

Stress ^{uit}_{in} zich(t)

van
bewustwording
naar
aanpak

Een uitgave van Flow-in

Copyright ©

Stress uit zicht – van bewustwording naar aanpak

2021, Flow-in - Bas Villerius

Uitgegeven in eigen beheer

www.flow-in.nl

info@flow-in.nl

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, 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.

Welkom!

Jij kiest ervoor om de kwaliteit van je leven te verbeteren – daar heb ik respect voor! Uit ervaring weet ik dat het niet altijd eenvoudig is de juiste stappen te zetten om tot meer kwaliteit van je leven te komen. Uit ervaring weet ik ook dat het wél mogelijk is.

Mijn zoektocht begon zo'n 15 jaar geleden. Net een jaartje getrouwd, 2 jaar een vaste baan, huisje boompje en baby'tje. Ambitueus en ondernemend genoeg, maar ook veel spanning en stress. Veroorzaakt door situaties op het werk, in de privésfeer en ten diepste in mijzelf. Als jongvolwassene had ik niet de tools en vaardigheden om helpend te reageren op spanningen die je tegenkomt in het leven. Bij mij stormden vragen over mijn identiteit in relatie tot zijn omgeving op me af. Vaak had ik geen antwoorden. Het gaf spanning, stress. Emoties speelden (dacht ik) geen belangrijke rol in mijn leven, waardoor de natuurlijke uitlaatklep geen dienst meer deed. Alles bij elkaar leidde het ertoe dat ik langere tijd uit de running raakte.



Het zou daarna nog jaren duren voordat ook mijn vrouw werd ingehaald door (ook veel positieve) stressvolle gebeurtenissen in haar leven. Ze studeerde af als gedragsspecialist, deed ijverig mee aan de verbouwing van een nieuw huis. Voedde ons derde kleintje terwijl ze aan het schilderen was. Werd geconfronteerd met ongewenste gedrag patronen, had te lang gebroken nachten en raakte uitgeput. Alle energie was letterlijk opgegaan in alles wat schreeuwde om aandacht, maar niet aan zichzelf. Achterstallig onderhoud en persoonlijke verpaupering waren het gevolg.

Ik bespaar je verdere details, maar mijn ontdekkingstocht heeft ertoe geleid dat jij deze reader in handen hebt en daar ben ik blij mee! Hoewel ik je misschien niet persoonlijk ken, weet ik zeker dat het pakket wat jij hebt aangeschaft jou gaat helpen een mooier mens te worden. Mooier worden begint bij bewustzijn van jezelf, je eigen situatie eerlijk onder ogen zien. Niet meer weglopen, maar aanpakken. Ontspannen, opladen en weer verder gaan. Dát is wat jij bereikt door tijd vrij te maken voor jezelf.

In deze reader lees je eerst over stress in de geschiedenis en in het heden. Daarna delen we kennis over stress en welke invloed dat heeft op je lichaam. Tijdens het lezen zul je je al veel meer bewust worden van de rol die stress in je leven heeft en welke effecten dat heeft op je lichaam!

Wanneer je de basiskennis hebt opgedaan, is het tijd om het webinar over 'Stress de Baas' te gaan kijken. We bespreken het aanpassingssyndroom en laten zien hoe dat een rol speelt bij het omgaan met stress. Daarnaast delen we wetenschappelijke kennis die jou verder helpt om beter om te gaan met stressvolle gebeurtenissen. Een handig middel om de stand van zaken te meten is het zogenaamde levenswiel. Tijdens het webinar gaan we in op de betekenis van de verschillende onderdelen en geven je instructie hoe je dit wiel invult.

Na het webinar gaan we met elkaar in gesprek. Tijdens dat consult staat onder andere jouw levenswiel centraal. We brengen diverse stressfactoren in kaart en geven je concrete tips hoe je je stress op verschillende items kunt verminderen.

Tot slot inspireer ik je graag en krijg je aan het eind van deze reader ideeën die jou helpen om op een betere en efficiëntere manier te laten ontspannen.

Ben je klaar voor de eerste stap? Zet een lekkere mok koffie of thee, geniet van de geur, haal diep adem en kom dan weer zitten.

