



www.thuisstudie.be

Thuis studeren in je eigen tempo

CURSUS STRESSCOACH



Docent: Guy Brutsaert

INHOUDSTABEL

Cursus 'gezond omgaan met stress'

Wat is Stress?

Stress en spanning

Zin van stress

Positieve en negatieve stress.

Ontstaan van stress

Stress houdt zichzelf in stand

Mythen en sagen

Hoe ontstaat stress?

Stressoren

Persoonlijkheid

Strains

Een klein stresstestje

Bronnen van stress

Dagelijkse algemene ervaringen die stress veroorzaken.

Stressvol gedrag van de persoon zelf

Stressvolle gebeurtenissen in het leven

Traumatische stress ervaringen

Stress op het werk

Stressvolle gebeurtenissen in het leven.

Stress op het werk

Zelfonderzoek stress op het werk

Gevolgen van stress

Hoe zijn de gevolgen van stress te verminderen?

Effectievere methoden om stress te verminderen

Weekendstress

PERSOONLIJKE EIGENSCHAPPEN

Persoonlijke eigenschappen

Omgaan met stress

Levensstijl

Een gezonde levensstijl

Denk-en gedragsstijl

Positief denken

A of B persoonlijkheid

Type A of B, een zelfbeoordeling

Persoonlijke vaardigheden

Zelfonderzoek, assertiviteit

Sociaal netwerk

Effect van sociale ondersteuning

Zelf aanpakken

Reactie op stress (copinggedrag)

Veelgebruikte vormen van passieve coping

Een holistische kijk op stress

Stress

Een holistisch model over stress

De vier aspecten van het leven

Wat is stress

ONTSPANNING

Ontspanning

Ontspanningsoefeningen

Ademhalingstechniek

Basis ontspanningsoefening

En nu aan de slag

Mogelijke hindernissen tijdens het oefenen

Aanvullingen op de basisontspanning

Ademhalingsoefening

Hoe adem je nu? Een praktische oefening

POSITIEF DENKEN

Positief denken

Wat is positief denken

Doelgericht handelen

Waarom dienen doelstellingen te voldoen?

Enkele voorbeelden

Doelen en wensen

Geef betekenis aan je leven

Je ideale leven

Keuzes maken

Hoe maak je keuze

Belangrijk bij keuzes

ontwikkel je intuïtie

Enkele manieren om je intuïtie te ontwikkelen.

Herkaderen

Omgaan met kritiek

Vermijd de volgende woorden

Verwachtingen

Hoe communiceer je met jezelf

Haal kracht uit je verleden

Visualisatie

Positieve zelfinstructies (Affirmaties)

Praktische oefeningen bij positief denken

Oefening: je ideale leven

Oefening: ontwikkel een panorama visie

Oefening: vind je kracht

Oefening: veranderen van onrealistische gedachten

BURN-OUT

Wat is burn-out

Verschijnselen

Erkennen klachten

Oorzaken

Behandelingsmogelijkheden

Medicatie

Wat kan ikzelf doen

Omgaan met mensen met een Burn-out

TIME MANAGEMENT

Time management

Hoe ga jij om met je tijd

Wanneer ben je op je best?

Praktische adviezen

Neem zelf de verantwoordelijkheid

Sociaal netwerk

Effect van sociale ondersteuning
Zelf aanpakken
Bronnen van sociale ondersteuning
Hoe vraag je om steun
Ondersteuning vragen aan een ander
Geven van ondersteuning
Verwerking van stressvolle ervaringen
Verwerking van een stressvolle gebeurtenis
Traumatische gebeurtenissen
Het verwerkingsproces
Ontstaan van posttraumatische stress
Stimuleer de verwerking
Nawoord
Voorkom stress

Zelfstandige Coach

Voor en nadelen
Angsten?
Cliënten vinden
Hoe starten?
Welke vorm?
Officiële organen
Prijsbepaling
Boekhouding
Contracten
Sociaal statuut
Belasting

Hoe in de praktijk stress te lijf gaan?

Placebo-effect

Tips voor gezonde slaap

De tien populairste massages

Yoga

Medicijnen

Mentale training (sport)

Oefeningen

Soorten hobby's

OORZAKEN & GEVOLGEN VAN STRESS

Cursus ‘gezond omgaan met stress’

Deze training gaat over stress. Je zult leren hoe je stress in goede banen kunt leiden en hoe je stressklachten kunt voorkomen.

