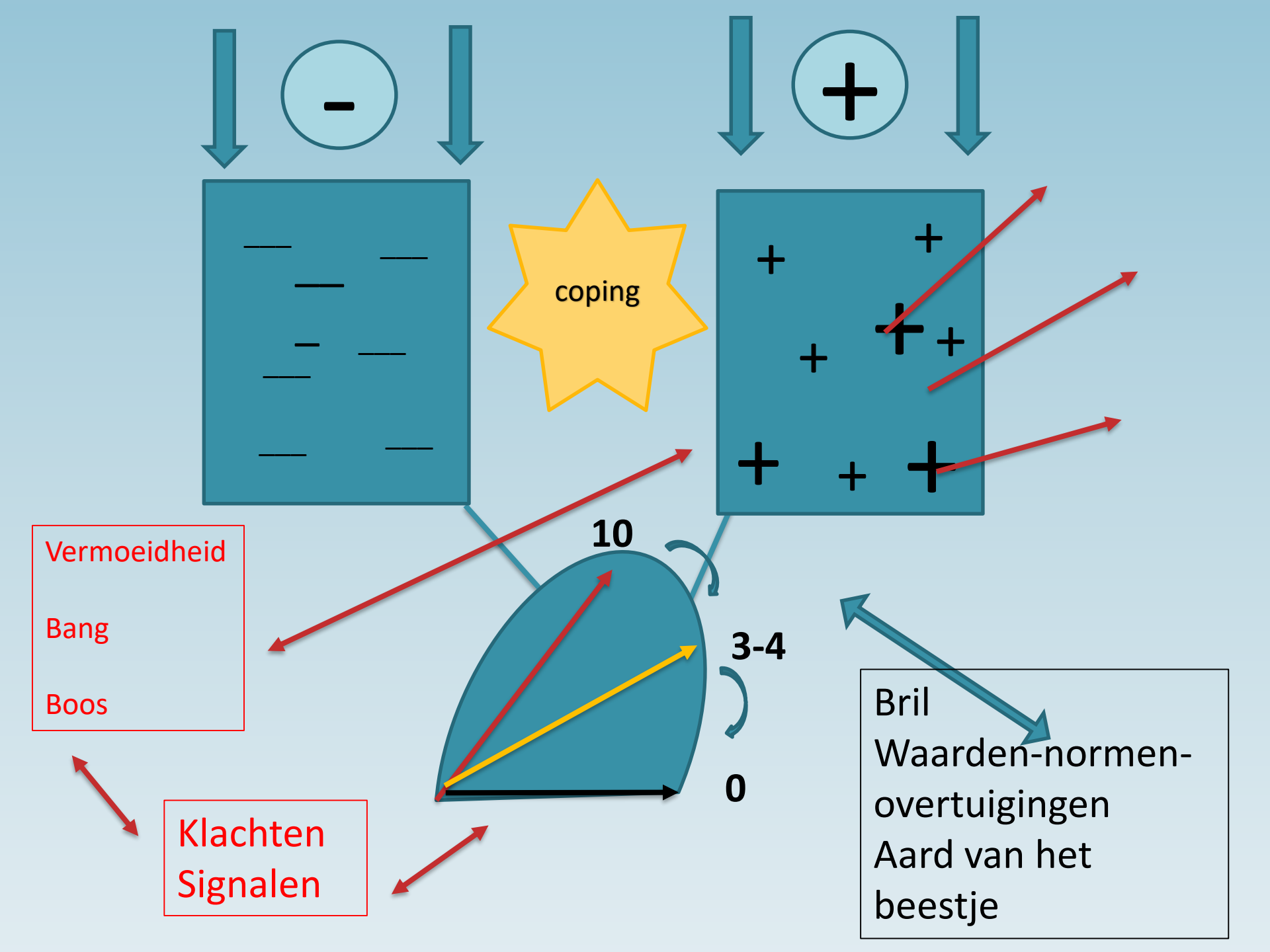
Stressbeheersing, Zelfzorg en Preventie van Burn-out

VVT Studieclub
Dendermonde

16 januari 2020


coping
10
3-4
0
Vermoeidheid
Bang
Boos
Klachten
Signalen
Bril
Waarden-normen-overtuigingen
Aard van het beestje

Signalen van stress



Signalen van stress



Klachten bij chronische stress

FYSIEK

- (spannings-)hoofdpijn, migraine
- Maagpijn, verteringsproblemen
- Droge mond, constipatie, diarree
- Spierpijn, spanning, stijfheid
- Hartkloppingen, pijn op de borst, benauwdheid, duizelig
- Zweten
- Beven, vermoeidheid
- Slaapproblemen
- …

MENTAAL

- Concentratie- en controleverlies
- Tunnelvisie
- Vergeetachtigheid
- Ideeënvlucht
- Onproductief
- Trage reactie
- Besluiteloosheid
- Hyperalert
- …

Klachten bij chronische stress

EMOTIONEEL

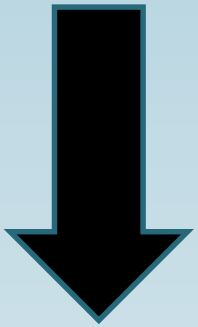
- Angstig
- Paniekerig
- Snel geïrriteerd
- Ongeduldig
- Somber, huilen
- Boos tot woedend
- Geagiteerd < -- > weinig emotie
- Piekeren
- Schuldgevoelens, zelfverwijten
- …

GEDRAG

- Ruzie maken, agressief
- Lusteloos, teruggetrokken
- Negeren eigen noden
- Middelenmisbruik (alcohol, drugs, tabak, medicijnen, eten)
- Ongeduldig
- Roekeloos
- Zenuwachtig
- Wantrouwig
- …

