

De eerste stappen naar meer veerkracht



Dr. Lydia M. Moors

Auteur en illustrator: Dr. Lydia M. Moors

Copyright 2025 by Dr. Lydia M. Moors, Tienen (België).

D/2025/Lydia Moors, Vondelstraat 30, 3300 Tienen.

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij wet voorziene uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke, voorafgaande en schriftelijke toestemming van de schrijver en van de uitgever.

No part of this book may be reproduced in any form, by mimeograph, film or any other means, without permission in writing from the publisher.

Chiuĵ rajtoj estas rezervataj por chiuĵ landoj. Sen eksplicita permeso de la eldonanto, oni ne rajtas represi aŭ alimaniere reprodukti la libron aŭ partojn el ĝi.



Verandering begint met een kleine stap.

(geïnspireerd op Lao Tse)

INHOUD

INHOUD.....	4
VOORWOORD	5
WAT IS STRESS?.....	8
DRAAGLAST	12
DRAAGKRACHT.....	18
EERSTE HULP BIJ STRESS	24
ZET VANDAAG EEN KLEINE STAP.....	28
BESLUIT	31
DANKWOORD.....	32
CONTACTGEGEVENS	33

VOORWOORD

Wie ben ik?

Ik ben Lydia Moors, arbeidsarts en stress- en burn-outcoach. Ik ben al jaren geboeid door hoe stress werkt - in ons lichaam, in ons denken en in onze dagelijkse keuzes. In mijn werk zag ik vaak hoe mensen blijven doorlopen terwijl hun lichaam al lang signalen geeft. En hoe moeilijk het soms is om toe te geven dat het allemaal wat veel wordt.

Die ervaring leerde me hoe waardevol het is om dingen eenvoudig en helder uit te leggen, en om ruimte te maken voor mildheid en realistische stappen. Vanuit die zorg ontstond dit miniwerkboekje.

Waarom dit boekje?

Veel mensen herkennen stress wel, maar weten niet altijd wat ze kunnen doen. Of ze twijfelen om hulp te zoeken, omdat het “wel zal overgaan” of omdat ze het lastig vinden om erover te praten. Met dit boekje wil ik een eerste, vriendelijke stap aanbieden. Iets kleins, concreets, dat je op weg helpt zonder drempel.

Voor wie?

Voor iedereen die zich gespannen, moe, gejaagd of overweldigd voelt. Voor wie verlangt naar meer rust en evenwicht. Voor wie beter wil leren zorgen voor zichzelf, stap voor stap.

Wat kun je verwachten?

Bij elk hoofdstuk krijg je een korte uitleg, praktische tips en een stukje 'Jouw kleine stap' - een zachte duw om wat je leest ook in je dagelijks leven toe te passen.

Alles in kleine, haalbare stukjes - zodat je niet nóg meer druk voelt, maar net wat houvast krijgt.

Zie dit boekje als een kompas: het wijst richting herstel. Je hoeft het alleen te proberen, op jouw manier en jouw tempo.



Wat is stress?



WAT IS STRESS?

Stress - we gebruiken het woord bijna dagelijks, maar vaak bedoelen we iets anders. Soms verwijst het naar de oorzaak ("werkdruk", "geldzorgen"), soms naar het gevoel ("onrust", "opgejaagd").

In werkelijkheid is stress een **natuurlijke reactie van je lichaam**, bedoeld om je te helpen omgaan met wat op je pad komt. Ze kan gezond en motiverend zijn, maar ook uitputtend en belastend.

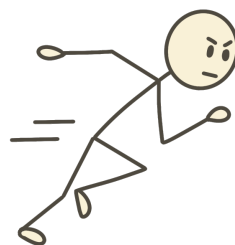
Hoe werkt het?

Een stressor (een prikkel of gebeurtenis) zet je stresssysteem (je zenuwstelsel en hormonen) aan het werk.

Dat systeem zorgt ervoor dat je lichaam in actie komt.

