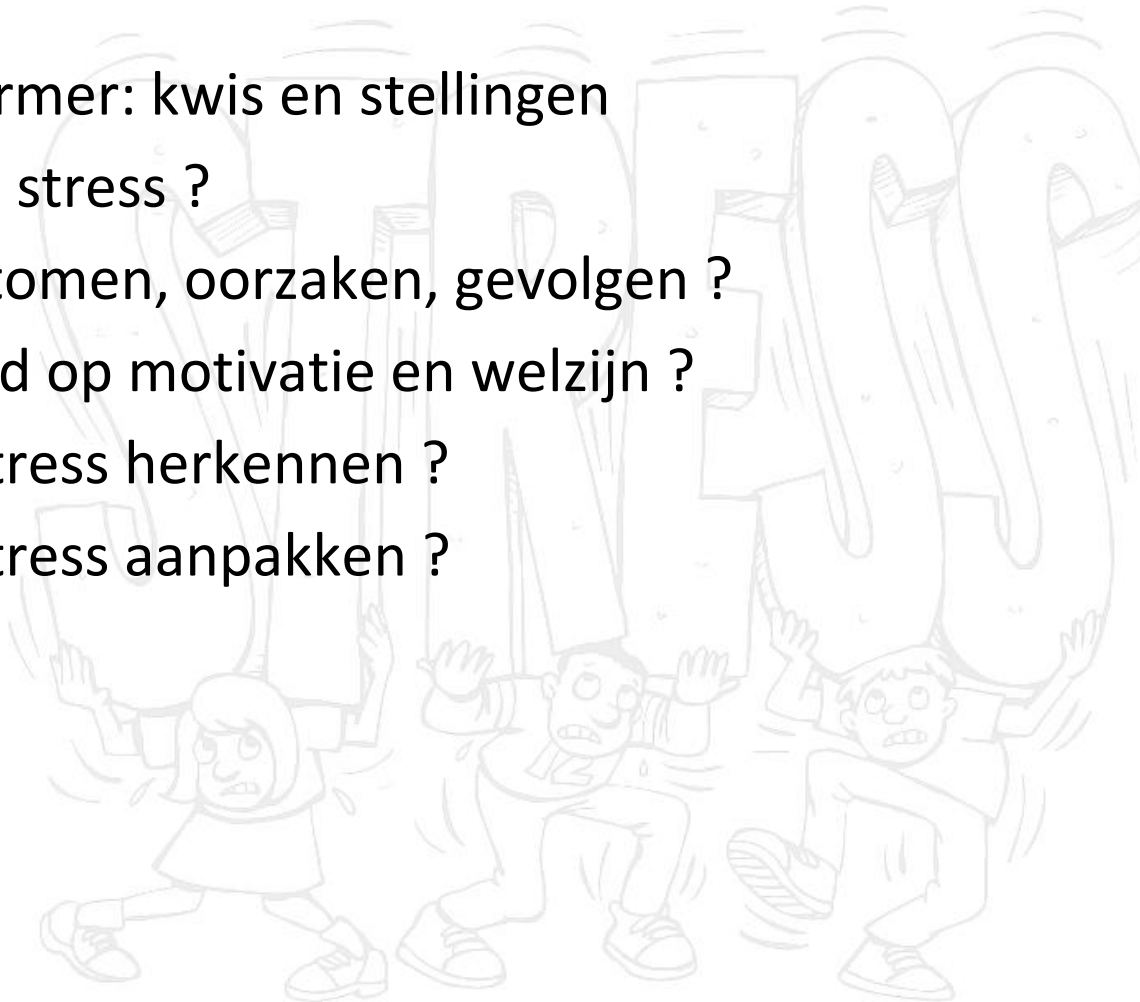

Stressbeheer

**Aandacht, zelfinzicht en zelfzorg
als ingrediënten voor een
preventieve aanpak**

Johan Snellinckx
johan@innerlink.be

Inhoud

- Opwarmer: kwis en stellingen
- Wat is stress ?
- Symptomen, oorzaken, gevolgen ?
- Invloed op motivatie en welzijn ?
- Hoe stress herkennen ?
- Hoe stress aanpakken ?



Waar of onwaar ?

De oorsprong van stress zoals we die vandaag ervaren, gaat eigenlijk terug op een primitieve fight-flight respons op gevaar, die zit ingebakken in ons biologisch systeem

Stress als primitieve reactie

- Primitieve reactie als we geconfronteerd worden met een situatie die we als bedreigend zien
- Er wordt adrenaline en noradrenaline afgescheiden
=> suikers en vetten in de bloedstroom
- Snellere ademhaling => ↑ zuurstof in hersenen en spieren, ↑ spierspanning, ↑ hartslag, ↑ transpiratie
- Extra energie => beter in staat te vechten of vluchten
- Vechten/vluchten niet aan de orde bij werkstress
=> extra energie wordt niet gebruikt
=> stresshormonen blijven in lichaam
- Bij chronische stress => aanmaak van cortisol
 - pijngevoeligheid verhoogt
 - immuunsysteem wordt gehinderd
 - teveel aan cortisol leidt finaal tot uitputting + beschadiging organen (hart, nieren, ...)



