

IN BEDRIJF

Als je werkt met chronische klachten of ziek wordt terwijl je werkt, krijg je met allerlei uitdagingen te maken. In deze rubriek beantwoorden we lezersvragen over arbeid en chronische ziekte.

Tekst: **Hersenstichting**

Werkstress verminderen met deze 7 tips

Stress is belangrijk en nuttig. Het zorgt voor energie en focus en prikkelt je lichaam en geest. Zolang je hersenen voldoende rust en ruimte krijgen om te herstellen, is af en toe een beetje stress dus niet erg. Maar als je chronisch ziek bent en werkt, ligt langdurige stress op de loer. De zeven tips van de Hersenstichting zijn niet specifiek geschreven voor werkenden met een chronische aandoening, maar wij vinden ze desondanks nuttig.

Als stress te lang duurt en je hersenen te weinig ontspannen, staat je stress-systeem constant 'aan'. Je lichaam kan niet goed herstellen en je hersenen gaan slechter functioneren. Extra belangrijk dus, om te zoeken naar de juiste balans. Samen met psychiater, stressexpert en onderzoeker Christiaan Vinkers heeft de Hersenstichting zeven tips op een rij gezet om tijdens werkdagen zo veel mogelijk ontspanning te creëren voor de hersenen.

1. BEWEGING

Onderbreek het lange zitten en het staren naar een beeldscherm regelmatig om een ommetje te maken. Dat is niet alleen goed voor je lichaam, maar ook voor je hersenen. Regelmatig bewegen zorgt, namelijk voor een



betere stemming en vermindering van stress. Daarnaast is het goed voor je denkvermogen, bijvoorbeeld je geheugen of concentratie. Plan dan ook elke dag een ommetje in je agenda. Of organiseer af en toe een telefonische meeting, zodat je al wandelend kan overleggen. Extra tip: loop het liefst een ommetje in de natuur; het heeft een bewezen ontspannen effect. De Ommetje-app van de Hersenstichting kan je daarbij motiveren. Kijk op [hersenstichting.nl/ommetje](https://www.hersenstichting.nl/ommetje) voor meer informatie.

2. HOUD CONTACT; PRAAT NIET ALLEEN OVER WERK

Als je het drukt hebt, kan dat ervoor zorgen dat je gesprekken met collega's alleen nog maar over de inhoud gaan. De koffiemomentjes en lunchwandelingen schieten erbij in. Maar je hersenen hebben ook sociaal contact nodig om gezond te blijven. Het is belangrijk om regelmatig te kunnen praten over hoe je je voelt. Plan met je collega desnoods een koffiemomentje in. Of start een meeting vijf minuten eerder, zodat je eerst even kan bespreken wat je in het weekend hebt gedaan. Praten over hoe je je voelt, helpt. Er zijn vast meer collega's met (te) veel werkstress. Vraag daarom eens aan elkaar hoe het gaat en waar de ander tegenaan loopt.

3. ZORG VOOR RUST EN REGELMAAT IN JE WERKDAG

Je hersenen kunnen niet acht uur lang onafgebroken efficiënt presteren. Het is belangrijk om daarom af en toe wat rust in te bouwen. Block momenten voor koffie- of lunchpauze en een ommetje tussendoor. Plan bijvoorbeeld afspraken van vijftig minuten in plaats van een uur, zodat je na elke afspraak een momentje hebt om je benen te strekken, op te laden en een kop thee in te schenken. Zo onderbreek je je beeldschermwerk regelmatig. Je hersenen zijn ook niet zo goed in continu schakelen. Het helpt daarom om je werkdag goed te plannen. Block tijd in je agenda voor die lastige schrijfklus of dat ingewikkelde dossier, en zet alle meldingen uit zodat je niet wordt afgeleid. Zo werken je hersenen het best.

4. VOEDING

Juist in stressvolle periodes is het belangrijk om goed voor jezelf te blijven zorgen. Sommige mensen moeten onder stress niet aan eten denken, terwijl anderen juist meer behoefte hebben aan makkelijk eten zoals snoep en snacks. Probeer zo regelmatig, gevarieerd en gezond mogelijk te eten. Eet veel groenten en fruit, volkoren producten, noten en peulvruchten en goede vetten uit bijvoorbeeld olijfolie of vette vis. Daarmee houd je je lijf en hersenen gezond. Ook is het verstandig bepaalde producten te vermijden. Pas bijvoorbeeld op met koffie, energiedranken en cola. De cafeïne in deze producten zorgt dat je slechter slaapt en kan zelfs voor meer nervositeit zorgen. Drink liever ook geen alcohol. Daarvan slaap je 's nachts niet diep genoeg, waardoor je de volgende dag minder weerbaar bent.

5. SLUIT JE WERKDAG AF

Begin en stop je werkdag op vaste tijden, en zet je computer dan ook uit. Als het kan, zorg dan dat je werkplek een afgeschermd plek is waar je buiten werktijd niet te veel tijd doorbrengt. Werk je veel thuis? Zorg dan dat

je je werkspullen aan het einde van elke werkdag uit het zicht opbergt. Zo kan je in de avond rustig ontspannen en zijn je hersenen niet met werk bezig.

6. ONTSPANNING

Gun jezelf af en toe wat rust en probeer wat te ontspannen. Hoe je ontspant, is voor iedereen anders. Bedenk voor jezelf waar jij blij van wordt en van ontspant. Neem bijvoorbeeld een warm bad, ga naar yogales, lees een goed boek, ga lekker koken, doe dagelijks meditatie- of ademhalingsoefeningen of luister naar je favoriete muziek.

7. NACHTRUST

In je slaap verwerk je gebeurtenissen en emoties van de dag. Juist nu je onder grote spanning staat, is het extra belangrijk om aandacht aan je nachtrust te besteden. Laat de koffie in de middag en avond staan, houd regelmatige bedtijden aan en zorg dat je wegblijft van je schermen in de uren voor het slapen gaan. ✨