ACCEPTATIE

ERKENNING



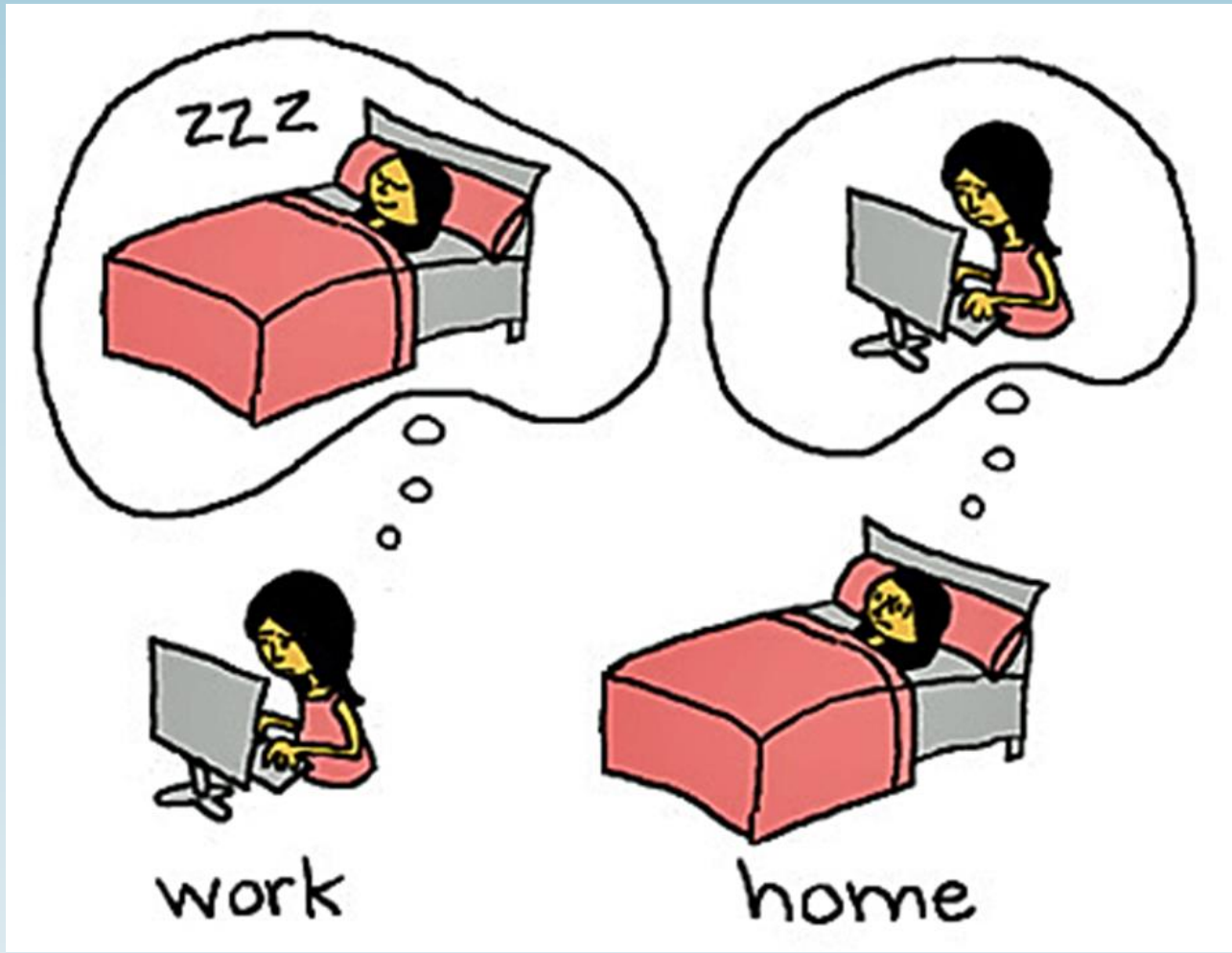
STOP HET GEVECHT

Soorten stress

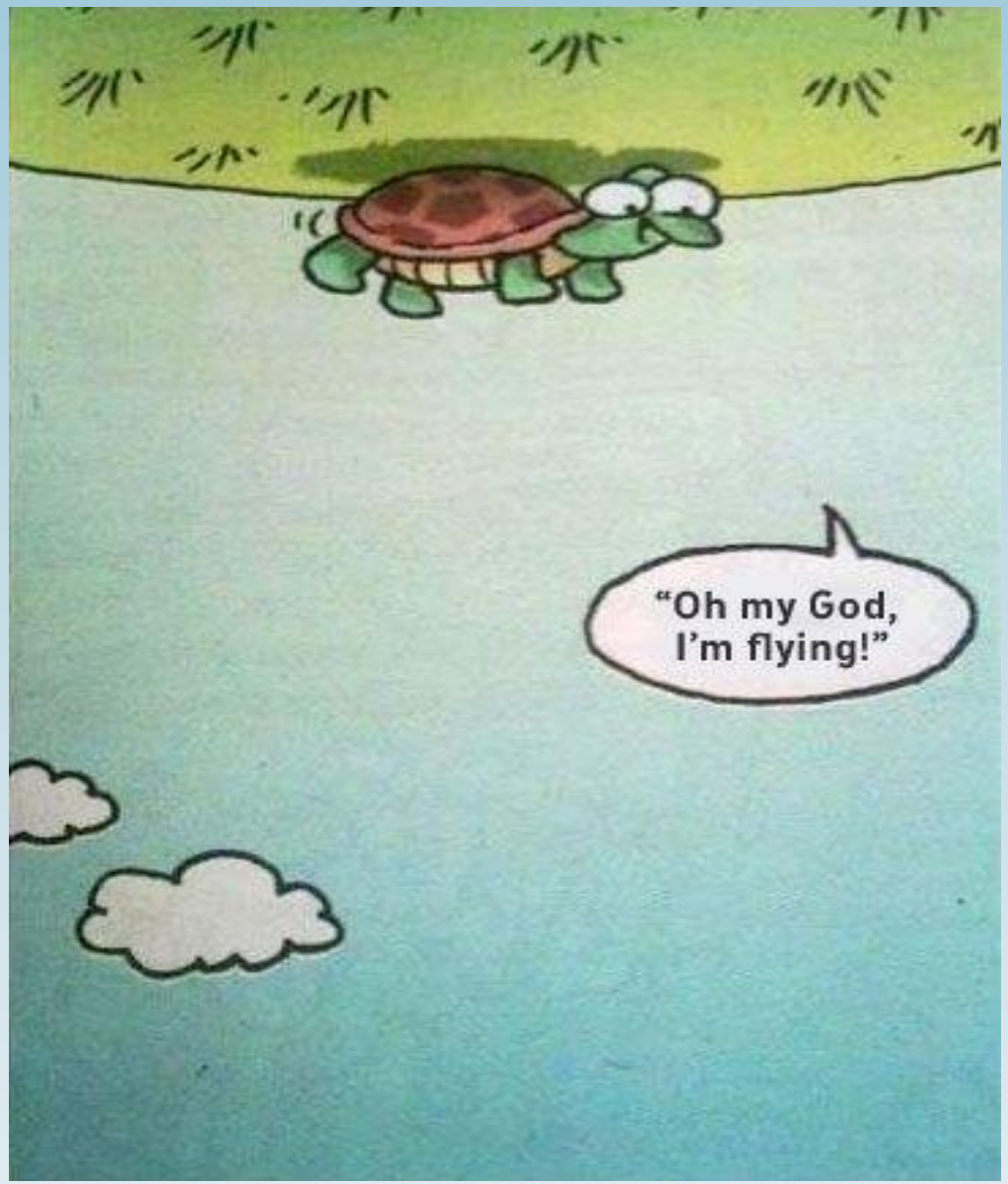
Acuut

Chronisch

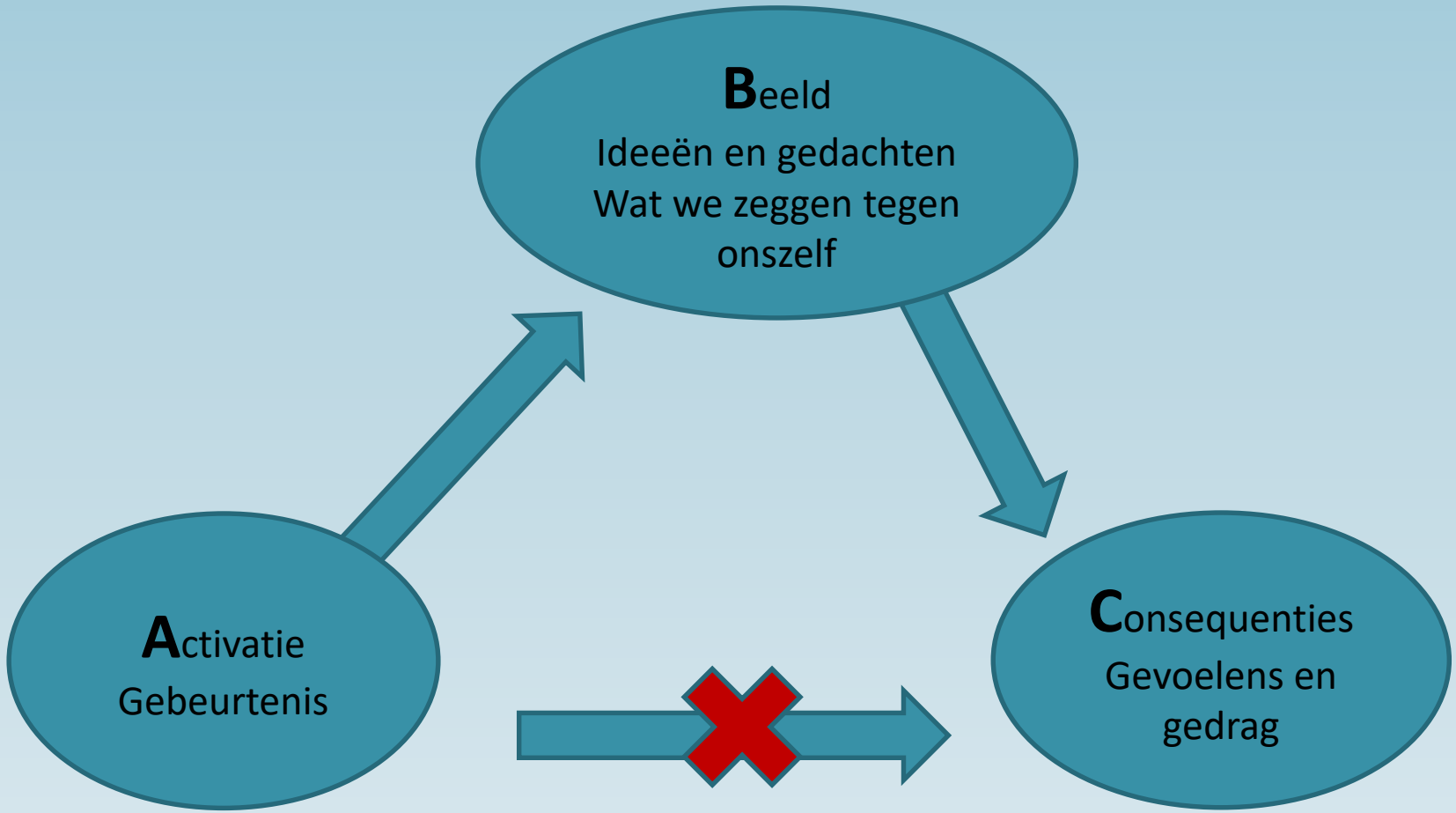
- Cumulatief
- Persoonlijkheid
- Organisatorisch
- Vicariant



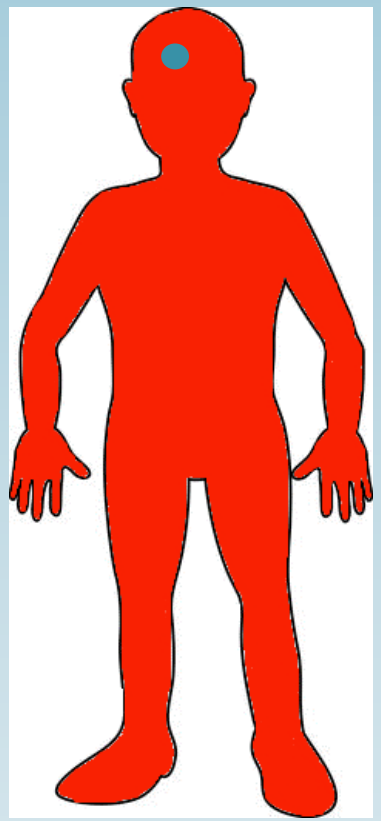
Focus / RET



ABC van ons stress-denken



Het zijn niet de gebeurtenissen zelf die emoties en stress veroorzaken. Het zijn onze gedachten hierover. Niet A veroorzaakt C maar wel B



