

Het jaar is weer begonnen. Voor veel studenten betekent dit: een heleboel stress. Uit een recent onderzoek van de Hogeschool Windesheim blijkt dat een kwart van de door hen ondervraagde studenten last heeft van burn-outklachten. Rhea van der Dong, van het Interstedelijk Studenten Overleg (ISO), waarschuwt zelfs dat we te maken zullen krijgen met 'een generatie van zombies' als dit zo door gaat.

Voor dit artikel spraken we met Cynthia Ringeling, die werkzaam is als psychosomatisch fysiotherapeut in Nijkerk. Zij krijgt veel te maken met cliënten die last hebben van stress. Niet alleen studenten, maar ook middelbare scholieren of zelfs basisschoolkinderen ervaren een heleboel stress van school. Mevrouw Ringeling leert kinderen en jongeren hoe ze goed met deze stress om kunnen gaan.

Als je te veel stress ervaart, heeft dit niet alleen effect op je mentale gezondheid. Ook aan je eigen lichaam kun je dit merken. Als je veel stress ervaart, kan je bijvoorbeeld last krijgen van kwaaltjes als buikpijn, hoofdpijn en misselijkheid. Ook vermoeidheid is een veelgehoorde klacht. Ringeling: "Veel mensen denken dat dit soort klachten een concrete medische oorzaak hebben. Maar als ze hiermee naar de huisarts gaan, wordt er negen van de tien keer niets gevonden." Voor veel mensen levert dit vervolgens alleen maar nog meer stress op: ze voelen zich niet goed, maar ze weten niet waardoor dit komt. "Het is voor cliënten vaak moeilijk te beseffen dat hun klachten door iets heel anders veroorzaakt worden dan ze hadden gedacht."

Als de huisarts vermoedt dat iemand klachten ervaart als gevolg van stress, kan hij diegene doorsturen naar psychosomatische fysiotherapeuten als mevrouw Ringeling. Psychosomatische fysiotherapeuten kijken niet alleen naar de lichamelijke gezondheid, maar juist naar de mentale gezondheid van hun cliënten. Er wordt gewerkt aan manieren om de stress te verminderen. En cliënten die minder stress ervaren, merken dat hun lichamelijke klachten uiteindelijk ook verminderen.

De belangrijkste tip die mevrouw Ringeling heeft voor mensen die veel stress van school of studie ervaren, is dat er in de eerste plaats overzicht moet komen. "Als je in je hoofd blokkeert, dan kom je nergens meer." Chaos in het hoofd levert alleen maar meer stress op: je kunt je niet focussen op één ding tegelijk, waardoor het je bijvoorbeeld niet lukt om je taken af te maken.

Een hele praktische tip bij dit probleem is om een planning te maken. Als je goede plannings maakt, weet je namelijk precies waar je op welk moment mee bezig zou moeten zijn om alles af te krijgen. De eerste stap naar een georganiseerd hoofd is simpel. Vraag jezelf af: "Waar kan ik beginnen?" En kom dan ook daadwerkelijk in actie. Ringeling: "Als je alleen maar piekert en niets doet, dan wordt het probleem in je hoofd alleen maar groter en op een gegeven moment ga je de problemen vermijden. Tja, dat helpt niet. Wat wel helpt, zijn organiserende gedachten. Denk na hoe je kan beginnen met het oplossen van je probleem." Je hebt dus als het ware een actie-planning nodig.

Een andere tip die Ringeling geeft is al wat lastiger, maar luidt ongeveer zo: soms móet je gewoon in actie komen, ook als je denkt dat het niet gaat lukken of als je er gestrest van raakt. "Vaak raadt ik jongeren aan om naar school te gaan, zelfs wanneer ze bijvoorbeeld hoofdpijn of andere klachten hebben. Want als ze alleen maar thuis zitten hebben ze ook gewoon last van dezelfde klachten, maar

gaan ze het probleem – de oorzaak van hun klachten – alleen maar uit de weg. Zo los je het probleem niet op.”

Ringeling helpt haar cliënten daarnaast te werken met het zogenaamde mindfulness-concept. Het idee hierbij is dat je in je hoofd maar met één ding tegelijk bezig bent. “Stel dat je een cartoonfiguur bent, met zo’n denkwolkje boven je hoofd. Daar kan maar één ding tegelijk in staan. Zo is het ook met je hersenen, die kunnen zich het beste op één ding tegelijk concentreren.” Als je dit bewust doet, creëer je ook orde in je hoofd. Als je namelijk gaat denken aan alle dingen die je nog moet doen, wordt het weer één grote chaos in je hoofd. En daar raak je gestrest van.

Wat in het geval van stress vaak juist niet werkt, is dat je overal aan gaat zitten denken. Ringeling noemt dit ook wel een ‘piekerboom’: je gaat in je hoofd alle takken, alle opties af. Zo denk je constant na over een probleem wat in je hoofd steeds groter en groter wordt, zonder daadwerkelijk iets aan dit probleem te doen. Je moet uiteindelijk in je hoofd van een ‘denk-wereld’ naar een ‘doe-wereld’ weten te gaan.

De laatste tijd merkt mevrouw Ringeling een sterke groei in het aantal jongeren dat last heeft van stress. “Momenteel is er echt een flinke wachtlijst, meer dan dat wij op dit moment kunnen verwerken.” In de eerste plaats signaleert Ringeling dat er een hoge prestatiedrang heerst onder jongeren. Ze voelen de druk om op school of bij hun studie constant zo goed mogelijk te presteren.

Maar ook de huidige maatschappij in het algemeen draagt volgens Ringeling bij aan de druk die jongeren voelen. “Jongeren willen erbij horen, ze willen niets missen van wat hun leeftijdsgenoten allemaal meemaken. Ook krijgen we veel te veel prikkels binnen.” Iedereen reageert weer anders op deze constante stress. “Je ziet dat kinderen óf heel moe, óf juist heel hyper worden. En weer anderen krijgen dus last van lichamelijke klachten als buikpijn, hoofdpijn of misselijkheid.”

Ook signaleert Ringeling dat alles in deze maatschappij leuk en perfect moet zijn. Maar ze wil ons een belangrijke boodschap meegeven: “Het is heel normaal om je een keer níet gelukkig te voelen! Soms horen rotgevoelens er gewoon bij.” Als ze dit probeert uit te leggen aan jonge kinderen, vergelijkt ze het met een rood en een groen poppetje. “Het groene poppetje is relaxed, en voelt zich daardoor gezond. Het lichaam heeft rust en kan zichzelf genezen. Het rode poppetje is gefrustreerd en gestrest. Dat kan gebeuren, dat is niet zo erg. Zo werken je hersenen nou eenmaal. Maar als je te lang het rode poppetje bent, dan ervaar je zo veel stress dat je hier lichamelijke klachten van kan krijgen.”

Ringeling is blij dat er de laatste tijd steeds meer aandacht is voor stress onder jongeren en de gevolgen hiervan. Ze hoopt vooral dat mensen bij zichzelf de symptomen van langdurige stress leren kennen, zodat ze hier iets aan kunnen doen. Mede dankzij de groeiende aandacht voor stress wordt er nagedacht over oplossingen, zodat we niet over een paar jaar met een generatie van zombies zitten.