

JEROEN BAKKER

4 STRESS

2 CODE®

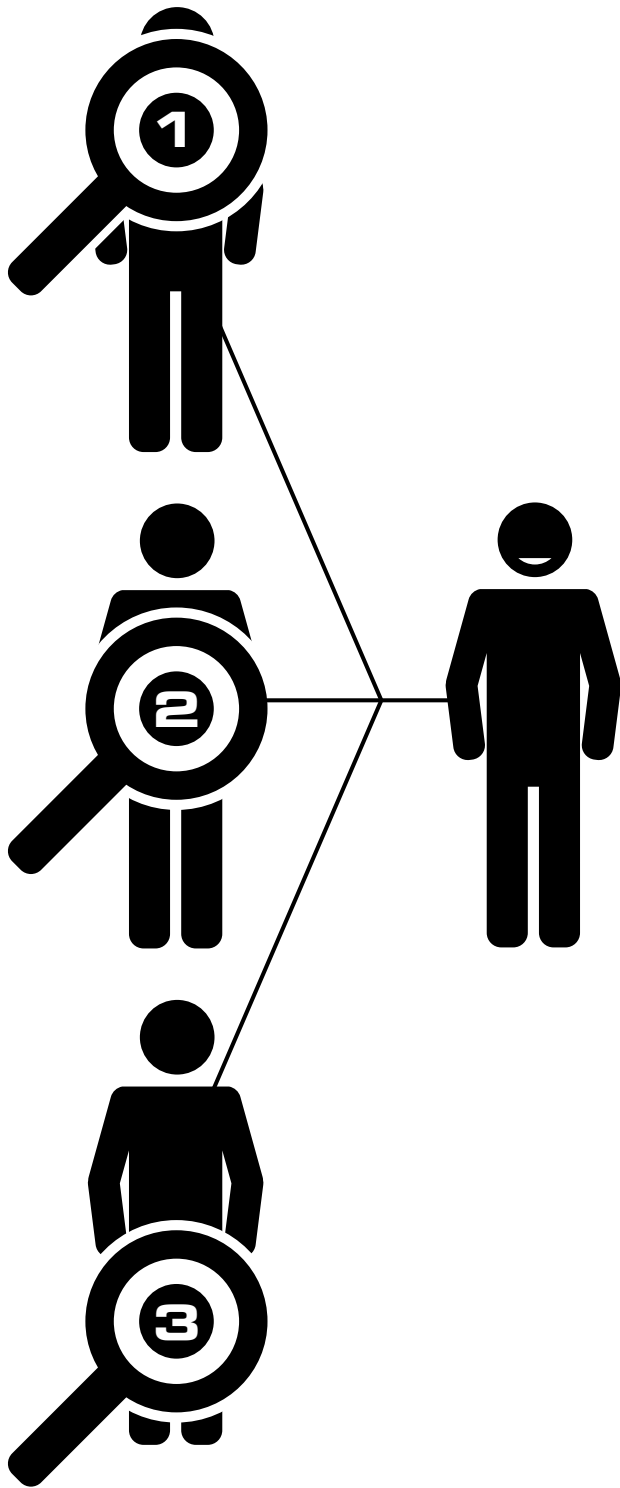
4 6 7 2 5 4 7 8

3 5 0 8 3 6 4

4 1 2 7 6 4 5 3

7 5 8 9 7 9 3

0 5 7 0 5 0 0



**STRESS
PERSOONLIJK
AANPAKKEN**

INHOUDSOPGAVE

UITLEG OVER DE STRESSCODE®	6
ZELFSCAN 1: STRESSNIVEAU	10
ZELFSCAN 2: PERSOONSTYPE	14
ZELFSCAN 3: STRESSOREN	17
UITLEG EN ADVIEZEN VOOR JOUW PERSOONLIJKE STRESSCODE® STRESSNIVEAU	20
UITLEG EN ADVIEZEN VOOR JOUW PERSOONLIJKE STRESSCODE® PERSOONSTYPE	32
UITLEG EN ADVIEZEN VOOR JOUW PERSOONLIJKE STRESSCODE® STRESSOREN	40
OEFENINGEN EN VOORBEELDEN VOOR ONTSPANNING EN HET ERVAREN VAN MINDER STRESS	45
BRONNEN	50
STRESSCODE KAART	52
EVALUATIEFORMULIER	56
DE TERUGSCHAKELKAART	71

“De stresscode[®]
geeft inzicht in
hoe je stress
het beste
persoonlijk kunt
aanpakken”

UITLEG OVER DE STRESSCODE®

De stresscode® geeft inzicht in hoe je stress het beste persoonlijk kunt aanpakken.

DOEL VAN DE STRESSCODE®

De stresscode® is een persoonlijk analysemodel dat helpt te bepalen in welke fase van stress je zit, welk persoonstype je in stressgevoeligheid bent en waar je stressoren zitten. De uitkomst van de analyse wordt vertaald in een persoonlijke stresscode. Deze stresscode geeft heel gericht aan waar je beter in balans kunt komen oftewel hoe je in balans blijft ten opzichte van stress. Het geeft in één oogopslag weer wat het stressniveau is, hoe je hiermee effectief kunt omgaan en adviseert hoe je ervoor kunt zorgen dat je op een gezond stressniveau blijft.

ANALYSEPERSPECTIEVEN

1. HUIDIGE STRESSNIVEAU

- a. Fase onderspanning
- b. Fase creatieve spanning
- c. Fase pieken
- d. Fase last
- e. Fase overspannenheid
- f. Fase burn-out

2. PERSOONSTYPE

De ene persoon is de andere niet. Je persoonlijkheid speelt een grote rol in het ontwikkelen van klachten of symptomen van stress. Welk persoonstype ben jij? Hoe ga je met conflicten en stress om?

3. STRESSORENNIVEAU

Analyse op basis van indexering van symptomen van stress, waaronder fysiologische factoren. Los van indexeren wordt er ook het verschil geduid in privé en werk. In welke context wordt de meeste stress ervaren?

Bovenstaande codes worden verzameld aan de hand van drie zelfscans.

“Advies om op
een gezond
stressniveau
te blijven”

DE UITKOMST IN DE STRESSCODE®

De uitkomst van deze persoonlijke zelfscans wordt vertaald in een persoonlijk stresscode®. Dit kan je individueel helpen om in balans te blijven of te komen in relatie tot stress.

De stresscode® geeft aan hoe je zaken kunt verbeteren of aanpassen, bijvoorbeeld:

- Persoonlijkheidsfactoren
- Privé omstandigheden
- Omstandigheden op het werk

Zijn bepaalde factoren in balans, dan komt dit niet als aandachtspunt naar voren in de stresscode. Je krijgt gerichte persoonlijke adviezen om op een gezond stressniveau te blijven. Als er factoren zijn waar je op korte termijn resultaat kunt behalen, dan krijg je adviezen die direct toepasbaar zijn. Daarnaast krijg je na de stresscode® test ook aanbevelingen voor stressreductie voor de middellange en lange termijn. Mocht hieraan behoefte zijn, dan kan een verdiepend en individueel gesprek door een coach en/of trainer worden aangeboden.