2 stressprofielen

Profiel A: ADRENALINE

- Agressief
- Externaliseren
- Cardiovasculair risico:
  - Infarct
  - Hersenbloeding
  - Hoge bloeddruk
  - Migraine
  - Seksuele problemen
  - Slapeloosheid

Profiel B: CORTISOL

- Introvert
- Internaliseren
- Immuniteitsziekten:
  - Allergie
  - Depressie
  - Huidproblemen
  - Maagzweren
  - Verhoogd risico op kanker
  - Versnelde veroudering

Bevlogenheid



FLOW

VITALITEIT

TOEWIJDING

SOMS MOE MAAR STEEDS MET VOLDAAN GEVOEL

Voorwaarden in werkcontext

1. Rolduidelijkheid
2. Vaardigheidsbenutting
3. Autonomie
4. Controle
5. Feedback
6. Sociale steun

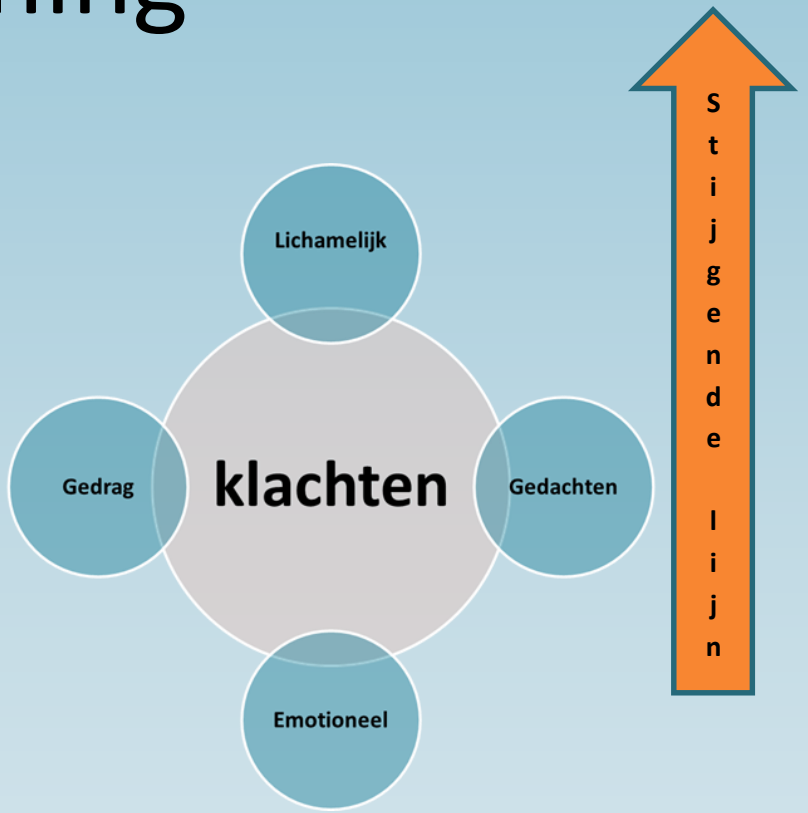
Stress signalen





Overspanning

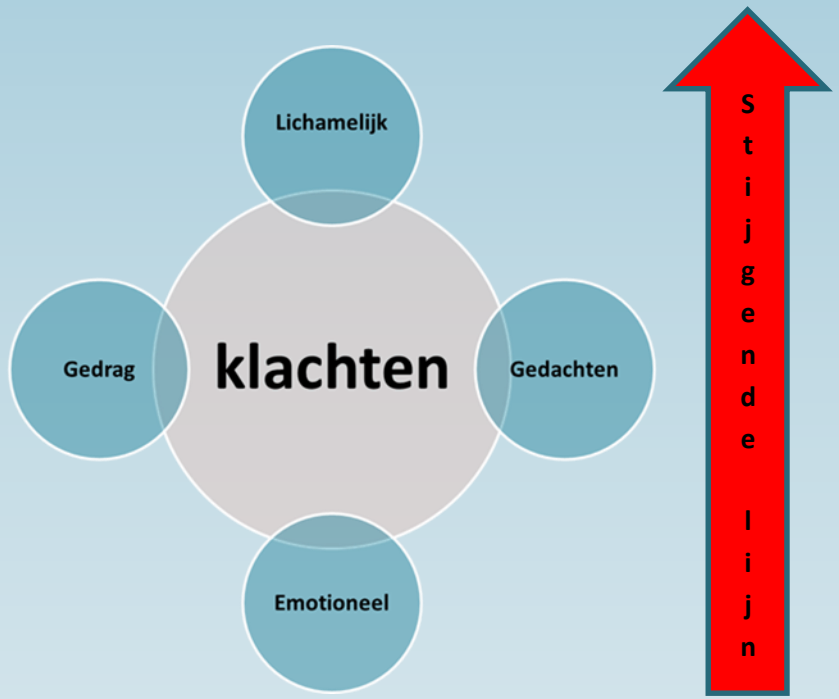




> 3 maanden
geen recuperatie

Burn-out





> 6 maanden/1 jaar
