



Control
the moment,
don't let stress
control you!

? ✓ !
Meer grip op
stress
bij IBD

Mijn IBD-centrum

Gastro-enteroloog:

Secretariaat gastro-enterologie:

IBD-verpleegkundige:

Psychiater/Psycholoog:



Het hoofd en de darmen staan voortdurend met elkaar in interactie. Leven met een chronische ontstekingsziekte zoals inflammatoire darmziekten (IBD) is een uitdaging en kan stress met zich meebrengen. Stress kan echter negatieve effecten hebben op je gezondheid en op het verloop van de ziekte, waardoor een vicieuze cirkel dreigt te ontstaan.

In deze brochure gaan we dieper in op stress, IBD en de relatie tussen beide. We geven tips over hoe je met stress kan omgaan en hoe je kan vermijden dat stress een ongezonde invloed heeft op je functioneren.



Inhoudstabel

1. Wat is stress?	4-5
2. Stress en inflammatoire darmziekten	6-7
3. Stress beïnvloedt meer dan alleen de darmen	8
4. Aanpak van stress als standaard onderdeel van IBD-zorg	9-10
• Een holistische benadering als zorgnorm	
• Een gestructureerde interdisciplinaire samenwerking	
• Een lage drempel voor doorverwijzing	
5. De rol van psychologische ondersteuning bij IBD	11-12
• Cognitieve gedragstherapie (CGT)	
• Acceptance & Commitment Therapy (ACT)	
• Stress- en ontspanningstechnieken	
• Rouwverwerking	
• Lotgenotencontact	
6. Aanpak om stress te verminderen	13-16
• Bewegen en sport	
• Mindfulness	
• Andere therapieën	
7. Praktische tips voor het dagelijks leven	17-23
• Stress herkennen	
• Micropauzes: kleine rustmomenten maken een verschil	
• Ontspanningstechnieken	
• Het belang van goede slaap	
• Sociale steun: je hoeft het niet alleen te doen	
• Stress bespreekbaar maken met je zorgteam	
• Wanneer is extra hulp zinvol?	
• Wat moet je onthouden?	
8. Notities	24
9. Referenties	26
Crohn- en Colitis ulcerosa vereniging vzw	27



1. Wat is stress?

Stress als normale reactie

Volgens de WHO wordt stress erkend als een normale en natuurlijke reactie van het lichaam op eisen of uitdagingen. De kern is dat stress op zich geen ziekte is, maar een adaptief mechanisme dat mensen helpt om met situaties om te gaan.

Gezonde versus ongezonde stress

Gedurende een korte periode heeft stress geen nadelige gevolgen. Een beetje stress is zelfs gezond. Het maakt je alerter en zet je zintuigen op scherp zodat je beter presteert of je beter verdedigt in bedreigende situaties.

Een lange periode van ononderbroken stress put je lichaam en geest echter uit, waardoor ziekteverschijnselen kunnen optreden. Wanneer verschillende stresssituaties elkaar opvolgen en de herstelperiode te kort is, kan stress allerlei aandoeningen veroorzaken.



“Stress is de toestand die ontstaat wanneer iemand de fysieke of mentale eisen van zijn omgeving als groter ervaart dan zijn mogelijkheden om daarmee om te gaan.”

WHO, 2023

Acute versus chronische stress

Acute stress is een **korte, tijdelijke reactie** van het lichaam op een specifieke gebeurtenis of situatie, zoals een toets of een belangrijke presentatie. Het zorgt ervoor dat je alert en geconcentreerd bent en helpt je snel te handelen, maar verdwijnt meestal zodra de situatie voorbij is.

Chronische stress daarentegen is **langdurige stress** die weken, maanden of zelfs jaren kan aanhouden, vaak door voortdurende problemen zoals een drukke baan, relatieproblemen of financiële zorgen. Het lichaam blijft constant in een staat van alertheid, wat kan leiden tot vermoeidheid, gezondheidsproblemen en mentale uitputting. Het verschil zit dus vooral in duur, oorzaak en effect: **acute stress is tijdelijk en vaak nuttig, terwijl chronische stress langdurig en schadelijk is.** Terwijl acute stress adaptief (veranderlijk) is, is chronische stress een waarschuwingssignaal dat actie vereist.