1, 2 of 3 ?

Belstress-studies ('94-'06) UG & ULB bij ca. 24.000 werknemers tussen 35 en 59 jaar toonden aan dat combinatie van hoge werkdruk + weinig zeggenschap + weinig sociale steun

1. geen aantoonbaar effect heeft op hart- en vaatziekten
2. de kans op hart- en vaatziekten doet toenemen met 20%
3. de kans op hart- en vaatziekten verdubbelt

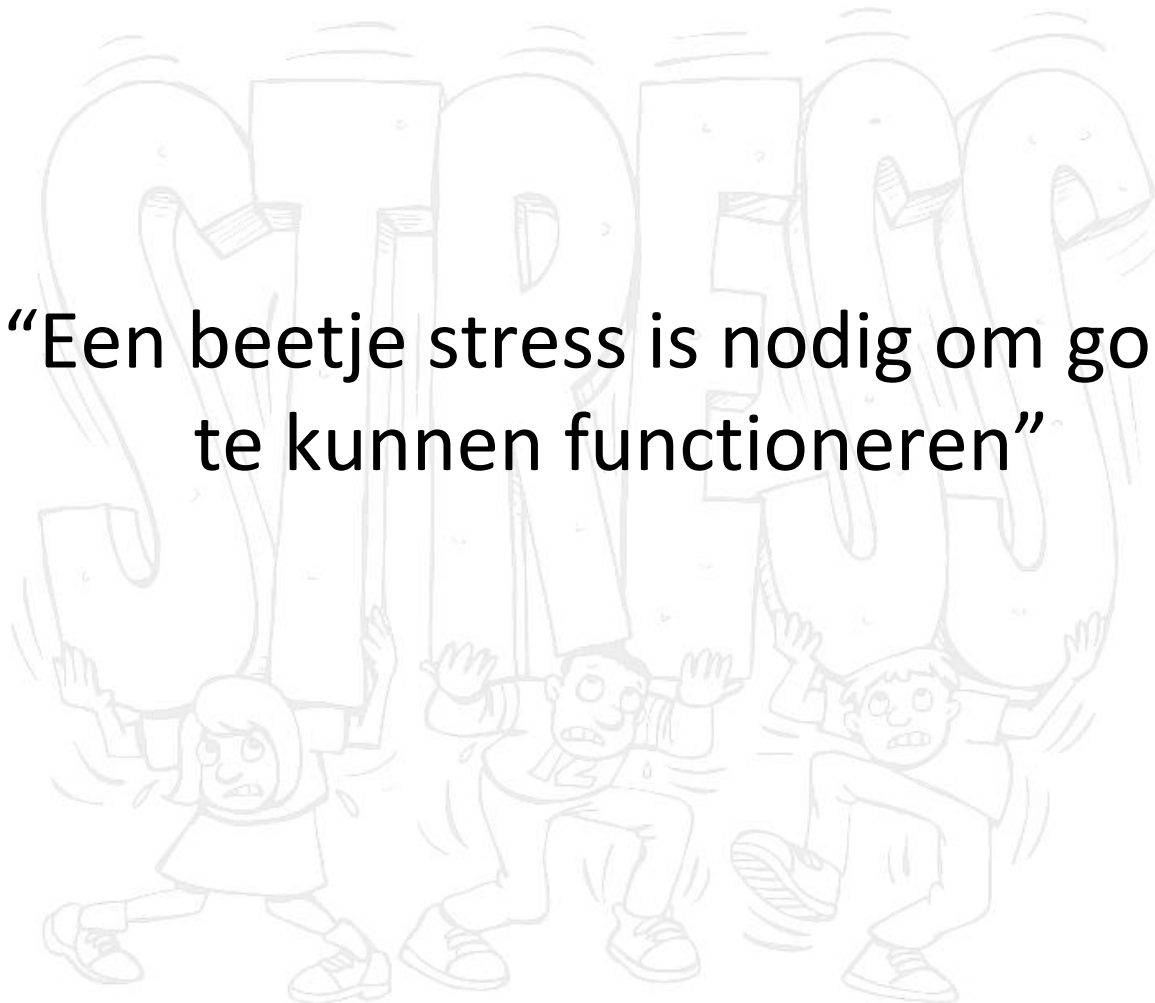
1, 2 of 3 ?

