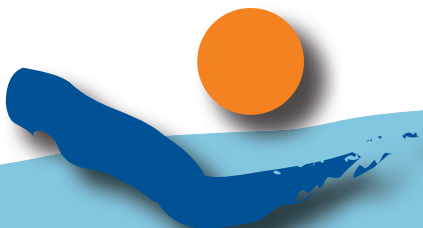


Kom op adem!





Een uitgave van de ***Onafhankelijke Ziekenfondsen***

Sint-Huibrechtsstraat 19 - 1150 Brussel

T 02 778 92 11 - F 02 778 94 04

gezondheidspromotie@mloz.be



Illustraties en paginaopmaak > www.essentiadesign.be

www.mloz.be

(©) Onafhankelijke Ziekenfondsen / Brussel
(Ondernemingsnummer 411 766 483)

Stress?

Sla de bladzijde om...
Kom op adem!

Zowat dagelijks vallen we ten prooi aan stress. Deze situaties zijn niet altijd gemakkelijk te overbruggen. Een goed gevuld gezinsleven, druk op het werk, verplichtingen op school, sociale activiteiten, ...: geen wonder dat het soms allemaal wat te veel wordt!

Stresssituaties het hoofd bieden slorpt bovendien veel energie op. Te veel soms. Onze stress onder controle leren houden is dan ook geen overbodige luxe, zeker als we onze gezondheid niet in gevaar willen brengen.

Deze brochure over stress helpt om je stressniveau te bepalen en geeft praktische tips voor een stressvrij en ontspannen bestaan. Volg deze tips en ga voor een stressbestendig leven!



Om het fenomeen stress goed te kunnen begrijpen, is het eerst en vooral belangrijk om de juiste terminologie te gebruiken. Er bestaat namelijk nogal wat verwarring tussen de oorzaken van stress en het fenomeen stress zelf.

Wat is stress?

Stress is een nuttige reactie die ons helpt om met bepaalde emotionele situaties om te gaan (angst, boosheid, blijdschap, ...) en kan zowel aangenaam als onaangenaam ervaren worden. In de volksmond spreken we van positieve stress als we er een energieboost van krijgen en van negatieve stress als we erdoor verlamd raken. Goede en slechte stress bestaan nochtans niet. De vraag is eerder of de gespannen toestand verdwijnt of zich juist verder ontwikkelt tot een permanente stresstoestand en dus schadelijk wordt.

In werkelijkheid is het de **stressfactor** die aangenaam of onaangenaam is. Ons lichaam probeert, wanneer het geconfronteerd wordt met een positieve of negatieve aanleiding voor stress, zich aan te passen en zichzelf in evenwicht te houden. Deze reactie zorgt voor een **stress-toestand**. Die kan een vrij grote invloed hebben op ons lichaam, afhankelijk van het individu (ervaring, gezondheid, ...) en het aantal stressfactoren die tegelijk aanwezig zijn.

Stressfactoren

Er zijn verschillende situaties die stress kunnen veroorzaken. Die spanning kan belastend zijn (vijandige relaties, gevolgen van een mislukking, frustratie, enz.) of net stimulerend (projecten die na aan het hart liggen, opwinding, succes, enz.). Stress kan in alle aspecten van ons leven opduiken (gezin, werk, relaties, enz.).

Hoe lang de stresstoestand bij iemand in een bepaalde situatie aanhoudt, hangt af van persoon tot persoon. Veel hangt af van zijn persoonlijkheid, wat hij al meegemaakt heeft, zijn humeur op dat bepaalde moment, of hij vermoeid is en zijn stressbestendigheid. Daarnaast kunnen ook de eigenschappen van de stressfactor verschillen, met name de intensiteit ervan, de duur, het moment waarop hij zich voordoet, de sfeer in ons leven wanneer de stress de kop opsteekt, enz.

