



Stress verminderen in één sessie?

Een overzicht van de literatuur

Onderzoekscentrum Zorg in Connectie
Karel de Grote Hogeschool

KdG Research
Karel de Grote Hogeschool

Auteurs

Jente Bontinck

Jürgen Heyman

Margo Wouters

Dit rapport kwam tot stand met de middelen van

Karel de Grote Hogeschool

Gelieve naar deze publicatie te verwijzen als volgt:

Bontinck J., Heyman J. & Wouters M. (2026). *Stress verminderen in één sessie? Een overzicht van de literatuur*. Karel de Grote Hogeschool.

© 2026 - Karel de Grote Hogeschool, Katholieke Hogeschool Antwerpen
vzw, Brusselstraat 45, B-2018 Antwerpen.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, openbaar gemaakt of op andere wijze worden gereproduceerd, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de Karel de Grote Hogeschool, Katholieke Hogeschool Antwerpen vzw.

INHOUD

INLEIDING	4
METHODE	5
RESULTATEN	6
Humor/lachtherapie	6
Yoga	6
Ademhaling	7
Lichaamsbeweging	8
Mindfulness	8
Virtual art therapy	9
Virtual reality relaxation	9
CONCLUSIE	10
BRONNEN	11

INLEIDING

Mentale gezondheid vormt een aanhoudende uitdaging in België. Vier op de tien Belgen verkeren niet in een goede mentale gezondheid, terwijl één op de vijf ernstige psychische distress ervaart, gekenmerkt door onder meer stress, spanning, depressieve stemmingen en slecht slapen als gevolg van hun zorgen¹. Werkgerelateerde stress is daarbij één van de belangrijkste determinanten; ruim één op drie werknemers rapporteert psychische vermoeidheid ten gevolge van werkstress².

Binnen de zorgsector is werkgerelateerde stress één van de meest gerapporteerde klachten, en draagt zij bij aan toenemend ziekteverzuim, personeelsverloop en verminderde kwaliteit van zorg. Uit de meest recente werkbaarheidsmeting van de Sociaal-Economische Raad van Vlaanderen (SERV, 2023)² blijkt dat bijna de helft van het zorgpersoneel een te hoge werkdruk ervaart. Ze worden geconfronteerd met toenemende zorgbehoeften van patiënten, complexere gezondheidsproblemen, personeelstekorten, administratieve lasten en emotioneel belastende werksituaties³. Deze structurele stressfactoren worden verder versterkt door een snel veranderende zorgcontext, waarin technologie en digitalisering voortdurende aanpassing en bijscholing vereisen. De impact hiervan op het mentaal en fysiek welzijn van zorgverleners is aanzienlijk. Ook studenten in zorgopleidingen ondervinden deze druk reeds vroeg in hun loopbaan, wat hun leerervaring, motivatie en toekomstperspectieven in de sector beïnvloedt.

Daarom is er toenemende aandacht voor stressmanagement, zowel op individueel als op organisatorisch niveau. Verschillende interventies, waaronder cognitieve gedragstherapie (CBT), mindfulness-interventies en relaxatietechnieken, blijken effectief in het reduceren van stress⁴. Een belangrijke beperking van deze benaderingen is echter dat zij vaak tijdsintensief zijn en in sterke mate een beroep doen op de eigen draagkracht en inzet van werknemers.

Single-session interventions (SSI's) (e.g., interventies die in één enkele sessie worden aangeboden) vormen in dit kader een potentieel waardevolle aanpak. SSI's zijn doorgaans laagdrempelig, snel inzetbaar en vereisen beperkte middelen, waardoor zij toepasbaar zijn in uiteenlopende settings. Bovendien kunnen zij zowel preventief als curatief worden ingezet.

METHODE

LITERATUURSTUDIE

Deze literatuurstudie heeft tot doel om de wetenschappelijke evidentie omtrent **SSI's die gericht zijn op het verminderen van acute stress** systematisch samen te vatten. Er werd een gestructureerde screeningsmethode toegepast, naar systematic reviews en meta-analyses die het effect van single-session technieken op stress outcomes bij (jong)volwassenen nagingen.