Werkbaarheidsmonitor (SERV, 2004) geeft aan dat een significant aantal mensen klaagt over een gebrek aan zeggenschap met name

1. Ca. 5%
2. Ca. 15%
3. Meer dan 25%

Stelling

“Een beetje stress is nodig om goed te kunnen functioneren”

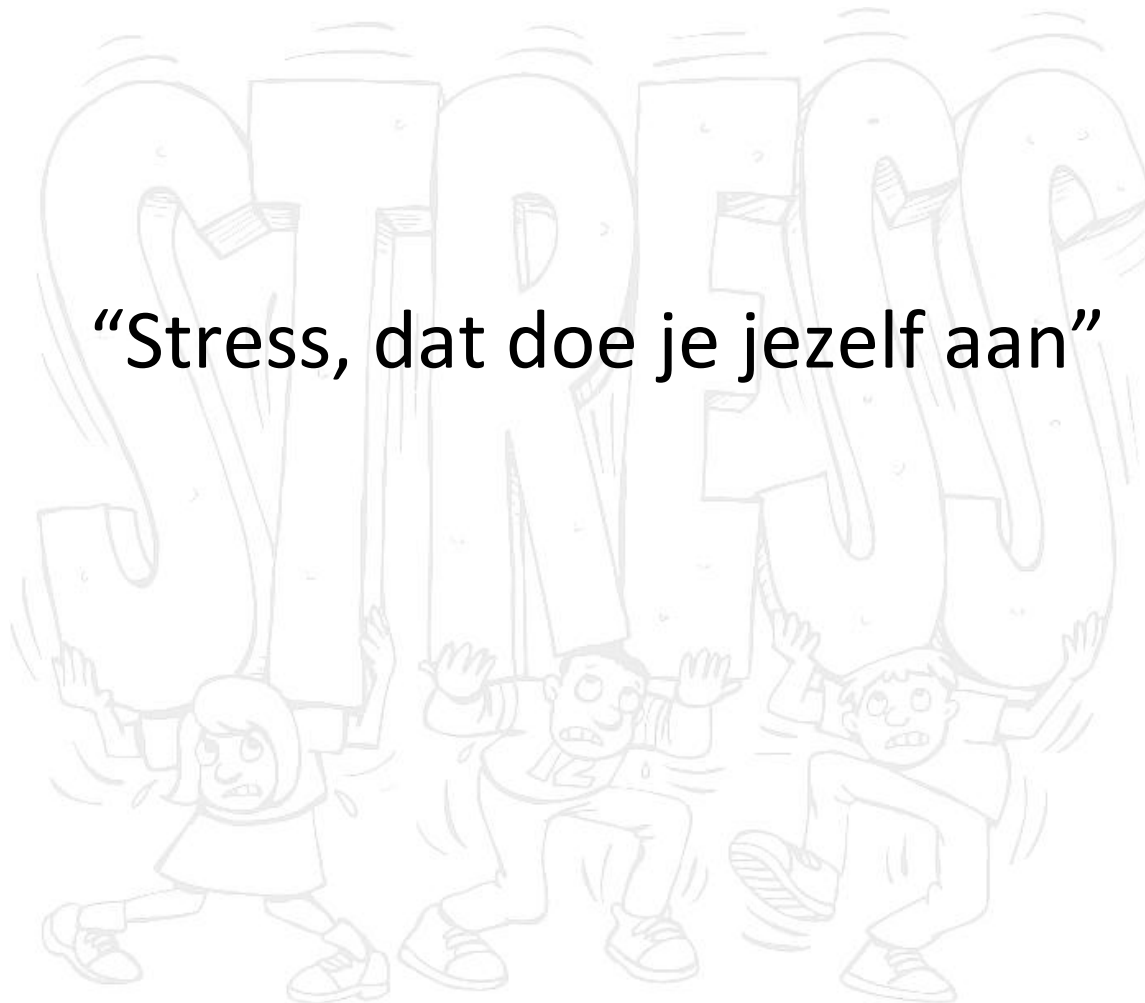


Verhouding rendement-belasting

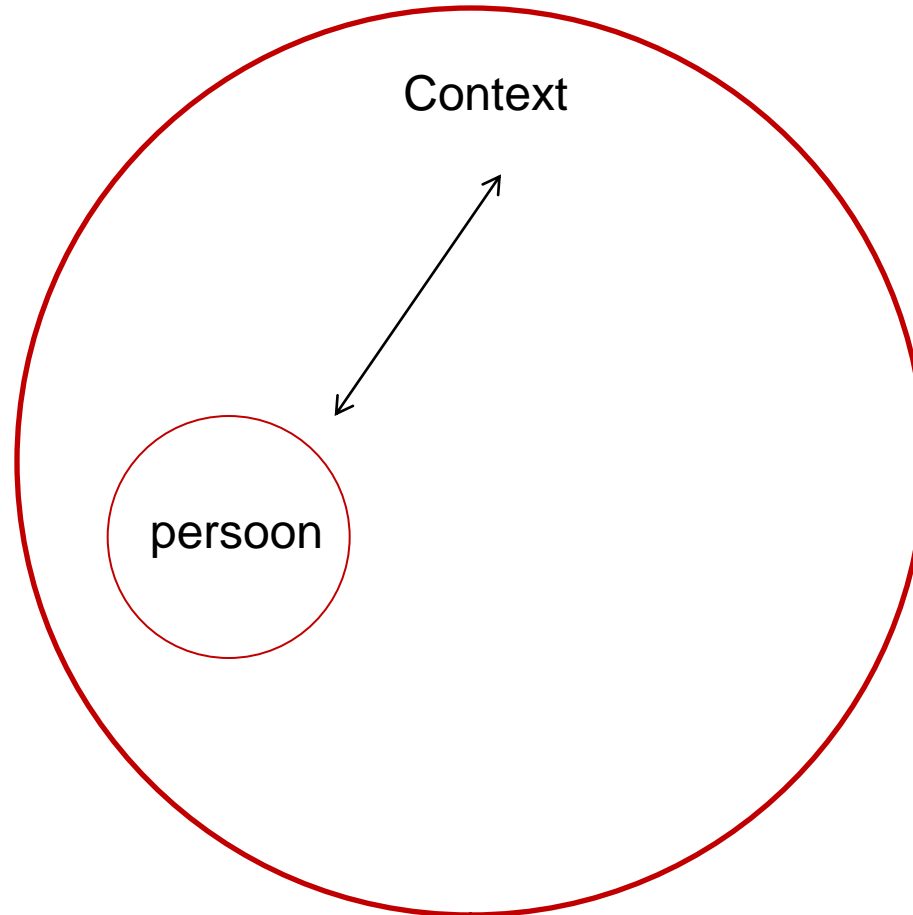


Stelling

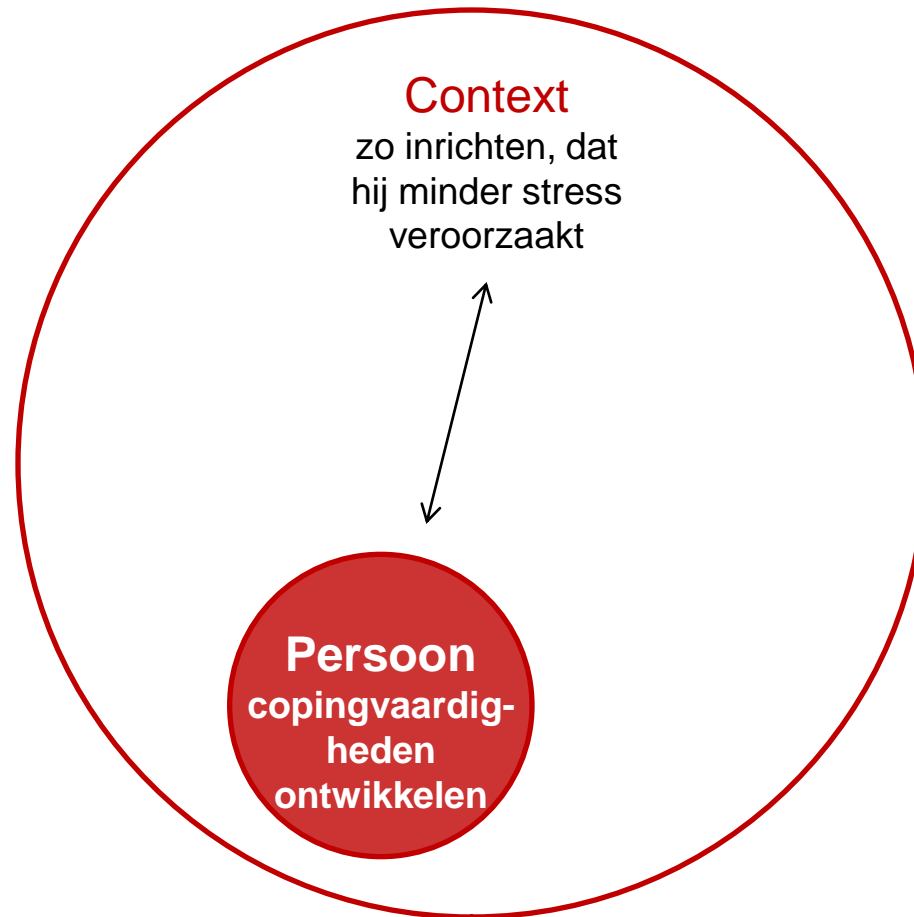
“Stress, dat doe je jezelf aan”



Persoon en context