geen recuperatie
eindfase

Definitie

Kernsymptomen

1. Uitputting
2. Verstoord cognitief functioneren
3. Verstoord emotioneel functioneren

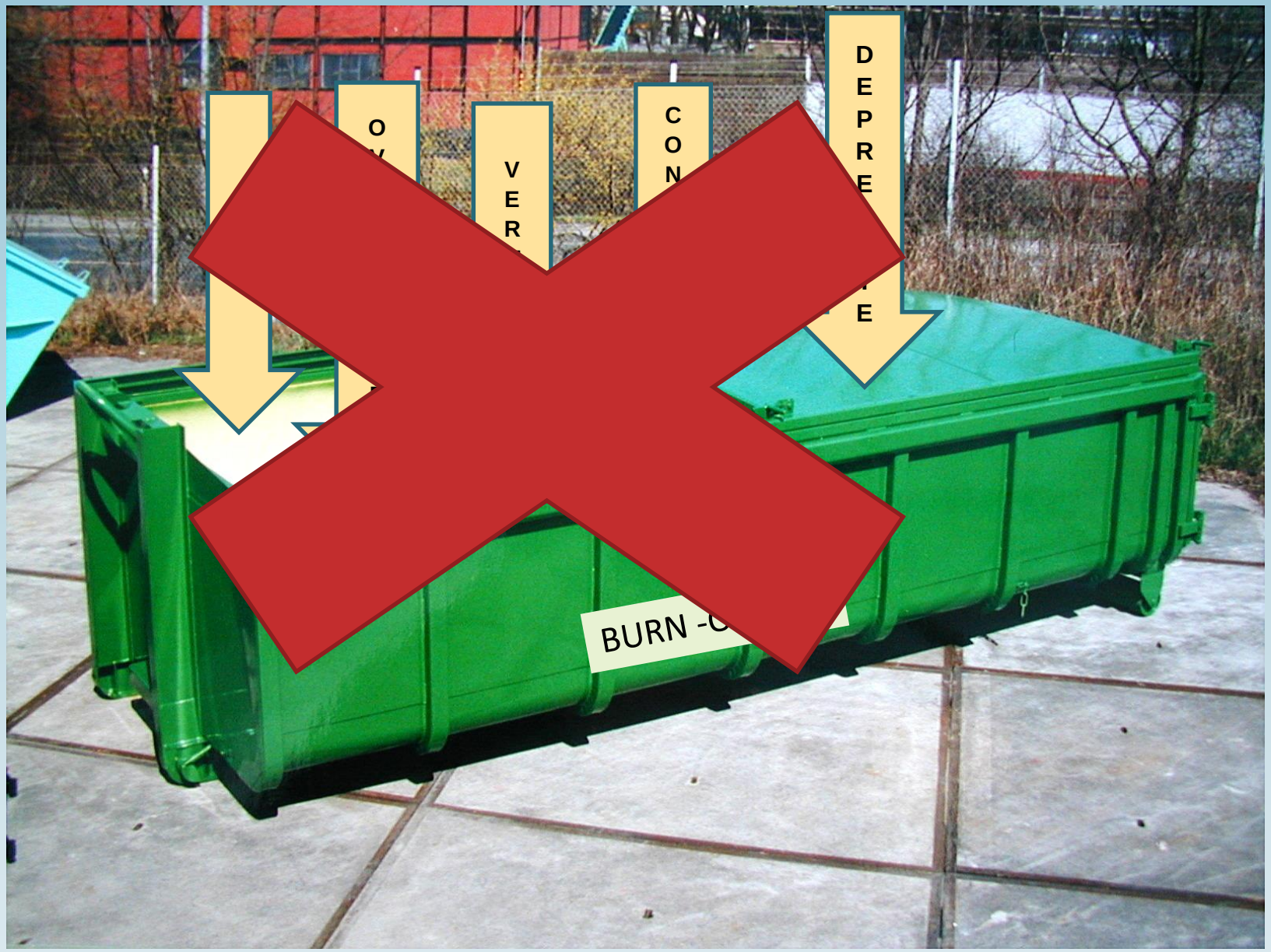


4. Mentale distantie

Bijkomende symptomen

5. Depressieve klachten
6. Gedragsmatige spanningsklachten
7. Psychosomatische spanningsklachten

Bron: BAT- Steffie Desart – KULeuven - 2019


DEPRE
E
BURN -C

Complex samenspel

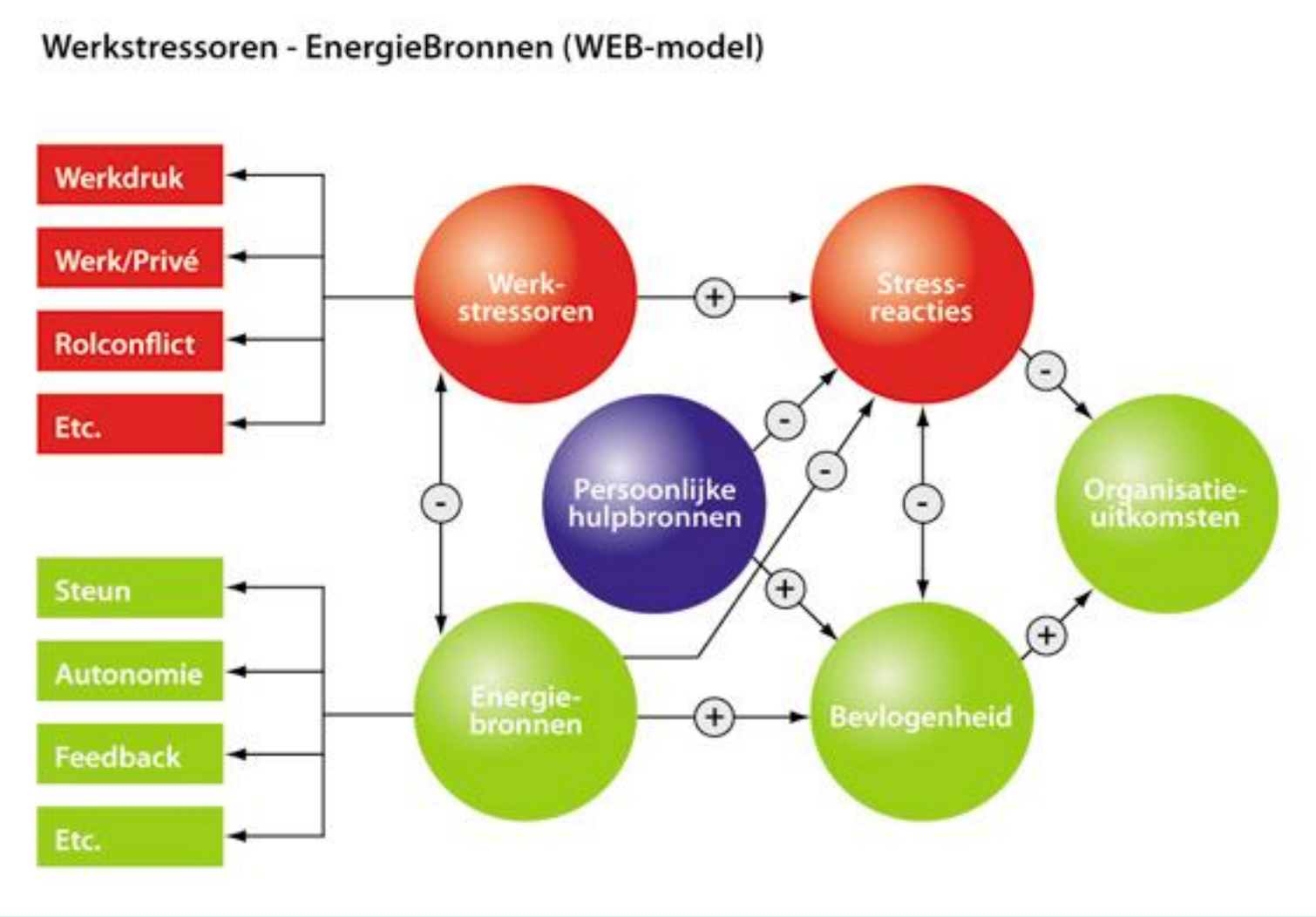
WERKGERELATEERD

Overbelasting zonder de mogelijkheid tot recuperen
Werkdruk – regelmogelijkheid – balans werk/privé – rolconflict - autonomie – sociale steun – feedback - …

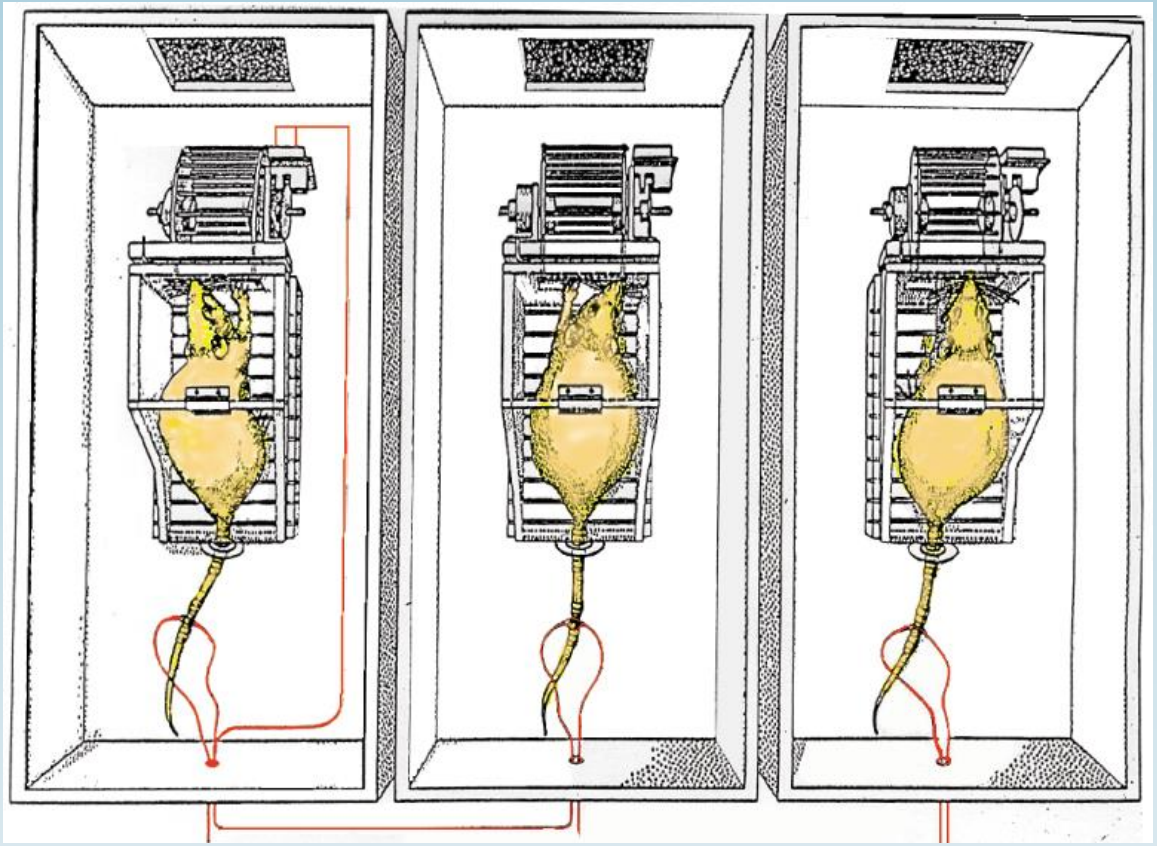
PERSOONSGERELATEERD

Problemen in de privé-sfeer en overbelasting in de privésfeer
Persoonlijke kwetsbaarheden