Je merkt het in:

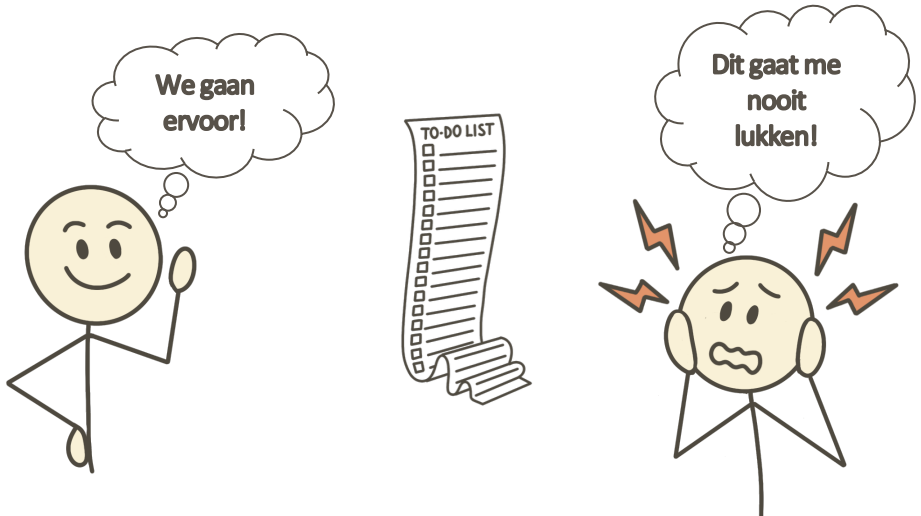
- je lichaam (snellere hartslag, gespannen spieren)
- je gedachten (sneller denken of piekeren)
- je emoties (strijdvaardig, ongerust, prikkelbaar, boos)
- je gedrag (meer doen, vermijden of uitstellen)
- en zelfs in je sociale contacten (steun zoeken of terugtrekken)



Al die reacties samen noemen we stress.

Positief of negatief?

Niet de prikkel zelf, maar hoe jij ze inschat, bepaalt of stress gezond blijft of je begint te ondermijnen. Je draagkracht speelt daarin een sleutelrol: hoe sterker je fysiek en mentaal in balans bent, hoe groter de kans dat je een stressor ziet als uitdaging in plaats van als bedreiging.



Herstel maakt het verschil

Stress op zich is niet slecht. Ze houdt je alert, betrokken en in beweging. Ze wordt pas problematisch als herstelmomenten uitblijven.

Door te ontspannen, goed te slapen, buiten te zijn of iets te doen dat je plezier geeft, krijgt je lichaam de kans om te herstellen.

Zo voorkom je dat tijdelijke spanning zich opstapelt tot uitputting of burn-out.

Tot slot

Stress is geen vijand, maar een signaal.

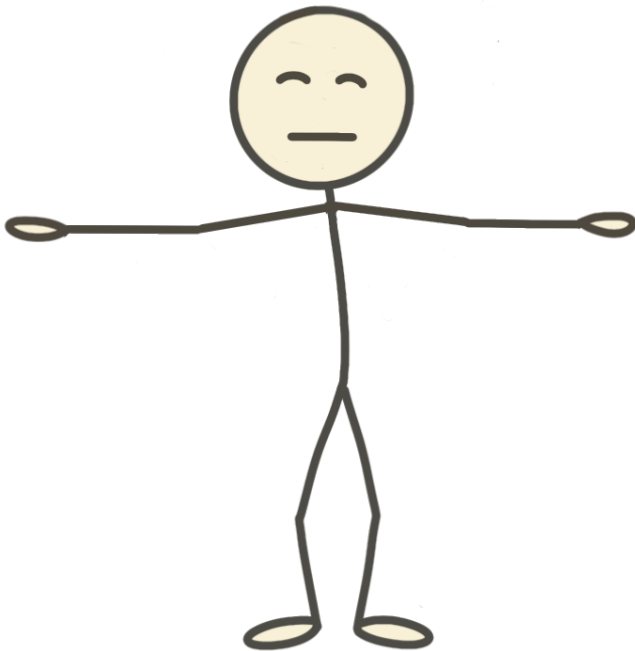
Ze wijst je erop dat iets aandacht nodig heeft: rust, steun of verandering.

Door beter te luisteren naar die signalen en bewust te zorgen voor herstel, bouw je aan meer veerkracht en energie.