Wanneer stress chronisch wordt

In bepaalde omstandigheden, bijvoorbeeld bij het naleven van de maatschappelijke leefregels, kunnen we stress niet ontvluchten of ertegen vechten. Er rest ons enkel de mogelijkheid om de situatie die stress veroorzaakt te ondergaan. In plaats van te reageren, 'incasseren' we. Dit zorgt ervoor dat onze stresstoestand langer aanhoudt en langzaam aan ons lichaam uitput, tot zelfs ons immuunsysteem verzwakt.

De gestresseerde persoon voelt zich niet langer in staat zijn taken op de juiste manier uit te oefenen. **De herhaaldelijke stress** zorgt ervoor dat hij zijn gevoelens verdringt en zijn doelstellingen steeds

gaat bijstellen. Hij gaat steeds minder voelen en ervaren, heeft steeds minder plezier in de dingen dan vroeger en remt zichzelf meer en meer af. In zo'n geval spreekt men van chronische stress.

Deze toestand van **aanhoudende spanning** brengt schade toe aan ons immuunsysteem en aan onze gezondheid. Het zet de deur wagenwijd open voor angst, depressie, agressie, cardiovasculaire ziektes, spier- en gewrichtsaandoeningen, enz. We hebben er dan ook alle belang bij om ons stressniveau zoveel mogelijk onder controle te houden en er goed op te leren reageren.

Stressfactor → stresstoestand → gevolgen



Symptomen van stress

Denk je dat je stressgevoelig bent? Let dan op de volgende fysieke en psychologische symptomen die op stress kunnen wijzen. Als ze alleen voorkomen, zijn ze vaak onschuldig. Heb je echter last van verschillende symptomen tegelijk, vraag dan raad aan je arts.

Fysieke symptomen	Psychologische symptomen
vermoeidheid, lusteloosheid	slapeloosheid
inname van opwekkende middelen of kalmeermiddelen	irritatie, huilbuien, overgevoeligheid
spijsverteringsproblemen	angst
spierpijn, rugpijn	abnormaal ongeduldig
stijve nek en schouders	in zichzelf gekeerd, depressief, eenzaam
hoofdpijn	gebrek aan concentratie, geheugenverlies
cardiovasculaire ziektes	verstoord seksleven
herhaaldelijke infecties	minder plezier in de dingen (zonder interesse te verliezen)
herhaaldelijke huidproblemen, eczeem	machteloosheid, frustratie
gynaecologische problemen	geen eetlust



STRESS!

Vaak gaan deze symptomen voorbij als de stress eenmaal overwonnen is. Blijven ze echter aanhouden of stapelen ze zich op, raadpleeg dan je arts.

Bij **chronische stress** zijn de volgende signalen alvast alarmerend:

- **vroeg wakker** worden rond 4u 's ochtends en niet meer kunnen slapen
- **aanhoudende vermoeidheid** ondanks voldoende rust
- **stijfheid** in de kaken, de nek en de schouders (vaak tandengeknars 's nachts)
- **fobie voor grote mensenmassa's** of drukke plaatsen
- **minder geconcentreerd en vergeetachtig**
(de persoon gaat op in zijn eigen problemen, soms onbewust, en is dus gemakkelijk afgeleid en heeft geen oog meer voor belangrijke zaken).

Het allermoeilijkste voor mensen met chronische stress is aan zichzelf toegeven dat ze het alleen niet meer aankunnen. De gevolgen voor de gezondheid kunnen ernstig zijn. Wacht daarom niet langer en test je stressniveau op p.10 en 11!

Ben jij een stresskip? Doe de test!

Hier volgen twee tests om onze stress te evalueren op basis van wat we hebben meegemaakt of gevoeld hebben. Deze brochure geeft je nadien op basis van je resultaat doelgerichte tips om relaxter door het leven te gaan.

Wat heb je recent meegemaakt?

