



# STRESS & BURN OUT

2

# Vormen van stress



# Vormen van stress



- Er bestaat maar één vorm van stress.
- Stress kan zich wel op diverse manieren manifesteren, bijvoorbeeld wat betreft duur, intensiteit, uitingsvormen, effecten en omvang.



# Vormen van stress

- Echter om het werken aan de negatieve effecten van stress eenvoudiger te maken, zijn er diverse categorieën gecreëerd.
- Opmerkelijk hierbij is dat (in de regel) de stressor telt als het onderscheidende criterium, bijvoorbeeld: werkstress, relatiestress, vakantiestress, sociale stress, bewegingsstress, ziekenhuisstress, podiumstress en emotionele stress.



# Vormen van stress

- Aan deze stressoren categorieën zijn doorgaans specifieke visies en technieken gekoppeld.
- De visies en technieken lijken exclusief geschikt te zijn om de stressoren aan te pakken, maar in de praktijk is dit meestal niet het geval. Wat wel is is dat de visies en technieken aansluiten bij de doelgroep en de cultuur waarbinnen de doelgroep opereert.



# Vormen van stress

- De aanpak van de negatieve effecten van stress, worden geformuleerd in het vakjargon van de doelgroep.
- Als ook dat bepaalde oefeningen en technieken de voorkeur hebben omdat deze aansluiten bij het imago van de doelgroep. In de regel is de mate van effectiviteit hierbij niet het criterium.



# Vormen van stress

- Zo is bijvoorbeeld al eeuwenlang het positieve effect van meditatie voor het bestrijden van de negatieve effecten van stress bekend.
- De afgelopen decennia is hier ook, in verschillende landen en cultuurgebieden, veel wetenschappelijk onderzoek naar gedaan. Allemaal met dezelfde positieve resultaten.



# Vormen van stress

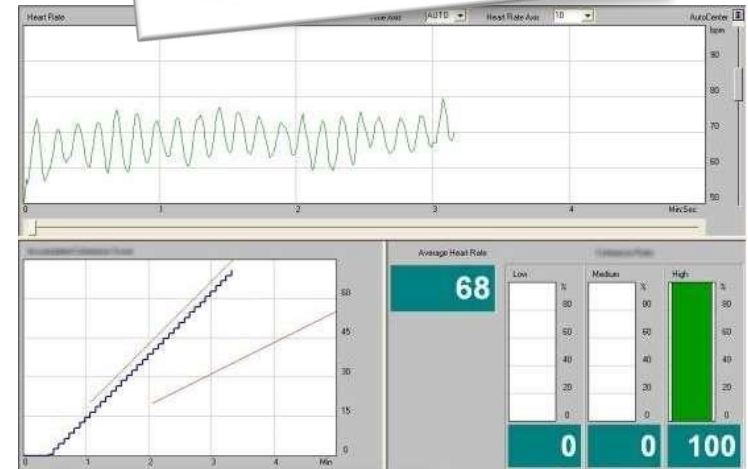
- Desondanks wordt meditatie binnen de 'zakenwereld' gezien als: soft, zweverig en spiritueel (met wrange nasmaak).
- Dit komt omdat meditatie niet past binnen het zakelijke imago.





# Vormen van stress

- Het gevolg is dat meditatie anders moet worden genoemd om het verkoopbaar te maken, bijvoorbeeld in termen van: een biofeedback ademhalingstechniek.
- Het liefst met technische snufjes/gadgets en grafieken, omdat met name mannen hier erg gevoelig voor zijn.



# Vormen van stress

Zijn deze kunstmatige onderscheidingen van belang voor het *bestrijden* van de negatieve effecten van stress?

**NEE!**



# Een alternatief

- Er bestaat ook een alternatieve wijze voor het onderverdelen van stress met *negatieve effecten*.
- Hierbij wordt stress onderverdeeld op basis van de ervaren druk, te weten:
  - 1) Stress als situatie.
  - 2) Stress als reactie.
  - 3) Stress als relatie of wisselwerking.



# Stress als situatie



# Stress als situatie

- Een situatie heeft betrekking op de gegeven omstandigheden waarin een persoon verkeerd. Hierbij kun je denken aan: factoren, gebeurtenissen, objecten en dergelijke die in het moment een (in-)directe invloed hebben op een persoon.
- Bij *stress als situatie* ontstaat de druk in de buitenwereld.