Kortom, de stresscode® is een praktisch instrument dat (1) je inzicht en richting geeft waar je je kunt ontwikkelen, (2) waar je aan stressreductie kunt doen en (3) hoe je dit kunt borgen om op een gezond stressniveau te blijven.

PERSOONLIJKE STRESSCODE®

UITSLAG ZELFSCAN	
1. Stressniveau	<input type="checkbox"/>
2. Persoonstype	<input type="checkbox"/>
3. Stressoren	<input type="checkbox"/>

ZELFSCAN 1: STRESSNIVEAU

Deze index geeft de mate van stress aan door de frequentie van stressgerelateerde symptomen en gedrag te beoordelen.

Geef met een cijfer (0 t/m 3) de frequentie aan van elk symptoom of gedragspatroon gedurende de afgelopen twee weken. 0=nooit, 1=soms, 2=vaak, 3=zeer vaak

STRESS SYMPTOOM	SCORE
Vermoeidheid	
Uitputting	
Regelmatige afwezigheid van het werk	
Snelle pols	
Verhoogde transpiratie	
Pijnlijke nek of schouders	
Lage rugpijn	
Tandenknarsen of verkrampde kaken	
Huiduitslag of netelroos	
Hoofdpijn	
Koude handen of voeten	
Benauwdheid op de borst	
Misselijkheid	
Diarree of verstopping	
Last van de maag	
Nagelbijten	
Zenuwtrekkingen of tics	
Problemen bij het slikken of droge mond	
Verkoudheid	
Griep	
Lusteloosheid	
Teveel eten	
Je hulpeloos of hopeloos voelen	
Overmatig drinken	
Overmatig roken	
Meer dan normaal geld uitgeven	
Gevoel van verwarring	
Gebruik van drugs of medicijnen	
Gevoel van zenuwen of vrees	
Verhoogde geïrriteerdheid	
Boosheid	
Slaapproblemen	
Vergeetachtigheid	
Rondtollende gedachten	
Rusteloosheid	
Concentratieproblemen	
Huilbuien	
Verminderde seksuele interesse	
Bonzend hart	

TOTAAL

Stress symptoom
+
Score
=
Mate van stress

Vergelijk jouw totaalscore uit de tabel met die van anderen die deze test hebben gemaakt. Hoe hoger je score, hoe meer en/of vaker je stressymptomen vertoont. Een hogere totaalscore hangt vaak samen met een hoger niveau van stress.

NB: Veel van de zojuist genoemde symptomen en gedragspatronen kunnen ook het gevolg zijn van andere factoren dan stress. Veel medische aandoeningen hebben dezelfde symptomen als stress. Als bepaalde symptomen aanhouden en/of je zorgen baren, raadpleeg dan een arts.

JOUW SCORE	JOUW SCORE T.O.V. GEMIDDELD	FASEN	SCORE STRESSNIVEAU
0-19	Lager dan gemiddeld	Rust-out / te weinig stress	1
20-39	Gemiddeld	Gezonde stress	2
40-49	Iets hoger dan gemiddeld	Teveel stress	3
50 en meer	Veel hoger dan gemiddeld	Burn-out	4

PERSOONLIJKE STRESSCODE®

Vul de score uit de tabel hierboven (kolom code stresscode®) in bij Stressniveau

UITSLAG ZELFSCAN

1. Stressniveau



Test jouw persoonlijkheids- type

ZELFSCAN 2: PERSOONSTYPE

Je persoonlijkheid speelt een grote rol in het ontwikkelen van klachten of symptomen, zoals stress. Deze test geeft een (globaal) beeld van jouw persoonlijkheidstype.

Geef bij onderstaande vragen aan of iets van toepassing is in:

0=nooit, 1=soms, 2=vaak, 3=zeer vaak.

Voel je je gehaast of gejaagd?	
Ben je als eerste klaar met eten?	
Heb je moeite om je aan snelheidsbeperkingen te houden (auto), ook als je tijd genoeg hebt?	
Heb je het gevoel tijd te kort te komen?	
Vind je jezelf veeleisend ten opzichte van jezelf en anderen?	
Beschik je over veel energie?	
Vind je niets doen vervelend?	
Heb je moeite om jezelf te ontspannen?	
Vind je je werk/studie erg belangrijk?	
Gebruik je je lunchtijd om door te werken of voor overleg?	
Heb je met spelletjes of sport de neiging te willen scoren, de drang om te winnen?	
Heb je de neiging om twee (of meer) dingen tegelijk te doen?	
Ben je een getallenmens? (Neiging om alles meetbaar te maken of in getallen uit te drukken. Bijvoorbeeld: het was 73 km en ik reed het in 38 minuten)	
Word je er ongeduldig van om in de rij te staan?	
Ben je tijdens je vakantie met je werk bezig?	
Vind je het moeilijk om fouten te maken?	
Vind je het moeilijk om 'nee' te zeggen?	
Vind je het belangrijk om aardig gevonden te worden?	
Heb je de neiging om dingen te controleren?	
Ben je heel loyaal naar anderen (werk en/of privé)	
Doe je dingen omdat ze anders niet gebeuren?	
TOTAAL	

PERSOONLIJKHEIDSTYPESCORE

- Als je score lager is dan 21, ben je een B-type
- Als je score tussen de 21 en 31 zit, ben je een mengtype (zowel A als B)
- Als je score hoger is dan 31, ben je een A-type

PERSOONLIJKE STRESSCODE®

Vul hieronder je type (A of B) in bij Persoonstype.

UITSLAG ZELFSCAN

1. Stressniveau

2. Persoonstype

ZELFSCAN 3: STRESSOREN

Deze zelfscan helpt je de oorsprong van mogelijke stress te beoordelen. De onderwerpen op de schaal omvatten grote veranderingen in je leven, belangrijke kwesties en zorgen en ongerustheid die je mogelijk op dit moment ervaart.

Beantwoord de vragen met J (ja) of N (nee). Als iets niet van toepassing is, vul dan N in. De factoren met J kunnen de stressoren in jouw leven zijn.

Kijk bij deze stressoren (met een J) hoe belangrijk deze voor jou zijn in jouw leven.

Zet hier een getal van 0 tot en met 10 bij, waarbij 0 staat voor niet belangrijk en 10 heel erg belangrijk. Zet dit getal achter de J.