Bas
Gedragsspecialist bij Flow-in
bas@flow-in.nl

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave.....	6
Wat is stress?	8
Stress vroeger	8
Stress nu.....	9
Stress en je lijf	9
Symptomen van stress.....	12
Pas op de plaats	13
Webinar.....	15
Levenswiel.....	17
Geld.....	17
Persoonlijke groei	17
Gezondheid	17
Familie en vrienden.....	17
Relatie	18
Plezier en ontspanning.....	18
Fysieke omgeving.....	18
Loopbaan	18
Copingstijlen	20
Functies.....	20
Copingstijlen	20
De praktijk.....	22
Conclusie	26
Stappen naar effectieve ontspanning.....	28
Tip 1: Vertraag.....	28
Tip 2: Blijf iets langer in bed liggen	28
Tip 3: Leer goed ademen.....	28
Tip 4: Vertrek 10 minuten te vroeg.....	29
Tip 5: Doe de vijfvingeroefening	29
Tip 6: Breek met routine	29
Tip 7: Luister naar muziek	29
Tip 8: Beweeg!	29
Tip 9: Moeilijk werk eerst!	29
Plan van aanpak	30
Tot slot	31

Wat is stress?

Voordat we de diepte ingaan, is het goed om te weten wat we bedoelen met 'stress'. We hebben het allemaal wel eens gehoord dat iemand ons toewierp: 'Doe niet zo gestrest!' We hebben er allemaal wel een gevoel bij, maar vinden het soms lastig om de definitie stress te duiden. Iedereen kent de term 'stress' inmiddels wel, maar de term zelf is nog geen 100 jaar oud. Het was de Hongaar Hans Selye die de term voor het eerst ging gebruiken.

We komen de term 'stress' tegen in drie omschrijvingen:

1. Als omstandigheden, situaties en prikkels die emotioneel belastend kunnen zijn. We gebruiken dan de term 'stressor' en bedoelen daarmee datgene wat de stress veroorzaakt. Het gaat hierbij om ingrijpende gebeurtenissen die vragen om een aanpassing aan de nieuwe situatie.
2. De symptomen van stress, ook wel 'stressreactie' genoemd. Dit hangt ook af van de manier waarop iemand een stressor beleeft. De een geniet van een drukke baan als floormanager op een luchthaven, een ander zou dat als te druk en belastend ervaren.
3. De meest algemene definitie van stress is: "Het verschil tussen de eisen die aan iemand gesteld worden door de omgeving (of zichzelf) en de eigen inschatting van de mogelijkheden om aan deze eisen te voldoen."

Wanneer wij het in dit werkboek over stress hebben, dan bedoelen we daar meestal de eerste omschrijving mee. In veel gevallen zal het gaan om omstandigheden die voor jou emotioneel belastend kunnen zijn en om aanpassingen vragen.

Stress vroeger



Elia onder de boom – gevelsteen Begijnhof 35-04, Amsterdam

Stress nu

Uit recent onderzoek van TNO (2020), in opdracht van de overheid, bleek dat stress beroepsziekte nummer 1 is geworden. 36% van ziekte op het werk ontstaat door (werk)stress. Meer dan 1 miljoen Nederlanders ervaren in meer of mindere mate dat ze 'op' zijn! De kosten ten gevolge van deze ziekte bedragen meer dan 3,1 miljard euro!

Uit ander onderzoek (2016) bleek dat niet minder dat de helft (!) van het aantal Nederlanders leidt onder (de lichamelijke gevolgen van) stress. Bij 61% is sprake van last van een gespannen nek en schouders, 59% klaagt over vermoeidheid en 52% noemt een onrustig gevoel. Zo'n 5 procent van de bevolking geeft aan altijd stress te hebben, 28% daarvan bijna elke dag. Er is een grote kans dat jij er vroeg of laat mee te maken krijgt.

Er zijn verschillende oorzaken van stress: gezondheid (33 procent), zorgen om de kinderen (25 procent), werk (19 procent), financiële problemen (19 procent) en zorgen om naasten (18 procent). 25% van de werkenden ziet regelmatig tegen een (werk)dag op en ruim de helft is minimaal een paar keer per week uitgeput aan het eind van de dag.

Wauw! Wat goed dat jij de stress-gevende factoren in je leven gaat aanpakken! Je zult merken dat verandering begint met bewustwording. Na bewustwording zul je veel beter in staat zijn verandering aan te brengen en stress te lijf te gaan!