Jouw kleine stap

Welke signalen geeft je lichaam als de spanning stijgt? Heb je dan gespannen schouders, een kort lontje, piekergedachten of slaap je slecht? Of is het subtieler: een droge hoest, oorsuizen, buikklachten of moeite met beslissen.

Schrijf bij de figuur hieronder op welke signalen jij herkent bij jezelf - zo leer je sneller opmerken wanneer het tijd is om een stapje terug te zetten.



Je draaglast



DRAAGLAST

Wat is draaglast?

Alles wat jou energie kost of spanning geeft, is draaglast.

Dat kunnen externe stressbronnen zijn zoals werkdruk, conflicten, druk gezinsleven, mantelzorg, geldzorgen,

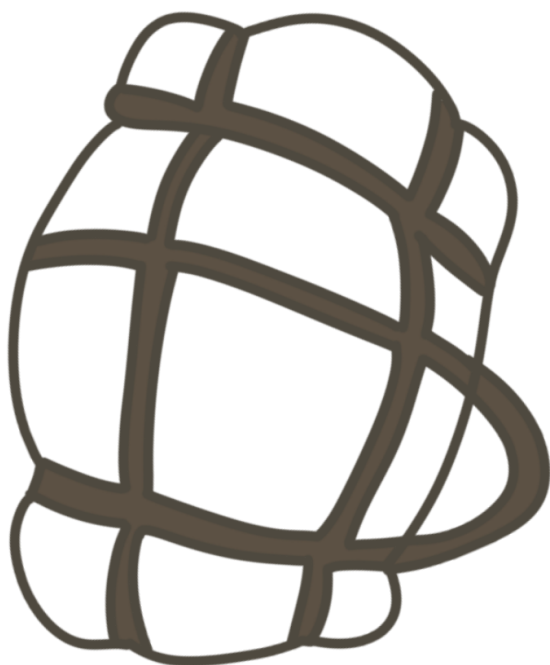
Maar ook interne factoren zoals perfectionisme, faalangst, piekergedachten, innerlijke criticus,

Kortom: alles wat jouw stresssysteem - bewust of onbewust - activeert.

Je draaglast in kaart brengen

Noteer hiernaast alles wat je energie kost of spanning geeft.

Sommige zaken kunnen dubbel zijn - zoals kinderen of werk: ze kunnen zowel spanning als energie geven. Benoem zo concreet mogelijk wat je energie kost bij deze zaken.



Hulpmiddelen om je draaglast te verlagen

Je draaglast verminderen begint met stilstaan bij wat lichter kan. Dat kan gaan over minder moeten, hulp vragen, eerlijker verdelen of duidelijker grenzen stellen.

Hier alvast twee hulpmiddelen die vaak al een groot verschil maken.

Stel prioriteiten in je energievreters.

Stel jezelf de vraag: “Moet ik dat nu doen?” bij elke activiteit die energie kost met telkens de nadruk op een ander woord.

- **Moet** ik dat nu doen? (of mag het ook niet?)
- Moet **ik** dat nu doen? (of kan iemand anders het?)
- Moet ik **dat** nu doen? (of is het niet echt nodig?)
- Moet ik dat **nu** doen? (of kan het ook later?)
- Moet ik dat nu **doen**? (of hoeft er eigenlijk niks?)

Het helpt je om kritischer te kijken naar je taken en verwachtingen, en bewuster keuzes te maken.



Nee leren zeggen.

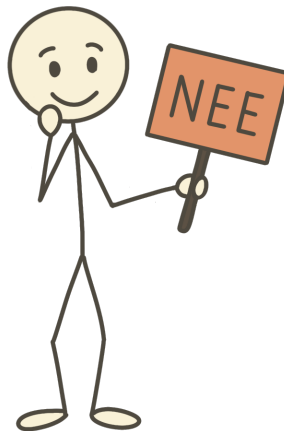
Een duidelijke 'nee' is vaak respectvoller dan een aarzelende 'ja'.

'Nee' zeggen is geen hardheid, maar helderheid: je geeft aan wat wel en niet lukt - eerlijk, vriendelijk en zonder schuldgevoel. Het is een kleine zin met een grote betekenis, want elke duidelijke grens die je uitspreekt, beschermt je energie én maakt je relaties uiteindelijk duidelijker en evenwichtiger.