RELATIESTRESSOREN (R)			PERSOONLIJKE STRESSOREN (P)			WERK- EN GELDSTRESSOREN (W)		
	J/N	0-10		J/N	0-10		J/N	0-10
Ben je onlangs gescheiden?			Ben je ziek of geblesseerd?			Ben je werkloos en/of is je partner werkloos?		
Heb je zorgen over je huwelijk of relatie?			Ben je bij een oorlog of een gevaarlijke situatie betrokken geweest?			Ben je onlangs gepromoveerd of teruggezet?		
Zijn er conflicten in de relatie?			Heb je iets traumatisch meegemaakt? (ongeluk/beroving etc.)			Moet je lange uren maken, fysiek gevaar of een vijandige omgeving trotseren?		
Is een dierbare onlangs overleden?			Probeer je te stoppen met een vaste gewoonte? (drinken, roken, junkfood)			Heb je meer werk dan je aankunt?		
Ben je single?			Voel je je eenzaam?			Heb je problemen met je baas?		
Zijn er problemen in je seksleven?			Begin je met een opleiding of rond je er een af?			Verander je van baan?		
Ga je binnenkort trouwen?			Ga je verhuizen of ben je net verhuisd?			Valt het forensen je zwaar?		
Ben je zwanger of is je partner zwanger?			Heb je thuis last van geluidsoverlast?			Heb je een hypotheek of andere lening afgesloten?		
Ben je of is je partner onlangs bevallen?			Heb je moeite met slapen?			Heb je moeite de rekeningen te betalen?		

“Wat ligt
er op
je bord?”

Heb je zorgen over je kinderen?		Heb je problemen met politie of justitie?		Zijn je financiën onlangs drastisch veranderd?	
Heb je zorgen over je ouders?		Word je gediscrimineerd of gepest?		Ga je bijna met pensioen?	
Heeft je partner sinds kort een nieuwe baan of is hij/zij net met pensioen?		Heb je weinig tijd voor jezelf?		Heb je onlangs iets gepresteerd waardoor je je moet blijven bewijzen?	
Zorg je voor iemand die gehandicapt of ziek is?		Ben je verslaafd? (alcohol, medicijnen, drugs, cafeïne)		Maak je je zorgen om je werk?	
Heb je problemen met je schoonfamilie?		Heb je moeite om werk en gezin (privé) te combineren?		Verveel je je op je werk?	
Zie je je familie vaker of juist minder vaak dan gebruikelijk?		Ben je verantwoordelijk voor het huishouden?		Heb je problemen of conflicten met collega's?	
Is je sociale leven onlangs veranderd: heb je het drukker of juist niet?				Kost het je moeite om naar je werk te gaan?	

NB: Merk op dat deze schaal niet is ontworpen om je algemene stressniveau te kwantificeren. Het is eerder een hulpmiddel bij het herkennen en onderscheiden van bepaalde stressoren (oorzaken van stress) en de mate waarin deze je leven op dit moment beïnvloeden. Het geeft een indicatie van 'wat er op je bord ligt'.

PERSOONLIJKE STRESSCODE®

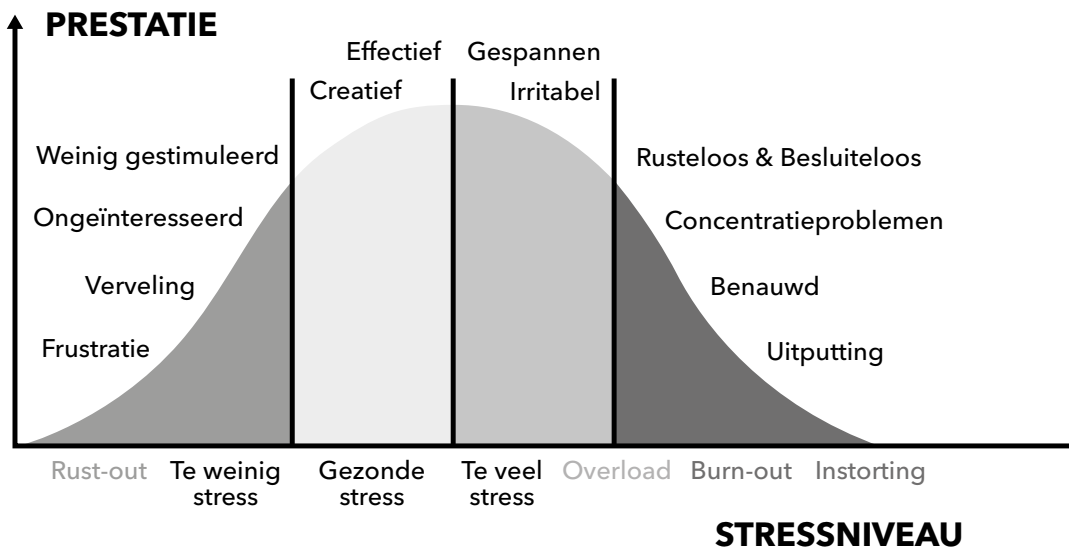
Ga na welke stressoren je een 8, 9 of 10 hebt gegeven. Deze zijn heel belangrijk in jouw leven. Spelen deze zich meer op relatieniveau (R), persoonlijk niveau (P) of werk-/geldniveau (W) af? Zie de kolommen in de test hierboven. Zet hieronder bij Stressoren de categorie neer waar de hoogste stressoren (die erg van belang zijn in jouw leven) - dus een R, P of W. Zijn het er meerdere, vul dan meerdere categorieën in.

UITSLAG ZELFSCAN

1. Stressniveau

2. Persoonstype

3. Stressoren



UITLEG EN ADVIEZEN VOOR JOUW PERSOONLIJKE STRESSCODE[®] STRESSNIVEAU

Disclaimer: dit is een globale zelfscan en dus geen diagnose. Veel van de hierboven genoemde symptomen en gedragspatronen kunnen ook het gevolg zijn van andere factoren dan stress. Veel medische aandoeningen hebben dezelfde symptomen als stress. Als bepaalde symptomen aanhouden en/of je zorgen baren, raadpleeg dan een (huis)arts.

WELK STRESSNIVEAU HEB JIJ?

Vaak begint stress als een fysieke reactie, die extreem sterk kan zijn. Stress is een complex biologisch proces waarbij het hele lichaam betrokken kan zijn. Twee chemicaliën spelen hierbij een rol: het hormoon cortisol en de neurotransmitter noradrenaline. Deze zijn nodig om te overleven en deze zorgen dat we alert en actief zijn. Als je te veel of te weinig van één van beide hebt, kan dat negatieve gevolgen hebben. Noradrenaline is het vecht- of vluchtsyndroom en zorgt voor een directe reactie op een dreiging. Als er bijvoorbeeld plotseling een blaffende hond op je afkomt, spring je achteruit. Je zet je schrap en je gaat op de hond af of je gaat er snel vandoor.

CORTISOL

- Stimuleert de aanmaak van glucose die je energie geeft
- Versterkt de opname van glucose door de hersenen, zodat je sneller kunt denken
- Reguleert andere systemen, zoals eetlust en libido. In tijden van stress zorgt cortisol ervoor dat er minder brandstoffen naar deze systemen gaan.

NORADRENALINE

- Voert de hartslag op
- Verhoogt de bloeddruk
- Maakt extra energie aan
- Stuurt meer bloed naar spieren

STRESSNIVEAU

Iedereen heeft zijn eigen 'sweetspot', de mate van stress waarin hij of zij het beste presteert. Bij te weinig druk zijn we ongeïnteresseerd, bij teveel druk raken we in de war en kunnen we ons niet meer concentreren. Daar tussenin ervaren we een zekere flow: we zijn alert, gefocust en presteren optimaal.