De 'Holmes-Rahe'-schaal voor het meten van opgestapelde stress wordt gebruikt om het stressniveau te meten aan de hand van de stressfactoren (in volgorde van belangrijkheid) waar je de laatste 12 maanden mee geconfronteerd werd. Deze schaal helpt eveneens om te bepalen hoe groot de kans is dat je gezondheid hier het jaar nadien onder zal lijden. Doe de test (zie volgende pagina) en tel de punten op van alle stressfactoren waar je de laatste 12 maanden mee geconfronteerd werd.

Stressschaal

Overlijden echtgeno(o)t(e)	100	73	Scheiding
Liefdesbreuk	65	63	Gevangenschap
Overlijden naast familielid	63	53	Blessure of fysieke ziekte
Trouw	50	47	Verlies van werk
Verzoening met partner	45	45	Pensioen
Ziekte van de echtgeno(o)t(e) of een naast familielid	44	40	Zwangerschap
Komst van een nieuw lid in de familie	39	39	Seksuele problemen
Overlijden van een intieme vriend	37	38	Wijziging van de financiële situatie
Vermeerdering van het aantal ruzies met de echtgeno(o)t(e)	35	36	Nieuwe job
Onmogelijk om lening terug te betalen	30	32	Hypothecaire lening
Vertrek van een kind uit huis	29	29	Wijziging in professionele verantwoordelijkheden
Begin of einde schooljaar	26	29	Moelijkheden met de schoonfamilie
Verandering in de levensomstandigheden	25	26	Begin of verlies van werk van de echtgeno(o)t(e)
Conflicten met de werkgever	23	24	Verandering van de persoonlijke gewoontes
Verandering van vrijetijdsbesteding	19	20	Verhuis
Geldlening	17	18	Verandering van sociale activiteiten
Verandering van het aantal personen in de familie	15	15	Wijziging van de slaapgewoontes
Kerstdagen	12	13	Vakantie
		11	Kleine inbreuken tegen de wet

Je totale score

Kijk op p.12 voor de resultaten.

Hoe voel je je?

De volgende vragen hebben betrekking op de gevoelens en gedachten die je de voorbije maand gehad hebt. In het schema hieronder geef je bij elke stelling aan hoe je je voelde. Deze test op basis van je perceptie vormt een aanvulling op de eerste test rond de stressfactoren. Tel al je punten op en ga naar de resultaten op p.12.

De laatste vier weken...	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Heel vaak
werd mijn leven opgeschud door een onverwachte gebeurtenis	1	2	3	4	5
was het moeilijk om belangrijke dingen in mijn leven te controleren	1	2	3	4	5
voelde ik me zenuwachtig of gestresseerd	1	2	3	4	5
heb ik met succes de kleine problemen en dagelijkse beslommeringen aangepakt	5	4	3	2	1
had ik het gevoel dat ik op een efficiënte manier kon omgaan met belangrijke veranderingen in mijn leven	5	4	3	2	1
had ik vertrouwen in mijn capaciteiten om mijn persoonlijke problemen aan te pakken	5	4	3	2	1
had ik het gevoel dat de dingen verliepen zoals ik het wou	5	4	3	2	1
dacht ik dat ik niet alles kon doen dat ik moest doen	1	2	3	4	5
was ik in staat om mijn zenuwen onder controle te houden	5	4	3	2	1
had ik het gevoel dat ik de situatie onder controle had	5	4	3	2	1
was ik geïrriteerd omdat ik de controle verloor over de gebeurtenissen	1	2	3	4	5
betrapte ik mezelf op het denken aan dingen die ik moest uitvoeren	1	2	3	4	5
had ik grip op de manier waarop ik mijn tijd doorbracht	5	4	3	2	1
had ik het gevoel dat de moeilijkheden zich zodanig opstapelden dat ik ze niet meer onder controle had	1	2	3	4	5

Totaal

Algemeen totaal

Testresultaten

Resultaat van de test 'Holmes-Rahe'

- Minder dan 150 punten: lichte tot matige stress (+)
- Tussen 150 en 300 punten: veel stress (++)
- Meer dan 300 punten: heel veel stress (+++)

Resultaat van de perceptietest

- score < 25: geen stresstoestand (+)
- score tussen 25 en 40: stresstoestand zonder gevaar voor de gezondheid (++)
- score > 40: chronische stresstoestand (+++)



Behaal je een hoge of heel hoge stressscore en heb je last van chronische stress? Dan ga je best langs bij je **huisarts** of informeer je je bij een stresskliniek om dit resultaat verder te laten onderzoeken.