Hoe doe je dat?

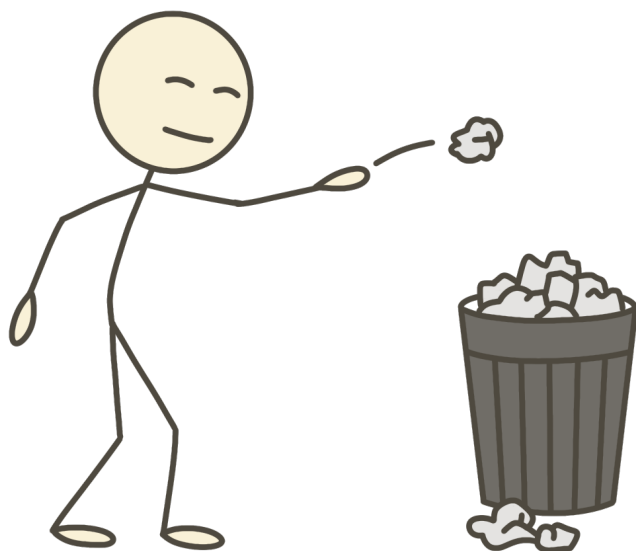
- Gebruik de ik-vorm: "Ik merk dat mijn agenda vol zit. Ik kan dit er niet bijnemen."
- Wees warm én duidelijk: "Ik help je graag, maar het lukt me nu niet."
- Bied eventueel een alternatief: "Misschien kan collega X helpen?"
- Oefen in kleine situaties: zo wordt nee zeggen steeds natuurlijker.

Grenzen stellen is geen muur optrekken. Het is goed voor jezelf zorgen, zodat je op de momenten die ertoe doen, écht aanwezig kunt zijn.

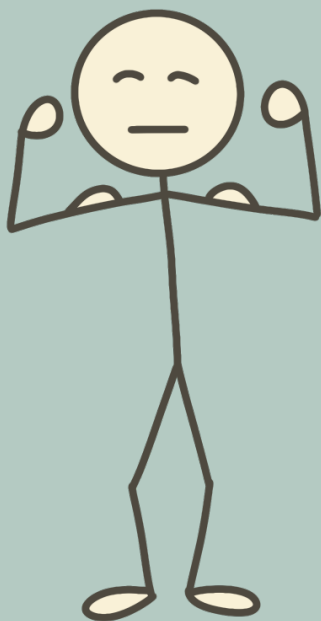


Jouw kleine stap

Welke energievreters kan jij schrappen, uitstellen of delegeren? Of niet aannemen.



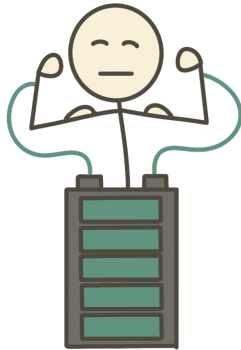
Je draagkracht



DRAAGKRACHT

Wat is draagkracht?

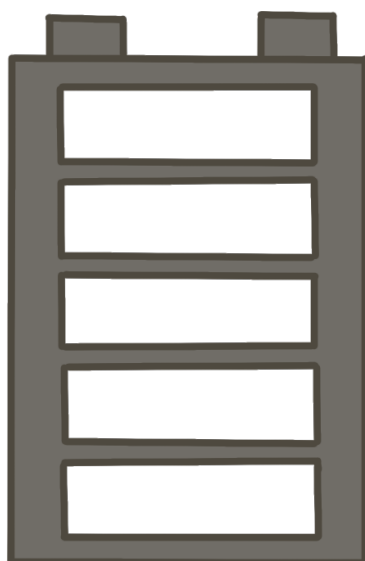
Draagkracht is alles wat jou sterker, rustiger of gesteund doet voelen bijvoorbeeld wandelen, steun van iemand die je vertrouwt, een hobby, lachen, spelen, creatief bezig zijn, kleine genietmomenten,



Je draagkracht in kaart brengen

Enkele aandachtspunten bij het invullen:

- Iedereen heeft een andere lijst: wat de één rust geeft, kan de ander net energie kosten.
- Voel je niet schuldig over plezier of rust. Zelfzorg is geen luxe, maar een noodzaak voor herstel.
- Sommige zaken kunnen dubbel zijn - zoals kinderen of werk: ze kunnen zowel kracht geven als belasten. Benoem dat verschil zo concreet mogelijk.