STRESSNIVEAU

1

RUST-OUT (BORE-OUT)/ TE WEINIG STRESS

Je lichaam is in rust. Echter, het kan ook zijn dat er onvoldoende uitdaging is en er te weinig adrenaline wordt aangemaakt. Als tegenhanger van de burn-out zorgt de bore-out voor verveling en desinteresse. Een bore-out kan in alle bedrijfstakken voorkomen, niet alleen op kantoor. Ook kan het in studie of privé voorkomen. De negatieve effecten worden onderschat. Maar dit kunnen dezelfde effecten zijn als bij teveel stress.

Denk bijvoorbeeld aan:

- Lusteloosheid
- Slapeloosheid
- Frustratie
- Irritatie
- Depressiviteit
- Een laag zelfbeeld
- Hoofdpijn
- Verminderde/verhoogde eetlust

ADVIES

Stel jezelf de vraag of je voldoende uitdaging hebt. Wees kritisch.

- Herken en zoek uit waar het door komt: Hoe komt het dat je je zo voelt? Heb je wel genoeg werk maar geeft dit je niet voldoende voldoening en energie? Of heb je juist niets te doen en zit je duimen te draaien? Ervaar je teveel routines en dezelfde procedures?
- Ervaar je te weinig werkintensiteit, ga dan in overleg met je werkgever. Kun je andere werkzaamheden krijgen? Zorg ervoor dat je je nuttig blijft voelen en vraag om werk.
- Zet de minst leuke dingen van je werk op een rij en kijk wat er weg kan. Wellicht door delegeren of elimineren.
- Stel jezelf deadlines om je taken af te hebben, zo houd je regelmaat in je werk en dag.
- Zet je talenten op een rij en denk actief na hoe deze in het bedrijf benut kunnen worden. Ga eens met collega's in gesprek.
- Probeer werk en privé gescheiden te houden.
- Zorg voor voldoende ontspanning.
- Is het mogelijk een opleiding te volgen zodat je jezelf kunt ontwikkelen.
- Visualiseer hoe je er over een aantal jaar bij wilt zitten? Denk aan wat je nu doet en of dat voldoende is om je toekomstdoel te bereiken.

STRESSNIVEAU

2

GEZONDE STRESS

Je bent ontspannen en actief. Het kan ook zijn dat je pieken ervaart. In eerste instantie is er niets mis met pieken. Maar je kunt dit niet oneindig blijven doen. Gemiddeld kunnen mensen dit maximaal drie maanden doen (per individu verschillend).

ADVIES

Je bent lekker aan de gang. Als je pieken ervaart, is het belangrijk te zorgen voor een herstelperiode die lang genoeg is. Hieronder vind je een aantal tips:

- Vind je eigen oase van rust. Waar kun je ontsnappen aan de drukte?
- Benadruk positieve dingen
- Zoek voldoening in een hobby of onderneem nieuwe dingen
- Plan regelmatig een uitstapje
- Weet hoe je kunt ontspannen
- Eet verstandig en beweeg regelmatig
- Slaap voldoende en regelmatig
- Word niet te vaak boos
- Leid een georganiseerd leven, zorg dat je dingen op orde hebt
- Maak je geen zorgen over kleine dingen. Houd belangrijke en onbelangrijke zaken goed uit elkaar.
- Zorg voor ondersteuning, mensen om je heen die naar je luisteren.
- Houd je waarden in ere

“Het is bij
een gezond
stressniveau
van belang om
dit continu te
bewaken”

Het is bij een gezond stressniveau van belang om dit continu te bewaken. Je kunt bijvoorbeeld iedere maand een actie plannen om te onderzoeken of je nog een gezond stressniveau hebt. Er bestaat bij stress niet een bepaald instrument zoals een thermometer. Stel jezelf periodiek drie evaluatievragen. Mocht je op een van de drie vragen nee antwoorden, dan is het misschien goed om dat eens nader te onderzoeken. Maak hierin wel het onderscheid of dit eenmalig is of dat het een langere periode duurt.

1. Kun je je nog goed concentreren? Bij nee, je kunt altijd nog een keer het onderdeel stressniveau van de stresscode doen om te onderzoeken of je nog op een gezond stressniveau zit.
2. Ben je eerder geïrriteerd dan normaal? Bij ja, je kunt altijd nog een keer het onderdeel stressniveau van de stresscode doen om te onderzoeken of je nog op een gezond stressniveau zit.
3. Ben je vermoeider dan normaal? Bij ja, je kunt altijd nog een keer het onderdeel stressniveau van de stresscode doen om te onderzoeken of je nog op een gezond stressniveau zit.

De stresstest over het persoonlijk stressniveau is een korte analyse. Het is ook altijd goed om eens verder te analyseren of er geen andere factoren zijn die een ander beeld dan normaal geven. Als je gezond bent is het misschien goed om je cortisolwaarde te meten. Het varieert dagelijks, maar je kunt wel een nulpunt vaststellen. Een hogere waarde kan een indicatie zijn van stress. Datzelfde geldt voor een hoge bloeddruk, omvang van je buik en het gehalte aan bloedsuiker (glucose) in het bloed.

STRESSNIVEAU

3

TEVEEL STRESS

Signalen:

- geen zin en plezier meer hebben in werk
- je bent geïrriteerd, vijandig, wrokkig, ontevreden
- rusteloosheid, steeds weer iets anders gaan doen, niets meer afmaken
- ongecoördineerd gedrag, de fijne motoriek werkt niet meer zo goed
- toename van ongelukjes, kleine fouten, vergissingen
- vermijding van situaties en mensen, dingen alsmaar uitstellen
- meer roken, meer alcohol, meer koffie drinken, gebruik van pillen
- slaapproblemen, niet uitgerust zijn, er moe uitzien
- verandering van eetlust (veel meer, of veel minder)
- potentieproblemen, geen behoefte meer aan sex hebben
- de werkprestatie neemt af, het eerst verdwijnen de puntjes op de i
- niet meer kunnen genieten
- je voelt je constant gespannen
- verward, onzeker, besluiteloos
- je kunt je niet meer concentreren
- het gevoel dat niets meer lukt

ADVIES

Hieronder vind je een aantal adviezen om je te helpen te kunnen ontspannen en minder stress te ervaren.