Acute stress		Chronische stress	
Duur	Kort, tijdelijk	Langdurig, maanden/jaren	
Oorzaak	Specifieke gebeurtenis	Doorlopende problemen	
Lichaamsreactie	Kortdurend “vecht-of-vlucht”	Constant alert, uitputting	
Gevolgen	Vaak motiverend, tijdelijk	Gezondheidsproblemen op lange termijn	



Stress en psychisch welzijn bij IBD

Leven met IBD kan soms veel stress of zorgen met zich meebrengen. Dit is normaal, maar soms kan stress of psychisch lijden ernstiger worden. Klachten zoals een depressie of een angststoornis vallen buiten het bereik van deze brochure en vragen professionele hulp van een huisarts of psychiater. Het is belangrijk om hierover te praten als je merkt dat je aanhoudend somber, angstig of overbelast voelt.

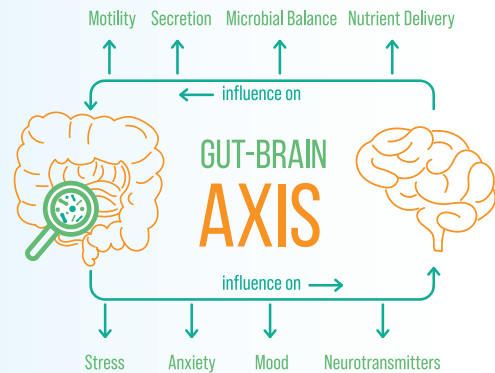


2. Stress en inflammatoire darmziekten (IBD)

Stress heeft een belangrijke invloed op IBD, toch het is belangrijk om te weten dat stress de ziekte zelf niet veroorzaakt. IBD ontstaat immers door een combinatie van factoren, zoals je erfelijke aanleg, een onregelmatig immuunsysteem, omgevingsfactoren en veranderingen in de darmflora. Stress kan de ziekte niet starten, maar kan wel de symptomen en de ervaring van de ziekte beïnvloeden.

Hoe stress je darmen beïnvloedt

Wanneer je gestrest bent, maakt je lichaam stresshormonen aan, zoals cortisol en adrenaline. Deze hormonen kunnen de werking van je darmen verstoren. Dit kan leiden tot klachten zoals buikpijn, krampen, diarree of een dringend gevoel om naar het toilet te gaan. Als stress lang aanhoudt, kan dit ook je immuunsysteem beïnvloeden. Bij mensen met IBD kan dat betekenen dat ontstekingen vaker voorkomen of langer duren dan normaal.



De hersenen-darm-as: het "tweede brein"

Je darmen en je hersenen zijn constant met elkaar in gesprek via de **hersenendarm-as**.

Deze communicatie verloopt via zenuwen (vooral de nervus vagus), hormonen en het immuunsysteem.

- ✓ Hersenen naar darmen: emoties of stress kunnen buikklachten veroorzaken.
- ✓ Darmen naar hersenen: signalen vanuit de darmen kunnen invloed hebben op je stemming, gedrag en mentale gezondheid.



Stress kan deze communicatie verstoren. Het kan de samenstelling van de darmflora veranderen en de pijnervaring vergroten, zelfs als de ontsteking in je darmen niet erger wordt. Tegelijkertijd kan stress vermoeidheid, slapeloosheid, angst of somberheid veroorzaken. Zo ontstaat vaak een vicieuze cirkel: stress maakt de klachten erger, en de klachten zorgen op hun beurt weer voor meer stress.



Bij IBD is het daarom belangrijk om niet alleen de ontsteking te behandelen, maar ook aandacht te besteden aan stressvermindering en het behouden van een gezonde darmflora.



3. Stress beïnvloedt meer dan alleen de darmen

Lichamelijke klachten



Mensen met IBD kunnen te maken krijgen met uiteenlopende **lichamelijke klachten** die het dagelijks functioneren beperken, zoals buikpijn, diarree en aanhoudende vermoeidheid. Ook in rustige fases (remissie) van de ziekte kunnen klachten blijven bestaan, mede door medicatie of complicaties.