Stress en je lijf

Stress hangt samen met de uitdagingen van jouw dagelijks leven. Het beïnvloedt je stemming, kan angstig of geïrriteerd maken en heeft invloed op je welbevinden. Er zijn maar weinig mensen die stress niet als belemmering ervaren. Er komt steeds meer informatie op ons af, alles gaat maar sneller en onzekerheid toe. Ondanks de toegenomen welvaart, laat onderzoek zien dat mensen zich minder gelukkig en meer gestrest voelen dan dertig jaar geleden. We zijn druk, drukker, drukst.

Hoe ervaar jij het gevoel van stress?

.....

.....

.....

Waar wordt dat gevoel door veroorzaakt?

¹ Het is niet stress waar we aan doodgaan, het is onze reactie op stress



Gedachten bepalen je gevoel. Jouw overtuigingen (wat wil ik zijn, wat wil ik laten zien, waar sta ik voor, enz.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Symptomen van stress

Het is goed om te weten dat het gevoel van stress ontstaat op het moment dat er een beroep wordt gedaan op je vermogen om op een helpende manier met een stressor om te gaan. In je lichaam worden processen geactiveerd die je lichaam klaarmaken om met het (door je systeem gesignaleerd als) 'potentieel gevaarlijke' om te gaan.

Gedrag	Mentaal	Lichamelijk

Welke van de items van gedrag herken je bij jezelf die het gevolg zijn van stress?

.....

.....

.....

Welke mentale klachten komen je bekend voor die het gevolg zijn van stress?

.....

.....

.....

Welke lichamelijke klachten komen je bekend voor die het gevolg zijn van stress?

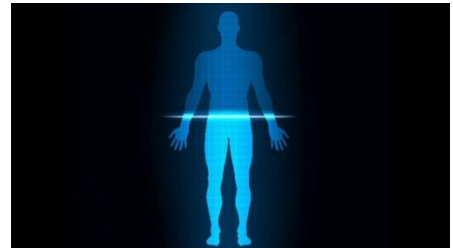
.....

.....

.....

Pas op de plaats

Het is goed om na deze informatie even bij jezelf stil te staan.
Hoe gaat het met je?



Wat zijn de oorzaken van de (pieken) stress?

Webinar

Nu je basiskennis in huis hebt is het tijd om het webinar 'Stress de Baas' te gaan kijken. In dit webinar gaan we in op het aanpassingssyndroom en wat dat met stress te maken heeft. We delen actuele wetenschappelijke kennis over de invloed van stress op je brein en daarmee op je lijf. Als laatst wordt in dit webinar ingegaan op het levenswiel. Je krijgt informatie over de manier waarop je dit levenswiel kunt invullen en hoe dit het uitgangspunt vormt van de coaching.

Aantekeningen bij het webinar:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Levenswiel

Nu je het webinar hebt bekeken, is het tijd om je eigen levenswiel in te tekenen. Het is de bedoeling dat je dit wiel snel en intuïtief invult, dus er niet te lang over nadenken! Er zijn geen goede of slechte antwoorden. Het is een momentopname. Daarin ligt de kracht van het instrument: de relatieve scores zijn belangrijker dan de huidige scores! Centraal staat steeds de vraag: 'Wat loopt lekker? Wat kost energie?'

Gezondheid

Niet iedereen voelt zich even fit. Het leven vraagt veel van je. Veel mensen hebben een lichamelijke klacht of kwaal. Hoe is het met jouw gezondheid? Zorg je goed voor jezelf? Eet je gezond? Beweeg je voldoende? Slaap je genoeg?

Wie aan een chronische ziekte lijdt, hoeft zichzelf niet een lage score te geven! Het belangrijkste is dat je doet wat binnen je mogelijkheden liggen om je conditie te verbeteren zodat je zo lekker mogelijk in je vel zit.



Loopbaan

Hoe is het met je werk? Heb je een baan waar je tevreden over bent? Ga je met plezier naar je werk, zijn er doorgroeimogelijkheden? Heb je werk wat bij je past? In hoeverre heb jij het naar je zin of ben je toe aan een volgende stap?

In het geval dat je geen werk hebt is er dan ruimte genoeg om je voor jou gevoel nuttig te maken voor de maatschappij? In hoeverre geven jouw huidige omstandigheden je een gevoel van tevredenheid?

Tijd voor actie – vullen van het levenswiel!