# Stress als situatie, voorbeelden



Rolconflicten

In de gevangenis

Start van een opleiding

Vakantie

Terugbetalen van een lening

Dood van een geliefde

Rolonduidelijkheid

Ziekte of verwonding

Een nieuw familielid

Verhuizen

Problemen met de baas

Ontslag

Verantwoordelijkheid op het werk

Ziekte van een familielid

Hypotheeklasten

Persoonlijke prestaties

Financiële veranderingen

Pensionering

Feestdagen

Werkbelasting

Tijdelijk uit elkaar gaan

Gedragsverandering

Problemen met aangetrouwden

Leefomstandigheden veranderen

Trouwen

Stoppen met een opleiding

Overtredingen

Seksuele problemen

Dood van een familielid

Relatieproblemen

Veranderingen op het werk

Sociale activiteiten

Scheiding

Kind dat het huis uitgaat

Familielid stopt met werken



# Stress als reactie



# Stress als reactie

- Wanneer je, als persoon, niet kunt functioneren zoals je dit wilt, dan kan dit leiden tot extra energie die wordt ontladen in de vorm van emoties, uitingen en (lichamelijke) reacties.
- Bij *stress als reactie* ontstaat de druk in de binnenwereld.





# Stress als reactie, voorbeelden

Diarree  
Obstipatie  
Slaapproblemen  
Brandend maagzuur  
Besluiteloosheid  
Zachte of harde verslavingen  
Afname spijsvertering  
Hoog cholesterolgehalte  
Buikpijnen  
Denkstoornissen  
Verdriet

Droge mond  
Geestelijke vermoeidheid  
Hoge bloeddruk  
Angst  
Paniek  
Hulpeloosheid  
Eczeem  
Problemen met erecties  
Menstruatieproblemen  
Vijandigheid

Agressief gedrag  
Machteloosheid  
Concentratiestoornissen  
Vergeetachtigheid  
Hoofdpijn  
Gewrichtsproblemen  
Duizeligheid  
Pijn tijdens het vrijen  
Krampen in been  
Psychisch lawaai

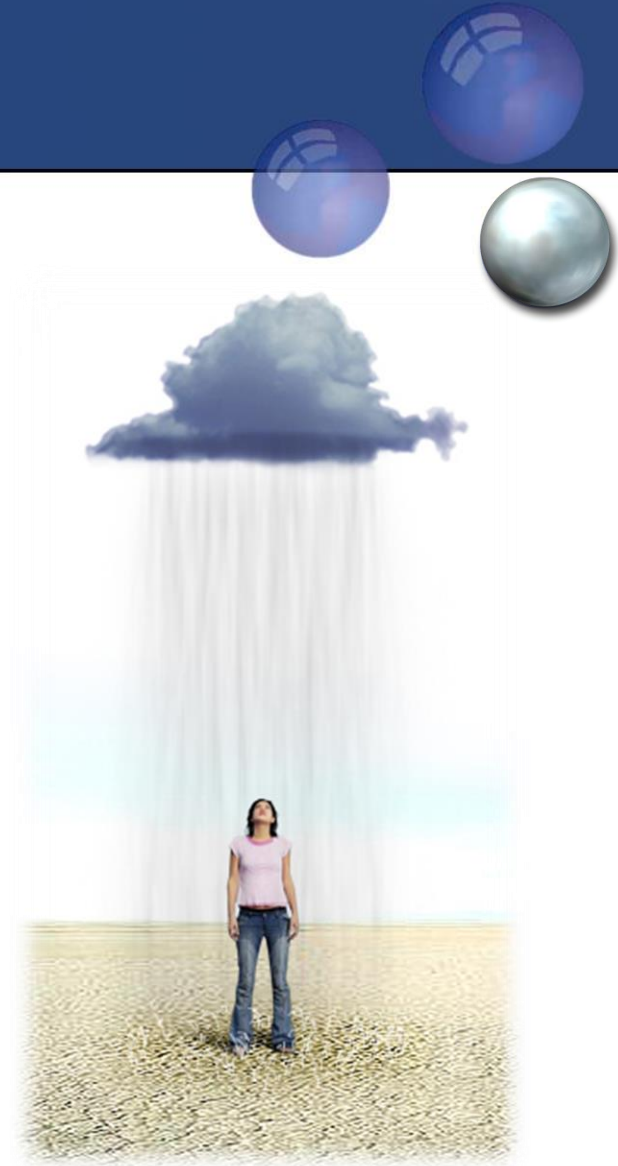


# Stress als relatie of wisselwerking



# Stress als relatie of wisselwerking

- In deze groep staat de relatie tussen personen en de invloed van de omgeving hierop centraal.
- De wijze van interactie kan onvoldoende bevredigend zijn, waardoor de persoon de gevolgen van stress kan ervaren.
- Bij *stress als relatie of wisselwerking* ontstaat de druk zowel in de binnen- als in de buitenwereld.