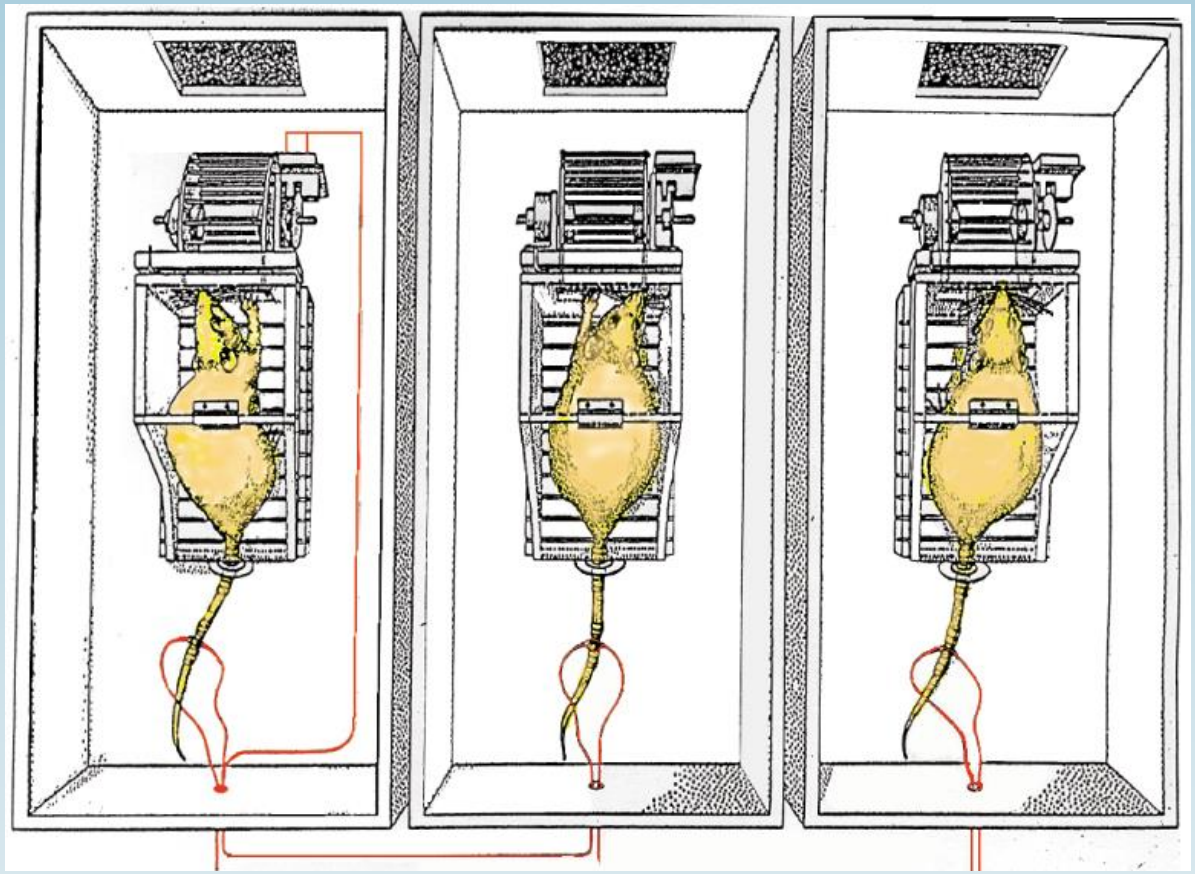
WEB-model


Werkstressoren - EnergieBronnen (WEB-model)
Werkdruk
Werk/Privé
Rolconflict
Etc.
Steun
Autonomie
Feedback
Etc.
Werk-stressoren
Stress-reacties
Persoonlijke hulpbronnen
Organisatie-uitkomsten
Energie-bronnen
Bevlogenheid
+
-