Hieronder tref je een leeg wiel aan. Pak een potlood en teken per gebied je score. Denk er niet te lang over na en vul het in op basis van je gevoel. Ga niet redeneren, maar vul 'm gewoon vlot in.

Copingstijlen

Wanneer je vroeg of laat te maken krijgt met stress, reageer je daar op je eigen manier op. De manier om een stressor het hoofd te bieden noemen we coping. Coping is bedoeld om een situatie die jij als bedreigend of stressvol ervaart het hoofd te bieden.

Functies

Coping heeft vijf belangrijke functies die helpen stress te verminderen en er op een helpende manier mee om te gaan.

1. Het effect van schadelijke externe omstandigheden verminderen: het gaat hier om de bedoeling dat je gaat proberen om de gevolgen van een negatieve, stress gevende gebeurtenis tot het minimum te beperken.
2. Je kunt dat doen door ofwel de situatie te accepteren, of door jezelf aan te passen aan de situatie. Denk aan het ontslag wat je hebt gekregen: ofwel je gaat er tegenin of je legt je er bij neer en gaat op zoek naar een andere baan.
3. Het belangrijkste doel is dat je positief over jezelf blijft denken en dat je zelfbeeld niet wordt aangetast. Dit gebeurt heel onbewust.
4. Je systeem 'vecht' of 'bevriest' met als doel dat je emotioneel evenwicht behoudt. Je wilt je niet uit het veld laten slaan door stress. Daarom probeer je zelf je emotionele stress te handelen.
5. Wanneer je merkt dat je emotioneel meer in evenwicht komt, is er ruimte om te werken aan het behouden van een bevredigende relatie met anderen. Je wilt elkaar ten slotte niet kwijtraken!



Copingstijlen

De manier waarop je probeert de stressor het hoofd te bieden, je emotioneel in evenwicht te houden, omgaat met de situatie, enz. heeft alles te maken met jouw copingstijl. Wil jij goed met stress om kunnen gaan, is het enorm helpend om te weten wat jouw copingstijl is. Op welke manier ga jij om met een stressor in je leven? Hoe reageer jij op negatieve gebeurtenissen? Hoe bied jij het hoofd aan stressvolle situaties?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hieronder vind je een beschrijving van de zes meest voorkomende copingstijlen. Het zijn vormen van coping die mensen in het algemeen gebruiken om hun stressor het hoofd te bieden. Ook jouw copingstijl staat hier vast tussen!

-

De praktijk

Tijd voor de praktijk! Ga in gedachten eens terug naar een recente, stressvolle gebeurtenis. Wat was je eerste reactie? Wat heb jij gedaan om om te gaan met deze gebeurtenis?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zoals je eerder hebt gelezen, is het van belang dat je effectief en helpend omgaat met stressvolle gebeurtenissen. Je gaat hieronder een test invullen die jou inzicht gaat geven in jouw meest dominante copingstijl. Bedenk bij het invullen van de test dat er geen goede of foute antwoorden zijn, dat er geen goede of foute copingstijl is en dat je, afhankelijk van de situatie over meerdere stijlen kunt beschikken en dat 'kruisbestuiving' tussen stijlen heel goed mogelijk is.

Vragenlijst copingstijl

Als iets me tegenzit...

Score

Tel de score op van de onderstaande groepen en vragen en deel per groep door 7, rond af op hele getallen en noteer je score.

1	11, 13, 18, 21, 22, 23 en 32	Score 1 ...
2		
3		
4		
5		
6		
7		

Zet de scores in bijgaande afbeelding (radardiagram) en verbindt de punten. Je ziet nu wat jouw favoriete reactiepatroon bij tegenslagen is. Dit wordt jouw copingstijl genoemd. Je hebt nu gescoord op de onderstaande zeven verschillende stijlen.

