



DE WIJNGAERT

RE - INTEGRATIE

WERKBOEK Loopbaanbegeleiding

DOELEN

STRATEGIEËN

JE CV

STERKTES EN ZWAKTES

VAARDIGHEDEN

SOLLICITATIE BRIEF

SOLLICITATIE GESPREK

LEREN OMGAAN MET STRESS

KOM OP VOOR JEZELF

LEREN OMGAAN MET CONFLICTEN



Wat is stress?

Voor een groot deel wordt ons leven bepaald door de chemische processen in ons lichaam, de biologische wisselwerking van organen en orgaansystemen. De permanente stroomstootjes in de hersenen zorgen voor ordening van alle informatie. Maar de feitelijke kwaliteit van leven - wat wij doen en ervaren - wordt bepaald door onze gedachten, gevoelens en door de interpretatie van de chemische, biologische en sociale processen. Bij het definiëren van stress kun je dan ook spreken van biologische veranderingen.

De mate van stress is ook gerelateerd aan de mate waarin iemand stress ervaart (subjectief). Tenslotte kunnen sociale factoren (bijv. interpersoonlijke conflicten, een belastende gezinssituatie, veranderde omstandigheden in werk etc) invloed hebben op het ontstaan van stresssymptomen en burnout.

Om vast te kunnen stellen welke situaties door de mens als **psychofysiologische stress** worden ervaren, is onder meer de scoringslijst van Holmes en Rahe geïntegreerd. Hoewel ieder individu elke situatie anders kan beoordelen, ziet de top 10, waarbij de dood van de partner als maximale stressfactor (100) wordt ervaren, er als volgt uit:

Dood partner	100	Ziekte of letsel	53
Echtscheiding	73	Trouwen	50
Uiteen vallen relatie	65	Ontslag	47
Gevangenisstraf	63	Relatieproblemen	45
Dood naaste verwante	63	Pensionering	45

Verder scoren hoog in deze lijst: zwangerschap (40), seksuele problemen (39), verandering van werkkring, het afsluiten van een hypotheek, financiële problemen, het verlaten van het ouderlijk huis door de kinderen, etc.

Algemeen

Stress is een toestand, waarin het evenwicht van de biofysiologische functies in het lichaam is verstoord door te grote lichamelijke of geestelijke spanning en die bepaalde afweermechanismen in werking doet komen.

De meeste mensen denken bij het woord stress in eerste instantie aan geestelijke spanning. Maar een grote lichamelijke belasting, zoals (top)sport, valt echter ook onder de definitie. De primaire reacties van lichaam en geest in een stresssituatie zijn terug te voeren op wat meestal het 'fight or flight' principe wordt genoemd. Deze toestand doet zich voor indien men schrikt of aan direct gevaar bloot staat, bijvoorbeeld als men plotseling oog in oog staat met een roofdier.

Het lichaam bereidt zich zeer snel voor op het 'vluchten of vechten'. Onder invloed van een hormoon uit de hypofyse (ACTH = adrenocorticotroop hormoon) krijgen de bijniere een impuls om zelf hormonen af te geven, die op hun beurt tal van lichaamsreacties veroorzaken. ACTH onderdrukt de aanmaak en activiteit van witte bloedcellen, hetgeen de directe afname van de weerstand bij acute stress verklaart.

Het bijniermerg (medulla) scheidt adrenaline en noradrenaline (catecholaminen) af. Deze hormonen doen de bloeddruk, de bloedsuikerspiegel en het hartritme stijgen, onttrekken bloed aan zowel de huid als andere op dat moment minder belangrijke organen en sturen dit naar de bloedbaan, hart, spieren, longen en hersenen.



De bijnierschors (cortex) scheidt de hormonen cortisol en aldosteron (corticosteroiden) af, die onder meer alertheid en agressie stimuleren, die de energie in de spieren verhogen door de omzetting van koolhydraten in energie te stimuleren en die het immuunsysteem onderdrukken. Aldosteron heeft invloed op de balans tussen natrium en kalium en regelt zo de vochthuishouding en de spiercontracties.

Andere veranderingen in het lichaam tijdens een acute stresssituatie zijn onder meer: verwijde pupillen (beter zien), een verminderd creatief denkvermogen, het sterk verminderen van de spijsverteringsactiviteit (geen prioriteit op dat moment), verhoging van de pijndrempel, het aanmaken van bloedstollingsfactoren, zweten (afvalstoffen lozen en koeling) en een versnelde ademhaling (meer zuurstof).

De drie fasen van stress: acute fase, compensatie fase, uitputtingsfase.