Psychisch en emotioneel welzijn



Naast lichamelijke gevolgen heeft IBD vaak impact op het **psychisch en emotioneel welzijn**. Stress, angst en sombere gevoelens komen regelmatig voor door de chronische en onvoorspelbare aard van de ziekte. Dit alles kan leiden tot een verminderde kwaliteit van leven, met invloed op energie, slaap, zelfbeeld en het uitvoeren van dagelijkse activiteiten. Ook relationeel kan er sprake zijn van verminderde intimiteit, schaamte, seksuele moeilijkheden, ...

Sociaal leven



Daarnaast kan IBD het **sociale leven**, relaties en deelname aan werk of studie onder druk zetten. Angst voor klachten, schaamte of onbegrip kan ervoor zorgen dat mensen sociale activiteiten vermijden, terwijl vermoeidheid en onzekerheid invloed hebben op werk- en studiekeuzes. Leven met IBD vraagt voortdurende aanpassing en veerkracht; goede coping (aangepassingsvermogen), zelfmanagement en steun uit de omgeving kunnen helpen om de impact te verminderen. Hoewel IBD het zelfbeeld en toekomstperspectief kan beïnvloeden, ervaren sommige mensen ook dat het omgaan met de ziekte leidt tot meer zelfinzicht, veerkracht en persoonlijke groei.

4. Aanpak van stress als standaard onderdeel van IBD-zorg

De aanpak van stress en psychische nood moet worden beschouwd als een essentieel en gestandaardiseerd onderdeel van het zorgtraject voor patiënten met IBD en niet als een optionele of aanvullende interventie. Huidige gegevens, evenals internationale richtlijnen, benadrukken het belang van een globale benadering die de biologische, psychologische en sociale dimensies van de ziekte integreert.

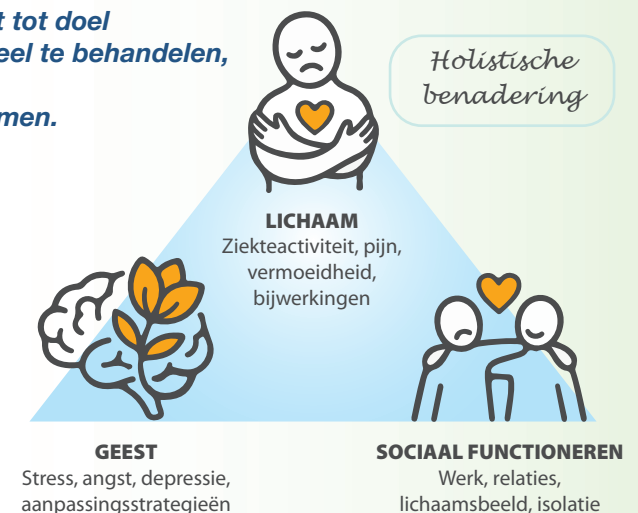
Een holistische benadering als zorgnorm

Inflammatoire darmziekten zijn chronische aandoeningen met een grote emotionele, cognitieve en sociale impact. Stress, angst en depressieve symptomen komen vaak voor en beïnvloeden het ziekteverloop, de therapietrouw en de kwaliteit van leven.

Een doeltreffende aanpak moet daarom gebaseerd zijn op een **holistische benadering**, waarbij rekening wordt gehouden met:

- ✓ **het lichaam:** ziekteactiviteit, pijn, vermoeidheid, bijwerkingen
- ✓ **de geest:** stress, angst, depressie, aanpassingsstrategieën
- ✓ **het sociaal functioneren:** werk, relaties, lichaamsbeeld, isolatie

Deze benadering heeft tot doel de persoon in zijn geheel te behandelen, en niet uitsluitend de spijsverteringssymptomen.



Een gestructureerde multidisciplinaire samenwerking

De behandeling van IBD vereist een multidisciplinaire organisatie die berust op nauwe samenwerking tussen verschillende zorgprofessionals met complementaire expertise. De gastro-enteroloog staat in voor de evaluatie en opvolging van de ontstekingsactiviteit en voor de aanpassing van de specifieke behandelingen. De huisarts speelt een centrale rol in de globale coördinatie van de zorg, het opsporen van signalen van psychisch lijden en het behouden van het contact met de patiënt binnen zijn leefomgeving.

