

### Tips en oefeningen om stress te verminderen.

#### 1. Stress en hormonen

- Stress is een alarmsysteem van je lichaam: het waarschuwt bij gevaar en zet het lichaam in actie.
- Stress en hormonen **dansen voortdurend met elkaar**: we kunnen onze hormonen niet sturen, maar wél onze stress.
- Het gaat om **actie, herstel én preventie** van chronische stress.

#### 2. Stress-alarm en stress-as

- Net als een rookmelder: stress moet afgaan bij écht gevaar, maar kan ook te gevoelig zijn.
- Stress-as: hersenen → signaal → bijniieren → adrenaline & cortisol.
- Communicatiesysteem dat actie en herstel coördineert.

#### 3. Belangrijkste hormonen

- Hieronder een overzicht van de belangrijkste hormonen die een rol spelen bij stress, ontspanning en goede slaap.

Hormoon	Functie	In het kort
Adrenaline	Supersnel, kort en krachtig	Plotselinge stress maakt je lichaam klaar voor actie.
Cortisol	Actieknop, blijft langer actief	Helpt prioriteiten stellen en doorzetten.
Progesteron	Zen-hormoon, ontspanning	Helpt spierspanning los te laten en te herstellen.
Oestrogeen	Zorghormoon, energie & verbinding	Ondersteunt humeur, energie en contact met anderen.
Melatonine	Slaap en herstel	Brengt lichaam tot rust en regelt slaapritme.

#### 4. Wipwap van ochtend en avond

- **Ochtend:** cortisol hoog → helpt focus, actie en prioriteiten.
- **Avond:** melatonine hoog → helpt rust en slaap.

Hormonen wisselen elkaar af, als een wipwap.

#### 5. Ritme en uitdagingen

- Wisselende diensten of nachtdiensten verstoren het ritme.
- Cortisol blijft langer actief, melatonine krijgt minder ruimte.
- Slapen en herstellen wordt daardoor lastiger.

#### 6. Praktische ontspanmomenten

Kleine momenten helpen je systeem herstellen, bijvoorbeeld:

- Langzaam uitademen
- Schouders optrekken en loslaten
- Voeten voelen
- Even bewegen of rekken

#### 7. Samenvatting in 3 stappen

- 1** Stress zet het alarmsysteem aan → adrenaline en cortisol zorgen voor actie.
- 2** Hormonen beïnvloeden elkaar → progesteron, oestrogeen en cortisol wisselen signalen uit.
- 3** Slaap en herstel → melatonine regelt herstel, maar kan minder ruimte krijgen bij chronische stress of wisselende diensten.

#### Praktisch

Kleine ontspanningsmomenten helpen je lichaam terug van actie naar herstel te bewegen. Op de volgende pagina vind je wat inspiratie. En probeer ook eens de oefeningen van de mini-masterclass bewegen en gelukshormonen.

## Oefening: 5-4-3-2-1

### Doel:

- Aandacht voor hier en nu.

### Startpositie:

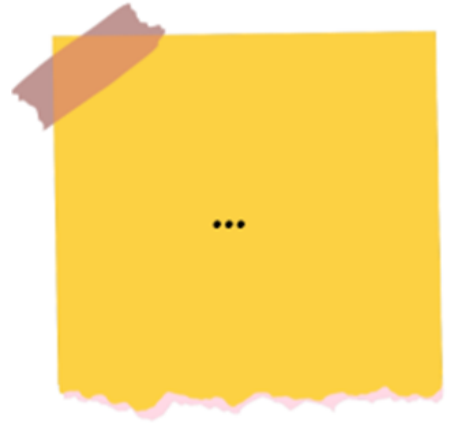
- Ontspan je schouders, armen losjes langs je zij.
- Adem eerst een keer langzaam en diep uit.



### Oefening:

- **5 dingen zien:**  
Kijk goed om je heen en benoem vijf dingen die je ziet.  
Let op kleur, vorm en structuur.
- **4 dingen horen:**  
Luister naar vier geluiden in je omgeving, zonder oordeel.
- **3 dingen voelen:**  
Voel drie sensaties in je lichaam of omgeving.  
Raak ze eventueel aan.
- **2 dingen ruiken:**  
Merk twee geuren op, hoe subtiel ook.
- **1 ding proeven:**  
Let op één smaak in je mond.

## Oefening: brainstorm ontspanmomenten



### Doel:

- Eenvoudige ontspanmomenten paraat hebben, zodat je deze gedurende de dag kunt doen.

### Startpositie:

- Pak pen en papier.
- Adem eerst een keer langzaam en diep uit.

### Oefening:

- Denk eens terug aan wat je nu al doet op het moment dat je gespannen bent of stress ervaart.
- Schrijf de dingen op die je op dat moment helpen.
- Doe je ogen dicht en denk aan wat je op zo'n moment nog meer zou kunnen helpen.
- Schrijf ook die dingen op.

### Tip:

- Bespreek eens met een collega of vriendin wat zij doet als ze stress ervaart.
- En wat doet ze om stress te voorkomen?
- Wissel tips met elkaar uit. Ook leuk om met je team te doen, schrijf de tips op post-its en plak deze op de muur.
- Schrijf de nieuwe dingen die je wilt proberen op.

Stress en hormonen beïnvloeden elkaar voortdurend;  
we kunnen onze hormonen niet sturen, maar wél onze stress.