De resultaten worden in dit rapport per interventietype besproken, gevolgd door een integrerende conclusie over welke single-session interventies aantoonbaar effectief zijn in het acuut verminderen van stress. Hiermee biedt dit rapport een helder en wetenschappelijk onderbouwd overzicht van interventies die potentieel direct inzetbaar zijn in de praktijk en relevant zijn voor verdere onderzoeksontwikkeling.

RESULTATEN

Na screening van 167 artikels werden 14 systematic reviews en meta-analyses geïnccludeerd, die samen 275 studies bevatten. Deze leveren bewijs dat éénmalige interventies effectief kunnen zijn voor het verminderen van stress en angst, bij jongeren⁵ en volwassenen⁶.

Hieronder worden de resultaten per interventietype besproken, gevolgd door een conclusie over welke single-session interventies effectief zijn in het acuut verminderen van stress.

Humor / Lachtherapie



Kramer et al. (2023)⁷ voerden een systematische review en meta-analyse uit naar éénmalige lachinterventies, waarbij voornamelijk werd gebruikgemaakt van humorvideo's met een duur tussen 9 en 60 minuten. De effecten werden gemeten aan de hand van cortisolniveaus, als indicator van de acute fysiologische stressrespons. Uit de resultaten bleek dat eenmalige humorsessie leidde tot een significante daling van cortisol in vergelijking met dagelijkse, niet-humorvolle activiteiten. Deze bevinding ondersteunt de hypothese dat lachen een direct en acuut stressverlagend effect kan hebben. Op basis van deze systematic review en meta-analyse kan worden geconcludeerd dat er **sterke aanwijzingen** zijn **dat single-session humorinterventies effectief zijn in het verminderen van acute fysiologische stress**.

Yoga



De systematic review door Mandlik et al. (2024)⁸ besprak 28 studies die het effect onderzochten van een éénmalige yogasessie of componenten van yoga (zoals meditatie en ademhaling) op stress reactiviteit. Uit de resultaten blijkt dat 71% van de studies met fysiologische uitkomstmaten een significante afname van stressreactiviteit rapporteerde, terwijl 65% van de studies met psychologische uitkomstmaten eveneens een significante vermindering liet zien. Deze bevindingen leveren **sterk bewijs dat een enkele yogasessie effectief is in het reduceren van acute stressreactiviteit**.

Ademhaling



Meerdere systematische reviews hebben het effect van single-session ademhalingstechnieken (breathwork) op acute stress onderzocht:

Fincham et al. (2023)⁹ concludeerden in hun meta-analyse van randomised-controlled trials dat ademhalingstechnieken geassocieerd waren met lagere zelfgerapporteerde stressniveaus. Vooral langzame ademhaling bleek veilig en effectief is, ook voor personen met hoge stress.

Morgan et al. (2024)¹⁰ beschreven in een systematische review 19 studies waarin ademhalingsoefeningen werden toegepast bij volwassenen. Van deze studies rapporteerden 9 studies een significante afname van stress. De interventies werden beoordeeld als veilig en eenvoudig toepasbaar in de praktijk.

Daarnaast toonden Siebieszuk (2025)¹¹ aan dat ademhalingsoefeningen zowel preventief als curatief kunnen worden ingezet voor chronische stress, onafhankelijk van het specifieke type techniek. De meeste technieken activeren vergelijkbare neurofysiologische mechanismen die bijdragen aan de acute stress regulatie en positief effect hebben op het mentaal welzijn. Een belangrijk deel van het positieve effect wordt toegeschreven aan de verbeteringen in hartslagvariabiliteit (HRV). Ademhalingsoefeningen worden bovendien beschouwd als een veilige methode om stress te beheersen en de mentale gezondheid te bevorderen.

Hoewel het gebruik van tools voor kortdurende ademhalingssessies mogelijk een meerwaarde kan hebben voor het verlagen van acute fysiologische stressparameters zoals bloeddruk en hartslag, is hiervoor geen sterk bewijs beschikbaar¹².

Op basis van deze bevindingen kan worden geconcludeerd dat **single-session ademhalingsoefeningen effectief zijn in het verlagen van acute stress**. Het bewijs uit de verschillende reviews is consistent en positief, wat ademhalingssessies tot een **veelbelovende en veilige interventie** maakt **voor directe stressreductie**.