Je bent waarschijnlijk momenteel om een of andere reden overspannen. Kijk naar de **tips** op p.13 om je stress aan te pakken en te vermijden dat hij chronisch wordt. Ook je arts weet in zulke situaties raad.



Geen reden tot paniek! Je hebt je stress onder controle en kan steeds opnieuw kalmeren eens de bron van stress verdwenen is. Toch kunnen onze **tips** (p. 21 en volgende) in bepaalde situaties wel nuttig zijn.

Hoe een overdaad aan stress vermijden?

'Een beeld zegt meer dan duizend woorden', luidt de zegswijze. Deze brochure helpt je met praktische tips op weg naar een leven zonder stress.

Tijd voor jezelf: de mythes

- **'Tijd nemen voor jezelf is tijdverlies'** → **Fout**

Als ik tijd neem voor mezelf, zet ik inderdaad mijn familiale, professionele en sociale verplichtingen even *on hold*, maar als ik dit niet doe, is de kans groot dat ik op een bepaald moment niet meer zo efficiënt zal zijn binnen al deze domeinen, wat veel grotere gevolgen zal hebben.

- **'Tijd nemen voor jezelf is egoïstisch'** → **Fout**

Als ik mezelf niet af en toe wat tijd voor mezelf gun, zal ik ook voor anderen minder beschikbaar zijn.

Stel aan de hand van de pagina's 14 tot 20 een planning op van je activiteiten, projecten, verplichtingen, ... die jij het best ziet zitten en die passen bij je huidige levensritme.



Maak de balans op van je **verplichtingen**, je **verwachtingen en persoonlijke doelstellingen**. Deze analyse gaat over wat jij belangrijk vindt voor jezelf en wat niet (gezondheid, welzijn, ambitie, ...) en wat momenteel dringend is en wat niet. Je kan het schema later nog altijd aanvullen, veranderen of dingen eruit schrappen. Het is jouw tijd!

	NIET DRINGEND	DRINGEND
BELANGRIJK zin in, nood aan, dromen, ...	<p>Alles wat essentieel is voor je welzijn. Verandert steeds.</p> <p><i>vb. sporten, een huis kopen, stoppen met roken, tekenen, ...</i></p>	<p>Je noden die nog niet vervuld zijn, je vergeten dromen, behoeften die nog niet vervuld zijn, waardoor je gezondheid in gevaar komt.</p> <p><i>vb. uitrusten want uitgeput, stoppen met roken want ziek</i></p>
NIET BELANGRIJK verplichtingen, verantwoordelijkheden, ...	<p>De dingen uit je leven die je moet doen, zonder dat ze noodzakelijk zijn voor je welzijn.</p> <p><i>vb. technische controle, belastingaangifte, facturen betalen</i></p>	<p>Je verplichtingen, verantwoordelijkheden... die je dringend moet uitvoeren. Kan je ze niet meer aan? Aarzel dan niet om hulp te vragen om je gezondheid niet in gevaar te brengen.</p> <p><i>vb. technische controle te laat</i></p>