De gespecialiseerd verpleegkundige neemt een sleutelpositie in bij therapeutische educatie, de dagelijkse begeleiding van de patiënt en de vroege identificatie van psychologische of sociale moeilijkheden. De psycholoog en, indien nodig, de psychiater, staan in voor de klinische evaluatie van stress, angst, depressieve symptomen en aanpassingsstoornissen, evenals voor het opzetten van aangepaste psychotherapeutische interventies.

Door goed samen te werken krijgen zorgverleners een volledig beeld van jou als persoon. Dit helpt om de zorg beter op elkaar af te stemmen en samen beslissingen te nemen die passen bij jouw leven en jouw behoeften, niet alleen bij de ziekte zelf.



Een lage drempel voor doorverwijzing

Doorverwijzing naar een professional in de geestelijke gezondheidszorg moet gebeuren met een lage drempel, zonder te wachten op het ontstaan van ernstige stoornissen. Stress en psychische nood moeten systematisch en vroegtijdig worden opgespoord, vanaf de diagnose en gedurende het volledige zorgtraject.

Psychologische begeleiding mag dan ook niet worden gezien als een “extra”, maar als een zorgstandaard, net zoals de medische opvolging.

5. De rol van psychologische ondersteuning bij IBD

Psychologische ondersteuning kan helpen om beter om te gaan met de uitdagingen die komen kijken bij het leven met een chronische en vaak onvoorspelbare aandoening. Enkele veelgebruikte benaderingen zijn:

Cognitieve gedragstherapie (CGT)

CGT kan helpen bij:

- ✓ angst voor klachten of opstoten
- ✓ negatieve of sombere gedachten (bv. “dit gaat nooit beter”)
- ✓ het beter leren omgaan met pijn en vermoeidheid

Acceptance & commitment therapy (ACT)

ACT richt zich op:

- ✓ het leren leven mét IBD in plaats van er voortdurend tegen te vechten
- ✓ het omgaan met de onzekerheid en onvoorspelbaarheid die gepaard gaan met de ziekte
- ✓ je leven blijven richten op wat voor jou belangrijk en waardevol is

Stress- en ontspanningstechnieken

Deze technieken kunnen helpen om lichamelijke en mentale spanning te verminderen en het emotioneel welzijn te verbeteren:

- ✓ mindfulness
- ✓ ademhalingsoefeningen
- ✓ lichaamsgerichte therapie ...

Rouwverwerking

Een rouwpsycholoog of rouwcounselor kan ondersteuning bieden bij het omgaan met:

- ✓ een veranderde identiteit
- ✓ het verlies van het idee van een 'gezond lichaam'



Lotgenotencontact

Veel mensen ervaren steun door:

- ✓ contact met andere IBD-patiënten
- ✓ herkenning en het gevoel er niet alleen voor te staan

Dit kan bijvoorbeeld via patiëntenverenigingen of online lotgenotengroepen.

Enkele verwijzadressen

- www.vvgt.be
- www.vind-een-psychooloog.be
- www.vindeentherapeut.be
- www.birdgroup.be/nl/patients
- www.ccv-vzw.be



6. Aanpak om stress te verminderen

Bewegen en sport

Bewegen kan een positieve rol spelen bij IBD, zowel voor je lichamelijke gezondheid als voor je algemeen welbevinden. Regelmatige beweging helpt om stress te verminderen, kan je meer energie geven en draagt bij aan een betere kwaliteit van leven.



Uit onderzoek blijkt dat lichaamsbeweging:

- ✓ mogelijk een beschermend effect heeft tegen het ontwikkelen van de ziekte van Crohn
- ✓ kan gebruikt worden bij de behandeling van IBD, zowel vanwege het ontstekingsremmende effect, als voor symptoomverlichting
- ✓ een positief effect heeft op de kwaliteit van leven
- ✓ zorgt voor een sterkere botopbouw

Bij mensen met de ziekte van Crohn die zich in remissie bevonden, bleek dat wie meer bewoog minder kans had om binnen zes maanden opnieuw actieve ziekte te ontwikkelen. Ook bij mensen met colitis ulcerosa werd een gelijkaardige tendens gezien, al was dit effect minder duidelijk.



Wat is belangrijk om te onthouden?