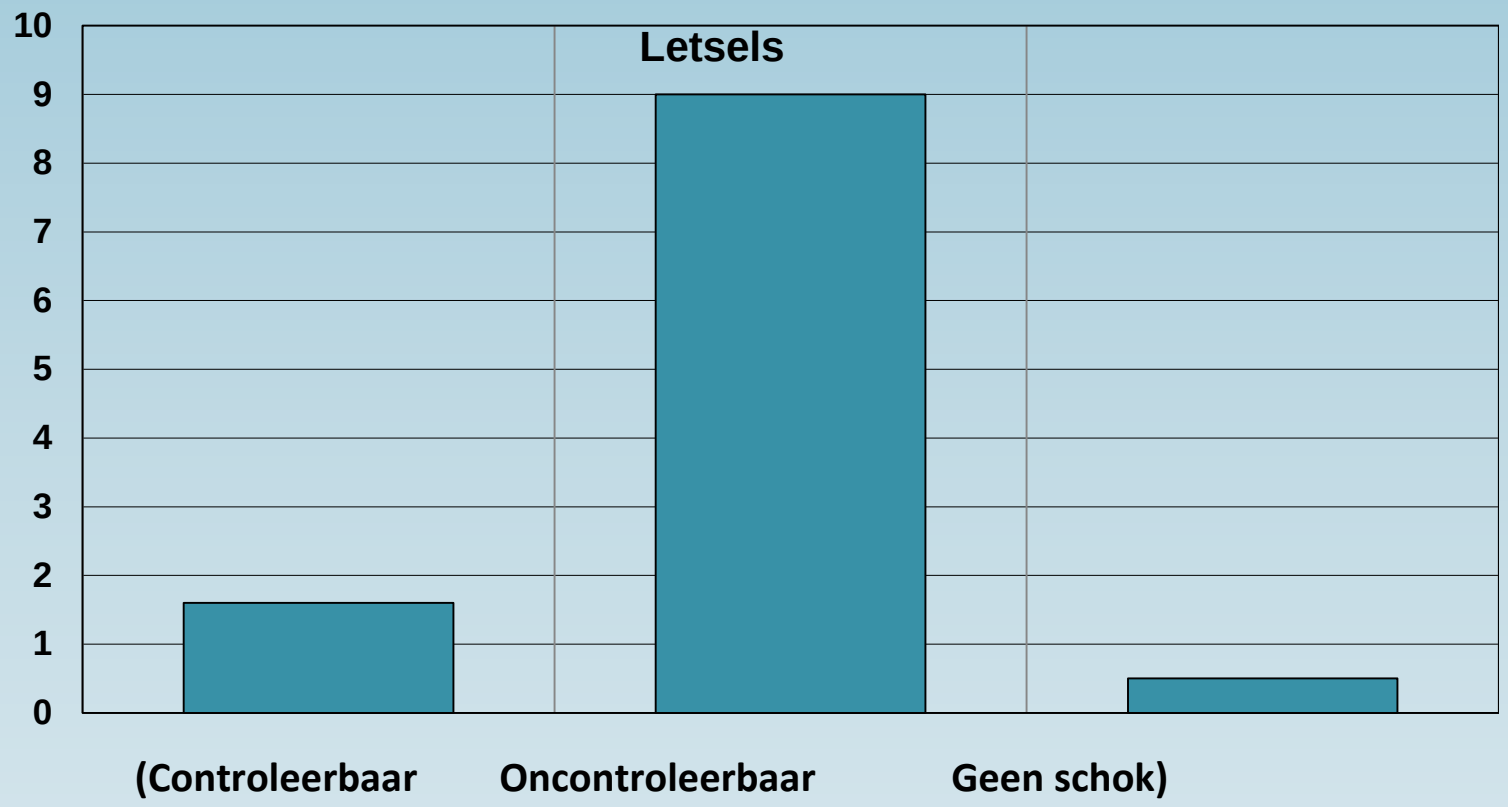
Voorspelbaarheid



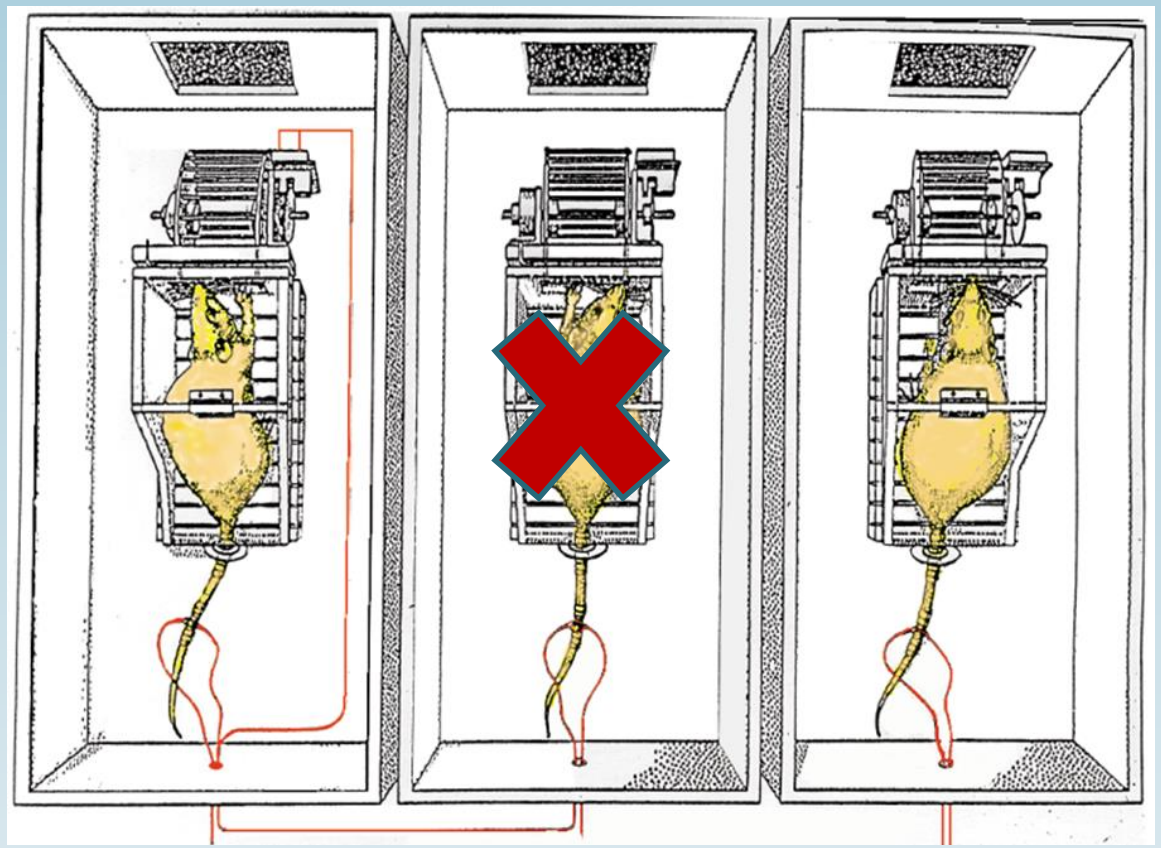
Controle



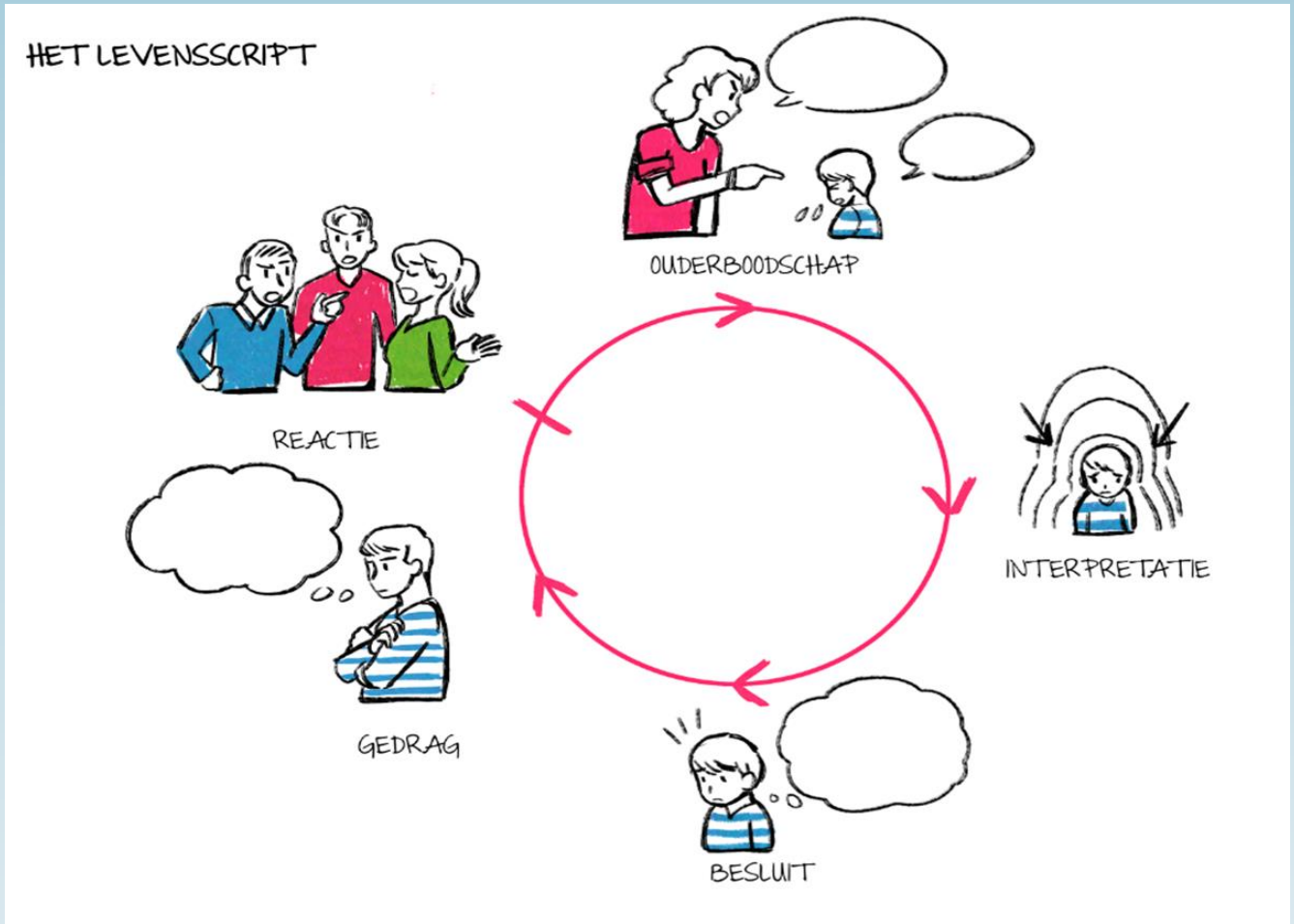
Maagzweren


Letsels
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0
(Controleerbaar
Oncontroleerbaar
Geen schok)

Aangeleerde hulpeloosheid



Persoonlijk script en overtuigingen



Wees sterk!

- ✓ Ik doe de dingen liever zelf
- ✓ Ik heb moeite met delegeren
- ✓ Ik ben een plantrekker
- ✓ Ik onderdruk mijn gevoelens
- ✓ Ik heb moeite met hulp vragen

Wees sterk!

Hulp vragen is een teken van zwakheid!

Ik ben ook ok als, …

- Ik een ander om hulp vraag
- Mijn gevoelens laat zien
- Ik al eens vraag aan anderen om iets over te nemen
- Ik toegeef iets niet te weten of te kunnen

Haast je!

- ✓ Ik heb het druk of ik heb altijd tijd te kort
- ✓ Als het lastig wordt, dan steek ik een tandje bij… en nog één… en nog één….
- ✓ Ik werk door in mijn vrije tijd
- ✓ Ik erger mij aan trage mensen
- ✓ Ik rijd op de linker rijstrook of durf al eens te slalommen in het verkeer

Haast je!

Ik mag nooit tijd verliezen, ik mag het niet kalm aan doen – maak voort!

Ik ben ook ok als, …

- Ik het rustig aan doe of eens niets doe
- Ik ‘slechts’ 10 minuten te vroeg toekom ipv 1,5u op voorhand
- Ik anderen rustig laat uitspreken
- Ik me concentreer op het hier en nu

Wees perfect!

- ✓ Ik erger mij aan fouten
- ✓ Als ik iets doe, dan doe ik het goed
- ✓ Ik ben pas tevreden als het perfect is
- ✓ Ik vind dat kleine fouten ook verbeterd moeten worden
- ✓ Ik ga door tot het helemaal af is

Wees perfect!

Ik mag geen fouten maken - ik moet alles onder controle houden!

Ik ben ook ok, als …

- Ik al eens een fout maak
- Ik werk aflever dat goed genoeg is
- Ik eens iets sneller afwerk dan anders
- Ik accepteer dat anderen hun werk goed genoeg doen

Doe je best!

- ✓ Ik begin aan veel dingen maar maak ze niet af
- ✓ Mijn best doen is niet goed genoeg
- ✓ Ik doe veel dingen tegelijkertijd
- ✓ Ik lees boeken maar half uit
- ✓ Ik zal niet snel de gemakkelijkste weg kiezen om iets gedaan te krijgen

Doe je best!

Ik moet mijzelf steeds bewijzen!

Ik ben ook ok als, …

- Ik één zaak tegelijk afhandel
- Ik iets afmaak voor ik aan iets nieuw begin
- Ik eens de gemakkelijke weg kies
- Ik erop vertrouw dat ik het wel zal kunnen zonder extra inspanningen

Doe anderen een plezier

- ✓ Ik vind het prettig om voor anderen te zorgen of ze tevreden te stellen
- ✓ Ik heb moeite om neen te zeggen
- ✓ Ik vind dat mijn behoeften minder belangrijk zijn dan die van anderen
- ✓ Ik vind ‘zelfzorg’ een synoniem voor egoïsme
- ✓ Ik voel aan wat anderen nodig hebben en doe mijn uiterste best om hieraan te voldoen

Doe anderen een plezier

Ik moet voldoen aan de verwachtingen van anderen - doe genoegen!

Ik ben ook ok als, …

- Ik nee zeg ook al vindt de ander dat niet leuk
- Ik openlijk aangeef het ergens niet mee eens te zijn
- Ik goed voor mezelf zorg
- Ik eens een afspraak annuleer of verplaats

Daag ze uit!

Alle voordelen oplijsten

Alle nadelen oplijsten

Nadelen zwaarder dan voordelen



Test ze uit

Energie is jouw motor, hoe vul jij je benzinetank?







	DRINGEND	NIET DRINGEND
BELANGRIJK	Risico burn-out	Energie gevers
NIET BELANGRIJK	DELEGEREN	DUMPEN!

MOET IK DIT NU DOEN?

- MOET ik dit nu doen?

Is deze taak noodzakelijk, echt dringend? Andere keuze?

- Moet IK dit nu doen?

Is dit wel jouw taak?

- Moet ik DIT nu doen?

Deze specifieke taak?

- Moet ik dit NU doen?

Dringend?