Verwacht nu niet dat je na deze cursus geen last meer zal hebben van stress. Wel krijgen de cliënten de beschikking over krachtige hulpmiddelen om op een andere manier met situaties om te gaan, zodat stress minder kans zal krijgen. Minder stress en meer ontspanning is een kwestie van een levensstijl, die je enkel op eigen wijze en in je eigen tempo kunt maken. Deze opleiding is naar de cliënten hiervoor een krachtige aanzet.

Het begrip stress heeft een belangrijke plaats gekregen in onze maatschappij. Er gaat geen week voorbij of er wordt wel aandacht besteed aan stress in kranten, tijdschriften of op radio en televisie. Dat is niet verwonderlijk want stressklachten komen steeds vaker voor. Bij alle gevallen van ziekteverzuim en arbeidsongeschiktheid wordt zo een 30% tot 50% verweten aan stress. Steeds meer mensen hebben moeite om de snelle maatschappelijke veranderingen, de individualisering, de hoge werkdruk en reorganisaties het hoofd te bieden. Stress en stressklachten zijn het gevolg.

Wat is stress?

Stress is een vergaarbak van allerlei betekenissen en begrippen. Iedereen spreekt over stress en geeft daar zijn/haar eigen (vaak negatieve) betekenissen aan.

Het woord stress heeft haar oorsprong in de techniek. Stress heeft te maken met de belastbaarheid van staalconstructies. Hoe zwaar kan een constructie belast worden voordat deze gaat scheuren, breken of uitrekken. Daarna werd het begrip stress gebruikt om de biologische reactie van het lichaam op externe bedreigende omstandigheden te beschrijven. Tegenwoordig wordt het begrip stress gebruikt om vele vormen van spanning te omschrijven, getuige de volgende gebruikte uitspraken: “Ik heb last van stress”, “Deze opdracht is zeer stressvol”, “Wij zoeken medewerkers die stressbestendig zijn”, “Ik word nogal gestrest van deze situatie”. “Ik voel de stress door mijn lijf stromen”, “Ik kan deze stress niet goed meer aan”. In de huidige visie kan stress het beste beschouwd worden als de innerlijke spanning die ontstaat door de complexe wisselwerking tussen een individu en zijn omgeving.

Stress en spanning

Wat is stress en wat is spanning? Spanning en stress worden vaak door elkaar gebruikt.

Toch is er een verschil, het begrip spanning wordt gebruikt om een tijdelijke verstoring aan te geven. Een onevenwicht die kan ontstaan door angst, onzekerheid, onbekendheid of hoge eisen die de omgeving of ikzelf me stel. Denk maar aan bijvoorbeeld een spannende film, spanning voor een examen of de spanning voor een vakantie. Meestal zal deze spanning snel weer verdwijnen nadat de gebeurtenis heeft plaatsgevonden. Gebeurt dit niet, en blijft er spanning aanwezig, dan is er sprake van stress. Onder stress wordt verstaan een meer permanente verstoring van een evenwicht. Als bovengenoemde spanningsbronnen te sterk of langdurig zijn zullen ze tot stress leiden.

Spanning kan men zich voorstellen als een veer die uitgerekt wordt door een gewicht. De veer komt dan onder spanning en rekt uit. Wordt het gewicht weer verwijderd dan zal de veer weer in de oude staat terugveren, de veer ontspant zich weer. Maar stel je nu voor dat de veer te zwaar of te langdurig belast wordt. De veer zal zijn veerkracht verliezen, of zelfs breken. Dit is ook het geval bij stress. Onder langdurige of hevige stress verliezen ook mensen hun veerkracht en flexibiliteit. In het ergste geval zullen ze zelfs 'breken', ziek worden en in het geheel niet meer functioneren.

Zin van stress

Spanning (stress) heeft een belangrijke functie. Spanning zet u aan tot actie en zet U in beweging. Spanning brengt een groot aantal lichamelijke en geestelijke reacties voort, met als doel om direct en alert op een bedreigende situatie te reageren. Het lichaam maakt adrenaline aan, de hartslag en bloeddruk gaan omhoog, er gaat meer bloed naar de spieren etc. Ook geestelijk zijn er gevolgen, we fixeren onze focus en richten alle aandacht naar buiten. Ons volledige lichaam maakt zich klaar om te vechten of te vluchten.