Persoon en context



Enkele vragen voor jezelf...

1. Hoe zit het met mentale/fysieke gezondheid ?
2. Noem 3 belangrijke waarden !
3. Wat passioneert je ? Waar liggen je talenten ?

Hoe komt dit vandaag aan bod in
je professioneel/privé leven ?

Keuzes maken ?

Ingrediënten duurzame inzetbaarheid



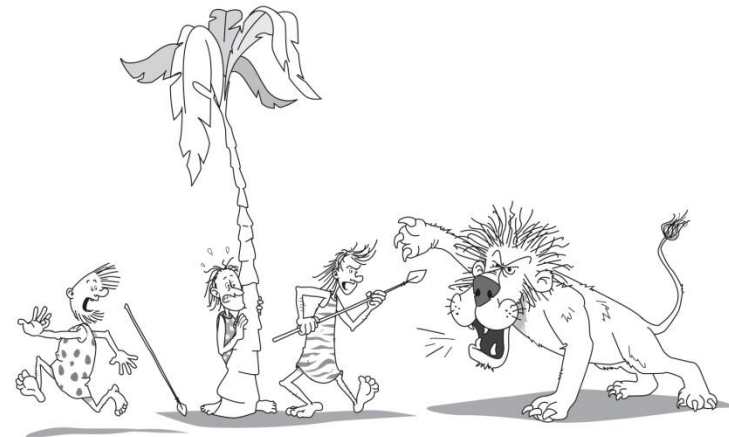
1. Hoe zit het met mentale/fysieke gezondheid ?
2. Noem 3 belangrijke waarden !
3. Wat passioneert je ? Waar liggen je talenten ?