- Ontspan je lichaam. Ga voor oefeningen naar bladzijde 46.
- Breng je geest tot rust. Ga voor oefeningen naar bladzijde 47.
- Wees je volledig bewust van het hier en nu (mindfulness). Ga voor oefeningen naar bladzijde 48.
- Leer relativeren. Bekijk je problemen van een afstand, zijn deze dan nog zo groot? Doet het er over vijf jaar nog toe dat je je hierom druk maakt? Zet je problemen eens feitelijk op papier. Zie je dan een patroon?
- Probeer niet altijd perfectie te bereiken. Dit zal je stressgevoel namelijk vergroten. Probeer realistische doelen te stellen.
- Vraag om hulp. Als iets teveel is op werk of als je iets niet weet, durf te vragen.
- Word assertiever en durf nee te zeggen. Leg jezelf dus ook geen extra stress op. Werk aan je zelfvertrouwen en zoek niet naar goedkeuring van anderen. Zo verschuif je je focus naar waar jij je mee bezig houdt en komt de waardering vanzelf.
- Herken de oorzaken van stress (thuis of op werk) en maak deze bespreekbaar. Door anderen deelgenoot te maken van je stress, voel je dat je er niet alleen voor staat. Wie is jouw luisterend oor?

STRESSNIVEAU

4

BURN-OUT

Iemand die een burn-out heeft, kun je vergelijken met een auto waarvan de accu totaal leeg is. Het lichaam is dan fysiek compleet ontregeld. Normaal maakt ons lichaam stoffen aan die je een plezierig gevoel geven, maar de lichaamshuishouding is dan zo verstoord dat die stoffen niet meer aangemaakt worden. Je kunt een hele tijd omgaan met een situatie die je niet bevalt, irriteert of waarvoor je bang bent om verandering in aan te brengen, maar op een bepaald moment kan je gewoon niet meer. De koek is op. In een dergelijke toestand kom je tot niets meer en kijk je als een berg op tegen de geringste inspanning. Zelfs zoiets simpels als uit je stoel opstaan en koffie gaan zetten, wordt dan al een enorme opgave. In een dergelijke toestand zijn mensen totaal passief.

ADVIES

Vraag hulp! Wanneer kun je het beste contact opnemen met je huisarts:

- Als het niet lukt om de stress te verminderen en je behoefte hebt aan hulp.
- Als je meer klachten krijgt, zoals angst of paniekaanvallen.
- Als je een terugval hebt en graag meer begeleiding wilt.

Een huisarts kan je eventueel doorverwijzen naar de juiste hulp. Dit kan de praktijkondersteuner, psycholoog of maatschappelijk werk zijn. Dit hangt af van de aard van de problemen die stress veroorzaken. Ga ook in gesprek met de bedrijfsarts. Afhankelijk van je klachten en persoonlijke situatie kan er gekeken worden of je nog werk kunt doen, of hoe je je werk op een gegeven moment weer op kunt pakken. Werken kan helpen bij herstel.

Het herstel van een burn-out verloopt in drie fasen:

1. Begrijp en accepteer je burn-out en neem rust. Wissel activiteiten (beweging) en ontspanning af.
2. Bedenk welke problemen spanning geven/gaven en welke oplossingen er zijn. Hoe zou je in de toekomst anders met spanning kunnen omgaan?
3. Voer de oplossingen uit en pak steeds meer de normale bezigheden op.

“Je persoonlijkheid
speelt
een grote rol”

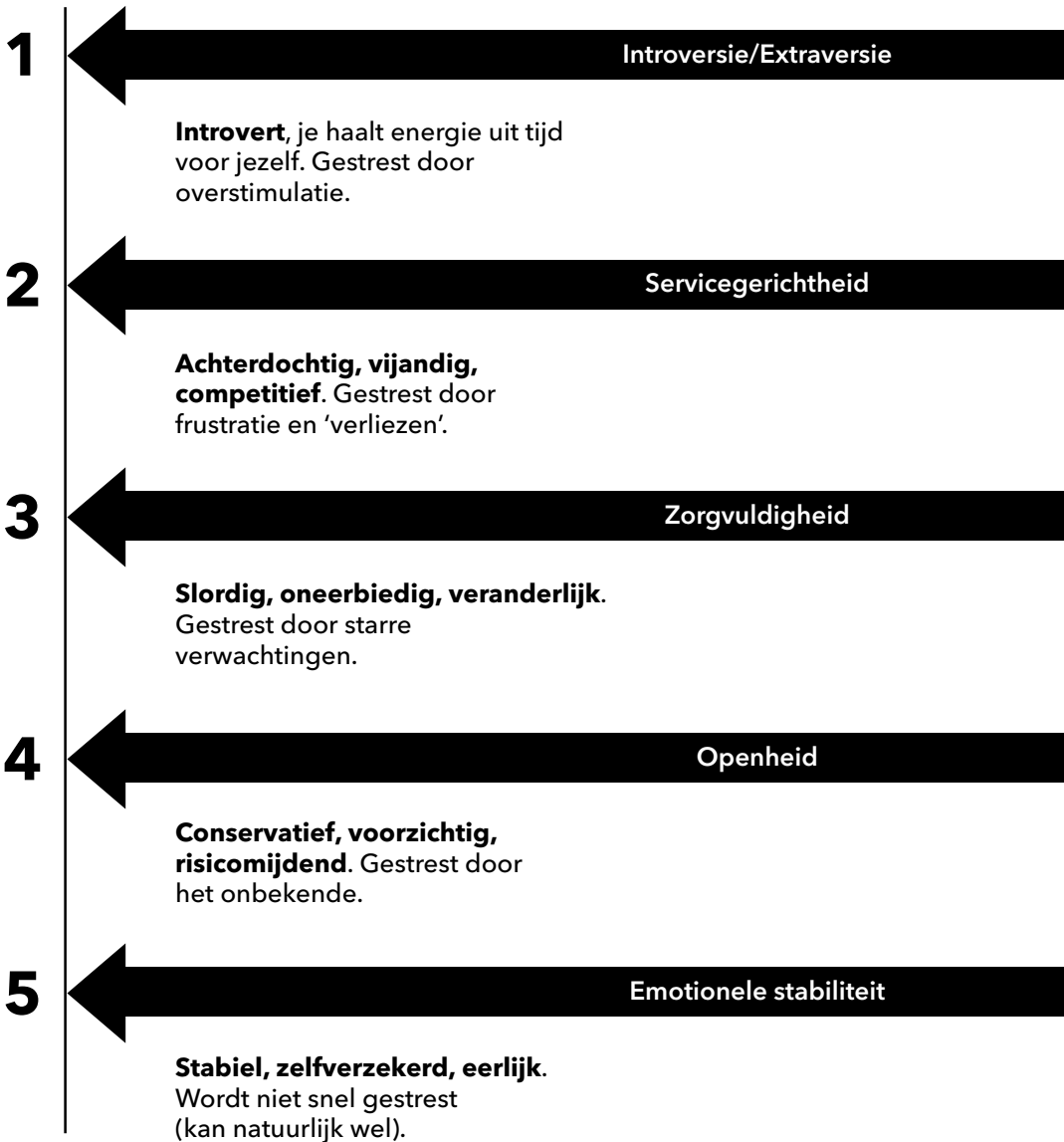
UITLEG EN ADVIEZEN VOOR JOUW PERSOONLIJKE STRESSCODE[®] PERSOONSTYPE


Disclaimer: dit is een globale zelfscan en dus geen diagnose. Veel van de hierboven genoemde symptomen en gedragspatronen kunnen ook het gevolg zijn van andere factoren dan stress. Veel medische aandoeningen hebben dezelfde symptomen als stress. Als bepaalde symptomen aanhouden en/of je zorgen baren, raadpleeg dan een (huis)arts.