# Stress als relatie of wisselwerking

- Voorbeeld: een vriendenstel krijgt op het station ruzie, net op het moment dat één van hen in de trein stapt om op vakantie te gaan.
- De ruzie kan niet naar bevrediging worden afgerond, omdat de trein vertrekt.



# Stress beïnvloeders



# Stress beïnvloeders

De mate van stress die een persoon ervaart en welke effecten dit heeft, zijn mede afhankelijk van diverse beïnvloeders, te weten:

- 1) De soort bedreiging of uitdaging.
- 2) De duur en de intensiteit.
- 3) De frequentie.
- 4) De beheersbaarheid.
- 5) De voorspelbaarheid.
- 6) Gevoelens van competentie.
- 7) Het kunnen delen met anderen.



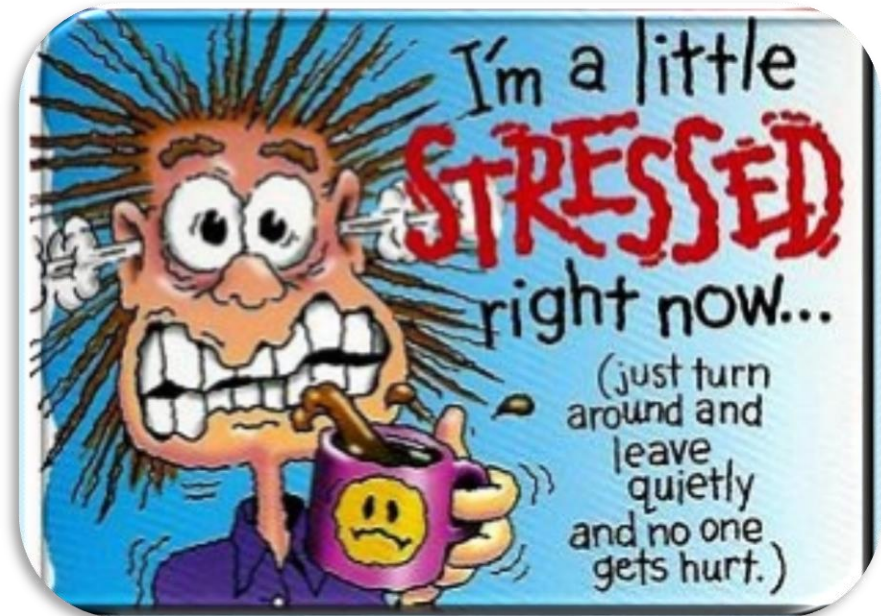
# Stress beïnvloeders

1. *De soort bedreiging of uitdaging:* een bepaalde soort van bedreiging of uitdaging, veroorzaakt bij jou meer negatieve stress dan bij een ander.
2. *De duur en intensiteit:* uiteraard hebben de duur (de lengte) en de intensiteit van de gegeven omstandigheid een flinke impact op de ervaren hoeveelheid stress.



# Stress beïnvloeders

3. *De frequentie:* wanneer je, als persoon, vaker met soortgelijke gegeven omstandigheden (en/of vormen van onvermogen) te maken krijgt, kan de stress een constante factor in je dagelijks leven worden en/of in intensiteit toenemen.





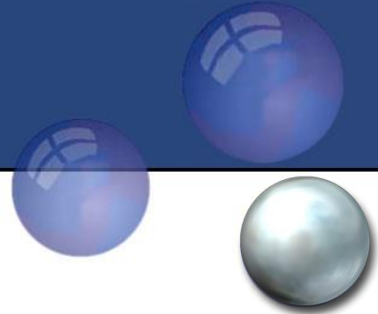
# Stress beïnvloeders

4. *Beheersbaarheid*: wanneer de gegeven omstandigheden beheersbaar worden, zal de ervaren stress worden gereduceerd. Het onbeheersbaar blijven van een situatie of een gebeurtenis kan ernstige gevolgen hebben voor het functioneren van de persoon.



# Stress beïnvloeders

5. *Voorspelbaarheid*: wanneer een persoon in de gegeven omstandigheden vast dreigt te lopen in zijn functioneren en hij een soortgelijke situatie al eerder op succesvolle wijze heeft overwonnen, kan de persoon al op voorhand activiteiten ontplooiën om het vastlopen te beperken. Het gevolg zal zijn dat de ervaren stress beperkt blijft. Echter is het omgekeerde ook waar: als de persoon in het verleden niet succesvol is geweest, dan is de kans groter op een self fulfilling prophecy.