Wat is stress ?



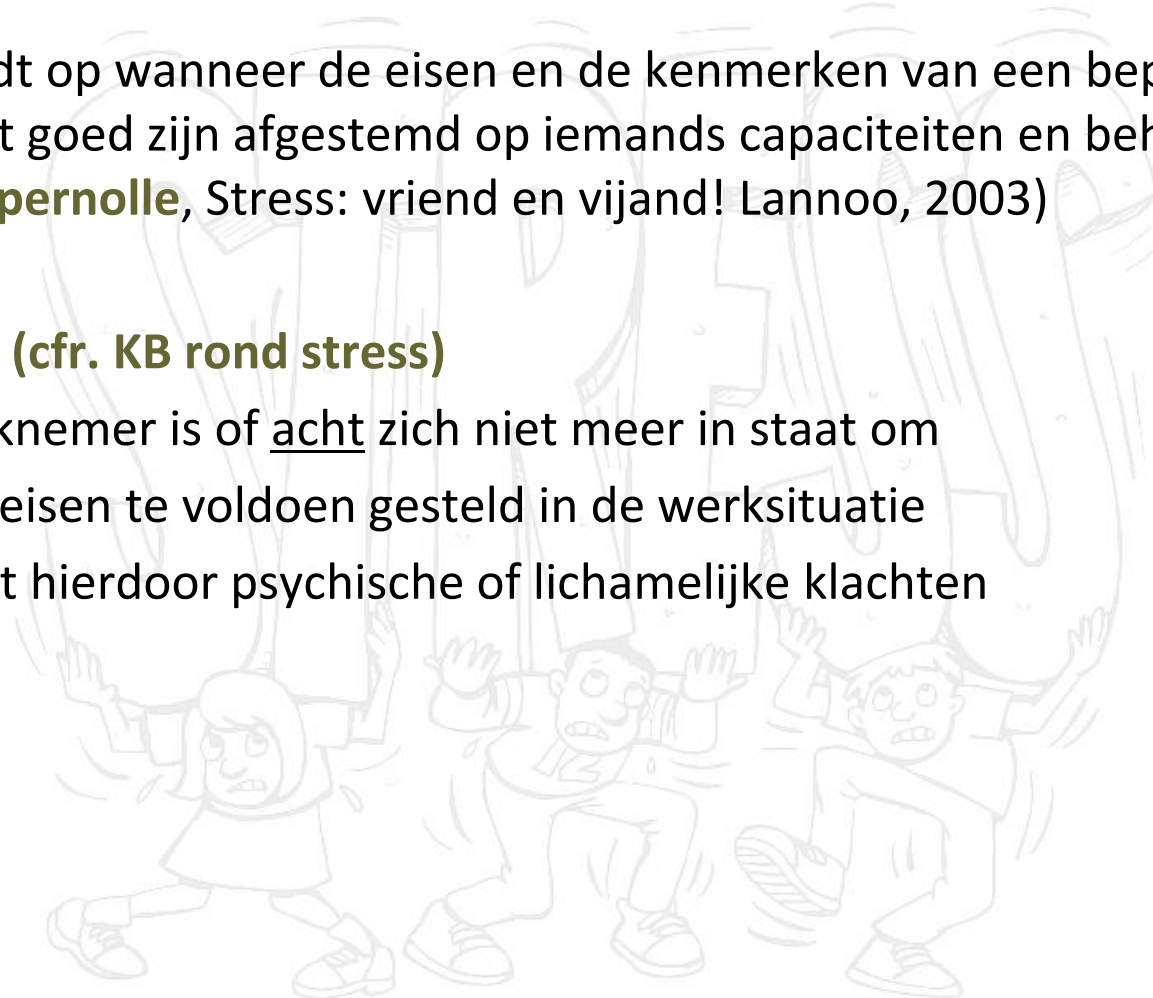
Stress als primitieve reactie

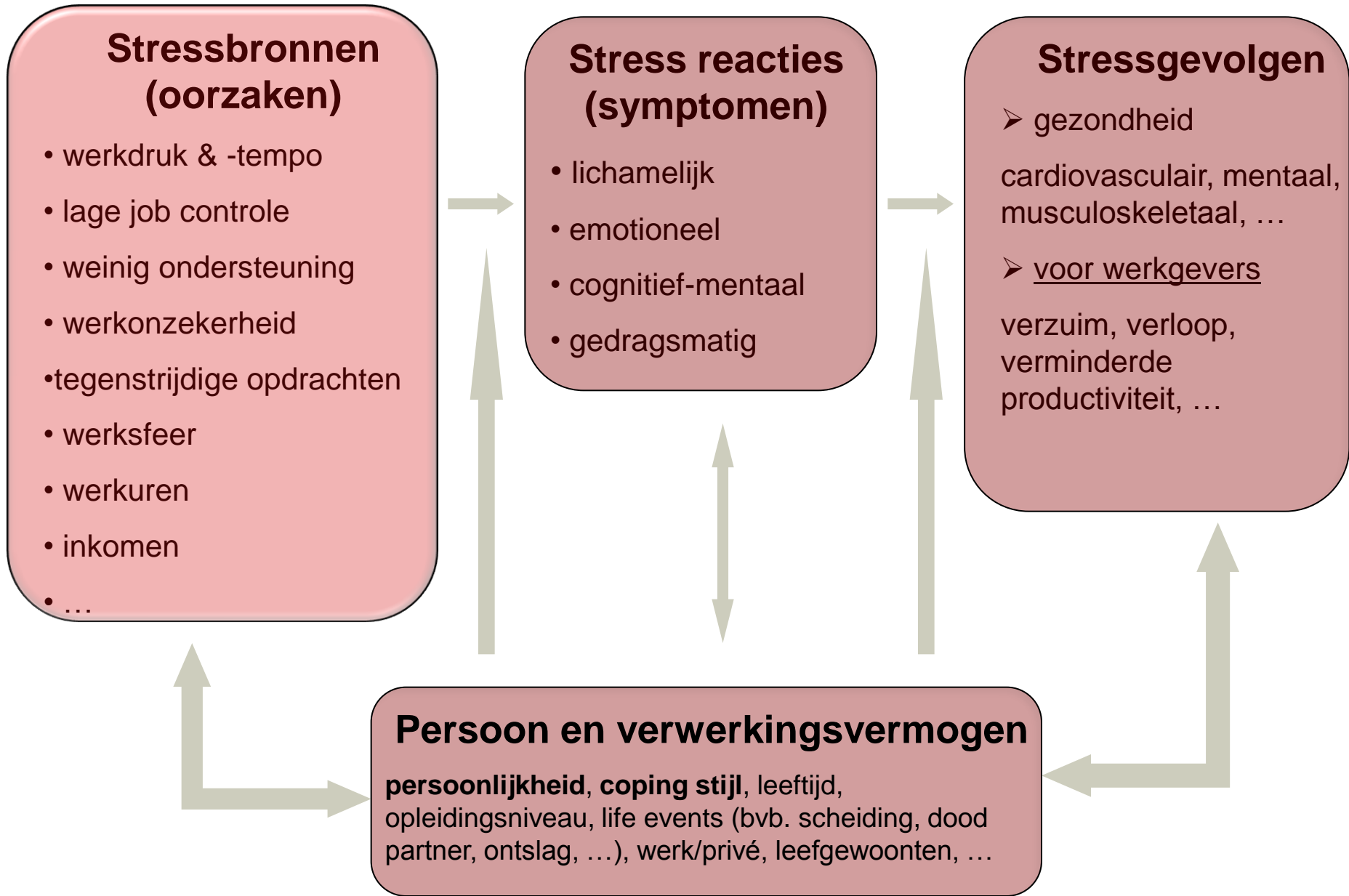
- Primitieve reactie als we geconfronteerd worden met een situatie die we als bedreigend zien
- Er wordt adrenaline en noradrenaline afgescheiden
=> suikers en vetten in de bloedstroom
- Snellere ademhaling => ↑ zuurstof in hersenen en spieren, ↑ spierspanning, ↑ hartslag, ↑ transpiratie
- Extra energie => beter in staat te vechten of vluchten
- Vechten/vluchten niet aan de orde bij werkstress
=> extra energie wordt niet gebruikt
=> stresshormonen blijven in lichaam
- Bij chronische stress => aanmaak van cortisol
 - pijngevoeligheid verhoogt
 - immuunsysteem wordt gehinderd
 - teveel aan cortisol leidt finaal tot uitputting
+ beschadiging organen (hart, nieren, ...)



Omschrijving

- Stress treedt op wanneer de eisen en de kenmerken van een bepaalde situatie niet goed zijn afgestemd op iemands capaciteiten en behoeften (**Theo Compernelle**, Stress: vriend en vijand! Lannoo, 2003)
- Werkstress (**cfr. KB rond stress**)
 - de werknemer is of acht zich niet meer in staat om
 - aan de eisen te voldoen gesteld in de werksituatie
 - en krijgt hierdoor psychische of lichamelijke klachten





Stress



Oorzaken en gevolgen

JDR-model (Bakker – Remouti)

- Leerkracht/directie ervaart in werkomgeving
 - Functie-eisen (job demands)
 - Functie-bronnen (job resources)
- Functie-eisen = elementen in werk die fysiek/psychologische inspanning/druk geven
 - Werkdruk, werklast, taakinterrupties
 - Balans/spanningsveld werk/privé
 - Rolconflicten
 - Organisatiewijzigingen
 - Emotionele dissonantie (andere emoties moeten tonen dan men voelt bvb. bij lastige leerlingen/ouders)
 - ...