Indien iemand bloot staat aan stress, zal in eerste instantie een groot aantal van de hierboven genoemde lichaamsfuncties worden beïnvloed (alarmfase).

Indien de belasting aanhoudt, probeert het lichaam zich aan de nieuwe situatie aan te passen (compensatie fase). Op den duur zal de stress-situatie leiden tot blijvende schade aan lichaam en geest door de langdurige overbelasting van een of meerdere van bovengenoemde lichaamsfuncties (uitputtingsfase).

De acute fase (alarmfase)

Tot acute stress situaties behoort ook een overmatige lichamelijke inspanning, zoals (top)sport. In een acute stresssituatie zal het lichaam reageren volgens de 'fight or flight' principes en normaal gesproken, daarna relatief snel terug keren in de normale situatie. De lichamelijke en geestelijke veranderingen kunnen uiteraard op dat moment wel tot vervelende situaties leiden (woede uitbarstingen, tremoren, zweten, duizelingen, verwardheid en dergelijke).

Een ander gevolg is de tijdelijke onderdrukking van immuunreacties. Griep, verkoudheid en dergelijke kunnen het gevolg zijn van een verminderde weerstand als gevolg van een stresssituatie. Een zeer ernstige éénmalige stresssituatie, zoals een ongeval met letsel, kan mogelijk ook blijvende schade aan één of meerdere lichaamsfuncties tot gevolg hebben (diabetes, psychoses). Indien een acute stresssituatie zich bij herhaling voordoet, zal het lichaam zich doorgaans minder snel herstellen naar de normale toestand en treedt in feite de compensatie fase in.

De compensatie fase

Als lichaam en geest herhaaldelijk of bij voortduring bloot staan aan stressoren, treedt een zekere gewenning op. De kans bestaat dat men zich er niet meer bewust van is dat men in een stresssituatie verkeert en deze situatie als normaal gaat beschouwen. Er ontstaat een risico op verslaving aan de stresssituatie. In een acute fase worden in de hersenen morfineachtige stoffen aangemaakt (endorfinen, waaronder enkefalinen), die pijnstillende en stemmingsverbeterende eigenschappen hebben en sterk verslavend werken.

Mensen die stresssituaties vrijwillig aangaan ('workaholics, beursmedewerkers en dergelijke) krijgen een 'kick' van deze endorfinen. Dit fenomeen wordt eveneens vaak aangetroffen bij sporters (bijvoorbeeld: de drang om telkens 'tot het gaatje' te gaan in de sportschool). In de compensatie fase wordt door de bijnieren de corticosteroiden aangemaakt. Deze hormonen, waaronder cortisol, doen het natrium in het lichaam vasthouden en zorgen voor kaliumdepletie (uitscheiding), waardoor de bloeddruk stijgt en oedeem kan optreden.



Ook wordt de bloedsuikerspiegel verhoogd en het immuunsysteem onderdrukt. Het risico dat door herhaalde of voortdurende stress de uitputtingsfase wordt bereikt is groot.

De uitputtingsfase

Alle lichaamsfuncties die in perioden van stress onder druk staan kunnen hier op den duur blijvende schade van ondervinden. De voortdurende belasting (bijvoorbeeld de bloedsuikerspiegel), uitputting (bijvoorbeeld de bijnieren) en beschadigingen (bijvoorbeeld bloedvaten en het immuunsysteem) kunnen tal van aandoeningen veroorzaken.

De tekorten aan kalium, als gevolg van de kaliumdepletie kan in deze fase vochtproblemen, verhoogde bloeddruk en toename van celdood bevorderen. De tekorten aan cortisonen, als gevolg van uitputting van de bijnieren kan leiden tot een daling van de bloedsuikerspiegel en het energie niveau.

Het uiteindelijke gevolg van het lang verkeren in de uitputtingsfase kan het zogenaamde 'burnout syndroom' tot gevolg hebben. 'Opgebrand' dus, waarbij totale verzwakking van alle systemen (immuunsysteem, bloedsuikerspiegel, hersenfuncties, ademhaling, bloedsomloop) het gevolg is.

Stress is niet altijd schadelijk! Leven met stress is soms moeilijk, een leven zonder stress is onmogelijk. Er kan sprake zijn van twee verschillende soorten stress:

1. Eustress

Dit is door jezelf positief ervaren stress. Je hebt het dan bijvoorbeeld erg druk op je werk, alles loopt op rolletjes en je boekt veel succes. Ook de moeilijkste taken breng je tot een goed einde. Je ervaart de stress als plezierig.