Deze strategie was perfect in de prehistorie, om bijvoorbeeld op tijd te vluchten voor een wild dier. Ook nu is deze reactie vaak excellent, denk maar aan panieksituaties in het verkeer of aan je kind dat plotseling in een gevaarlijke situatie komt, of gewoon een glas dat naar beneden valt. We kunnen dan onvoorstelbaar snel en alert reageren en doen wat juist is. Wonderen worden er dan verricht die we anders nooit zouden kunnen.

Spanning is bedoeld om ons tot actie te brengen om een ongewenste situatie te voorkomen en naar een gewenste situatie te gaan. Maar juist in de huidige maatschappij komen er veel situaties voor die we misschien wel anders willen maar waar we geen invloed op (denken te) hebben, of welke veel tijd kosten.

Ons lichaam reageert dan wel op de spanning, maar kan niet tot werkelijke actie komen en de situatie te veranderen. Stress is het gevolg. Duren deze situaties te lang dan kan de stress negatieve gevolgen hebben.

Positieve en negatieve stress

Zoals hiervoor al is genoemd, is een bepaalde hoeveelheid stress nodig om tot actie te komen en optimale prestaties te leveren. In onze westerse wereld is het bereiken van bepaalde prestaties zeer gewenst. Vandaar dat een bepaald niveau van spanning als positief wordt ervaren.

Er wordt dan wel gesproken over positieve stress. Maar als het stressniveau te hoog wordt, dan werkt deze juist averechts. Je komt niet meer tot juiste prestaties, wordt prikkelbaar, besluiteloos en passief. Hier is dus duidelijk sprake van een negatieve stress.

Ontstaan van Stress

Spanning en spanningvolle situaties kunnen leiden tot (negatieve) stress; afhankelijk van de intensiteit en de frequentie van deze gebeurtenissen zal de stress zich verder opbouwen. Als je voldoende tijd hebt tussen de gebeurtenissen om weer te ontspannen en de situatie te verwerken zal het gemiddelde stressniveau terugkeren naar een gezonde waarde.

Is er echter onvoldoende tijd tussen de gebeurtenissen of zijn de ervaringen zeer intens, dan zal de stress zich steeds verder opbouwen.

Houdt stress zichzelf in stand?

Een ander kenmerk van stress is dat het zichzelf makkelijk versterkt. Veel symptomen van stress zoals angst, onzekerheid, fouten maken, gehaast zijn, zijn bronnen voor nieuwe stress. Het gevolg is dan een vicieuze cirkel, waarbij het van het hoogste belang is dat deze snel doorbroken wordt.

Mythen en sagen

Er gaan veel mythen en sagen over stress de ronde. Een aantal vaak gehoorde uitspraken over stress zijn;

- Stress komt enkel voor op het werk
Onzin: Stress kan overal ontstaan. Vaak is er bij hoog stressniveau sprake van oorzaken op zowel het werk als in de thuissituatie
- Stress komt van een hoge werkdruk
Onzin: Een hoge werkdruk is één van de mogelijke oorzaken van stress. Angst, onzekerheid, machteloosheid, uitzichtloosheid zijn vaak veel sterkere oorzaken.
- Stress is allen maar voor zwakkelingen
Onzin: iedereen kan last krijgen van stress. Stress heeft niets te maken met 'sterk' of 'zwak' zijn. Wel ontkennen of onderdrukken sommigen de eerste symptomen, waardoor stress zich op een later tijdstip extra krachtig kan manifesteren.
- Mijn baas moet maar zorgen dat ik geen stress krijg
Onzin: Wellicht kunnen betere werkomstandigheden stress beperken, maar de verantwoordelijkheid om stressklachten te voorkomen liggen volledig bij je zelf. Door de verantwoording bij een ander te leggen creëer je zelf een mogelijke nieuwe stressbron.
- Ik zal nooit last van stress krijgen.
Onzin: Iedereen loopt het risico om last van stress te krijgen.
- Stress is altijd ongezond
Onzin: Stress heeft een belangrijke functie en is niet per definitie ongezond. Teveel of te hoge stress kan wel ernstige gezondheidsklachten tot gevolg hebben.
- Als ik even rustig aan doe gaat de stress wel weer over
Onzin: Stressklachten dienen ernstig genomen te worden en hebben meer aandacht nodig dan even rust. Als de oorzaken niet aangepakt worden zal de stress direct weer de kop op steken.

Hoe ontstaat stress?