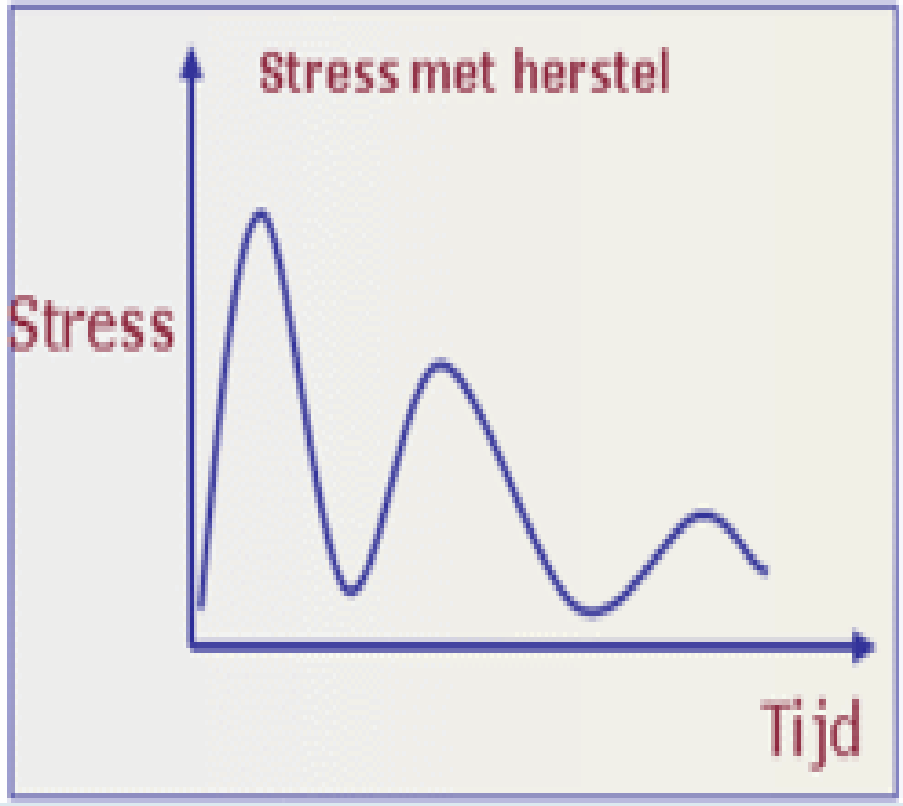
- Moet ik dit nu DOEN?

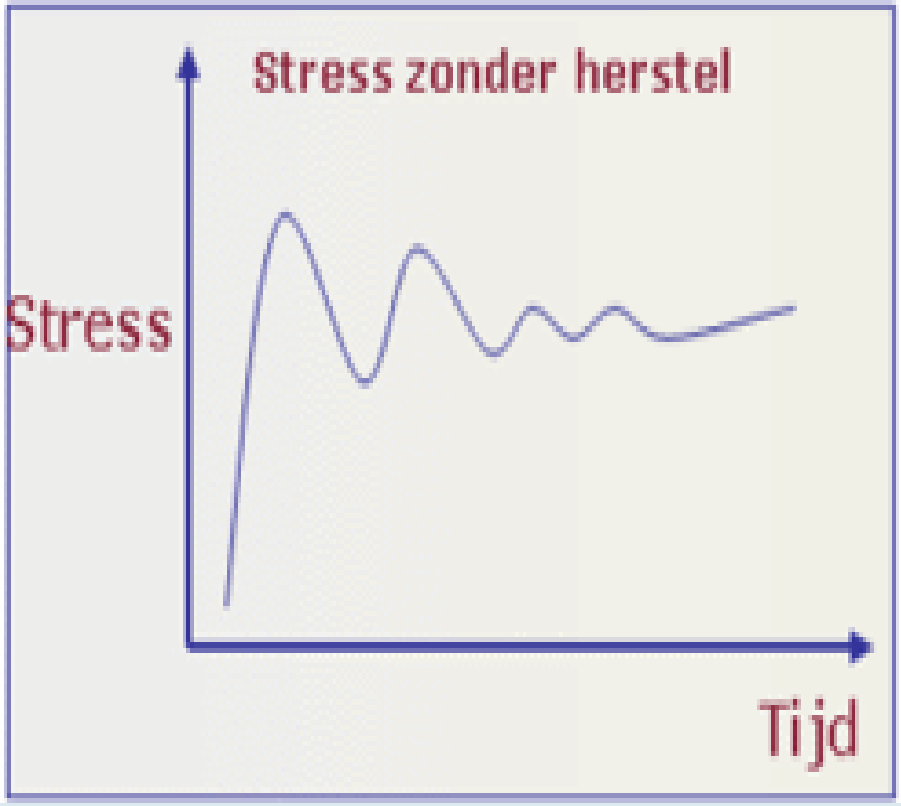
Moet er wel iets gedaan worden?

MOETEN

	VERPLICHT	NIET VERPLICHT
GRAAG	neutraal	energiegever
NIET GRAAG	energievreter	energievreter

Stress en herstel



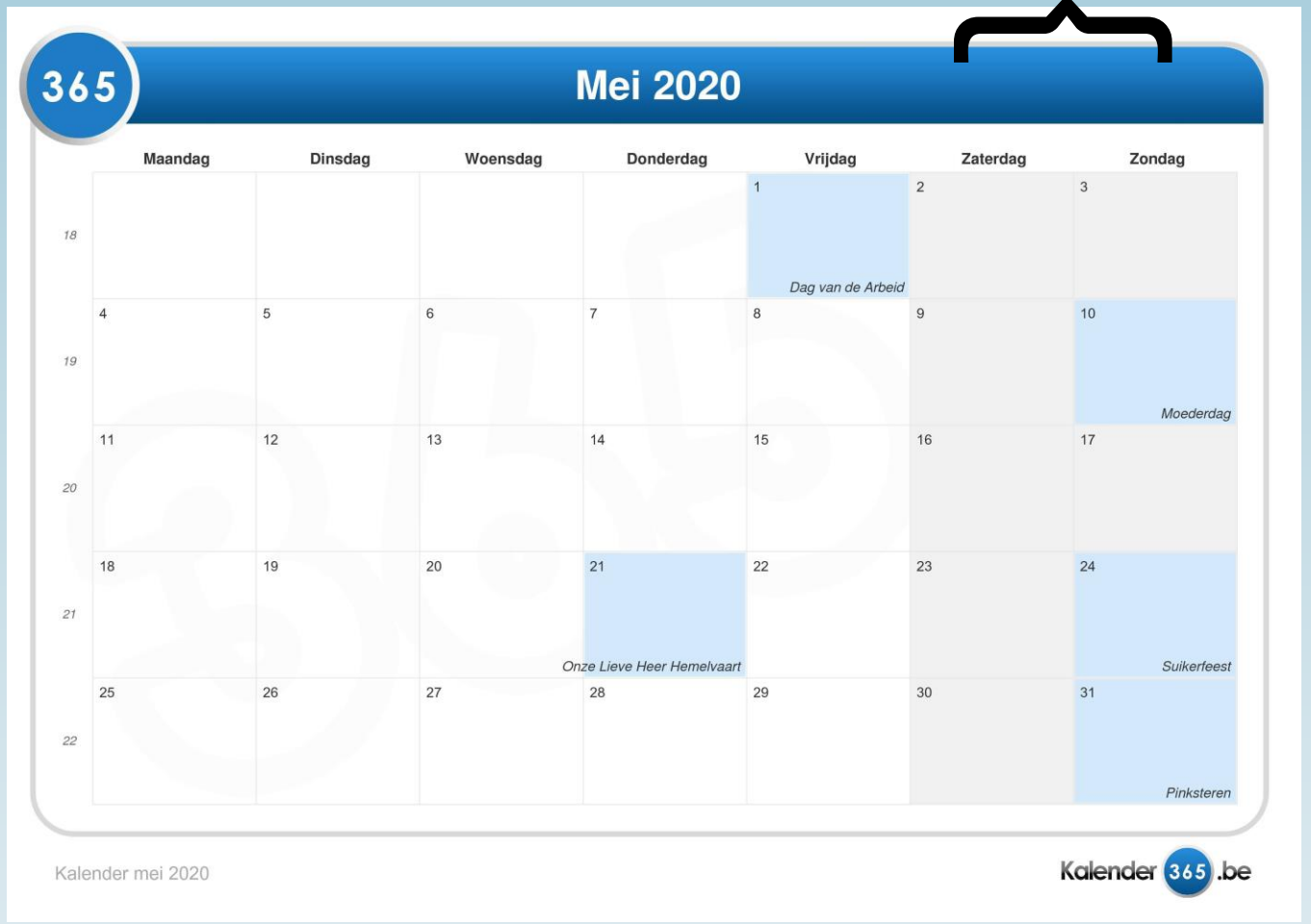


Recupereren = bijtanken

Stop aanmaak adrenaline = met rust	**Adrenaline uit het lichaam = excuses laten adrenaline niet verdwijnen**
Ademen	Cardiotraining
Spierontspanning - massage	Stressballen
sauna	Lopen
Niet vakgerelateerd lezen	Fietsen
Mindfulness – yoga -	Luid zingen of roepen
TV-kijken	Fitness


KALENDER 2019
JANUARI
FEBRUARI
APRIL
MEI
JULI
AUGUSTUS
SEPTEMBER
OKTOBER
NOVEMBER
DECEMBER
Leo Peeters
AARSCHOT
Gaston Geenslaan 68
Tel: 016 56 57 01
KEERBERGEN
Tremelobaan 252
Tel: 016 53 33 83
MECHELEN
Jubellaan 88
Tel: 015 43 20 00
VILVOORDE
Leuvensesteenweg 240
Tel: 02 251 10 61

Weekend stop





Werk rustig zonder zorgen
wat niet af is doen we morgen
Plan op tijd een kleine pauze in
Zo hou je ook nog eens de moed erin!

Herstelperioden zijn belangrijk

Adrenalinesysteem moet tot rust komen af en toe

- Dag
- Week
- Jaar

Hoe?

