



Tips om beter met stress om te gaan

Zorg voor balans tussen werk en privé

Plan bewust tijd in voor ontspanning, hobby's, sociale contacten of juist rustmomenten. Jouw herstel is net zo belangrijk als je productiviteit.

Breng structuur aan met een to-do-lijst

Schrijf op wat je moet doen en stel duidelijke prioriteiten. Dit geeft overzicht én voorkomt dat je overweldigd raakt door alles wat 'nog moet'. Begin met de belangrijkste taak en wees mild voor wat niet lukt.

Slaap is essentieel

Een goede nachtrust helpt je lichaam en brein om te herstellen. Probeer op vaste tijden naar bed te gaan, beperk schermtijd in de avond en creëer een rustige slaapomgeving.

Voed je lichaam goed

Gezonde voeding en voldoende water ondersteunen je energieniveau, stemming en weerstand. Vermijd overmatig suiker, cafeïne en alcohol - vooral bij langdurige stress.

Beweeg dagelijks

Beweging helpt om spanning af te voeren en je hoofd leeg te maken. Of je nu wandelt, fietst, danst of sport: elke vorm van beweging is waardevol.

Ontspan je zenuwstelsel

Leer technieken die je helpen om tot rust te komen, zoals ademhalingsoefeningen, meditatie, yoga of mindfulness. Dit brengt je zenuwstelsel in balans en geeft ruimte aan herstel.

Zoek verbinding en steun

Je hoeft het niet alleen te doen. Praat met iemand die je vertrouwt of schakel hulp in van een professional. Soms is gehoord worden al genoeg om helderheid en opluchting te voelen.