Hulpmiddelen om je draagkracht te verhogen

Je draaglast verminderen begint met stilstaan bij wat lichter kan. Dat kan gaan over minder moeten, hulp vragen, eerlijker verdelen of duidelijker grenzen stellen.

Hier alvast twee hulpmiddelen die vaak al een groot verschil maken.

Bewegen: energie in beweging brengen

Beweging is een simpele manier om je draagkracht te versterken. Je hoeft niet te sporten of te presteren - alles wat je lichaam zachtjes in beweging zet, helpt. Denk aan wandelen, fietsen, tuinieren, dansen, yoga of gewoon even rekken. Kies een manier die bij jou past.

Kleine bewegingen, groot effect

Ook op drukke dagen kan je veel doen:

- elk half uur even rechtstaan
- schouders rollen, armen strekken
- wandelen tijdens een telefoontje
- trap nemen

Dat lijken kleine dingen, maar ze houden je energie in beweging.

Als je te moe bent om te bewegen

Begin klein.

- vijf minuten is genoeg
- koppel het aan iets dat je toch doet
- zeg: "Ik probeer het even"
- leg je spullen klaar
- zet muziek op of vraag een wandelmaatje

Bewegen is geen verplichting, maar zachte zelfzorg. Elke stap telt.



Dankbaarheidsdagboek: je blik verzachten

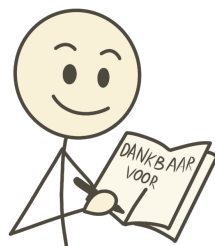
Onder stress richt je aandacht zich sneller op wat misloopt. Je hoofd blijft malen over verplichtingen en zorgen, waardoor je soms niet meer ziet wat er wél goed gaat. Een dankbaarheidsdagboek helpt om dat patroon te doorbreken. Door dagelijks stil te staan bij kleine lichtpuntjes, schuift je brein van overleven naar waarderen. Dat versterkt je stemming, je veerkracht én vaak ook je slaap.

Maak er een avondritueel van

Schrijf vlak voor het slapengaan op waar je dankbaar voor was die dag. Zo sluit je de dag af met een warm gevoel en meer rust in je hoofd.

Zo begin je

- Kies een schriftje dat je graag gebruikt.
- Noteer 3 dingen waarvoor je dankbaar bent.
- Lukt dat nog niet? Begin gerust met 2.
- Voel even waarom je er dankbaar voor bent.
- Laat het afwisselen: iets groots (een fijn gesprek, een compliment) of iets kleins (een lekkere kop thee, zon op je gezicht, een glimlach).



Later kan je nog enkele vragen toevoegen, zoals:

- Wat ging er goed vandaag?
- Waar ben je trots op?
- Waar moest je om (glim)lachen?

Jouw kleine stap

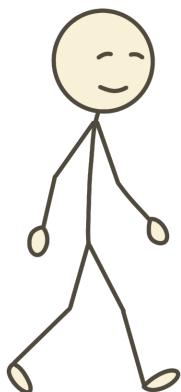
Dankbaarheid betekent niet dat je het moeilijke negeert. Het is een zachte herinnering dat er, naast de zorgen, ook lichtpuntjes zijn - elke dag opnieuw.

Waar ben jij vandaag dankbaar voor?



Kom vandaag in beweging - al is het maar voor even. Maak een korte wandeling, rek je uit of dans op je lievelingsnummer. Elke kleine stap helpt je lichaam én je hoofd vooruit.

Welke vorm van beweging wil je uitproberen? Wanneer ga je het doen?



Eerste hulp bij stress



EERSTE HULP BIJ STRESS

Soms loopt het even te veel over. Je hart klopt sneller, je adem stukt, je hoofd draait overuren. Op zulke momenten helpt het om niet te blijven vechten, maar om even stil te staan. Hieronder vind je drie eenvoudige manieren om spanning te verlagen.