# Stress beïnvloeders

6. *Gevoelens van competentie:* wanneer je, als persoon, het gevoel hebt dat je in uiteenlopende situaties voldoende competent bent om problemen het hoofd te bieden, dan is de kans op stress flink gereduceerd. De gevoelens van competentie dienen wel op realiteit gebaseerd te zijn, anders heb je juist kans een tegengesteld effect te scoren.



# Stress beïnvloeders

7. *Het kunnen delen met anderen:* het niet alleen hoeven dragen van 'het kruis', kan de stress reduceren. Niet doordat anderen jouw problemen kunnen oplossen, maar wel omdat je door anderen gemotiveerd kunt worden, andere zienswijzen leert kennen en/of nieuwe ideeën opdoet.



# Positieve effecten bevorderen



# Positieve effecten bevorderen

- De randvoorwaarden voor de positieve effecten van stress kunnen op uiteenlopende wijzen worden gecreëerd.
- De technieken die hier aan bod komen, bezitten een universeel karakter. Dit betekent dat zij niet cultureel gebonden zijn of vast zitten aan één of meerdere stressoren.



# 1. Onderzoeksdrift & experimenteren



# 1. Onderzoeksdrift & experimenteren

- Het uitgangspunt bij het onderzoeken van stress en de effecten van stress is een leergierigheid en een nieuwsgierigheid om te ontdekken hoe dat processen, systemen, modellen en patronen in de praktijk werken. Beter gezegd: in jouw praktijk!
- Het onderzoek dient zich niet bezig te houden met een schuldvraag.

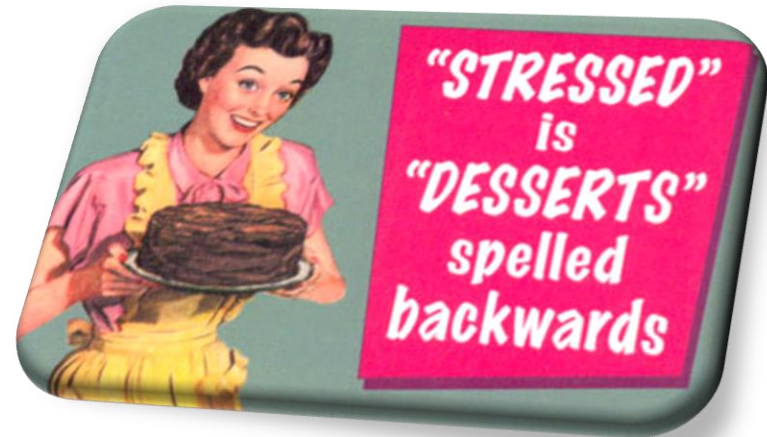




# 1. Onderzoeksdrift & experimenteren

De onderzoeksdrift heeft betrekking op het achterhalen van:

- Hoe de persoon stress ervaart.
- De mate van stress die de persoon ervaart.
- De uitdrukkingwijze of de manifestatiewijze van de ervaren stress.
- De positieve en/of negatieve effecten van de ervaren stress.
- De veroorzaker (stressor) van de ervaren stress.



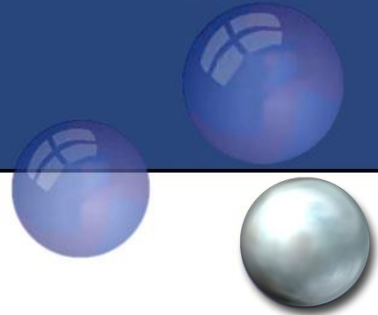
# 1. Onderzoeksdrift & experimenteren

- Het doel van het onderzoek is om zoveel mogelijk informatie in te winnen over de ervaren stress, de stressoren en de effecten.
- De informatie dient als uitgangspunt om te gaan experimenteren. Het doel van het experimenteren is dat de persoon gaat uitproberen hoe dat de positieve effecten kunnen worden bevorderd.