JDR-model (Bakker – Remouti)

- Functie-bronnen = elementen in het werk die je energie geven (energiebronnen)
 - Steun door collega-leerkrachten/directie/collega-directies
 - Coaching door directie
 - Ontplooingskansen, kunnen bijleren
 - Autonomie, regelruimte, inspraak
 - vertrouwen
 - Carrière kansen
 - ...
- Twee processen leiden tot productie
 - Functie-eisen: (te) hoge taakeisen kunnen leiden tot aantasting energiereserves en op LT tot chronische stress
 - Functie-bronnen: een gebrek aan energiebronnen heeft negatieve impact op behalen van doelen, met frustratie tot gevolg

Stress



Motivatie en welzijn

Motivatie = motor van goed functioneren

- 3 **psychologische basisbehoeften**:
 - Behoefte aan **A**utonomie
 - Behoefte aan ver**B**ondenheid
 - Behoefte zich **C**ompetent te voelen

Gecontroleerde
motivatie

Motivatie & psycho-sociaal welzijn

Autonome
Motivatie

Sturing door context

Straf,
beloning,
verwachting

Schaamte,
schuld, sociale
wenselijkheid



Verplichting, druk, stress, burn out

Zelfsturing

Persoonlijke
relevantie,
waarden-vol

Passie
Plezier
Interesse



Psychologisch vrijheid, autonomie

Gecontroleerde
motivatie

Motivatie & psycho-sociaal welzijn

Autonome
Motivatie

Sturing door context

Zelfsturing

Stress - management

Straf,
beloning,
verwachting

Schaamte,
schuld, sociale
wenselijkheid

Persoonlijke
relevantie,
waarden-vol

Passie
Plezier
Interesse

Verplichting, druk, stress, burn out

Psychologisch vrijheid, autonomie

Ontwikkeling **copingvaardigheden**
leren omgaan met de context,
tanden niet stuk bijten op wat je niet kan
veranderen, gezondheid bewaken

Werken en leven vanuit
je **waarden**

Werken en leven
vanuit je
passie en talenten

Stress- en burn out preventie

Gecontroleerde
motivatie

Motivatie & psycho-sociaal welzijn

Autonome
Motivatie

Sturing door context

Zelfsturing

Stress – management

Stress- en burn out preventie

Straf,
beloning,
verwachting

Schaamte,
schuld, sociale
wenselijkheid

Persoonlijke
relevantie,
waarden-vol

Passie
Plezier
Interesse

Verplichting, druk, stress, burn out

Psychologisch vrijheid, autonomie

Ontwikkeling **copingsvaardigheden**
leren omgaan met de context,
tanden niet stuk bijten op wat je niet kan
veranderen, gezondheid bewaken

Werken en leven vanuit
je **waarden**

Werken en leven
vanuit je
passie en talenten

Werken op overtuigingen, ontwikkeling van
psychologische flexibiliteit, relaxatie, ...
Ontwikkeling vaardigheden (assertiviteit,
timegmt, probleemoplossing, ...)

Keuzes maken
Bevlogenheid, creatief, productief,
levensloopbaan, langer werken, ...

Hoe stress herkennen ?

signalen en symptomen

Hoe stress herkennen ?

- Lichamelijk
 - versnelde hartslag, hartkloppingen
 - maagklachten, misselijkheid, spijsverteringsproblemen, ...
 - hoge bloeddruk
 - hoofdpijn
 - snellere, oppervlakkerige ademhaling, duizeligheid
 - trillende, zwetende handen; koude handen/voeten
 - eetlust (meestal afnemende)
 - droge mond
 - transpireren
 - verkrampde spieren

Hoe stress herkennen ?

- Emotioneel
 - gevoelens van angst, humeurigheid
 - lusteloosheid, desinteresse
 - ontevredenheid, vijandigheid en wrok
 - snel geëmotioneerd zijn
 - zich gejaagd, onrustig, gespannen voelen
 - apathie en berusting
 - onzekerheid, innerlijke verwardheid
 - schaamte en schuldgevoelens, zelftwijfel
 - weinig zelfrespect
 - meer gevoel van eenzaamheid
 - meer wantrouwen, ergernis, achterdocht
 - veel zorgen over de toekomst

Hoe stress herkennen ?

- Cognitief-mentaal
 - zich moeilijk kunnen concentreren, verstrooid, vergeetachtig
 - besluiteloos
 - fixatie op details, taken niet afwerken
 - prioriteiten door elkaar halen
 - niet meer goed kunnen nadenken
 - piekeren
 - geestelijke vermoeidheid
 - van de hak op de tak springen

Hoe stress herkennen ?