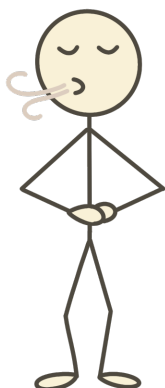
1. Verlengde uitademing

Doel: Je stresssysteem kalmeren door een langere uitademing.

Techniek:

- Ga even zitten
- Adem 4 tellen in door je neus
- Adem 6 tellen uit door je mond met een "fff"-klank (als je geen geluid wil maken, adem je uit alsof je zachtjes door een rietje blaast)
- Herhaal dit ritme enkele minuten

Tip: Je kan starten met 2 tellen in, 4 tellen uit en later opbouwen.



2. Zintuigenoefening

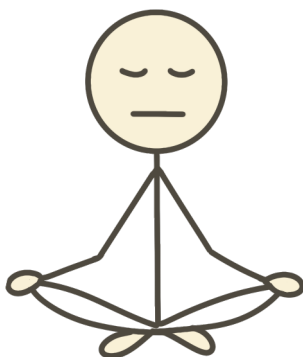
Doel: Verankert je aandacht in het nu door gebruik van je zintuigen.

Techniek:

Benoem achtereenvolgens:

- 5 dingen die je ziet
- 4 dingen die je voelt
- 3 dingen die je hoort
- 2 dingen die je ruikt
- 1 ding die je proeft

Let op: Neem de tijd om elk zintuiglijk element bewust te verkennen **zonder oordeel**.



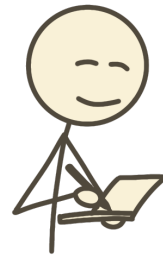
3. Schrijf het van je af

Doel: Spanning loslaten door gedachten en gevoelens op papier te zetten.

Techniek:

- Neem pen en papier en zet één minuut lang alles neer wat in je opkomt.
- Schrijf zonder te stoppen, zonder na te denken over spelling of zinnen.
- Laat je hand gewoon bewegen, alsof je gedachten rechtstreeks uit je hoofd op het papier vloeien.
- Wil je liever typen? Dat kan ook, maar schrijven met de hand werkt vaak dieper ontspannend.

Let op: Het gaat niet om een mooi of juist verhaal. Het doel is ontladen, niet oordelen.



Jouw kleine stap

Probeer één techniek per dag. Ontdek wat voor jou werkt.

Welke techniek ga je vandaag doen?

**Zet vandaag een
kleine stap**



ZET VANDAAG EEN KLEINE STAP

Begin klein

Verandering begint klein - met een bewuste keuze.

Kies een kleine, haalbare stap die jouw draaglast vermindert of je draagkracht vergroot.

Niet tien dingen, niet alles tegelijk.



Slechts één stap.



Geef jezelf twee weken om die stap een gewoonte te laten worden. Pas dan kies je een volgende. Zo bouw je rustig maar krachtig aan verandering, zonder jezelf te overvragen.

Kleine stappen lijken misschien traag, maar ze zijn juist duurzaam - en precies daar ligt vooruitgang.

Koppel het aan een andere gewoonte of routine

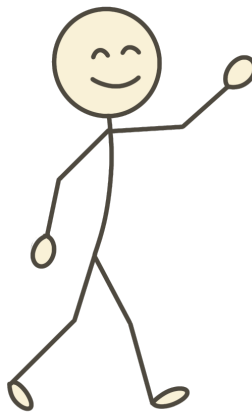
Maak je stap makkelijker door hem te verbinden met iets dat je toch al doet:

- een korte wandeling na het avondeten
- een ademhalingsoefening na een vergadering
- drie dankbaarheden voor het slapengaan
- een mini-pauze wanneer je je koffie inschenkt

Ondersteuning of aanmoediging

Je hoeft dit niet alleen te doen. Vraag steun aan iemand die met je meedenkt: een partner, vriend, collega of coach. Iemand die je zachtjes aanmoedigt, of samen met jou een stap zet.

En vergeet jezelf niet: mild zijn is óók vooruitgang. Als het een dag niet lukt, begin je gewoon opnieuw. Iedere poging telt.