2. Distress

Dit is door jezelf negatief ervaren stress. Je hebt het dan bijvoorbeeld ook erg druk op je werk, maar hebt het idee dat je het allemaal niet aankunt. De taken zijn te moeilijk voor je en je komt er maar niet doorheen. Belangrijk punt bij deze vorm van stress is of je zelf het idee hebt dat je invloed hebt op de gang van zaken. Passiviteit leidt dan tot nog meer stress en kan een verlamrend effect hebben.

Zowel negatief als positief ervaren stress leveren lichamelijke en geestelijke reacties op.

Stress op het werk

Stress op het werk komt natuurlijk vaak voor. Mensen moeten soms onder hoge druk werken of krijgen hun werk niet af binnen de tijd die ze daarvoor hebben. Ze hebben taken die ze te moeilijk vinden, waardoor ze een heel laag werktempo krijgen en de negatieve gedachten en emoties zich opstapelen. Zo zijn er veel voorbeelden te bedenken van stress op het werk.

Oefening I:

Ga voor jezelf na welke stress je al hebt meegemaakt in je werk. Welke situatie betrof het? Wat heb je toen ondernomen? Wat deed dat met je (lichaam en geest)?

Oefening II:

Breng in kaart welke gebeurtenissen je de afgelopen 12 maanden hebt meegemaakt. Denk hierbij niet alleen aan de negatieve dingen, ook dingen die je positief ervaart (bruiloft, de geboorte van een kind, een verhuizing) brengen stress met zich mee. Met name als je veel hebt meegemaakt, zul je merken dat je tijdelijk meer moeite hebt om stress te verwerken.



Wat kun je doen om beter met stress om te gaan?

Zoals je nu weet bestaat stress uit een lichamelijke en een geestelijke reactie op situaties die je meemaakt en die spanning bij je oproepen. Deze training houdt zich bezig met het leren omgaan met die spanningen.

Dit kan op verschillende manieren. Enerzijds kun je leren je lichaam te trainen, zodanig dat je je lichaam tot rust brengt, ook al ervaar je spanning. Hiervoor zijn vele manieren. Wij behandelen er hier twee.

A) Je lichaam helpen beter om te gaan met stress

1. De ademhalingsoefening

Ademhalingsoefeningen zijn bedoeld om je bewust te maken van je ademhaling. Het doel is het aanleren van de buikademhaling.

Waarom ademhalingsoefeningen?

Door je bewust te worden van je ademhaling, kun je deze beter beheersen. Hierdoor kun je rustiger blijven, en jezelf beter ontspannen als je stress ervaart. Een ander voordeel van een ademhalingsoefening is dat je je aandacht volledig richt op je ademhaling en niet op iets anders, bijvoorbeeld dat werk dat je niet afkrijgt.

Door je ademhaling te verleggen van je borst naar je buik, verlaag je het zwaartepunt van je lichaam. Je staat dan stabiel. Er komt ook meer rust in je lichaam.

De oefening

- Haal gewoon adem en word je bewust van wat er beweegt aan je romp en aan je borstkas als je ademhaalt.
- Leg de muis van je hand (bij je duim) op een gedeelte van je borstkas en zorg dat je de druk achter de muis krijgt. Leg vervolgens de muis op je buik, onderbuik en zijkant van je buik en zorg dat je ook hier ook druk achter de muis krijgt.
- Ademhaling met tijdsinterval. Adem drie seconden in, drie seconden uit, en weer drie seconden in. Daarna zes seconden uit, drie seconden in, zes seconden uit, drie seconden in, negen seconden uit, drie seconden in, twaalf seconden uit, drie seconden in, twaalf seconden uit. Vervolgens het uitademen steeds met de drie seconden vermeerderen, en iedere keer tussendoor in drie seconden inademen. Let wel, als je geen lucht meer hebt, mag je niet gaan persen, maar haal je gewoon weer adem.
- Het ademen zoals dat normaal gaat, dat wil zeggen: actief inademen en passief uitademen, ga je omdraaien. Het uitademen wordt nu actief en het inademen passief. Bij de inademing loopt eerst je buik vol met lucht. Het inademen doe je als het ware ongemerkt. Als je buik helemaal vol is met lucht, blaas je het in 1 keer actief uit. Herhaal dit een aantal keren.

2. Ontspanningsoefening

Een ontspanningsoefening is bedoeld om je te leren ontspannen en om te gaan met stress. Er bestaan verschillende soorten ontspanningsoefeningen. Deze oefening heet progressieve relaxatie. Het is hierbij de bedoeling dat je je spieren leert te ontspannen en daarbij het verschil leert te ontdekken tussen spanning en ontspanning van de spieren. Hierdoor ga je opmerken wanneer je spieren ongemerkt onnodig gespannen zijn. Dit is namelijk het geval als je last hebt van stress. Bovendien kost deze spanning van de spieren onnodig veel



energie. Door de spanning te leren herkennen kun je de spieren ontspannen en de stress laten afnemen.