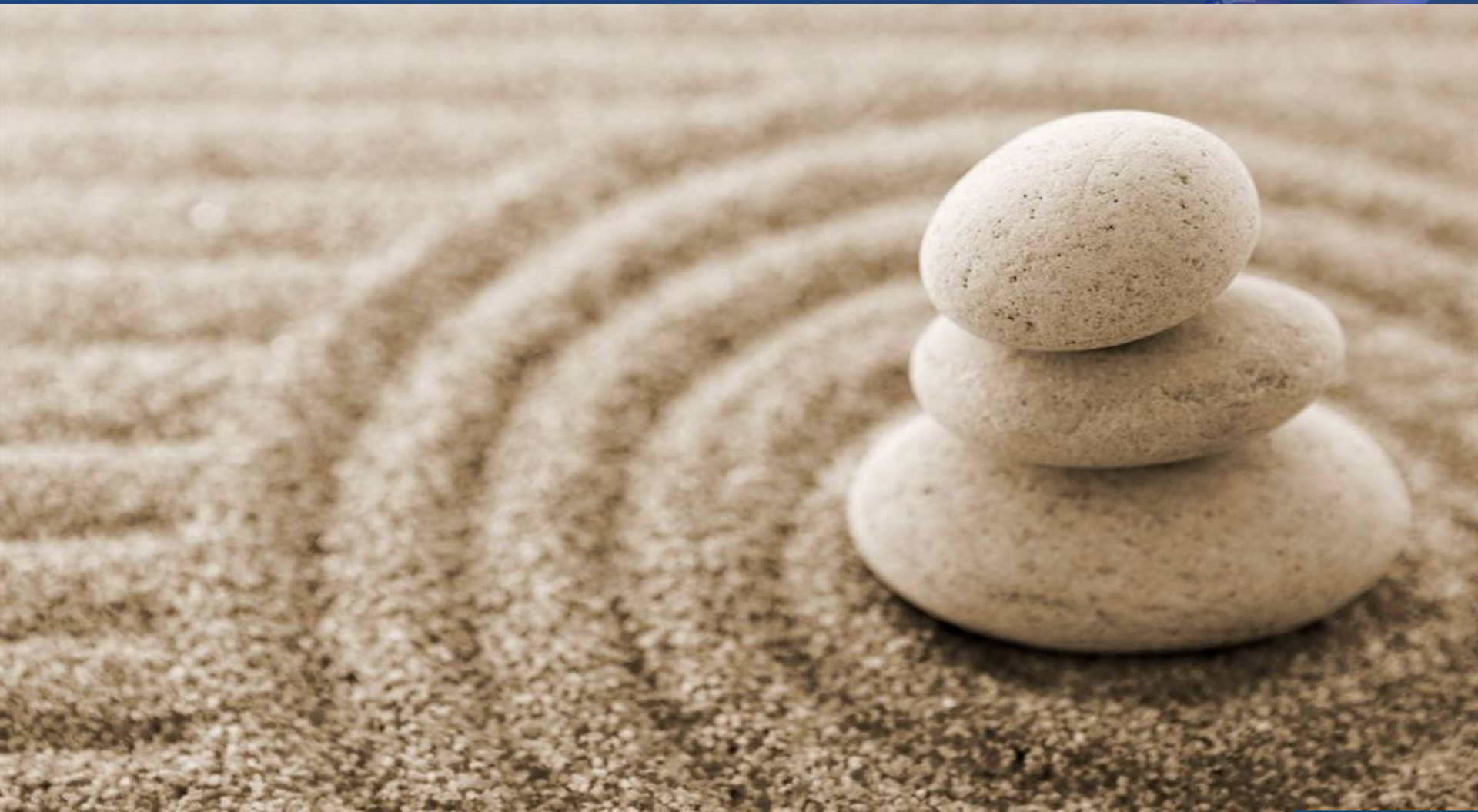


# 1. Onderzoeksdrift & experimenteren

De experimenteervreugde heeft betrekking op het uitproberen van oefeningen, opdrachten, leefregels, diëten, nieuwe doel- en taakstellingen, technieken, gedragspatronen en dergelijke, om zo de meest werkzame manier te achterhalen hoe de positieve effecten van stress te vergroten en/of de negatieve effecten van stress aan te pakken.



## 2. Dagstructuur



## 2. Dagstructuur

- Een persoon die last heeft van de negatieve stress over een wat langere periode, ervaart ook problemen met het doelgericht structureren van het dagelijkse leven.
- Dit betekent niet dat de persoon structuurloos is, maar dat het hier een chaotische structuur betreft (of te wel: een ad hoc structuur).



## 2. Dagstructuur

- De persoon met een chaotische dagstructuur, functioneert op basis van impulsen en ervaart veel moeite met het doelgericht werken.
- Enkele nadelen van een chaotische dagstructuur zijn: onnodige tijdverspilling, afname in het creatief denken, afnemende flexibiliteit, toename negatieve effecten van stress, toename van psychisch lawaai, inconsequent handelen, toename van ontevredenheid en vermoeidheid.