Het is belangrijk om goed naar je lichaam te luisteren en beweging af te stemmen op hoe je je voelt. Kies bij voorkeur voor vormen van beweging die voor jou haalbaar en aangenaam zijn. Er bestaan momenteel geen duidelijke richtlijnen over welk type beweging of welke intensiteit het meest geschikt is voor mensen met IBD. Een combinatie van spieropbouw en cardiotraining, binnen de grenzen van het belastbare, is echter meest optimaal. Wat voor jou goed werkt, kan echter verschillen van wat voor iemand anders helpt.



Activiteiten die je kan proberen:



- ✓ **Wandelen:** geschikt voor bijna iedereen. Je kan tempo en duur gemakkelijk aanpassen aan je eigen mogelijkheden.



- ✓ **Yoga of pilates:** deze oefeningen focussen op ademhaling, flexibiliteit en ontspanning en kunnen helpen om spanning los te laten.



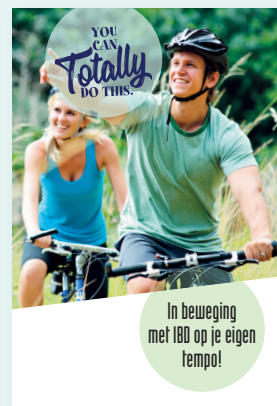
- ✓ **Zwemmen:** een zachte vorm van beweging die vriendelijk is voor de gewrichten en vaak als ontspannend wordt ervaren.



- ✓ **Andere sporten of vormen van beweging** die je leuk vindt en waarbij je je goed voelt.

! Extra tips:

- ✓ Tijdens een opstoot kan intensieve lichaamsbeweging soms de abdominale klachten verergeren. In zulke periodes is het vaak beter om het rustiger aan te doen.
- ✓ Om je inspanning af te stemmen op je basisniveau, en om de grenzen van je belastbaarheid niet te overschrijden, kan het nuttig zijn om te overleggen met een professional (je huisarts, een sportarts, de kinesist, etc.).
- ✓ Vraag naar de brochures "In beweging met IBD".



Mindfulness

Mindfulness is een wetenschappelijk onderbouwde aandachtstraining waarbij je leert om met je aandacht in het huidige moment te zijn. Je oefent om bewust stil te staan bij wat je ervaart, zoals je ademhaling, lichamelijke sensaties en zintuiglijke ervaringen zoals geur en smaak. Door met aandacht te kijken naar je gedachten, gevoelens en lichaam, leer je anders om te gaan met stress, uitdagingen en lichamelijke en mentale klachten.

Mindfulness helpt je om meer ruimte te creëren tussen wat je ervaart en hoe je erop reageert.

Onderzoek toont aan dat mindfulness de levenskwaliteit van mensen met IBD kan verbeteren. Het kan helpen om stress, angst en sombere gevoelens te verminderen en meer rust te ervaren in het dagelijks leven. Mindfulness ondersteunt je bij het omgaan met de persoonlijke uitdagingen die leven met een ziekte met zich meebrengt. Het kan helpen om aanvaarding te vinden waar nodig, en om je veerkracht en energie opnieuw te versterken waar mogelijk. Ook op langere termijn kan mindfulness een waardevolle rol spelen.

Hoe werkt het?

Mindfulness leer je meestal in **groepssessies**. Deze bestaan (bijvoorbeeld) uit acht bijeenkomsten van elk twee uur. Tijdens de sessies krijg je oefeningen en technieken die je thuis kunt herhalen. Het doel is om mindfulness onderdeel te maken van je dagelijkse leven.



Andere therapieën

Het is belangrijk om goed naar je lichaam te luisteren en beweging af te stemmen op hoe je je voelt. Kies bij voorkeur voor vormen van beweging die voor jou haalbaar en aangenaam zijn. Er bestaan momenteel geen duidelijke richtlijnen over welk type beweging of welke intensiteit het meest geschikt is voor mensen met IBD. Een combinatie van spieropbouw en cardiotraining, binnen de grenzen van het belastbare, is echter meest optimaal. Wat voor jou goed werkt, kan echter verschillen van wat voor iemand anders helpt.

7. Praktische tips voor het dagelijks leven

Deze tips zijn bedoeld om je te helpen meer grip te krijgen op stress in het dagelijks leven.

