

WEG MET TIPS

Naima Alou Issa,
intercultureel bemiddelaar
**'Prioriteiten op
papier zetten'**



'Als ik echt niet meer weet waar mijn hoofd staat, schrijf ik op wat ik die dag nog allemaal moet doen, en vervolgens schrap ik wat kan wachten. Dat hoeft niet lang te duren, het kan desnoods in de lift. Ik heb altijd een pen en een blocnote op zak. Thuis vind ik vooral koken ontspannend. Ik trek de ijskast open en kijk wat ik die avond ga klaarmaken. Dan voel ik de stress zo wegzakken.'

Tom Van Malderen,
projectingenieur
'Werk goed voorbereiden'



'Je werk goed voorbereiden: dat scheelt al de helft van je zorgen. Op vrijdagmiddag kijk ik altijd al even na wat er maandagvoormiddag op het programma staat. Zo vermijd ik onaangename verrassingen. En ook: niet denken dat het ergens anders altijd beter is. Ik ben intussen aan mijn vijfde werkgever toe en heb geleerd dat er op elke job wel iets is. Momenten van stress horen er nu eenmaal bij.'

Dr. Elke Coenen,
arbeidsgeneesheer
'Nee leren zeggen'

'In mijn job zie ik regelmatig werknemers die met stress kampen. Sommigen moeten echt nee leren zeggen. Je moet kunnen afbakenen wat jouw werkdomein is en wat niet. Als iets niet jouw taak is, moet je dat durven zeggen. Zelf probeer ik op stressmomenten gewoon het hoofd koel te houden: rustig voort werken, één ding tegelijk doen en relativeren waar nodig.'



Dirk De Man,
hoofd technische dienst
**'Lange wandeling tot
aan de auto'**



'Ik parkeer mijn wagen met opzet zo ver mogelijk op de parking, zodat ik 's avonds nog een hele wandeling moet maken. Zo kan ik even stoom aflaten. Soms durf ik na het werk ook nog een heel eind te gaan rijden. Dan bel ik naar huis dat het wat later wordt en rij ik bijvoorbeeld naar Namen of Charleroi en weer terug. Gewoon de autostrade op, muziek aan en het hoofd helemaal leeg maken. Eén keer heb ik het gepresteerd om zo op een vrijdagavond helemaal naar Zuid-Frankrijk te rijden...'

Stress is ongezond, maar hoe kom je ervan af? We legden ons oor te luisteren bij tien UZA-medewerkers: hoe gaan zij stress te lijf?

Dr. Ilse De Volder, neurologe
'Uitwaaien op de fiets'

'Na het middageten in het restaurant loop ik altijd langs buiten om terug naar mijn bureau, zodat ik even een luchtje kan scheppen. Ik kom ook met de fiets naar het werk. Dan kan ik een kwartiertje uitwaaien voor ik weer thuis ben. Dat vind ik heel belangrijk: ik wil niet helemaal gestrest thuiskomen. Ook sport helpt. Ik ga twee keer per week lopen, en dan merk ik dat ik problemen van het werk een stuk lichter oppak.'



STRESS

UIT HET UZA

Prof. dr. Marc De Bodt, hoofd
revalidatiecentrum voor
communicatiestoornissen
**'Werk en sociaal netwerk
gescheiden houden'**



'Bij mij komt stress op het werk meestal door andere mensen, bijvoorbeeld ontevreden collega's of boze patiënten. Op dat moment moet je proberen te relativeren. Meestal zijn die reacties niet persoonlijk bedoeld. Daarom is het ook belangrijk dat je kunt steunen op familie en vrienden die niets met het werk te maken hebben. Zij kunnen zo iets tot de juiste proporties herleiden. Daarom hou ik werk en privé het liefst gescheiden.'

Johan Roeykens,
inspanningsfysioloog
'Ontspannen op de motor'



'Sinds kort kom ik met de motor naar het werk – een rit van 50 kilometer – en zo reken ik vanzelf met stress af. Doordat ik me sterk moet concentreren op het verkeer, denk ik automatisch niet aan het werk. 's Avonds kom ik veel meer ontspannen thuis omdat ik niet meer in de file hoef te staan. Verder zweer ik bij sport om mijn mentaal te ontspannen: een half uurtje lopen of een paar uur mountainbiken.'

John Leys, apotheker
'Mails maar één keer per dag lezen'

'Heb ik het echt druk, dan probeer ik mijn mails maar één keer per dag te lezen. Als ik bijvoorbeeld steriele bereidingen aan het maken ben, kan ik toch pas later reageren en zit ik nodeloos met die mails in mijn hoofd. Voor dringende zaken moeten mensen maar bellen. Geen tip, maar zeker waar: ik word rustiger als ik merk dat anderen ook wel eens last hebben van stress. Als je ziet dat zelfs de meest rustige collega wel eens zenuwachtig rondloopt, helpt dat relativeren. Of anders gezegd: gedeelde stress is halve stress.'



Dr. Annelies Janssens,
pneumologe
**'Keuzes maken
in het leven'**



'Stress komt vaak voort uit onrealistische verwachtingen. Een perfecte job, de ideale man én een huis dat altijd tiptop in orde is: dat heeft gewoon niemand. Je moet keuzes durven maken. Als de combinatie werk en gezin je zwaar valt, kun je daarover zeuren, of je kunt binnen je mogelijkheden oplossingen zoeken: bijvoorbeeld minder gaan werken of huishoudelijke hulp nemen. Als arts ervaar ik vaak hoe fragiel het leven is. Dan besef je dat je tevreden moet zijn met wat je hebt.'

Alexandra
Vermandel,
kinesitherapeute



**'Sporten om je gedachten
te verzetten'**

'Bewegen is de beste remedie tegen stress. Ik fiets elke dag tegen een flink tempo naar het werk. Daarmee schud ik echt de spanning van mij af. Na zo'n fietstochtje kom ik altijd vol energie thuis, zelfs na een afmattende werkdag. Verder ga ik elke vrijdagavond skiën op borstels. Tijdens het sporten denk je aan andere dingen. Het is trouwens wetenschappelijk bewezen dat sport goed is voor je mentale gezondheid. Fit zijn maakt je weerbaarder tegen stress. En ook heel belangrijk: een goeie man hebben. Dat helpt ook tegen de stress.'