Lichaamsbeweging

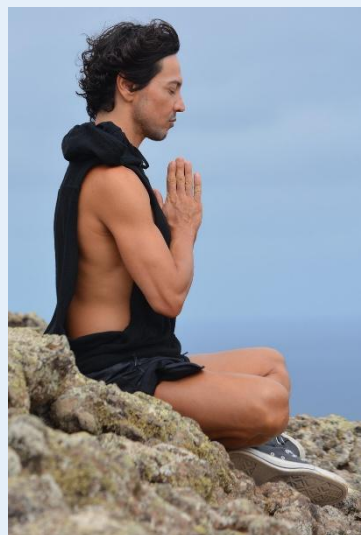


De systematic review en meta-analyse van Mariano (2022)¹³ laat zien dat acute fysieke activiteit leidt tot een daling van de systolische, diastolische en gemiddelde bloeddrukreactiviteit als reactie op stressvolle taken. Het grootste effect werd waargenomen bij matig fysieke activiteiten, zoals aerobe oefeningen en yoga, met een duur van 30 tot 60 minuten. Door de relatief kleine effectgrootte blijft de klinische relevantie echter onzeker.

Een andere systematic review onderzocht het effect van lichaamsbeweging op het psychologisch welzijn van verpleegkundigen, waaronder stress, burnout, angst¹⁴. Hieruit bleek dat vooral interventies met meerdere sessies significant positieve effecten hadden op deze uitkomstmaten.

Hoewel een enkele sessie lichaamsbeweging acute fysiologische stressreactiviteit kan verlagen, lijkt het klinische effect beperkt. Desondanks biedt lichaamsbeweging een veilig en direct toepasbaar middel voor stressreductie, vooral wanneer het onderdeel is van een breder interventieprogramma.

Mindfulness



Mandlik et al. (2024)⁸ toonden aan dat een éénmalige mindfulness-sessie positieve effecten heeft op stressreactiviteit.

Andere systematic reviews en meta-analyses hebben eveneens gunstige effecten van mindfulness-sessies op stress en angst bij jongeren¹⁵ en verpleegkundigen¹⁶ gerapporteerd. In deze studies betrof het echter programma's van meerdere sessies met een duur van 4 tot 20 weken.

Hoewel een enkele mindfulness-sessie mogelijk een positief effect op stressniveaus heeft, is het meeste bewijs gebaseerd op interventies met meerdere sessies. Daarom kan geconcludeerd worden dat **éénmalige sessies beloftevol zijn, maar dat de sterkste effecten consistent worden waargenomen bij herhaalde oefeningen.**

Virtual art therapy



Mizera & Krysta (2025)¹⁷ onderzochten het effect van visual art therapy op angst en stress, op basis van 14 studies. In alle studies bleek dat deelnemers in de art-therapygroepen significant grotere angstvermindering rapporteerden dan controles. De onderzochte interventies varieerden van één enkele sessie van 15–30 minuten tot langdurige programma's van 5–12 weken.

Opvallend is dat ook de single-session art-interventies, voornamelijk korte kleur- en tekenactiviteiten zoals het kleuren van een vooraf getekende mandala of vrije kleuropdrachten van 10–20 minuten, effectief waren in het verlagen van situational anxiety, bijvoorbeeld bij studenten in stressvolle situaties¹⁸. Daarnaast bleek dat VR-gebaseerde kunstactiviteiten een stressreductie opleveren die vergelijkbaar is met conventionele kunstinterventies en goed onthaald worden.

De huidige evidentie ondersteunt sterk dat visual art therapy een effectieve interventie is voor het reduceren van angst en stress, en dat zelfs korte, éénmalige sessies directe verlichting kunnen bieden in situaties van hoge stress.

Virtual reality relaxatie



Natuur-gebaseerde virtual reality-relaxatie, waarbij deelnemers werden blootgesteld aan virtuele omgevingen zoals bossen, strand en watervallen, werd onderzocht in 18 studies en beoordeelt in de systematic review van Riches et al.(2023)¹⁹. De populatie bestond uit volwassenen met stress- of angstgerelateerde problemen, en de uitkomstmaten waren gericht op stress en angst.