Conclusie

Wanneer je het radardiagram hebt ingevuld, heb je een schematische weergave van jouw copingstijlen. Herken je jezelf erin? Waar ben je het meest tevreden over? Waar liggen jouw ontwikkelkansen? Uit onderzoek is gebleken dat wanneer mensen over meerdere copingstijlen beschikken, de kans op burn-out een stuk kleiner wordt!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

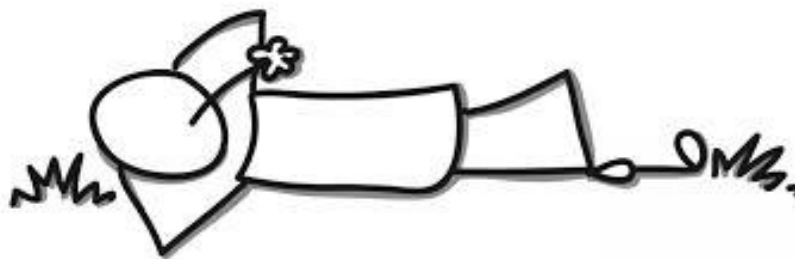
Stappen naar effectieve ontspanning

Wanneer je zicht hebt op jouw stressoren en de manier waarop je daarmee omgaat, is het tijd om je te richten op je toekomst. We vinden het belangrijk dat je, na alle theoretische kennis en inzichten, ook praktisch aan de slag kunt gaan om meer ontspanning in je leven te krijgen. Vandaar dat we je hieronder tips delen om snel (dat dan weer wel) tot meer ontspanning te komen. Neem de tips door en kies welke in deze levensfase bij jou past.

Tip 3: Leer goed ademen

Vaak speelt verkeerd ademen een grote rol bij angst, spierspanningen, vermoeidheid en hoofdpijn. Een snelle en oppervlakkige ademhaling kan het gevolg zijn van stress, maar verergert tegelijkertijd de stressklachten. Een goede buikademhaling die rustig, vrij en regelmatig is, geeft je meer ontspanning. Je kunt het stappenplan hieronder gebruiken om een goede ademhaling te oefenen:

- Ga op je rug op de grond liggen, met je benen gestrekt.
- Leg je armen langs je lichaam, met je handpalmen omhoog.
- Sluit je ogen en richt je aandacht op je adem.
- Adem door je neus.
- Leg een hand op de plek die het meest omhoogkomt. Is dat je borst? Probeer dan je adem naar beneden te sturen.
- Leg beide handen op je buik en laat je adem volgen. Voel hoe je buik bij elke inademing omhoog komt en weer terugzakt.
- Vind je dit lastig? Concentreer je dan eerst op je uitademing. Adem in, houd even vast en adem dan zo lang en volledig mogelijk uit. De volgende ademhaling zal vanzelf meer vanuit je buik instromen.



Tip 6: Breek met routine

Te veel sleur zorgt ervoor dat je niet meer geniet en het contact met jezelf verliest. Kies eens vijf routines uit die je kunt vervangen door een gerichte en bewuste activiteit.

Plan van aanpak

Met deze tips kun jij concreet uit de voeten. Bedenk met welke tip jij aan het eind van deze week aan de slag bent gegaan. Wanneer plan je dat in? Welk idee wil je de komende tijd vaker gaan toepassen? Hoe ga je dit concreet vorm geven?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tot slot

In dit boek zijn veel aspecten naar voren gekomen.

We begonnen met het geven van de definitie van stress en deelden een uitspraak van Hans Selye: 'It's not stress that kills us, it is our reaction to it.' Al snel ben je zelf aan de slag gegaan met het in kaart brengen van welke symptomen van stress afkomstig zouden zijn. Symptomen op het gebied van je geestelijk, emotioneel en lichamelijk welzijn.

Met deze kennis in het achterhoofd ben je het webinar gaan kijken. En goed nieuws: wil je dit webinar later nog eens terugkijken, dan kan dat! Speciaal voor jou laten we de opname online staan.

Na het webinar heb je het levenswiel ingevuld. Daarin scoorde je op verschillende gebieden hoe tevreden je bent. Afhankelijk van of je dat wilde, hebben we het hier tijdens de sessie over gehad. Dat heeft je ongetwijfeld veel opgeleverd!

Daarna kreeg je van ons een vragenlijst die jou hielp je copingstijl in kaart brengen. Het is absoluut van meerwaarde om jezelf te verder te trainen en te verdiepen in je copingstijl. Als gedragsspecialisten van Flow-in kunnen wij je hier als geen ander bij helpen!

Tot slot kreeg je concrete tips en ideeën aangereikt om tot een meer ontspannen en voldaan leven te komen.

Aan het eind van onze reis willen we je bedanken. Dank je wel dat je met ons het avontuur bent aangegaan! Bedankt dat je ons je vertrouwen schonk!

Ik wens je een heel mooie tocht toe met veel mooie momenten!

Bas Villerius
Flow-in



FLOW-IN