MIJN PRIORITEITEN

NIET DRINGEND

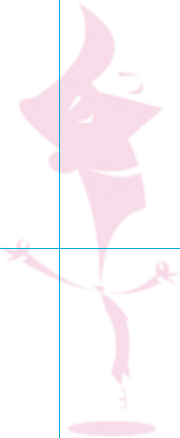
DRINGEND

BELANGRIJK

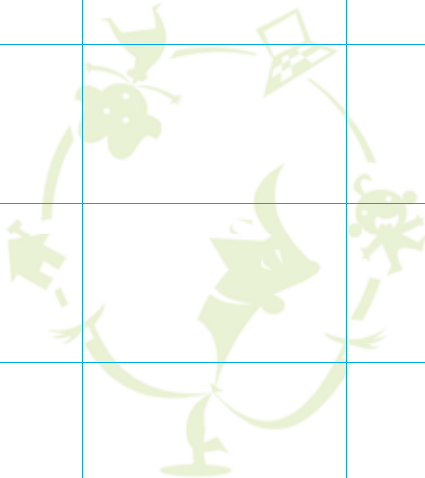



NIET BELANGRIJK

Structureer vervolgens je tijd aan de hand van de tabel waarin je je prioriteiten hebt bepaald. Deel je dag, week, maand of jaar in functie ervan in en vul je activiteiten en verplichtingen in de verschillende vakjes in. Plan de tijd die je aan alles besteedt en voorzie ook tijd voor jezelf. Je hebt nood aan energiebronnen om stresssituaties het hoofd te kunnen bieden.

Jaar	Wat ik moet doen	Wat ik zou willen doen	Wat ik zou moeten doen voor mezelf (ontspanning, plezier, ...)
Winter januari → maart			
Lente april → juni			
Zomer juli → september			
Herfst oktober → december			

Maand	Wat ik moet doen	Wat ik zou willen doen	Wat ik zou moeten doen voor mezelf (ontspanning, plezier, ...)
Week 1			
Weekend 1			
Week 2			
Weekend 2			
Week 3			
Weekend 3			
Week 4			
Weekend 4			



Week	Wat ik moet doen	Wat ik zou willen doen	Wat ik zou moeten doen voor mezelf (ontspanning, plezier, ...)
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Dag	Wat ik moet doen	Wat ik zou willen doen	Wat ik zou moeten doen voor mezelf (ontspanning, plezier, ...)
Ochtend			
Namiddag			
Na 17u			
Avond			

Doe **één taak tegelijk**: als er ondertussen iets anders opduikt, wijk dan niet af van wat je aan het doen bent (behalve als het dringend is). Noteer de nieuwe taak in je planning, zodat je je eraan kan wijden eens de andere taken afgerond zijn of neem haar later in je planning op. Als je je met veel zaken tegelijk bezighoudt, zal je de indruk hebben dat je niks aangevangen hebt met de beschikbare tijd en dit zal je stressgehalte verhogen.

De beste tips om met stress om te gaan

Stress is een natuurlijke reactie, iedereen krijgt er wel eens mee te maken. Voel je je gespannen na een stresserende gebeurtenis? Dan kunnen de volgende tips helpen om de boog opnieuw te ontspannen.

Lachen

Herinner je je nog wanneer je voor het laatst de slappe lach hebt gehad... en hoe goed je je nadien voelde? Onlogisch? Helemaal niet: als je lacht, maakt je lichaam namelijk endorfines aan die je dit aangename gevoel bezorgen. Hou je dus zeker niet in en laat je lach door de kamer schallen!

Hoe?

- Programmeer een cinema-avondje of kruip lekker met een dvd'tje op de bank. Kies voor een luchtige komedie, geen drama!
- Speel een gezelschapspelletje met familie of vrienden.
- Schrijf je in voor een cursus lachyoga.

Muziek

Je hebt het waarschijnlijk al vaak genoeg gemerkt: muziek versterkt de emoties! Afhankelijk van het muziekgenre dat je kiest, kan muziek je helpen om je melancholische kant tot uiting te brengen of net je vreugde uit te schreeuwen.

Hoe?

- Ben je aan het opruimen of het huishouden aan het doen? Met een leuk muzikje op gaat alles plots veel vlotter.
- Ontspan je geest met behulp van relaxatiegeluiden (golven, vogelgezang, ...).



Voeding

Stress kan een grote invloed hebben op je eetlust: soms krijg je door stress geen hap door je keel, een andere keer krijg je er net vreetbuien van. Beide situaties zijn natuurlijk af te raden: je lichaam moet namelijk in vorm blijven om op de stress te kunnen reageren.