- Gedragmatig
 - slecht slapen
 - minder productief
 - (meer) roken, (meer) alcohol gebruiken, (meer) medicatiegebruik
 - ander eetpatroon
 - opvliegend, rusteloos gedrag
 - vluchtgedrag, paniekreacties
 - (meer)fouten maken, ongelukken hebben
 - veel klagen en zuchten
 - stotteren
 - cynisme
 - plotse veranderingen in bv. uiterlijk
 - vaker afwezig vanwege ziekte of zonder reden

Acute ↔ chronische stress

- **Acuut** = één aanwijsbare stressor
- **Chronisch** = diverse stressoren die op de duur leiden tot uitputting
 - Fase 1
draaglast > draagkracht
 - Fase 2
psychosomatische klachten, angst, ... (min. 3 md.)
 - Fase 3
psychisch afhaken, vermoeidheid, gevoel van falen (min. 1 jaar)

Burnout herkennen

– Lichamelijke uitputting

- *Men recupereert niet meer*
- Pijn in nek, rug, schouders, spierpijn
- Futloos, geen energie, erg vermoeid
- Slecht slapen, hoofdpijn
- hartkloppingen, onrust, opgejaagd gevoel

– Emotionele uitputting

- *Twijfel aan de eigen competentie/bekwaamheid, zich niet goed genoeg voelen, fouten maken*
- Piekeren, angst, paniekerig
- Hulpeloos en hopeloos gevoel
- Eenzaam, depressief

Burnout herkennen

- Mentale uitputting

- *Cynisme, afstandelijk worden naar anderen, jezelf vanop afstand bekijken, ...*
- Negatief kijken naar mensen/omgeving
- Zich terugtrekken
- Niet kunnen focussen/concentreren

Hoe stress aanpakken ?

Stress aanpakken

- **Leer je stressbronnen kennen**
 - Stresslogboek gebruiken
 - Triggers van je stress opsporen
 - Stressbeleving scoren
 - ...
- **Context – persoon**
 - Wat ligt aan stressbronnen in de context ?
 - Wat ligt bij jezelf ? (bvb. perfectionisme, angstgevoeligheid, controledrang, ...)
 - ...
- **Doseer je idealisme**
 - Overmatige betrokkenheid, zich voor alles verantwoordelijk voelen
 - Zorg ook goed voor jezelf, houd voeling met eigen behoeften
 - Spelen er irrationele overtuigingen bvb. “mijn deur moet altijd openstaan”, “ik moet er altijd zijn voor mijn collega’s”, ...

Stress aanpakken

- **Wat zijn je waarden ?**
 - Wees je bewust van je waarden, van wat je belangrijk vindt
 - Zijn de dingen die je doet in lijn met je waarden ?
 - Zijn je verschillende levensdomeinen in balans ?
 - Moet je keuzes maken om een en ander op spoor te krijgen/houden ?
 - ...
- **Wat zijn je passies/talenten ?**
 - Heb je voldoende ruimte voor mijn passie ?
 - Doe je dingen die aansluiten bij je talenten ?
 - Of moet je je vaak in dingen forceren (omdat ze je niet liggen) ?
 - ...

Stress aanpakken

- **Gezondheid verzorgen**
 - sport en beweging
 - Slaaphygiëne
 - voeding, roken, alcohol, ...
- **Ont-spanningstechnieken**
 - Progressieve spierrelaxatie
 - Nek- en schouderontspanning
 - Ademhaling (borstkas vs. middenrif)
 - Ademfocus (mindfulness)
 - Aandachtgerichtheid (mindfulness)
 - Geregelde korte onderbrekingen nemen
 - “Luisteren naar je lichaam”
 - Overtuiging: breaks/rust- en ontspanningsmomenten als investering (↔ doordoen met negatieve gevolgen)

Stress aanpakken

- **Piekergedachten**
 - Inzicht welke situaties triggeren piekergedrag ? Bezorgdheid ? Angst ?
 - “Vaste piekermomenten” inlassen
 - Uitdagen van dysfunctionele gedachten (zwart/wit denken, overgeneraliseren, zelfbeschuldiging, moeten/net mogen-gedachten...)
- **Ontwikkeling van sociale vaardigheden en assertiviteit**
 - Assertieve communicatiestijl ontwikkelen
 - Leer “nee” zeggen
- **Timemanagement ontwikkelen**
 - Analyse van je resultaatgebieden
 - Ben ik met de juiste dingen bezig ?
 - Balans effectief ↔ efficiënt
 - Prioriteiten stellen, durven delegeren (wat/waar/wanneer mogelijk), loslaten

Stress aanpakken

- **Sociaal contact en steun**
 - Zoek contact met anderen, deel je (stresserende) ervaringen
 - Durf hulp vragen aan anderen
- **Omgaan met realiteit**
 - De realiteit is dat we niet alles onder controle hebben
 - Focus op datgene dat je kan beïnvloeden, leer omgaan met wat je niet onder controle hebt.
 - Blijven vechten tegen wat onveranderbaar is kost veel energie
- **Leef bewust en “count your blessings”**
 - Overloop 's avonds je dag (= aandachtsoefening)
 - Benoem voor jezelf bewust wat fijne momenten waren
 - Wees je bewust van je waarden => helpt om keuzes te maken
 - Elke keuze heeft voor- en nadelen

Website stress

Eind 2013 lanceerde toenmalig minister van Werk Monica De Coninck, een sensibiliseringscampagne om de negatieve gevolgen van stress aan te pakken

www.voeljegoodophetwerk.be