## 2. Dagstructuur

- Een gezonde dagstructuur geeft energie en werkt motiverend, omdat de persoon in staat is om korte termijn doelen te realiseren en hierdoor successen boekt.
- De persoon weet precies wat hij gaat doen en wat hij hiermee hoopt te bereiken. Dit in tegenstelling tot ad hoc-besluiten en het in het wilde weg branden gaan blussen.



## 2. Dagstructuur

- Het leren hoe een gezonde dagstructuur in je leven te introduceren kan aan de hand van timemanagement en/of het KIA-programma.
- Let op: het invoeren van een gezonde dagstructuur maakt deel uit van het leren structureren. Hiermee wordt bedoeld dat de persoon het denken leert te structureren, waardoor hij minder aandacht geeft aan het psychisch lawaai en daardoor meer aandacht krijgt voor het constructief denken.





# 3. Doelen en taken



# 3. Doelen en taken

- Het belang van het formuleren van realistische doelen en taken (inclusief een tijdsplanning en evaluatieronden) wordt door de meeste mensen wel erkent.
- Echter blijkt in de praktijk van alledag het formuleren van doelen en taken, als ook het doelgericht werken, een stuk lastiger te zijn dan het klinkt.



# 3. Doelen en taken

- Het onderkennen van het belang van doelen en taken is één, maar er vervolgens consequent naar te handelen is een ander verhaal.
- Jammer genoeg denken nog al wat personen dat het voor anderen belangrijker is om doelgericht te werken dan voor hun zelf. Zij zelf hebben het eigenlijk niet nodig.



# 3. Doelen en taken

- Andere personen gaan ad hoc te werk en 'herkennen' achteraf de doelen en taken die zij al, dan niet, hebben gerealiseerd.
- Een persoon die niet doelgericht functioneert, krijgt met meer negatieve effecten van stress te maken dan wanneer hij doelgericht te werk was gegaan.



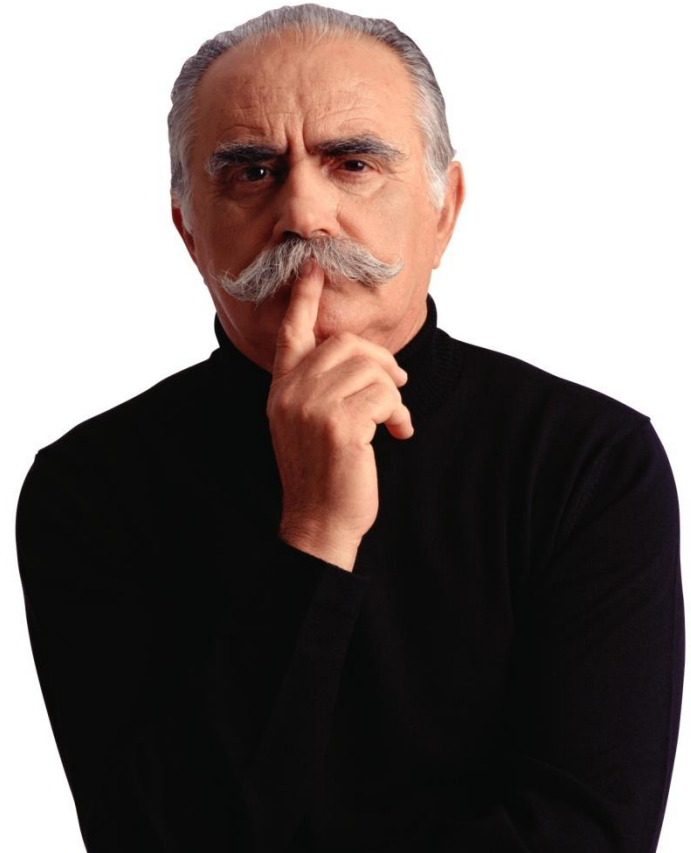
# 3. Doelen en taken

- Het doelgericht werken voorkomt niet dat de persoon ook met de negatieve effecten van stress te maken kan krijgen, maar deze zijn minder omvangrijk dan als de persoon ad hoc te werk gaat.
- Het doelgericht werken is een vaardigheid die geleerd en vervolgens getraind dient te worden.



# 3. Doelen en taken

- Het leren formuleren en doelgericht werken met doelen en taken, kan worden geleerd via een workshop, het KIA-programma, een training of een coachingstraject.
- Het doelgericht werken bevordert op een aanzienlijke wijze de positieve effecten van stress.

