

## **BEREIKBAARHEID**

De afdeling fysiotherapie is bereikbaar van 8.00 uur tot 12.00 uur en van 13.30 uur tot 17.00 uur via de receptie van het gezondheidscentrum, telefoonnummer: 024 378 18 18.



**Fysiotherapiepraktijk**  
**Wijkgezondheidscentrum Lindenholt**  
Horstacker 16-44  
6546 EX Nijmegen  
Tel: 024 378 18 18  
Fax: 024 379 03 89  
[www.wgclindholt.nl](http://www.wgclindholt.nl)  
[apijnenburg@wgclindholt.nl](mailto:apijnenburg@wgclindholt.nl)



**Als je stress ervaart...  
wat doe je dan?**

Wijkgezondheidscentrum Lindenholt

Mensen passen zich aan situaties aan. Dat doe je vaak onbewust en op een manier die je in de loop van je leven eigen hebt gemaakt. Routines en aangeleerde gewoontepatronen zijn in een mensenleven noodzakelijk en erg nuttig. Stel je voor dat je handelingen als tandenpoetsen, aankleden, autorijden of theedrinken terwijl je praat, niet routinematig zou kunnen doen.

Gewoonten kunnen je echter ook flink in de weg zitten. Je kunt gevangen raken in gewoonten die ooit eens nuttig waren maar die je nu beperken. Bijvoorbeeld:

je hebt ooit geleerd om je altijd voor honderd procent in te zetten. Dat heeft je toen veel opgeleverd, maar nu is het negatieve gevolg daarvan dat je eigen prestaties zelden goed genoeg vindt.

Ook in stressvolle situaties reageer je gewoontegetroou op gebeurtenissen die zich aandienen. Je gaat onbewust mee in de jachtige stroom. Het wordt een gewoonte om op het puntje van de stoel te zitten. In je hoofd wordt het steeds drukker, je leeft steeds meer “op de automatische piloot”.

Er moeten zoveel prikkels van buiten verwerkt worden dat je de signalen van je eigen lichaam niet meer gewaar wordt. Je voelt dan ook niet meer aan wanneer grenzen bereikt zijn. Je voelt niet dat het geleidelijk aan teveel wordt. Je merkt pas dat er iets niet goed is wanneer je lichamelijke klachten krijgt. Maar hoe dat zo gekomen is weet je dan niet meer. De lichamelijke klachten kunnen je bezorgd of angstig maken. Dat roept ook weer spanning in je lichaam op. Je komt in een negatieve spiraal terecht.

Je kunt meer zicht krijgen op je gewoontepatronen in doen en denken door:

- Meer bewust te letten op wat je denkt en doet. Probeer aandacht te hebben voor wat je ervaart. Bijvoorbeeld door met aandacht te proeven wat je eet. Bewust te luisteren naar de geluiden om je heen. Bewust te voelen hoe je zit en beweegt. Vraag je af of je schouders gespannen zijn. Doe je alles gejaagd? Alsof “de duivel je op de hielen zit”? Gun je jezelf nog wel eens rust?

- **Doe je alles krampachtig?** Fiets je bijvoorbeeld door kracht te zetten met je benen, of werkt je hele lichaam mee en knijp je met je handen in het stuur? Houd je je adem in als je iets kracht zet? Of als je bukt, of opstaat uit een stoel?  
In plaats van alleen maar in je hoofd bezig te zijn, word je gaandeweg weer bewust van je eigen lichaam en van je lichamelijke gewoontepatronen.
- **Aandacht voor het moment.** Waar zit je met je gedachten? Herken je gewoonten in denkpatronen? Denk je vaak vooruit, of pieker je over wat gebeurd is? Denk je vaak voor een ander? Móet je veel van jezelf? Kun je geen ‘nee’ zeggen? Probeer met je aandacht in het hier & nu te blijven. Je aandacht is daar waar je lichaam ook is. Je aandacht is gericht op het actuele moment.
- **Accepteer je eigen gedachten, gevoelens en lichamelijke reacties.** Dus niet de gewoonte van beoordelen en veroordelen, maar met een milde blik kijken naar jezelf en je gewoonten.

We zeggen vaak dat “de ogen de spiegels van de ziel” zijn, maar eigenlijk is je hele lichaam een spiegel van je ziel. Je merkt het aan je eigen lichaamshouding en je ziet het aan de lichaamshouding van een ander. Je merkt het aan de manier van bewegen, aan de ademhaling, je ziet het aan de gezichtsuitdrukking, je hoort het aan de stem.

In houding en beweging drukken we veel uit. In lichaamstaal laat je iets zien van jezelf. En in lichaamstaal zie je iets van wat de ander beweegt.

Praten is niet alleen een kwestie van woorden uitwisselen. Praten doe je met je hele lichaam. En luisteren ook. Waar het om gaat is of je de signalen van je eigen lichaam én de signalen van de ander, wil verstaan. Want dan begrijp je zoveel meer.