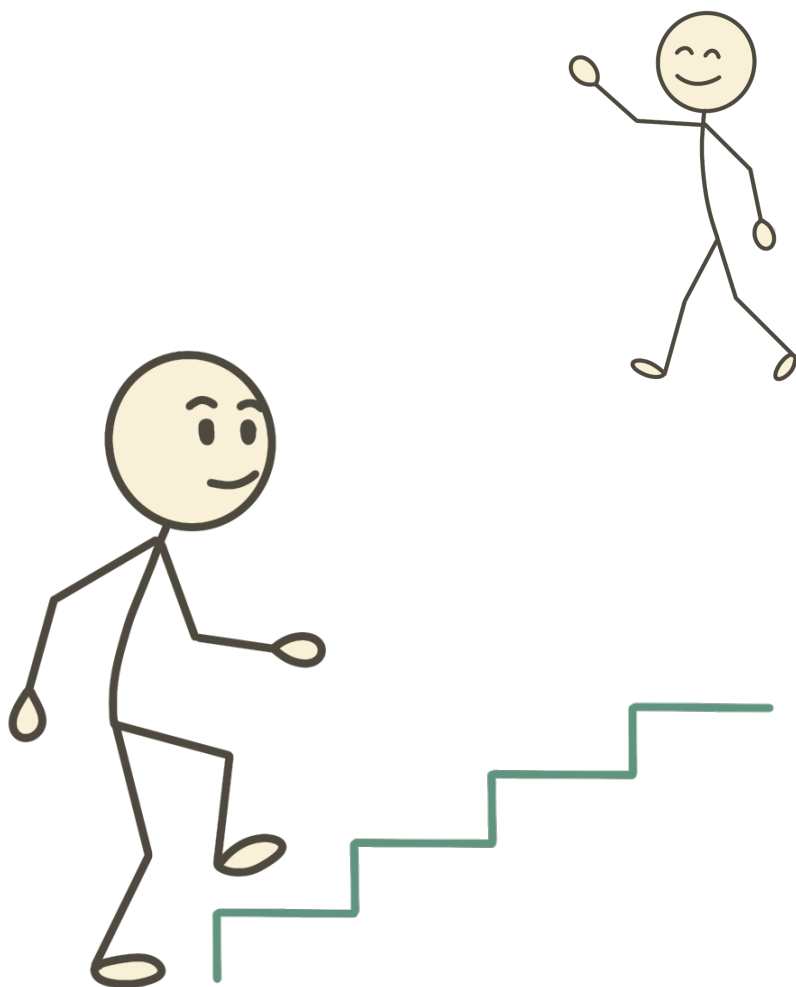


Jouw kleine stap

Zet vandaag een kleine stap - de rest volgt vanzelf.

- Welke kleine stap ga je eerst zetten?
- Wie kan jou hierin ondersteunen of aanmoedigen?

Noteer het in onderstaande figuur.



Stap voor stap



DANKWOORD

Dank je om dit miniwerkboekje te lezen en ermee aan de slag te gaan.

Ik hoop dat het je helpt om stap voor stap terug meer rust, energie en veerkracht te vinden.

Onthoud: elke kleine stap telt – ook de kleine, stille stappen die niemand ziet.

Wil je graag verder verdiepen?

Op mijn website en sociale media vind je extra uitleg, oefeningen en inspirerende posts over stress, herstel en zelfzorg.

In 2026 verschijnt ook Veerkrachtboom, een uitgebreid werkboek met nieuwe tools en visuele oefeningen waarin alles samenkomt.

Zorg goed voor jezelf.

Je bent het waard.



CONTACTGEGEVENS

Heb je een vraag of zoek je extra informatie?

Op mijn website vind je heel wat materialen en uitleg rond stress, zelfzorg en veerkracht.

info@lydiamoors.be

www.lydiamoors.be

Volg me ook op sociale media voor korte tips & inspiratie:

TikTok: Lydia Moors Stresscoach

Instagram: lydiamoorsstresscoach

Lydia Moors
Arbeidsarts
Educatief auteur
Stress & veerkracht



Elke kleine stap telt