WELK PERSOONSTYPE BEN JIJ?


Je persoonlijkheid speelt een grote rol in het ontwikkelen van klachten of symptomen, zoals stress. Iemand met een A type persoonlijkheid gaat anders om met stress situaties dan een B type. Het A type is meer stressgevoelig dan het B type.

In de praktijk ben je niet expliciet één type, maar ben je een bepaald type sterker dan de andere. Uitgaande van vijf persoonlijkheidsdimensies ('Big Five schaal') kun je per dimensie variëren tussen twee extremen. Misschien helpt het je te begrijpen waarom je met sommige mensen en situaties gemakkelijker omgaat.






Extravert, je krijgt energie van andere mensen. Gestrest door eenzaamheid.



Warm, genereus, meegaand.
Gestrest door afkeuring en vijandigheid.



IJverig, betrouwbaar, braaf.
Gestrest door onduidelijke verwachtingen.



Nieuwsgierig, origineel, fantasierijk. Gestrest door saaiheid.



Gevoelig, reactief, kwetsbaar.
Raakt snel gestrest.

A

A TYPE

Indien je hoofdzakelijk gescoord hebt op een A type, zijn dit in grove lijnen de kenmerken. Belangrijk om te realiseren is dat dit gradaties kunnen zijn en je je wellicht niet in ieder kenmerk herkent.

- hebben een groot verantwoordelijkheidsgevoel
- nemen te veel hooi op hun vork
- zijn sterk betrokken
- idealisme
- hebben het altijd druk
- zijn vaak gehaast
- neigen naar perfectionisme
- neigen naar faalangstigheid
- uiten hun wensen en gevoelens niet
- opkroppen/binnenvetten
- komen vaak in tijdnood
- kunnen zich moeilijk ontspannen
- zijn competitief ingesteld
- zijn vaak ongeduldig en/of onrustig
- zijn snel geïrriteerd
- kunnen slecht 'nee' zeggen
- hebben waardering nodig/willen pleasen
- zijn loyaal naar werkgever en collega's
- vinden geld belangrijk
- zijn statusbewust

ADVIES

Stel jezelf de vraag of je voldoende uitdaging hebt. Wees kritisch.

- Probeer te ontspannen en vertraag af en toe. Teveel hooi op je vork nemen, kan tot stress leiden. Probeer dit dus te voorkomen. Ga voor ontspanningsoefeningen naar pagina 46.
- Let op een gezonde werk-privé balans. Alleen maar werken helpt niet om te ontspannen.
- Durf eens wat vaker nee te zeggen. Werk aan je zelfvertrouwen en zoek niet naar goedkeuring van anderen. Zo verschuif je je focus naar waar jij je mee bezig houdt en komt de waardering vanzelf.
- Leer prioriteren en zorg voor structuur en planning. Maak aan het einde van de dag een to-do lijstje voor de volgende dag.
- Doe niet alles zelf en delegeer taken als dat nodig is.
- Neem de tijd voor familie, kijk een film, ga op vakantie of doe iets wat je leuk vindt en je energie geeft.
- Praat over je visie en gevoelens met mensen die dichtbij je staan. Dit helpt om angst en stress kwijt te raken.
- Accepteer dat niet alles perfect kan zijn. Stel jezelf haalbare verwachtingen. De verwachtingen die anderen van je hebben, creëer je zelf.

In een extreem geval krijgen A types een hekel aan mensen die langzaam praten of werken. Ze worden prikkelbaar en rusteloos als ze moeten wachten in een rij of worden opgehouden. De rusteloosheid is een reden dat mensen met persoonlijkheidstype A vaker geconfronteerd worden met een burn-out.

B

B TYPE

Indien je hoofdzakelijk gescoord hebt op een B type, zijn dit in grove lijnen de kenmerken. Belangrijk om te realiseren is dat dit gradaties kunnen zijn en je je wellicht niet in ieder kenmerk herkent.

- kunnen zich goed ontspannen zonder schuldgevoelens
- zijn niet voortdurend gehaast of in tijdnood
- de eigenwaarde en zelfrespect is niet afhankelijk van prestaties
- schieten niet snel uit de slof
- hebben geen behoefte om zichzelf steeds te bewijzen
- vinden niet dat alles altijd even perfect moet te zijn
- hebben geen sterke geldingsdrang
- zijn realistisch
- genieten meer van hun tijd en kunnen makkelijker dingen uitstellen tot het laatste moment
- zijn geduldiger, creatiever en toleranter

ADVIES

Mensen met dit persoonlijkheidstype zijn van nature ontspannen en ervaren minder stress. Probeer evengoed kritisch te zijn en probeer jezelf te verdiepen in wat je voelt en ervaart.

Het is bij een gezond stressniveau van belang om dit continu te bewaken. Je kunt bijvoorbeeld iedere maand een actie plannen om te onderzoeken of je nog een gezond stressniveau hebt. Er bestaat bij stress niet een bepaald instrument zoals een thermometer. Stel jezelf periodiek drie evaluatievragen. Mocht je op een van de drie vragen nee antwoorden, dan is het misschien goed om dat eens nader te onderzoeken. Maak hierin wel het onderscheid of dit eenmalig is of dat het een langere periode duurt.

1. Kun je je nog goed concentreren? Bij nee, je kunt altijd nog een keer het onderdeel stressniveau van de stresscode doen om te onderzoeken of je nog op een gezond stressniveau zit.
2. Ben je eerder geïrriteerd dan normaal? Bij ja, je kunt altijd nog een keer het onderdeel stressniveau van de stresscode doen om te onderzoeken of je nog op een gezond stressniveau zit.
3. Ben je vermoeider dan normaal? Bij ja, je kunt altijd nog een keer het onderdeel stressniveau van de stresscode doen om te onderzoeken of je nog op een gezond stressniveau zit.

Let op onderspanning, een zogenaamd 'rust-out' (ofwel bore-out) genoemd. Word je te weinig uitgedaagd ben je gefrustreerd, begin je je te vervelen en kom je ongeïnteresseerd over? Stel jezelf de vraag of je wel voldoende wordt geprikkeld.

“Je lijf is in balans
als je lichaams-
temperatuur,
bloedsuiker,
bloeddruk en
hormoonspiegels
relatief stabiel zijn”

UITLEG EN ADVIEZEN VOOR JOUW PERSOONLIJKE STRESSCODE® STRESSOREN

Disclaimer: dit is een globale zelfscan en dus geen diagnose. Veel van de hierboven genoemde symptomen en gedragspatronen kunnen ook het gevolg zijn van andere factoren dan stress. Veel medische aandoeningen hebben dezelfde symptomen als stress. Als bepaalde symptomen aanhouden en/of je zorgen baren, raadpleeg dan een (huis)arts.