De review toonde aan dat VR-relaxatie veilig, haalbaar en effectief is in het bevorderen van ontspanning en het verlagen van stressniveaus. Hoewel de meeste studies meerdere sessies omvatten, lieten enkele single-session studies eveneens een significante afname van stress zien. Dit suggereert dat zelfs een enkele VR-relaxatiesessie een direct stressverlagend effect kan hebben, vooral door het ontspanningscomponent van de interventie.

Op basis van deze bevindingen kan worden geconcludeerd dat **VR-ontspanning een veelbelovende interventie is voor acute stressreductie**, waarbij korte, éénmalige sessies al effectief kunnen zijn.

CONCLUSIE

Deze literatuurstudie onderzocht het effect van **single-session interventions (SSI's)** op acute stress bij (jong)volwassenen. Op basis van 14 systematische reviews en meta-analyses blijkt dat een enkele sessie van verschillende interventietypen effectief kunnen zijn in het **direct verminderen van stress**.

De sterkste en meest consistente evidentie is gevonden voor:

- ◆ **Yoga:** meerdere studies tonen aan dat één enkele yoga sessie zowel fysiologische als psychologische stressreactiviteit significant kan reduceren.
- ◆ **Ademhalingsoefeningen:** sessies waarin technieken worden aangeleerd om tot een rustige gecontroleerde ademhaling te komen hebben een positief effect op acute stress, ongeacht het type techniek.
- ◆ **Humor- en lachinterventies:** korte humorvideo's (9–60 minuten) leiden tot een acute daling van cortisolniveaus, wat wijst op een direct stressverlagend effect.
- ◆ **Korte creatieve kunstinterventies:** eenvoudige kleur- of tekenactiviteiten (bijvoorbeeld het kleuren van mandala's gedurende 10–20 minuten) verlagen onmiddellijk stress en angst.
- ◆ **Virtual Reality (VR) relaxatie:** verscheidene studies tonen dat éénmalige blootstelling aan natuurgebaseerde VR-omgevingen ontspanning bevordert en stressniveaus verlaagt.

Daarnaast zijn er interventies met **matig tot goed bewijs**:

- ◆ **Lichaamsbeweging** verlaagt fysiologische stressreacties, hoewel de klinische relevantie nog onzeker is.
- ◆ **Mindfulness sessies** zijn effectief in het reduceren van stress, maar het effect wordt vooral gezien na meerdere sessies..

Single-session interventies kunnen een snelle en directe vermindering van stress bekomen.

Deze inzichten bieden praktische handvatten voor het inzetten van laagdrempelige, snelle interventies in zowel de zorgsector als andere stressvolle contexten, en vormen een basis voor verdere onderzoek en toepassing in de praktijk.