- Teveel aan energie verbruiken → actieve ontspanning
- Minder energie/adrenaline aanmaken
  - Activiteiten waarbij je even niet “alert” moet zijn
  - Ademhaling, ontspanningsoefeningen (pilates, yoga,…)

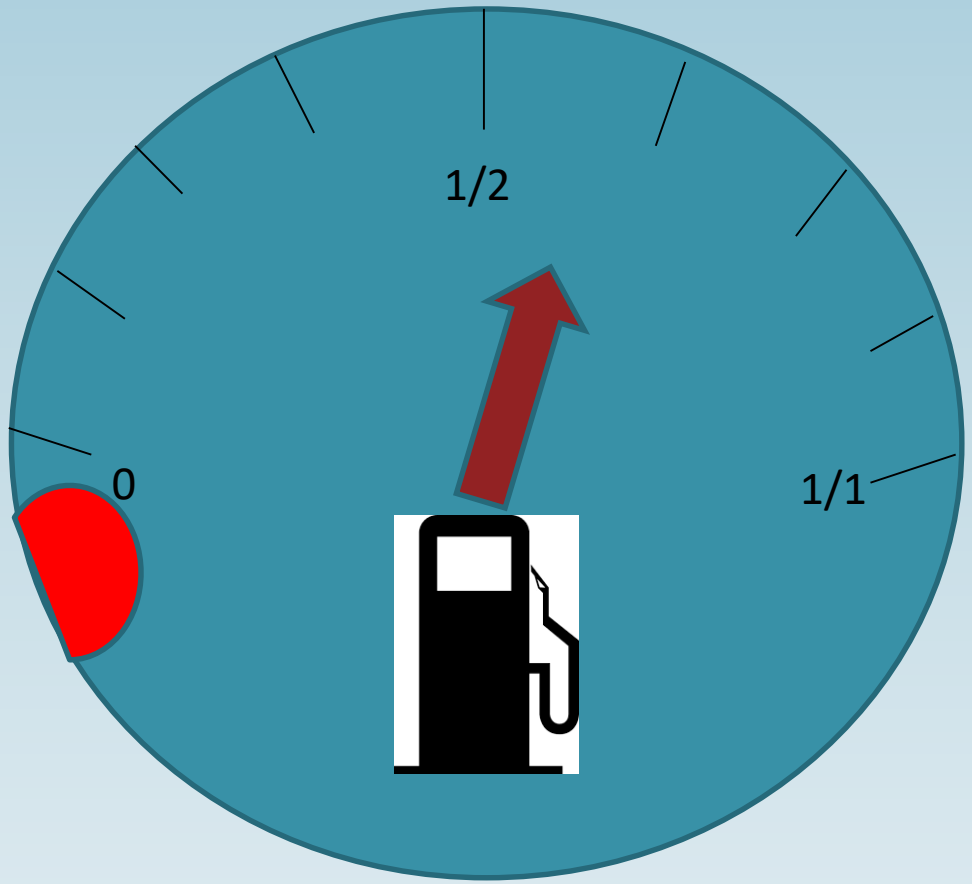
Ademhalingsoefening



ACTIEPLAN RECUPERATIE

	WERK	**PRIVE**
OVERDAG		
AVOND		
WEEKEND		
VERLOF		

Hoe vol / leeg is jouw benzinetank?



Je zit in het vliegtuig met je kleine kinderen.

Er zijn problemen!

De zuurstofmaskers komen tevoorschijn!

Wat doe je?

ZELFZORG → werken aan veerkracht



TO DO lijstjes



Mythe van multitasking

ABC …

123…

A1B3C5…

ZELFZORGKIT



FYSISCH

EMOTIONEEL

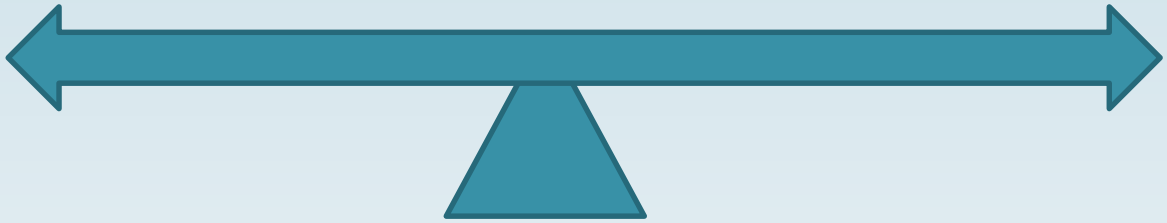
INTELLECTUEEL

SOCIAAL

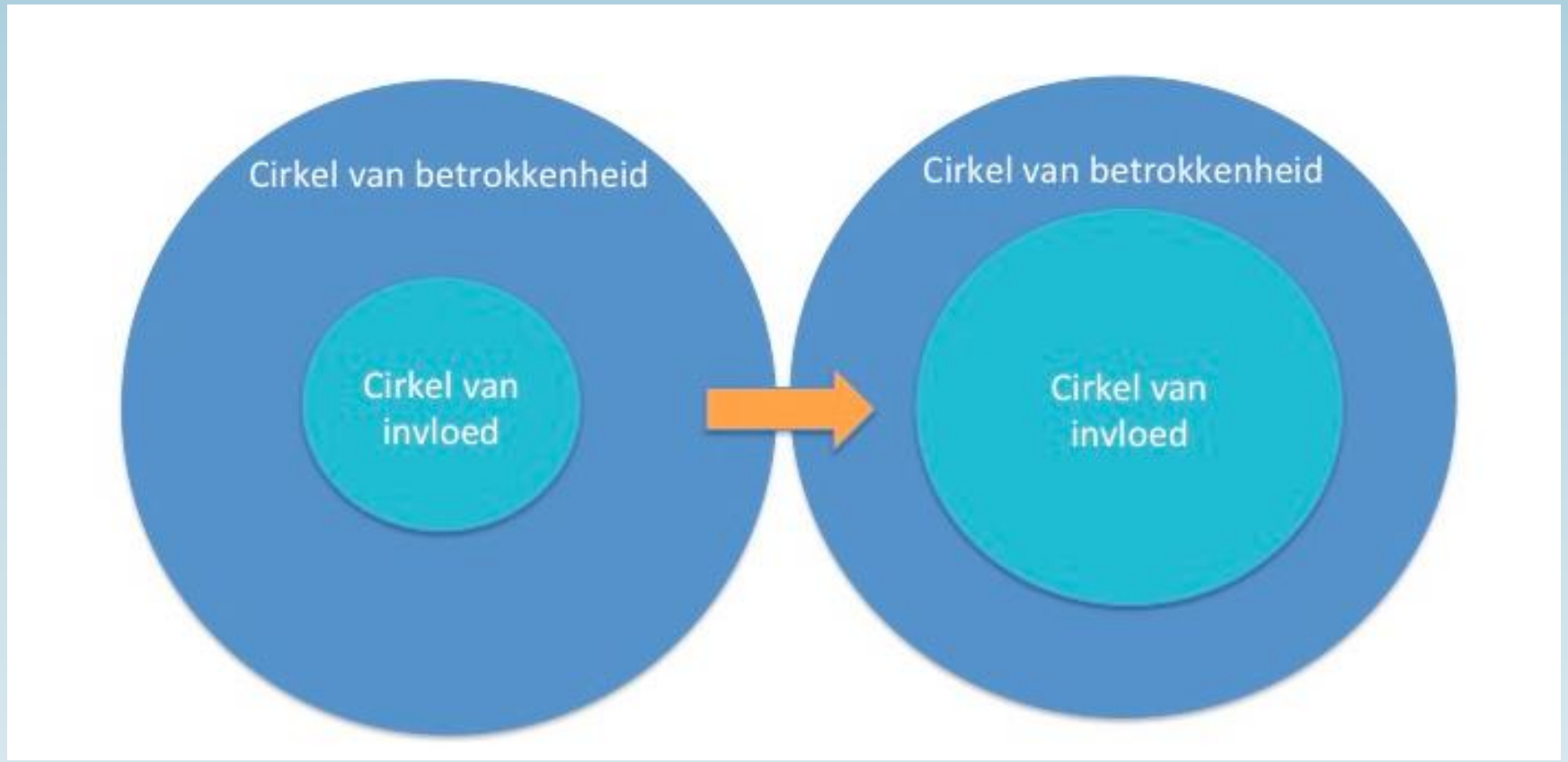
SPIRITUEEL

Maak je balans op: werk en privé

Energiegevers	Energievreters
-	-
-	-
-	-
-	-
…	…



Steven Covey: cirkel van invloed en betrokkenheid



Gedragsverandering

… meer dan wil en motivatie

De formule voor duurzame gedragsverandering

$$d\Delta = F\,(iD \times D \times iA)$$

dΔ = duurzame verandering

iD = innerlijke drang (lijdensdruk en een alternatief zien)

D = discipline (om automatismen, sociale druk en ziektewinst te weerstaan)

iA = interne attributie (fouten en tegenslagen aan jezelf toeschrijven)

Samenvattend: Stressmanagement

WIE en WAT moet er veranderen?

Heb je voldoende innerlijke drang,
ga je ervoor, aan wie ligt het als het fout gaat?

Dus, wat ga je nu doen …….?

Bedankt!

Sofie De Pauw

+32 477 63 69 04

www.fieniks.be

fieniks@telenet.be