De oefening

Zoek voor de oefening een rustige omgeving, bijvoorbeeld een bed, een bank of een gemakkelijke stoel. Als je de oefening vaker hebt gedaan, kun je steeds drukkere situaties opzoeken (trein, bus, kantine enzovoort). Leer ook in deze situaties de ontspanning goed uit te voeren.

- Ga rustig zitten of liggen en haal drie keer diep adem of doe een ademhalingsoefening.
- Je gaat steeds een lichaamsdeel aanspannen en ontspannen
- Concentreer je eerst op een lichaamsdeel dat je gaat aanspannen
- Span vervolgens het lichaamsdeel aan. Houd de spanning ongeveer 5 seconden vast en ontspan daarna 10-15 seconden
- Voel hierbij het verschil tussen aan- en ontspanning
- Blijf tijdens de oefening diep en rustig doorademen door middel van buikademhaling, vooral tijdens het aanspannen van de spieren.
- Oefen het bovenstaande rijtje eerst een aantal malen en loop het rustig door, zodat je het zo snel mogelijk met je ogen dicht kunt doen.

Uiteraard zijn er nog veel meer mogelijkheden om je lichaam beter met stress om te leren gaan. Sporten, het bezoek van een sauna, het krijgen van een massage leiden er alle toe dat je lichaam beter bestand is tegen stress.

Aanvullende oefeningen

Bedenk voor jezelf ook voorbeelden van dingen die je zelf kunt ondernemen, die je beter bestand maken tegen stress.

B) Op een andere manier denken over gebeurtenissen; RET (Rationeel Emotieve Therapie)

Allerlei gebeurtenissen kunnen ertoe leiden dat je heel boos wordt, verdrietig bent of je angstig voelt. Het is dan niet altijd duidelijk wat je nu precies zo boos, bang of bedroefd maakt. De Rationeel Emotieve Therapie (RET) gaat ervan uit dat je zo verdrietig, boos of bang wordt door wat je **denkt** in een bepaalde situatie of bij een bepaalde gebeurtenis.



Het ABC model; een voorbeeld

Dit wordt als volgt weergegeven in een schema:

A. Situatie of gebeurtenis:

Karin, een vrouw met veel rugpijn en sinds twee jaar een WAO-uitkering, is uitgenodigd voor een sollicitatiegesprek bij een bedrijf voor een functie die ze heel graag wil. Ze heeft de opleiding en de ervaring voor de functie. Ze ligt de avond tevoren in bed.

B1. Gedachten:

- Stel je voor dat ze in dat gesprek gaan vragen of ik wel langere tijd achter elkaar achter de computer kan zitten, wat zou dat vreselijk zijn.
- Ze zullen wel niet iemand willen nemen die al twee jaar een WAO-uitkering heeft.
- Wat ben ik toch kansloos op de arbeidsmarkt.
- Ik ben ook niets meer waard.

C1. Emoties:

- Zij wordt bang.
- Ze voelt zich verdrietig.

D1. Gedrag

- Het angstzweet breekt haar uit

Irrationale ideeën

Mensen voeren als het ware gesprekken met zichzelf. Misschien herken je dit.

De gedachten van Karin zijn voorbeelden van die 'innerlijke' gesprekken. In deze gesprekken komen allerlei ideeën naar voren. Een aantal van die ideeën zijn niet reëel. Ze leiden tot gevoelens die een negatieve invloed hebben. Vaak gaan ze vergezeld van het woord '**moeten**'.

Irrationale ideeën

1. fanatiek perfectionisme:
'ik **mag** geen fouten maken'.
2. liefdeshunker:
'iedereen **moet** me aardig vinden'
3. lage frustratietolerantie:
'het **moet** gemakkelijk gaan'
4. ramp denken:
'het lukt toch niet, dat dit is gebeurd is een **ramp**'
5. eisen stellen aan anderen:
'je **moet** toch een vriend in nood helpen?!'
'als je beperkingen hebt moet **iedereen** dat toch te begrijpen?'

Oefening:

Probeer eens te bedenken welk type ideeën jij vaak gebruikt. Denk hierbij aan situaties die je de laatste tijd hebt meegemaakt.



