

Stress? Aanspannen!

Heb je last van stress? Dan heb je waarschijnlijk de functie ervan nog niet ontdekt... 'Heeft stress een functie dan?' Jazeker! 'Maar ik heb er toch vooral last van?' Dat klopt ook... als je je niet bewust bent van oorzaak en functie.

In haar praktijk SuXeed begeleidt Marja van der Ende inmiddels ruim elf jaar mensen met stress en burn-outklachten. Na vele jaren praktijkonderzoek en zelfonderzoek kan zij stellen dat 'last van stress' niet verholpen kan worden door het weg te denken of te onderdrukken met kalmeringsmiddelen of antidepressiva. Zelfs niet door ontspanning.

Adrenaline

'Wanneer je zoveel stress in je lijf hebt, dat je niet meer kunt ontspannen, werken ontspanningsmethoden averechts. Het frustrereert je mentaal dat het maar niet lukt om te ontspannen en dat geeft nog meer stress', verklaart Marja. Ze legt uit dat stress in wezen ongebruikte adrenaline is, die wordt opgeslagen in het lichaam als deze niet gebruikt wordt door spierspanning en beweging.

Een voorbeeld: je hebt het al een tijdje niet naar je zin op je werk. Elke keer als je naar je werk gaat, of alleen al aan je werk denkt, voel je spanning. Op dat moment maakt je lijf allerlei stoffen aan, vooral adrenaline, om een beweging te maken. De beweging zou 'voor jezelf opkomen' (vechten) of 'weggaan' (vluchten) kunnen zijn. Echter, wanneer je vervolgens denkt dat dat geen mogelijkheid voor jou is, onderdruk je zelf de adrenaline die al was aangemaakt. De pot vol adrenaline in je lichaam wordt steeds groter en de stress bouwt zich meer en meer op. Het gaat zelfs vermengd raken met vergelijkbare situaties, die niets met je werk te maken hebben. Je wordt naar buiten toe meer prikkelbaar en van binnen gaat je lijf 'gekke' dingen doen: je darmen werken niet goed meer, een maagzweer of hyperventilatie.

Spanningsoefeningen en meer

Marja leert de mensen in haar praktijk niet om te ontspannen. Ze begeleidt hen juist om aan te spannen, zodat de adrenaline in die pot eindelijk opgebruikt wordt. Marja heeft een breed scala aan spanningsoefeningen ontwikkeld die effectief zijn bij stress en gedragsproblemen. Het gevolg van het doen van een spanningsoefening is stressontlading. En na ontlading volgt een diepe ontspanning, als vanzelf. Niet omdat je jezelf opdraagt om te ontspannen, maar omdat het lichaam weer in beweging is gekomen om oud zeer los te laten. Spanningsoefeningen, gecombineerd met massages, voedingsadviezen en 'klaag- en zeursessies' zijn het ultieme medicijn bij stress.

Platform Anders Stress

Samen met collega-professionals werkt Marja aan meer zichtbaarheid voor andere methoden die ingezet kunnen worden bij stress. In 2015 heeft zij het landelijke platform Anders Stress opgericht om kennis te delen en de andere werkmethoden zichtbaar te maken. Ben je nieuwsgierig naar andere therapievormen, coaching en andersoortige begeleiding, dan vind je meer informatie op www.andersstress.nl.

Je lijf
gaat 'gekke'
dingen doen



SuXeed

Marja van der Ende
Agaat 16
2691 SM 's-Gravenzande
telefoon 0174-727000
www.suxeed.nl/stress
www.suxeed.nl/stressontlading