



Omgaan met mentale klachten

Louise Knol
Bedrijfspsycholoog
27-3-2024



Onderwerpen

- Enkele cijfers over stress
- Psycho-educatie: Medische informatie stress
- Oefening
- Stress signalen herkennen
- Hoe rem je stress?



Enkele cijfers



1,6 miljoen

medewerkers in Nederland
hebben last van burn-out
klachten



41%

van de medewerkers
vindt dat er
maatregelen nodig
zijn tegen stress



3%

Van de medewerkers geeft aan
dat ze de beroepsziekte
overspannenheid of burn-out
hebben



Enkele cijfers



42%

van de medewerkers ervaart
een lage autonomie



43%

van de medewerkers ervaart
hoge taakeisen

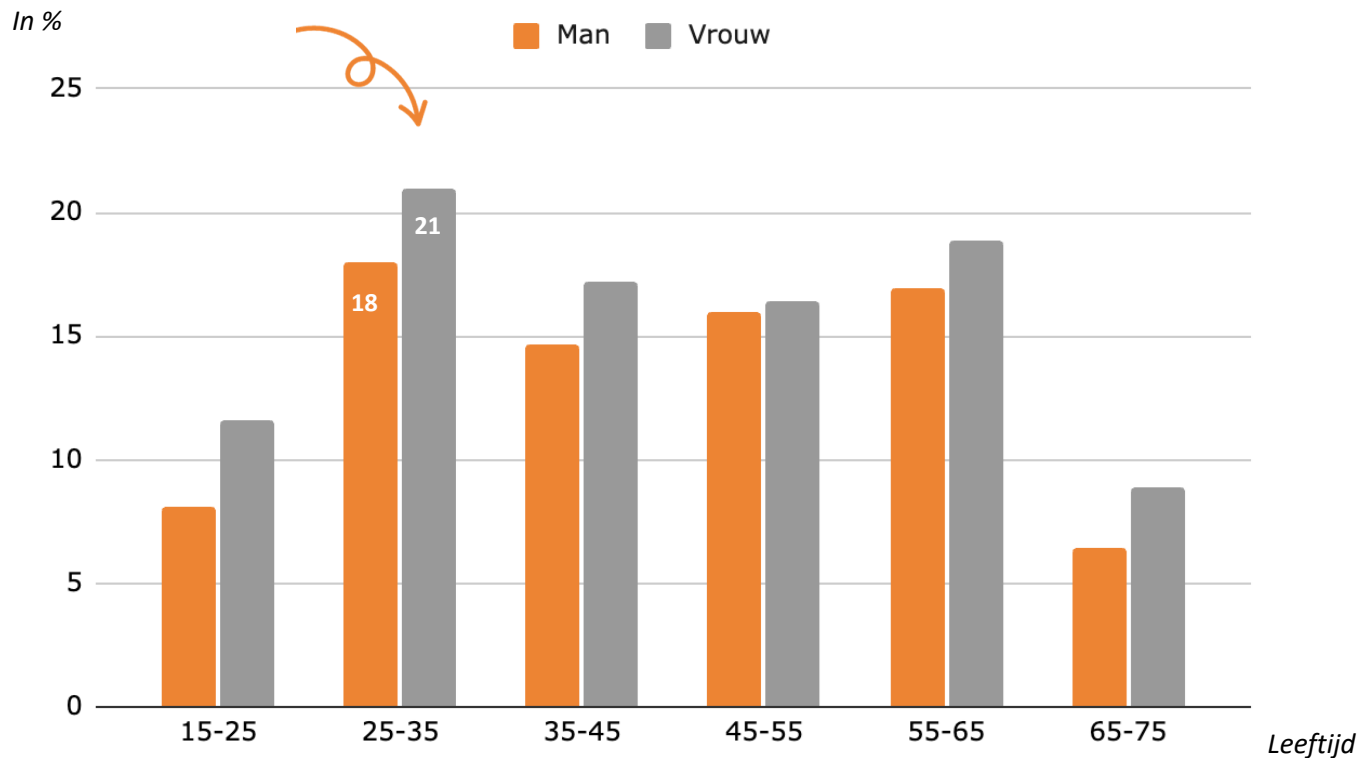


26%

van de medewerkers heeft
een conflict op het werk met
collega's, leidinggevende of
werkgever