Stress leren herkennen

Stress laat zich niet altijd meteen herkennen. Soms zijn de signalen duidelijk, soms merk je ze pas na verloop van tijd. Je lichaam geeft vaak subtiele aanwijzingen wanneer het onder druk staat:

Lichamelijke signalen

- ✓ hartkloppingen en een verhoogde bloeddruk
- ✓ verminderde weerstand tegen infecties
- ✓ buikpijn, krampen, veranderd stoelgangspatroon
- ✓ verminderde eetlust
- ✓ moeite met in- of doorslapen
- ✓ extreme vermoeidheid
- ✓ hoofd- of spierpijn



Psychische signalen

- ✓ het gevoel niet meer tot rust te kunnen komen of voortdurend gejaagd te zijn
- ✓ sneller prikkelbaar of geïrriteerd zijn
- ✓ sombere momenten of huilbuien hebben
- ✓ veel piekeren of gevoelens van angst
- ✓ niet meer kunnen genieten van dingen die vroeger plezier gaven
- ✓ moeite met beslissingen nemen, concentratieproblemen of vergeetachtigheid
- ✓ onzekerheid of een verminderd zelfvertrouwen



Veranderingen in gedrag

- ✓ minder vlot functioneren op het werk of thuis
- ✓ sociale contacten meer vermijden
- ✓ toename in gebruik van sigaretten, alcohol of andere middelen
- ✓ meer gebruik van slaap- of kalmeermiddelen



Het is belangrijk om te weten dat deze signalen geen teken van zwakte zijn.

Ze zijn manieren waarop je lichaam aangeeft dat het te veel wordt. Door deze signalen tijdig te herkennen, kan je sneller stilstaan bij wat je nodig hebt en kleine aanpassingen maken in het dagelijks leven. Dit is een vorm van goed voor jezelf zorgen.

Micropauzes: kleine rustmomenten maken een verschil

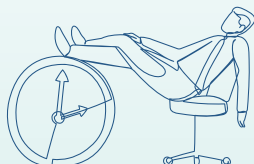
Ons lichaam en onze hersenen hebben niet alleen behoefte aan langere periodes van rust, maar ook aan korte rustmomenten doorheen de dag. Die helpen om stress te verminderen en overbelasting te voorkomen. Deze korte pauzes noemen we micropauzes want meestal duren ze enkele seconden tot een paar minuten.

Eenvoudige micropauzes

- ✓ een korte, bewuste pauze van één à twee minuten
- ✓ even rondwandelen en rustig in- en uitademen
- ✓ even recht staan en je schouders los te maken
- ✓ iets kleins doen waar je je goed bij voelt ...



Het belangrijkste van zo een micropauze is dat het niet lang hoeft te duren om effect te hebben. Daarnaast is regelmaat belangrijker dan de duur: liever meerdere korte rustmomenten verspreid over de dag dan af en toe één lang moment.



Ontspanningstechnieken

Bij stress staat je lichaam vaak in een soort alarmstand. Je ademt sneller, je spant je spieren aan en je hoofd blijft maar doorgaan. Dit is een normale reactie, maar als deze situatie lang aanhoudt, kan het uitputtend worden. Ontspanningstechnieken zullen je lichaam helpen om uit die alarmstand te komen. Ze geven een signaal aan je zenuwstelsel dat het veilig is om te ontspannen. Hierdoor vertraagt je ademhaling, vermindert de spierspanning en komt er meer rust in je gedachten.

Door regelmatig te oefenen met ontspanningstechnieken leer je je lichaam sneller tot rust te brengen. Het doel is niet om stress volledig weg te nemen, maar om er beter mee om te gaan en je veerkracht te versterken.

Meer info over
ontspanningstechnieken
vind je op
www.gezondleven.be

Diafragmatische (buik)ademhaling

Diafragmatische ademhaling of buikademhaling is een manier van ademen waarbij je dieper en rustiger ademt. Deze manier van ademen helpt je lichaam om te ontspannen. Ze activeert het deel van het zenuwstelsel dat zorgt voor rust en herstel. Daardoor kan je ademhaling vertragen, neemt stress af en wordt zuurstof beter opgenomen. Regelmatig oefenen versterkt bovendien de ademhalingsspieren.

Je kan buikademhaling eenvoudig oefenen door één hand op je buik te leggen en één hand op je borst. Adem rustig in door je neus en voel hoe je buik naar omhoog komt. Je borst blijft daarbij zoveel mogelijk stil. Adem daarna langzaam weer uit. Herhaal dit.