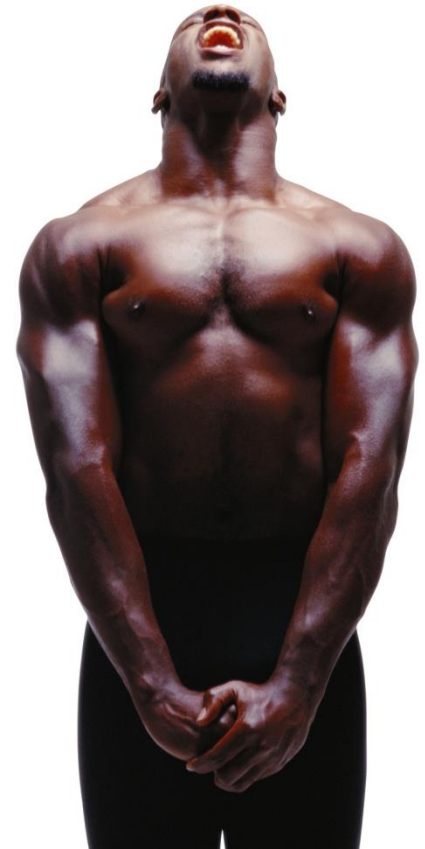


# 4. Wilskracht/discipline



# 4. Wilskracht/discipline

- De meeste mensen beschikken over een krachtige *sterke wil*.
- Dit betekent dat zij in positieve zin over voldoende discipline beschikken om doelgericht te functioneren.
- In negatieve zin betekent dit dat zij koppig en halsstarrig zijn, waarbij de personen nog maar weinig zeggenschap hebben over de wilskracht.





# 4. Wilskracht/discipline

- Zo kan een persoon zeggen:  
“Oké, ik neem die taak op mij”,  
en ondertussen iets anders gaan  
doen.
- Als de persoon hierop wordt  
aangesproken dan volgen er  
antwoorden in de trend van:  
“Het voelde niet goed en toen  
heb ik maar iets anders gedaan”,  
“Ik begrijp het ook niet waarom  
het mij niet is gelukt”.



# 4. Wilskracht/discipline

- Het trainen van de sterke wil is belangrijk, zodat de persoon ook dat doet wat hij zichzelf opdraagt om te doen.
- Hierdoor nemen de kansen voor succes toe, als ook dat de persoon de positieve effecten van stress meer kan gaan ervaren.



# 4. Wilskracht/discipline

- Het trainen kan plaatsvinden in een training, een workshop, het KIA-programma of een coachingstraject.
- Het is, doorgaans, niet gemakkelijk om de weerstand te overwinnen en jezelf niet tegen te werken, maar om juist je wilskracht ten gunste van jezelf te laten werken.



# 5. Gezonde leefstijl



# 5. Gezonde leefstijl

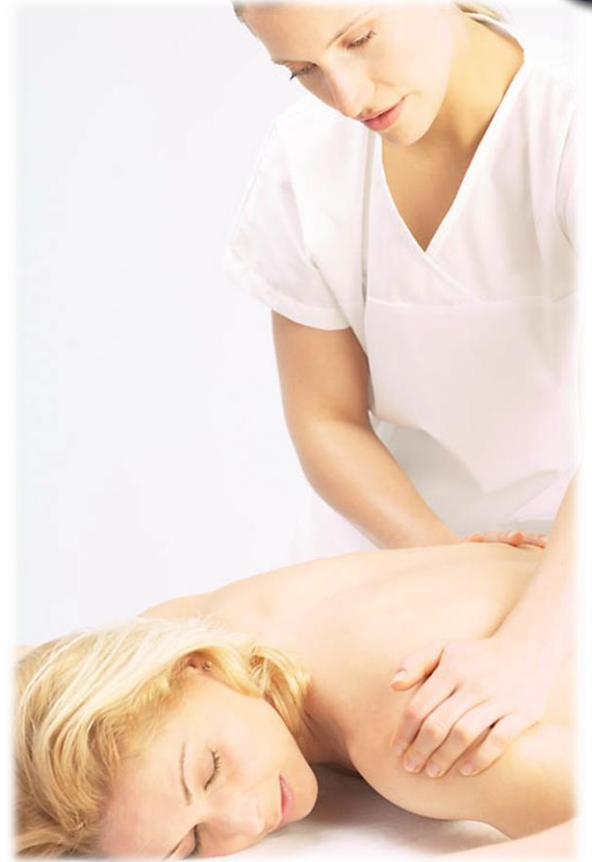
Een gezonde leefstijl heeft betrekking op:

- *Eten en drinken:* het eet- en drinkpatroon, de mate van eten en drinken, de aard van de etenswaar en de drank, de afstemming tussen activiteiten en het eten en drinken et cetera.
- *Bewegen:* het voldoende afwisselen van bewegingen en houdingen gedurende de dag, in voldoende mate het bewegen van het gehele lichaam, het niet overbelasten van het bewegingsapparaat et cetera.