Hoe?

- Drink water om je vochtgehalte op peil te houden.
- Wil je toch snoepen, kies dan voor gedroogd fruit. Dat zit vol magnesium.
- Spreek met je arts over je eventuele voedingsstekorten. Hij kan je hierbij helpen.

Het huidige moment

Geniet van het hier en nu: zit je in bad, geniet dan van de temperatuur van het water en de aangename geur van het badschuim en probeer vooral niet te denken aan alles wat je daarna zal doen. Hier volgt een oefening om je bewust te maken van het huidige moment wanneer je je overmand voelt door stress, wanneer je blijft dubben over iets en je je niet meer op je bezigheid kan concentreren.

Nu voel ik me...	Waarom?	Ik druk uit hoe ik me voel, eerst schriftelijk en dan luidop	Ik krijg deze emotie onder controle door ...
<i>Bang</i>	<i>Ik heb een belangrijke vergadering</i>	<i>De vergadering die ik moet leiden maakt me bang, omdat mijn verantwoordelijke niet tevreden lijkt.</i>	<i>Diep te ademen</i>

Ademhaling

Bij gewone (borst)ademhaling krijgt ons lichaam onvoldoende zuurstof. Onze spieren hebben nochtans zuurstof nodig om zich te kunnen ontspannen en gespannen spieren betekenen stress! Ademhalen is een automatische daad die we zonder nadenken uitvoeren. En toch is het mogelijk om onze ademhaling te beheersen en zo onrechtstreeks ook ons zenuwstelsel en onze bloedcirculatie te regelen.

Een stressreactie zorgt er namelijk voor dat we sneller gaan ademen, dat ons hart sneller gaat slaan, dat we beginnen zweten of uit nervositeit beginnen te trillen... Je ademhaling kunnen vertragen, is dan ook een troef voor je gezondheid!

Hoe?

- Zing, want zingen vraagt een inspanning. Zingen verplicht je om via je buik te ademen en voorziet zo je hele lichaam van zuurstof. Onder de douche, achter het stuur, in de karaokebar: elke gelegenheid is goed. Zelfs zanglessen volgen is een optie.
- Ga wandelen, fietsen of zwemmen.
- Leer de techniek om vrij via je buik te ademhalen!

Ademhalen langs de buik zorgt voor een betere zuurstoftoevoer dan borstademhaling. Die laatste is te oppervlakkig om voldoende efficiënt te kunnen zijn. Bovendien kan buikademhaling het gebrek aan zuurstof compenseren. De oefeningen op de volgende pagina kunnen je hierbij helpen! Voer ze uit wanneer je rustig bent, zodat je ze in stresssituaties correct in de praktijk kan brengen.



1. Word je bewust van je ademhaling

Leg je languit op je rug, je benen lichtjes uit elkaar, je armen naast je lichaam, eveneens lichtjes uit elkaar. Zorg dat je ligpositie zo comfortabel mogelijk is. Leg desnoods een kussen onder je hoofd, als je dat aangener vindt en een onder je knieën als je vindt dat je rug te hol is. Sluit je ogen en adem natuurlijk in en uit. Voer de oefening in alle rust uit.

Concentreer je op je ademhaling. Volg in gedachten **de weg die de lucht** aflegt in je lichaam: van je neusgaten naar je longen en van je longen terug naar je neusgaten.

Let op de **temperatuur** van de lucht die je inademt en van de lucht die je uitademt.

Bestudeer de manier waarop je lichaam op het ritme van je ademhaling beweegt: je neusgaten worden wijder, je borstkast zet uit, je ribben heffen zich op, enz.

2. Buikademhaling

Neem opnieuw de vorige positie in, maar leg een hand op je buik, net onder je navel en een hand op je borstkast. Sluit je ogen en adem natuurlijk. Je zal zien dat alleen je borstkast op en neer gaat.