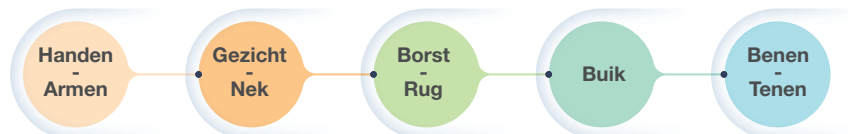
Progressieve spierrelaxatie

De progressieve spierrelaxatie is een **ontspanningsoefening** die erop gericht is om bewust je spieren op te spannen en vervolgens te ontspannen. Deze oefening helpt je het verschil te voelen tussen spanning en ontspanning en je hierdoor beter te ontspannen in het dagelijkse leven.

Ga comfortabel liggen of zitten op een rustige plek. Sluit eventueel de ogen en adem rustig in en uit.

Span nu een specifieke spiergroep aan (bijvoorbeeld maak een vuist). Houd de spanning ongeveer 5 seconden vast en laat daarna de spieren in één keer los. Probeer je te focussen op het verschil tussen spanning en ontspanning en voel hoe de ontspanning zich verspreidt.

Probeer een vaste volgorde aan te houden in het opspannen en ontspannen van spieren:



Rustgevende activiteiten

Ontspanning is persoonlijk. Wat jou tot rust brengt, kan verschillen van wat voor iemand anders werkt. Er bestaat dus geen juiste of foute manier om te ontspannen. Het belangrijkste is dat je iets kiest dat voor jou prettig aanvoelt.

Ontspanning kan er op veel manieren uitzien, bijvoorbeeld:

- ✓ luisteren naar rustige muziek
- ✓ een wandeling maken in de natuur
- ✓ lezen, tekenen, handwerk ...
- ✓ een warm bad of een warme douche nemen



Het belang van goede slaap

Slaap is essentieel voor je welzijn en speelt een belangrijke rol in het herstel van zowel lichaam als geest. Wanneer je goed slaapt, kan je lichaam zich herstellen en krijgen je gedachten opnieuw rust. Toch is goed slapen niet altijd vanzelfsprekend, zeker niet in periodes van stress.

Zorg voor een rustige, donkere en comfortabele kamer. Daarnaast kan het ook helpen om een vast avondritueel te creëren. Zo bereid je je lichaam stap voor stap voor op de nacht. Denk bijvoorbeeld aan een warm bad of douche nemen, een boek lezen of luisteren naar rustige muziek. Hoe moeilijk het soms ook is, probeer zeker je gsm of computer te vermijden.



Door je dag af te sluiten met een rustige activiteit, leert je lichaam dat het tijd is om te ontspannen.



Sociale steun: je hoeft het niet alleen te doen

Wanneer je veel stress ervaart, kan steun van mensen rondom jou helpend zijn. Dat kunnen jouw partner, familieleden, vrienden of collega's zijn. Soms zit steun niet in grote woorden of oplossingen, maar gewoon in iemand die er voor jou is.

Stress kan ervoor zorgen dat je sneller moe bent, prikkelbaarder bent of de behoefte hebt om je even terug te trekken. Dat is normaal. Het is oké om grenzen aan te geven en plannen te wijzigen als dat nodig is. Mensen die dicht bij je staan, hebben daar vaak meer begrip voor hebben dan je denkt.

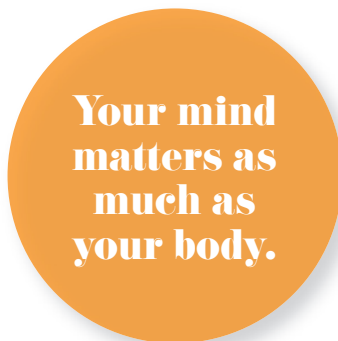
Je mag ook steun vragen bij het zorgen voor jezelf, bijvoorbeeld door samen te kijken naar wat helpt om rust te vinden of door je te laten aanmoedigen zonder druk.

En onthoud: het is niet nodig dat alles over stress gaat. Samen lachen, afleiding zoeken of gewoon samen zijn, kan evenveel steun bieden.