Het uitdagen van je gedachten

Zoals je in de voorbeelden hierboven hebt gezien, leiden de irrationele ideeën tot spanningen, die je niet helpen om te bereiken wat je wilt en je onprettig laten voelen. Hieronder wordt uitgelegd wat je kunt doen om irrationele gedachten om te zetten in nieuwe - rationale - gedachten.

Training

Wanneer Karin dergelijke gedachten heeft, is het heel goed voorstelbaar dat ze erg bang en verdrietig wordt. Haar gedachten **maken** dat ze zich zo voelt. Als zij zich graag wat beter wil voelen (**Effect**) moet zij anders gaan denken!

Door andere gedachten te ontwikkelen die: **a. reëel zijn** en **b. haar helpen**, zullen haar gevoelens ook veranderen!

Stel jezelf dus bij alle gedachten de vraag:

1. Zijn de gedachten die ik heb reëel/waar?
2. Helpt deze gedachte mij mijn doel(en) te bereiken?
3. Helpt deze gedachte mij me prettig te voelen en innerlijke spanningen te voorkomen?
4. Helpt deze gedachte mij ongewenste conflicten met anderen te voorkomen?

B2. Nieuwe gedachten:

- Ik heb me goed voorbereid op het sollicitatiegesprek.
- Ik weet wat ik moet zeggen wanneer ze vragen of ik lang achter elkaar kan zitten.
- Ik zal zeggen dat ik regelmatig even moet gaan staan en lopen, maar dat dit niet ten koste van de werkzaamheden zal gaan.
- Ik ben uitgenodigd voor dit gesprek omdat zij verwachten dat ik de kwaliteiten heb voor deze functie. Het is niet reëel te denken dat ik niets meer waard ben, ik heb wel een beperking, maar ik ben iemand met kwaliteiten!

Effect:

C2. Gevoel: ik zal me ontspannen en rustig voelen tijdens het sollicitatiegesprek.

D2. Gedrag: ik zit zichtbaar ontspannen op mijn stoel en spreek in rustig tempo.



OEFENEN 1

Werk nadat je A, de situatie hebt beschreven, eerst de linkerrij van het schema uit!

A SITUATIE	
B1 GEDACHTEN bij de situatie?	B2 HET ALTERNATIEF! Zijn de gedachten die ik heb reëel/waar? Helpt deze gedachte mij mijn doel(en) te bereiken? Helpt deze gedachte mij me prettig te voelen en innerlijke spanningen te voorkomen? Helpt deze gedachte mij ongewenste conflicten met anderen te voorkomen? Schrijf hieronder de alternatieve gedachten die wel aan bovenstaande voldoen!
	EFFECT:
C1 EMOTIES; welke?	C2 Hoe voel je je als je B2 denkt?
D1 GEDRAG; wat deed je toen?	D2 Wat is nu het te verwachten effect in gedrag na C2?



OEFENEN VOOR 4-G SCHEMA 2^e oefening

Werk nadat je G1 hebt ingevuld, eerst de linkerrij van het schema uit!

G1 GEBEURTENIS	
G2 GEDACHTEN bij het toen gebeurde?	HET ALTERNATIEF! Zijn de gedachten die ik heb reëel/waar? Helpt deze gedachte mij mijn doel(en) te bereiken? Helpt deze gedachte mij om me prettig te voelen en innerlijke spanningen te voorkomen? Helpt deze gedachte mij ongewenste conflicten met anderen te voorkomen? Schrijf hieronder de alternatieve gedachten die wel aan bovenstaande voldoen!
G3 GEVOELENS bij bovenstaande	GA3 Hoe voel je je als je GA2 denkt?
G4 GEDRAGINGEN; wat deed je toen?	GA4 Hoe je je zou willen kunnen gedragen in of naar aanleiding van bovenstaande?



OEFENEN VOOR 4-G SCHEMA 3^e oefening

Werk nadat je G1 hebt ingevuld, eerst de linkerrij van het schema uit!

G1 GEBEURTENIS	
G2 GEDACHTEN bij het toen gebeurde?	HET ALTERNATIEF! Zijn de gedachten die ik heb reëel/waar? Helpt deze gedachte mij mijn doel(en) te bereiken? Helpt deze gedachte mij me prettig te voelen en innerlijke spanningen te voorkomen? Helpt deze gedachte mij ongewenste conflicten met anderen te voorkomen? Schrijf hieronder de alternatieve gedachten die wel aan bovenstaande voldoen!
G3 GEVOELENS bij bovenstaande	GA3 Hoe voel je je als je GA2 denkt?
G4 GEDRAGINGEN; wat deed je toen?	GA4 Hoe je je zou willen kunnen gedragen in of naar aanleiding van bovenstaande?