Adem eerst een paar keer diep uit door de mond door enkele **zuchten** te slaken om de laatste restjes lucht eruit te duwen.

Sluit je mond. Adem in via de neus en zorg dat hierbij alleen je **buik** uitzet, zonder je schouders op te heffen. Adem langzaam en diep uit door zachtjesaan je buik in te trekken...

Adem opnieuw in via de neus door je buik bol te maken en hou je schouders op de grond. Adem zachtjes uit via de mond en trek hierbij je buik in.

Je kan deze ademhalingsoefening overal doen: in de wagen, op het werk, in de file... Hoe meer, hoe beter!



A



B

10 tips om 'zen' te blijven

Dankzij deze goede gewoontes zal je beter bestand zijn tegen stresssituaties.

1

Uit je gevoelens!

Geluk, angst, verdriet, boosheid: leer ze herkennen en haal ze niet door elkaar. Spreek je gevoelens en gedachten uit en deel ze op een juiste manier met anderen.

2

Wees flexibel,

maar stel jezelf grenzen. Leer nee te zeggen in situaties die je niet in je planning kan opnemen (tijdsgebrek, andere prioriteiten, ...).

3

Blijf jezelf en verspil niet

onnodig energie, want het is onmogelijk om iedereen tevreden te stellen.

4

Doe jezelf een plezier!

5

Hou momenten voor jezelf vrij

om een activiteit uit te oefenen die je graag doet of om gewoon lekker wat te soezen en... hou je eraan!

6

Denk positief en lach. Relaties verlopen meer ontspannen in een positieve omgeving.

7

Oefen op de buikademhaling: kort inademen, even pauzeren en daarna diep uitademen (zie p. 23).

8

Beweeg regelmatig zodat je eens diep in- en uitademt zonder stoppen (wandelen, fietsen, turnen).

9

Neem afstand. Gun jezelf een moment van rust en stilte om jezelf opnieuw op te laden, ver van het lawaai en het gebeuren.

10

Identificeer je eigen stressfactoren en schrap degene die je tot niets dienen: je energie is je te veel waard!

Ga voor de 'zen attitude'!

Onze hersenen activeren een stressreactie bij een bedreiging, maar kunnen evengoed een relaxatiereactie activeren. Zo wordt het resultaat omgedraaid: de ademhaling gebeurt kalmer en dieper, het hart klopt trager, de spieren ontspannen en onze gedachten worden rustiger...

Welzijn: werk aan je voeding, fysieke activiteit en slaap. Je kan hiervoor raad vragen aan je **arts**. Download onze brochures over voeding, slaap en fysieke activiteit op www.mloz.be.

Relaxatie: relaxatietechnieken zijn bedoeld om zelf je spanningsniveau en de intensiteit van de stresstoestand te doen **afnemen**. Je kan je inschrijven voor een relaxatiecursus om de basistechnieken te leren die je nadien op je stresssituatie kan toepassen.

Denk, doe en communiceer anders: leer om afstand te nemen, bijvoorbeeld met behulp van een therapeut. Gedrags-

therapie en cognitieve therapie bieden praktische strategieën die beter aangepast zijn. Er bestaan nog andere technieken om je te leren om je emoties te uiten en je uit te drukken zonder agressief te worden.

Ontwikkel jezelf: volg een bepaalde methode om **jezelf te ontwikkelen** zoals sofrologie, yoga, meditatie of Mindfulness en leer te leven in het hier en nu.



Nuttige adressen

ZNA Sint-Elisabeth - Stresskliniek

Leopoldstraat 26

2000 Antwerpen

Tel.: 03 280 35 05

www.zna.be/stresskliniek

Op het internet

www.fitinjehoofd.be

www.noknok.be

www.stressbuster.be

www.aandacht.be

www.lachacademie.be

Onafhankelijke Ziekenfondsen

Brochures en praktische
info om u te helpen

—
www.mloz.be



de Landsbond van de Onafhankelijke Ziekenfondsen groepeerd