WELKE STRESSOREN ZIJN AANWEZIG IN JOUW LEVEN?

Oorzaken van stress worden ook wel stressoren genoemd. Een stressor is een gebeurtenis die de toestand, waarin je lijf in balans is, verstoort. Je lijf is in balans als je lichaamstemperatuur, bloedsuiker, bloeddruk en hormoonspiegels relatief stabiel zijn. Deze factoren kunnen door fysieke en psychologische dreigingen beïnvloed worden. Als de factoren niet naar hun normale niveau terugkeren, heeft je lijf hieronder te lijden.

Stress kan worden veroorzaakt door tal van oorzaken. Ga na welke stressoren jij hebt aangekruist in de test hierboven en of je stressoren voornamelijk relatie, persoonlijk of werk gerelateerd zijn. Ook je eigen verwachtingen kunnen stress of een subjectieve druk veroorzaken. Het gaat dan om de druk die je jezelf oplegt. Voorbeelden hiervan zijn "Ik moet harder werken". "Ik ben niet goed genoeg". "Ik heb het altijd druk." "Waarom kom ik nooit op tijd!?"

De vraag is nu hoe je het aantal stressoren kunt verminderen en beter om kunt gaan met de stressoren die je niet weg kunt nemen.

PROBLEEMGERICHT OF EMOTIEGERICHT OVERLEVEN

Je kunt de stressor in sommige gevallen aanpakken door ongewenste situaties te vermijden of proberen te veranderen. Als je in aanraking komt met een dreiging, dan kun je twee aanpakken kiezen om ermee om te gaan: probleemgericht overleven of emotiegericht overleven. Welke het beste is, hangt af van de omstandigheden.

	SITUATIE DIE JE KUNT VERANDEREN	SITUATIE WAAR JE NIETS AAN KUNT DOEN
Probleemgerichte methode	V Helpt stressoren verminderen	X Kan je frustratie vergroten
Emotiegerichte methode	X Problemen worden niet opgelost en kunnen zelfs verergeren	V Helpt je interne stressniveau verlagen

Als je in staat bent dingen te veranderen, is de *probleemgerichte aanpak* vaak beter. Denk bijvoorbeeld aan:

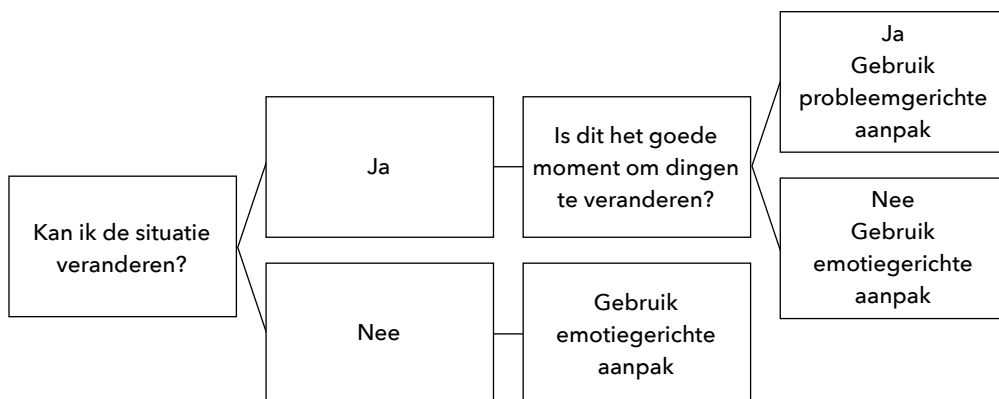
- Timemanagement verbeteren
- Extra uren draaien om werk weg te werken (alleen realistisch op korte termijn, niet in structurele gevallen)
- Praten met iemand die de situatie met jou kan veranderen

De *emotiegerichte aanpak* is verstandig als je geen invloed hebt op de omstandigheden. Als je een situatie niet kunt veranderen, kun je de impact verminderen door je reactie te veranderen. Effectieve emotiegerichte methodes zijn:

- Steun van anderen
- Mediteren
- Schrijven
- Bewegen
- Hulp zoeken, een therapeut inschakelen

Bepaalde emotiegerichte manieren of gedrag kunnen je problemen vergroten. Voorbeelden hiervan zijn: alcohol of drugs, troosteten, piekeren, fantaseren, vermijden, schuld. Hierdoor probeer je vaak dingen te vergeten, niet te doen wat je te doen staat of door niet te accepteren wat je te accepteren hebt.

Welke methode je kiest, hangt af van de stressor. Bekijk je stressoren uit de test en hoe belangrijk deze zijn in je leven. Bepaal je aanpak op basis van wat jij denkt dat die bij je behoeften past.



**OEFENINGEN EN
VOORBEELDEN
VOOR ONTSPANNING
EN HET ERVAREN
VAN MINDER STRESS**

ONTSPAN JE LICHAAM

- **DOE EEN LICHAAMSSCAN**

Zoek een rustige plek waar je comfortabel kunt zitten of liggen. Scan je lichaam op spierspanning. Begin bij je kruin en daal af naar je tenen. Waar voel je spanning?

- **GOED ADEMHALEN**

- o Ga op je rug liggen.
- o Leg je rechterhand op je buik en je linkerhand op je borst.
- o Als je correct ademt moet de hand op je buik bij het in- en uitademen ritmisch omhoog en weer omlaag gaan. De hand op je borst mag nauwelijks op en neer gaan.
- o Adem in door je neus. Haal langzaam adem en tel in gedachten tot drie.
- o Adem uit en tel in gedachten tot vier. Voel hoe de hand op je buik langzaam daalt.

- **PROGRESSIEVE ONTSPANNING**

Om je spierspanning te doen verminderen, is het belangrijk om bewust te ervaren hoe spanning voelt en welke spieren zich aanspannen.

- o Zoek een rustige plek.
- o Ga comfortabel liggen of zitten en sluit je ogen.
- o Span de spieren van een bepaald lichaamsdeel aan (bijvoorbeeld je rechterarm door een vuist te maken)
- o Houd de spanning ongeveer 7 seconden vast.
- o Laat de spanning in één keer los, zodat je spieren verslappen.
- o Ga vervolgens naar een andere lichaamsdeel en begin opnieuw.

- **REK JE STRESS UIT**

- o De twist – deze kun je zittend of staand doen. Vouw je handen achter je hoofd en buig je ellebogen naar elkaar toe zodat je spieren redelijk gespannen zijn. Draai nu je bovenlichaam eerst enkele seconden naar rechts en daarna langzaam naar links. Als je klaar bent, laat je je armen langs je zij vallen.
- o De beenlift – ga in je stoel zitten en til je benen op totdat je spieren aangenaam strak voelen. Houd deze spanning even vast. Strek nu je tenen in de richting van je hoofd. Houd deze spanning ongeveer 10 seconden vast en laat je benen dan vallen.