Vaak wordt bij het ontstaan van stress de oorzaak enkel in de buitenwereld gezocht. Wie of wat heeft gemaakt dat ik nu last van stress heb. Toch is de externe oorzaak, de stressor genoemd, slechts één onderdeel van het ontstaan van spanning en stress. Naast deze stressor is het vooral van belang hoe een persoon met deze situatie omgaat. Uw persoonlijkheid, je denkwijze, je vaardigheden en je sociaal netwerk (vrienden & kennissen) spelen een grote en belangrijke rol bij het ontstaan van en omgaan met stress.

Stressoren

Stressoren zijn alle externe invloeden die een stressreactie tot gevolg kunnen hebben. In de praktijk betekent dit dat iedere situatie, gebeurtenis als stressor kan worden aangemerkt. In principe kan iedere situatie een stressreactie oproepen.

In de praktijk wordt er vaak onderscheid gemaakt op stressoren op je werk of in je thuissituaties.

Ook is het zinvol om ervaring op te delen op niveau van stressverhoging. Een onderverdeling kan dan zijn, regelmatig terugkerende, spanningsbevorderende situaties, belangrijke levensgebeurtenissen en traumatische ervaringen.

Persoonlijkheid

Iedereen zal anders reageren op een bepaalde situatie van buiten af (stressor). Hoe men reageert, hangt af van vele factoren die hierbij je persoonlijkheid worden genoemd. Onder persoonlijkheid wordt verstaan al jouw persoonlijke vaardigheden, denkwijze, keuzemogelijkheden, gedragmogelijkheden etc. Je persoonlijkheid is de belangrijkste schakel in de stressketen.

Strains

Alle reacties en gedragingen naar aanleiding van de stressvolle situatie. Hiermee wordt dus bedoeld een psychische en emotionele reactie, de lichamelijke reactie en de gedragsmatige reactie. Door stress kan je je bijvoorbeeld moe voelen (emotioneel), last krijgen van hoofdpijn (lichamelijk), en veel gaan roken (gedrag).

Oefening

Stel volgende vragenlijst nu en geef de cliënt daar voldoende tijd voor om ook zichzelf beter te leren kennen. Hierna vindt u enkele blanco bladzijden terug om alles goed te kunnen noteren.

Deze stresstest naar je cliënten toe:

Onderstaande vragenlijst kan je een indicatie geven van je huidige stressniveau en gevoeligheid voor stress.

1. Voel je je snel geïrriteerd?
2. Reageer je snel erg emotioneel?
3. Ben je ontevreden over je eigen prestaties?
4. Ben je gauw bang?
5. Aarzel je vaak bij beslissingen?
6. Word je snel ongeduldig?
7. Wordt je leven sterk door anderen beheerst?
8. Ben je vaak opvliegend?
9. Vergeet je veel?
10. Voel je je vaak eenzaam?
11. Voel je je lusteloos?
12. Zie je de toekomst somber in?
13. Voel je je vaak opgejaagd?
14. Heb je last van minderwaardigheidsgevoelens?
15. Wantrouw je andere mensen snel?
16. Vind je het moeilijk om van kleine dingen te genieten?

17. Blijf je je lang zorgen maken over gebeurtenissen?
18. Rook je teveel?
19. Drink je meer dan goed voor je is?
20. Slaap je slecht?
21. Kom je niet werkelijk tot rust?
22. Ben je vroeg wakker?
23. Zie je iets snel zwaar in?
24. Is je stemming sterk afhankelijk van het weer?
25. Kun je je moeilijk concentreren?
26. Ben je te zwaar?
27. Kom je lichaamsbeweging tekort?
28. Ben je gevoelig voor lawaai?
29. Heb je regelmatig hoofdpijn?
30. Heb je maagklachten?
31. Eet je veel zoetheid?
32. Vermijd je sociale contacten?
33. Ga je snel mee met de mening van anderen?
34. Laat je je snel ontmoedigen door anderen?

Probeer deze test zeker en vast is een keertje uit.

Deze geeft je een indicatie van je eigen stressgevoeligheid. Het ontstaan van en omgaan met stress.

Hoeveel keer heb je positief geantwoord op bovenstaande vragen?

1-t/m 3 ja → zeer stressbestendig.

4 t/m 7 ja → redelijk stressbestendig, werk aan mogelijke zwakke punten.

8 t/m 15 ja → gevoelig voor stress. Snel wat aan doen om erger te voorkomen.

Meer dan 15 ja → Veel last van stress, kans op lichamelijke klachten. Direct aanpakken.

Pas op, het resultaat is slechts een indicatie om een beeld te vormen over eigen stressgevoeligheid.