BRONNEN

1. Sciensano. *Geestelijke Gezondheid: Gezondheidsenquête 2023-2024.*; 2025. https://www.sciensano.be/sites/default/files/1-report_mental_health_nl_v2.pdf
2. Stichting Innovatie & arbed, Werkbaar werk! *Rapport: Vlaamse Werkbaarheidsmonitor 2023 - Werknemers.*; 2023. <https://www.serv.be/stichting/project/vlaamse-werkbaarheidsmonitor-werknemers-meting-2023>
3. Sipos D, Goyal R, Zapata T. Addressing burnout in the healthcare workforce: current realities and mitigation strategies. *Lancet Reg Health – Eur.* 2024;42. doi:10.1016/j.lanepe.2024.100961
4. Catapano P, Cipolla S, Sampogna G, et al. Organizational and Individual Interventions for Managing Work-Related Stress in Healthcare Professionals: A Systematic Review. *Medicina (Mex).* 2023;59(10):1866. doi:10.3390/medicina59101866
5. Schleider JL, Weisz JR. Little Treatments, Promising Effects? Meta-Analysis of Single-Session Interventions for Youth Psychiatric Problems. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry.* 2017;56(2):107-115. doi:10.1016/j.jaac.2016.11.007
6. Schleider JL, Zapata JP, Rapoport A, et al. Single-Session Interventions for Mental Health Problems and Service Engagement: Umbrella Review of Systematic Reviews and Meta-Analyses. *Annu Rev Clin Psychol.* 2025;21(1):279-303. doi:10.1146/annurev-clinpsy-081423-025033
7. Kramer CK, Leita CB. Laughter as medicine: A systematic review and meta-analysis of interventional studies evaluating the impact of spontaneous laughter on cortisol levels. *PLoS One.* 2023;18(5):e0286260. doi:10.1371/journal.pone.0286260
8. Mandlik GV, Siopis G, Nguyen B, Ding D, Edwards KM. Effect of a single session of yoga and meditation on stress reactivity: A systematic review. *Stress Health J Int Soc Investig Stress.* 2024;40(3):e3324. doi:10.1002/smi.3324
9. Fincham GW, Strauss C, Montero-Marín J, Cavanagh K. Effect of breathwork on stress and mental health: A meta-analysis of randomised-controlled trials. *Sci Rep.* 2023;13(1):432. doi:10.1038/s41598-022-27247-y
10. Morgan SP, Lengacher CA, Seo Y. A Systematic Review of Breathing Exercise Interventions: An Integrative Complementary Approach for Anxiety and Stress in Adult Populations. *J Holist Nurs Off J Am Holist Nurses Assoc.* 2025;43(4):354-376. doi:10.1177/08980101241273860
11. Siebieszuk A, Płoński AF, Baranowski M. Breathwork for Chronic Stress and Mental Health: Does Choosing a Specific Technique Matter? *Med Sci Basel Switz.* 2025;13(3):127. doi:10.3390/medsci13030127
12. Mahtani KR, Nunan D, Heneghan CJ. Device-guided breathing exercises in the control of human blood pressure: systematic review and meta-analysis. *J Hypertens.* 2012;30(5):852-860. doi:10.1097/HJH.0b013e3283520077
13. Mariano IM, Amaral AL, Ribeiro PAB, Puga GM. A single session of exercise reduces blood pressure reactivity to stress: a systematic review and meta-analysis. *Sci Rep.* 2022;12(1):11837. doi:10.1038/s41598-022-15786-3
14. Wei H, Franco H, Cao Y, et al. Systematic Review of Exercise Interventions to Enhance the Psychological Well-Being of Nurses. *J Contin Educ Nurs.* 2025;56(8):316-321. doi:10.3928/00220124-20250718-05
15. Zhou X, Guo J, Lu G, et al. Effects of mindfulness-based stress reduction on anxiety symptoms in young people: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Res.* 2020;289:113002. doi:10.1016/j.psychres.2020.113002
16. Sosa-Cordobés E, Ramos-Pichardo JD, Sánchez-Ramos JL, García-Padilla FM, Fernández-Martínez E, Garrido-Fernández A. How Effective Are Mindfulness-Based Interventions for Reducing Stress and Weight? A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health.* 2022;20(1):446. doi:10.3390/ijerph20010446
17. Mizera S, Krysta K. THE IMPACT OF VISUAL ART THERAPY ON ANXIETY: A SYSTEMATIC REVIEW. *Psychiatr Danub.* 2025;37(Suppl 1):46-55.
18. Carsley D, Heath NL. Effectiveness of mindfulness-based coloring for university students' test anxiety. *J Am Coll Health J ACH.* 2020;68(5):518-527. doi:10.1080/07448481.2019.1583239
19. Riches S, Jeyarajaguru P, Taylor L, et al. Virtual reality relaxation for people with mental health conditions: a systematic review. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 2023;58(7):989-1007. doi:10.1007/s00127-022-02417-5

Meer info of interesse in samenwerking?

Surf naar de website: <https://www.kdg.be/onderzoek/onderzoekscentra/zorg-in-connectie>

KdG
Research

Karel de Grote Hogeschool

© 2025 - Karel de Grote Hogeschool, Katholieke Hogeschool Antwerpen vzw, Brusselstraat 45, B-2018 Antwerpen. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, openbaar gemaakt of op andere wijze worden gereproduceerd, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de Karel de Grote Hogeschool, Katholieke Hogeschool Antwerpen vzw.