Stress bespreekbaar maken met je zorgteam

Weet dat je IBD-team er niet alleen is voor je lichamelijke klachten, maar ook aandacht heeft voor hoe het met jou gaat als persoon. Stress bespreken is geen teken van zwakte, maar een belangrijke stap in goede zorg.

Door te delen wat je bezighoudt, kan je zorgverlener beter begrijpen wat je nodig hebt.



Wanneer is extra hulp zinvol?

Het is belangrijk om extra hulp te zoeken wanneer stress je dagelijkse functioneren belemmert, bijvoorbeeld:

- ✓ Je merkt dat functioneren thuis of op het werk moeilijk wordt.
- ✓ Je hebt het gevoel de controle te verliezen.
- ✓ Ontspannen lukt niet meer.
- ✓ Je voelt je gedurende een langere tijd somber, angstig en extreem uitgeput.

Dit zijn signalen dat je draagkracht onder druk staat. Belangrijk is om deze klachten te bespreken met de huisarts en je IBD-team. Zij kunnen je zo nodig doorverwijzen naar gespecialiseerde hulp.



Wat moet je onthouden?

IBD kan stress veroorzaken, en dit is normaal.

Je bent hierin echter niet machteloos en kan zelf de touwtjes in handen houden, met steun van je omgeving en zorgteam!





9. Referenties



Deze brochure is inhoudelijk opgebouwd op basis van:

Torres J. et al. European Crohn's and Colitis Organisation (ECCO) Topical Review on Complementary Medicine and Psychotherapy in Inflammatory Bowel Disease. *Journal of Crohn's and Colitis*. 2019;13(6):673–685).

Deze referenties werden aangevuld met bijkomende literatuur en klinische expertise.

Crohn- en Colitis ulcerosa Vereniging vzw

De Crohn- en Colitis ulcerosa Vereniging vzw is een patiëntenvereniging voor mensen met chronisch inflammatoir darmlijden.

De vereniging tracht te beantwoorden aan de sociaal-maatschappelijke behoefte van personen met een chronische ontstekingsziekte van de darmen en van de personen uit hun naaste omgeving (ouder, partner, gezin, vriend...).

De Crohn- en Colitis ulcerosa Vereniging vzw is een belangrijke bron van informatieverstrekking (via het driemaandelijkse tijdschrift *Crohn*, de website, infosessies...).

Dankzij onze samenwerking met professionele organisaties zoals BIRD (Belgian Inflammatory Bowel Disease research and development group) en de BINASoria (Belgian IBD nurses and study coordinator association) kan de vereniging beschikken over correcte en up-to-date medische informatie.

Naast informatieverstrekking streeft de vereniging naar erkenning op overheidsvlak voor wat betreft IBD (ziekte van Crohn en colitis ulcerosa) en verleent zij steun en medewerking aan het wetenschappelijk onderzoek (zoeken naar oorzaken en nieuwe behandelingen van de ziekten). Lotgenoten, familie en vrienden vinden steun en gehoor bij elkaar op samenkomsten en georganiseerde uitstappen.

De vereniging is medeoprichter van EFCCA (European Federation of Crohn's and Ulcerative Colitis Associations) en zit ook daar aan de bron van de nieuwste ontwikkelingen op het gebied van onderzoek en behandeling IBD. Ook het VPP (Vlaams Patiëntenplatform) en het PEC (Patient Expert Center) is mede opgericht door CCV-vzw.

Dankzij een groot ledenbestand heeft de vereniging een serieuze stem en inbreng bij het verdedigen van patiëntenbelangen.

Crohn-en Colitis ulcerosa Vereniging vzw
Groeneweg 151, 3001 Heverlee
Postadres: Egelvoortstraat 3, 2970 Schilde
ccv.vzw@outlook.com - www.ccv-vzw.be
@ccv_vzw

  ccv.vzw



Tel: 0468 27 70 52 (ma., di. en do. van 9-16u en woe. 8-12u)
Luisterend oor: 0468 23 61 12 (weekdagen van 10-18 u)



Meer grip op **stress** bij IBD



V.U.: Bird vzw

Deze brochure is tot stand gekomen dankzij:
Educational Committee (EduCom) van BIRD vzw, CCV vzw
en met financiële steun van Ferring N.V.
April 2026

Zie www.birdgroup.be/nl/disclaimer voor het gebruik van BIRD-onderwijsmateriaal.



Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