BRENG JE GEEST TOT RUST

• STOP ONGEWENSTE GEDACHTEN

- o Noteer je ongewenste gedachten die je regelmatig stress geven
- o Bedenk een fijne plaatsvervangende gedachte
- o Sluit je ogen, ontspan en kies een ongewenste gedachte. Laat die gedachte je helemaal in beslag nemen en houd het gevoel een tijd vast.
- o Roep: 'stop'! Dit doe je hardop. Je neemt tegelijkertijd een rood-wit stopbord in gedachten.
- o Vervang de gedachte door een aangename. Verleng je aandacht naar dat positieve beeld.
- o Herhaal dit proces met dezelfde ongewenste gedachte.

• ONTSNAP AAN JE ZORGEN

- o Zoek afleiding. Het is moeilijk om je op twee dingen tegelijk te concentreren. Dit helpt je misschien niet van de stress af maar zorgt er wel voor dat je gepieker even minder wordt.
- o Zweet het uit en ga bewegen.
- o Praat erover
- o Lach om jezelf

• MEDITATIEVE ADEMHALING

- o Ga gemakkelijk zitten en sluit je ogen
- o Haal ontspannen adem
- o Concentreer je op je ademhaling en tel deze (begin bij 1 tot 10 en begin weer opnieuw bij 1)
- o Als je een vervelende gedachte voelt opkomen, laat deze los en ga verder met tellen.
- o Ga hier 20 minuten mee door en doe deze oefening 1 of 2 keer per dag.

• CORRIGEER JE DENKFOUTEN

Als je stress of spanning voelt bij een bepaalde situatie, stel jezelf de volgende vragen:

- o Hoe belangrijk is dit?
- o Zal ik mij dit over drie jaar of drie maanden herinneren?
- o Vind ik dit echt zo vervelend?
- o Maak ik me hier teveel zorgen over?
- o Wordt de situatie er beter op als ik me gedraag zoals ik altijd doe?
- o Maak ik de zaak zelf erger?
- o Zou ik me over een week anders kunnen voelen over deze situatie?
- o Als een goede vriend de situatie zou beschrijven, zou ik me dan net zo voelen?

MINDFULNESS

Dit betekent dat je je volledig bewust bent van het hier en nu.

- **BENUT JE ADEMHALING**

- o Zoek een plek waar je een paar minuten rustig kan doorbrengen
- o Ga makkelijk zitten
- o Stel de timer van je mobiele telefoon in op een tijd die in jouw schema past (paar minuten)
- o Begin op je ademhaling te letten (waar voel je je ademhaling, haal je adem door je mond of je neus)
- o Begin, terwijl je je aandacht bij je ademhaling houdt, van 1 tot 10 te tellen en weer terug.
- o Als je afgeleid raakt, begin dan opnieuw.

- **JE DAGELIJKSE ROUTINES HERZIEN OM JE BETER BEWUST TE WORDEN VAN WAT ER NU GEBEURT**

- o Pak iets te eten (wat maakt niet uit)
- o Zoek een plek waar je even rustig kan doorbrengen
- o Afhankelijk van wat je kiest (zeg een stukje appel), houd het vast in je vingers. Doe alsof je het voor het eerst ziet.
- o Concentreer je op het eten. Let goed op hoe het eruit ziet, hoe het voelt.
- o Ruik eraan, hoe ruikt het?
- o Stop het langzaam in je mond en ga na hoe het aanvoelt?
- o Bijt erin en ga na hoe dat aanvoelt. Hoe smaakt het?
- o Begin te kauwen en let op het gevoel dat dit geeft.

- **LEER JE LOS TE MAKEN**

Dit kan pas als je je bewust wordt waarvan je je los wilt maken. Het is belangrijk je bewust te worden van gedachten en gevoelens zonder erop te reageren.

- o Telkens wanneer je op je horloge, pc of mobiele telefoon kijkt hoe laat het is, gebruik je dat als hint dat je even moet pauzeren, diep moet inademen, je adem even moest vasthouden en dan langzaam uit moet ademen.
- o Nu stel je jezelf de vraag: waaraan denk ik op dit moment? Wat voel ik? Wat ben ik aan het doen?

ASSERTIEVER WORDEN

- Let op anderen, kijk hoe en wanneer zij assertief zijn
- Let op jezelf en noteer wanneer je moeite hebt om assertief op te treden
- Begin klein bij situaties waar je nauwelijks tegenop ziet.
- Geef jezelf wat ruimte en wees niet te streng voor je zelf.
- Kijk hoe je dingen zegt. Soms is direct 'nee' zeggen het passende antwoord, maar soms kan dat te bot overkomen.
 - o Een collega vraagt je hulp:
 - Ik wil best helpen, maar nu gaat het echt niet.
 - o Iemand onderbreekt je als je aan het praten bent
 - Wacht even, ik ben nog niet uitgesproken.
- Blijf kalm en wees niet vaag, probeer te focussen op specifiek gedrag
- Vat het niet persoonlijk op.

MINDER STRESS OP WERK

- Veel mensen ervaren stress wanneer het weekend bijna is afgelopen
 - o Ga op tijd naar bed
 - o Sta iets eerder op zodat je je niet hoeft te haasten
 - o Sla je ontbijt niet over
 - o Zorg voor lichaamsbeweging voordat je onder de douche stapt. Dit kan al kort springen op de plaats zijn.
- Plan je werkdag
- Voel je spanning, loop dan rond en haal een frisse neus
- Strecken is een goede manier om de spanning los te laten
- Kalmeer jezelf met muziek
- Zorg voor een opgeruimde omgeving
- Creëer visuele rustpunten, bijvoorbeeld met foto's van mensen van wie je houdt
- Zorg voor een verfrissende geur
- Voed je lichaam en je geest.
 - o Sla nooit een maaltijd over, hoe druk je het ook hebt
 - o Eet gezond, minder met suiker
 - o Schep niet nog een keer op

BRONNEN

- Rosenman, R. H., & Chesney, M. A. (1980). The relationship of type A behavior pattern to coronary heart disease. *Activitas nervosa superior*, 22(1), 1-45.
- Sager, J. K. (1991). Type A Behavior Pattern (TABP) among salespeople and its relationship to job stress. *Journal of Personal Selling & Sales Management*, 11(2), 1-14
- Petticrew, M. P., Lee, K., & McKee, M. (2012). Type A Behavior Pattern and Coronary Heart --Disease: Philip Morris's "Crown Jewel." *American Journal of Public Health*, 102(11), 2018-2025. <http://doi.org/10.2105/AJPH.2012.300816>
- Spelbos, J. (2018). Minder stress met stressologie
- McIntosh D., Horowitz J. (2018). Stress, de psychologie van het omgaan met druk
- Elkin, A. (2016). De kleine Ontstressen voor dummies
- Hadfiel, S., Hasson, G. (2012). Assertiviteit

©2024 Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Jeroen Bakker te Gouda. Ondanks alle aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kan noch de uitgever noch de auteur aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave. Het methodiek en het merk de Stresscode® zijn eigendom van Jeroen Bakker.

NOTITIES