# 5. Gezonde leefstijl

- *Slapen:* het voldoende uren slapen per nacht (niet te kort en niet te lang), het doorslapen, het uitgerust zijn bij het opstaan et cetera.
- *Mentale ontspanning:* het verrichten van andere denkactiviteiten, dan die gedurende de dag het meest voor komt, het stimuleren van de fantasie en het mediteren.
- *Lichamelijke ontspanning:* sauna, sporten, massage et cetera.



# 5. Gezonde leefstijl

- *Uitdagingen creëren:* het uitdagen van jezelf door grenzen te verleggen of nieuwe doelen te realiseren, hierbij kun je onder andere denken aan: het koken van nieuwe recepten, het leren luisteren naar nieuwe muzieksoorten, puzzelen, een ander type boek dan gebruikelijk te gaan lezen of uitgaan op andere plekken.
- *Proactieve levenshouding:* het initiëren van activiteiten, het uiten en tonen van betrokkenheid, het nemen en dragen van verantwoordelijkheid, het actief keuzes maken.



# 5. Gezonde leefstijl

- *Seksualiteit*: het kunnen bevredigen van seksuele behoeften, het experimenteren met seks(ualiteit) et cetera.
- *Vakantie*: het op vakantie kunnen gaan, het kunnen genieten van vrije dagen, het opnemen van baaldagen et cetera.
- *Financiële realiteit*: de levensstandaard aanpassen aan het inkomen en niet onnodige financiële risico's nemen.



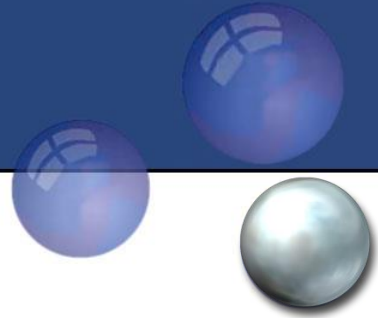


# 6. Positieve stimulaties



# 6. Positieve stimulaties

- Onder positieve stimulaties worden actieve beïnvloeders verstaan die de persoon stimuleren, activeren, motiveren en prikkelen.
- Hierbij kun je denken aan: humor, verrassingen, complimenteren, het (nu en dan) doorbreken van routines, uitdagen, speelsheid, wensen realiseren et cetera.



# 7. Creativiteit



# 7. Creativiteit

- Creativiteit is het vermogen om iets te doen ontstaan wat er van te voren nog niet was.
- Het vermogen om iets, een intentie, een bedoeling, een voorstelling tot uitdrukking te brengen in een zodanige vorm dat deze voor zichzelf spreekt.



# 7. Creativiteit

- Creativiteit stimuleert de spontaniteit (en reduceert de impulsiviteit).
- Creativiteit activeert en werkt motiverend om te creëren.
- Creativiteit is niet alleen voorbehouden aan de artistieke werkvormen, maar aan alle menselijke activiteiten waarbij sprake is van groei en ontwikkeling.



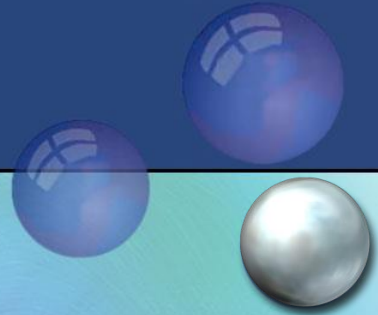
# 7. Creativiteit

- Creativiteit kan onder andere worden bevorderd door:
  - Het volgen van een opleiding, een cursus of een training.
  - Het onderhouden van een hobby waarbij de persoon vaardigheden leert en/of verder ontwikkelt.
  - Het spelen van toneel en/of het spelen van muziek.
  - Het spelen van computerspelen.
  - Het schrijven van fictie en/of gedichten.
  - Het tekenen en/of schilderen.





GA DOOR NAAR  
DE VOLGENDE  
PRESENTATIE!



# PSYCHOWERK