Burn-out naar leeftijd



Medische informatie

Stress signalen



Vechten



Vluchten



Bevriezen

Oorzaken van te veel stress

Te veel nieuwe
gebeurtenissen

Aanpassing faalt aan
dezelfde stresssituatie



Activatie blijft
hoog

Niet goed
functionerende
stress-as

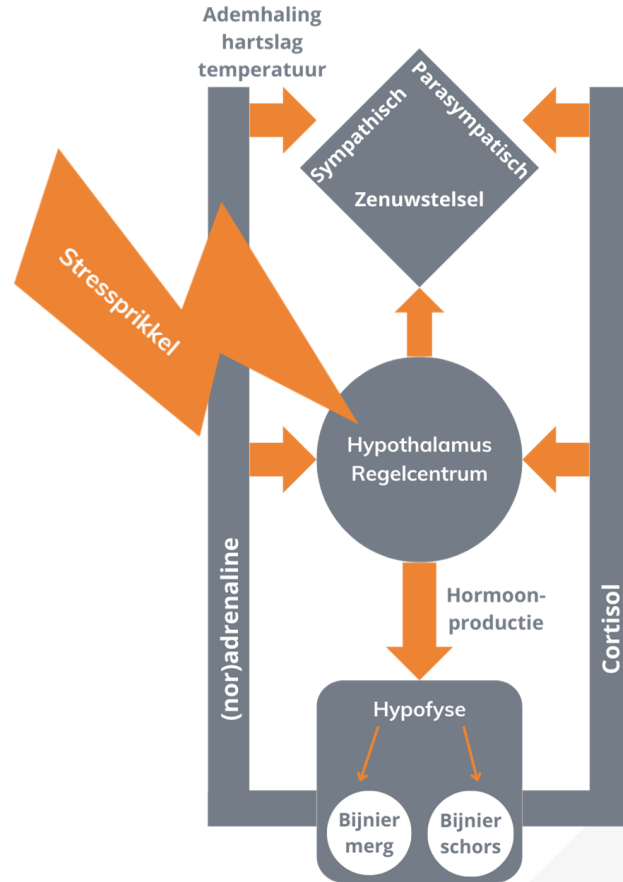
Stresshormonen / stress-as

Negatieve feedback loop:

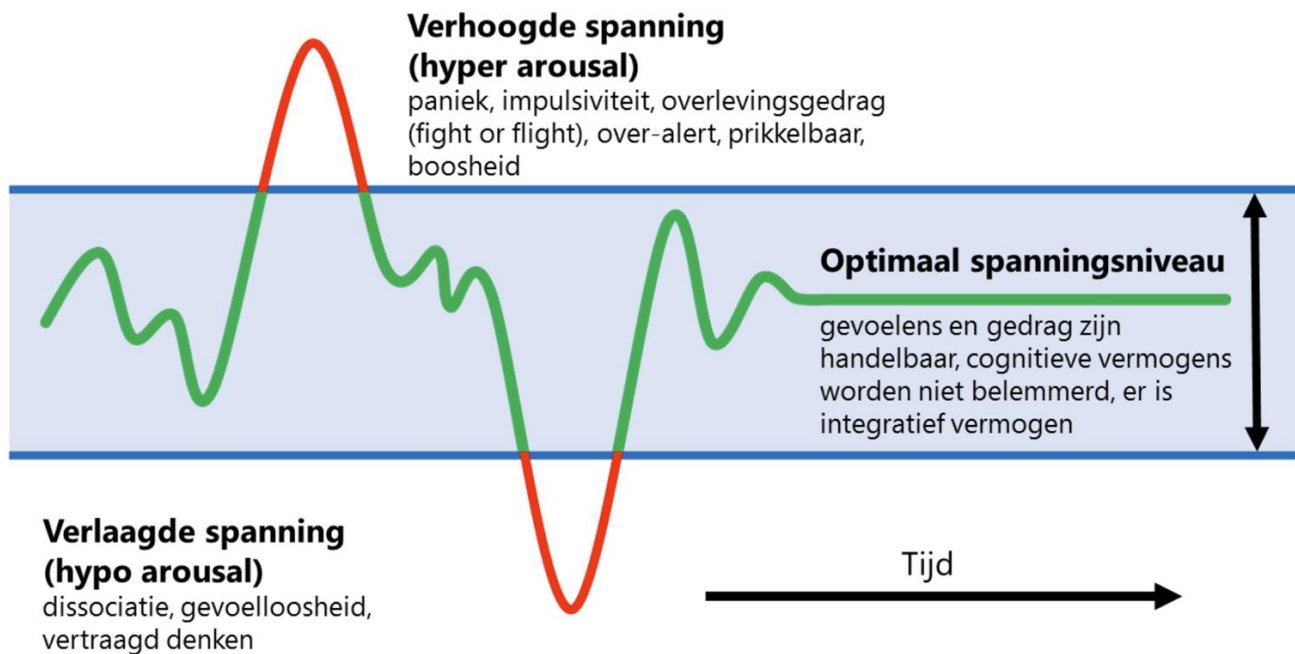
- Adrenaline (initiële stress)
- Cortisol (voortdurende stress)

Kerntaak cortisol:

