slapen heeft dan ook een negatieve invloed op zowel fysieke, mentale als sociale aspecten van gezondheid.

Slecht slapen komt vaak door stress, in combinatie met piekeren en een ongezonde leefstijl. Bij stress kun je denken aan financiële zorgen, de ontwikkeling van de kinderen of relatieproblemen. Leefstijlgevoontes waardoor je slechter slaapt zijn onder andere roken, teveel koffie of alcohol drinken en ongezonde voeding. Mensen met slaapproblemen komen vaak in een vicieuze cirkel terecht. Overdag functioneren ze minder, zowel privé als op het werk. Daarover gaan ze 's nachts piekeren en vallen moeilijk in slaap, waardoor ze gaan opzien tegen de volgende nacht. Soms stellen ze de slaap uit, waardoor de nacht nog korter wordt. Deze angst om slecht te slapen vergroot weer de stress en het disfunctioneren. Deze groep vindt zijn rust dus niet meer, terwijl het essentieel is om wel te rusten! Hiermee is overigens ook weer aangetoond hoe groot de interactie is tussen lichamelijke en geestelijke ontspanning.



Het begint met een mindswitch!

Wanneer we in de praktijk over gezondheid praten gaat het vaak over de fysieke uitingen van gezondheid. Bewegen en voeding liggen dan voor de hand en daar is ook veel over bekend en makkelijker over te praten. In dit artikel doe ik een pleidooi voor de mentale gezondheid in relatie tot een gezonde leefstijl. Want misschien is 'voldoende rust' veel belangrijker en zowel voorwaarde schepend als op de juiste manier in stand houdend. De gedragsverandering krijgt hiermee ook een duurzaam karakter. Ik pleit dus voor een mindswitch op voorhand om een gedragsverandering gefaseerd in te zetten. Ook bij iedere volgende stap. Het blijft een keuze om zelf de knop om te zetten. Doe dit niet nadat alle alarmsignalen al zijn afgegaan, maar ruim voor die tijd, zodat je ook de positieve effecten daadwerkelijk kunt ervaren.

Van goede voornemens naar gezonde gewoontes

Bewegen, voeding en rust

Wat vaak onderbelicht wordt in adviezen over een gezonde leefstijl, is de balans tussen de drie genoemde belangrijkste leefstijlthema's: bewegen, voeding en rust.

De ervaring leert dat vaak één of twee

van de drie genoemde elementen niet goed wordt nageleefd, waardoor er een verstoring in de balans ontstaat. Hierdoor zijn we niet fit, moe, hebben te maken met overgewicht, stress of andere aandoeningen. We zitten dan niet goed in ons vel of kunnen het gewenste resultaat niet bereiken.

Onderzoekers van het RIVM hebben recent aangetoond dat een goede nachtrust een positieve invloed heeft op de voordelen van bewegen, gezond eten, gematigd alcoholgebruik en niet roken op het gebied van hart- en vaatziekten.

De resultaten van het onderzoek laten zien dat een combinatie van deze vier gezonde gedragingen het risico op hart- en vaatziekten verlaagt met 57 procent en de kans op een fatale hartaandoening verkleint met 67 procent. Wanneer je ook nog voldoende slaapt - meer dan zeven

uur per nacht - dan zijn de risico's respectievelijk 65 en 83 procent lager.

Een mogelijke verklaring voor de resultaten is dat een korte nachtrust vaak gekoppeld kan worden aan overgewicht, obesitas, een hoge bloeddruk en verhoogd cholesterol, wat belangrijke risi-

cofactoren zijn voor hart- en vaat-aandoeningen. Goed slapen is volgens de onderzoekers dan ook een belangrijke aanvulling bij het voorkomen van hart- en vaatziekten. Een slechte nachtrust hoort dus zeker op het lijstje van risicofactoren bij hart- en vaatziekten.

Overigens blijkt de invloed van voeding verhoudingsgewijs het grootst, gevolgd door rust. In die zin lijkt de invloed van beweging klein. Dat is procentueel wel juist, maar bewegen draagt weer bij aan ontspanning en is ook een verbrandingsmotor om in balans te blijven na een dagje 'zondig' eten. Het is wel goed om je te realiseren dat enkel veel sporten niet gaat werken wanneer je voeding niet in balans is, als je teveel stress hebt of slecht slaapt. De factor rust is van evident belang omdat alleen dan herstel zal plaatsvinden. Gebeurt dat niet of minder snel, dan blijf je vermoeid en ontbreekt het je aan energie. En juist die energie is nodig om goede voornemens (intenties) om te zetten in gezonde gewoontes (actie).

Met dank aan Caroline Mangnus, Max Lak en Peter Westdijk voor aanvullingen en kritische kanttekeningen. □

Meer info?

➔ www.movemens.nl