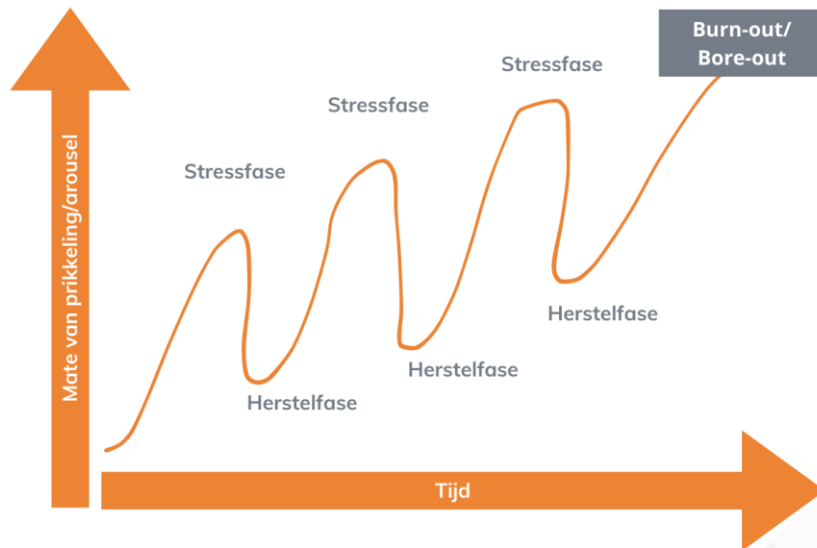
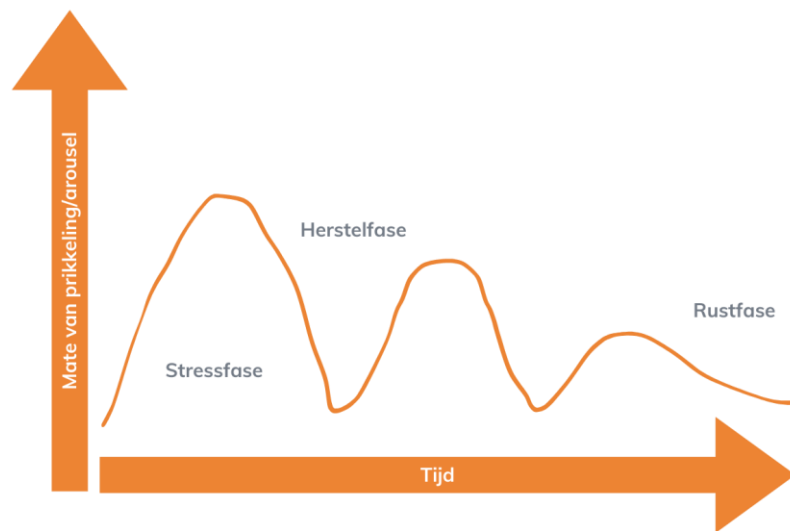
- Correctie schadelijke effecten stress
- Optimaliseren stressrespons met als ultieme doel stress wegnemen.



Window of Tolerance



Stress en herstel



Oefening 1

Tel je in- en uitademing 1 minuut.



Uitslag oefening 1



Ontspannen ademen is **6-8 keer per minuut**.

De meeste mensen zitten daar ruim boven. Ook als ze denken dat ze ontspannen zijn!



Hoe herken je stresssignalen?



Fysiek

moe, hoofdpijn, rug-
nek en
schouderklachten,
misselijk, meer
eten/drinken, elke
verkoudheid
meepakken



Emotioneel

snel geïrriteerd, snel
wisselende emoties,
zwaar op de hand,
schuldgevoel



Cognitief

geheugen- en
concentratieproblemen,
piekeren, tunnelvisie,
overzicht kwijt,
besluiteloos, 'dommer'
worden



Motivationeel

desinteresse,
weezin, niet meer
geloven in



Gedragmatig

minder initiatief
nemen, kort lontje,
klagen, afgenomen
prestaties,
terugtrekken

Stress remmen → aftoeren



TERUG NAAR DE BASIS:



Ademhalings-
oefeningen



Bewegen:
wandelen, fietsen,
yoga, fitness enz.



Voeding



Slaap



Dagritme:
activiteit-rust-
activiteit-rust



Biofeedback met
apps of
smartwatch

Stress remmen → aftoeren



Leuke dingen doen:
Pak
die kleine
genietmomentjes



Muziek luisteren



Lummelen



Maak keuzes,
stel
prioriteiten



Bewaak
grenzen, zeg
'NEE'



Durf te
reflecteren

MINI BREAK



Tips!

De beste pauzes



En dus niet...



Bron: het boek 'Focus AANUIT'

Vragen?

Disclaimer / aansprakelijkheid



Richting zet zich vol passie in om waardevolle informatie en kennis te delen. De presentatie is met grote zorgvuldigheid samengesteld. De inhoud van deze presentatie is wellicht zonder context of nadere uitleg niet goed te begrijpen. Wanneer u vragen hierover heeft, neemt u dan contact op met louise.knol@richting.nl

De inhoud mag niet zonder schriftelijke toestemming van Richting worden gekopieerd of gebruikt.

De disclaimer zoals weergegeven op de website van Richting is ook van toepassing op dit materiaal. De disclaimer is te vinden via de volgende URL: <https://www.richting.nl/algemene-voorwaarden/>