

Gek op stress, maar niet altijd

Carolien Hamming, directeur
hamming@csrcentrum.nl

7 november 2019

Disclosure belangen spreker

- Geen belangenverstrengeling
- Voor de Vollandis Deskundigendag mogelijk relevante relaties: geen
- Sponsoring of onderzoeksgeld: geen
- Honorarium of andere (financiële) vergoeding: geen
- Aandeelhouder: n.v.t.
- Andere relatie: n.v.t.

Algemeen Dagblad, 14-10-'19



▲ © Shutterstock

Kwart van werkenden zal uitvallen door stress, Arbo Unie luidt noodklok

Als we niets doen, zal in 2030 een kwart van de werkenden minder kunnen werken door stress en overbelasting. Dat is een voorspelling die dienstverlener Arbo Unie doet. Willem van Rhenen, hoogleraar en stressexpert bij Arbo Unie, luidt de noodklok.

Stress oorzaak enorme crisis

Telegraaf, 4 november 2018

Overspannenheid, het merkwaardigste van alle Nederlandse gebruiken

NRC, 2 oktober 2018

Chronische stress ontregelt de hersenen

NRC, 8 september 2018

Te zwaar om iemand te zijn

Trouw, 3 oktober 2018

Zonder stress geen succes, geen geluk geen leven

NRC, 2 januari 2019

Burn-out ontbeert wetenschappelijke basis

De Volkskrant, 27 augustus 2018

We moeten patiënten beter uitleggen dat stress ziekmakend kan zijn

Volkskrant, 12 oktober 2018

Feiten en fictie van burn-out

De psycholoog, september 2018

HOE ZIET HET HELE STRESSPLAATJE ERUIT?



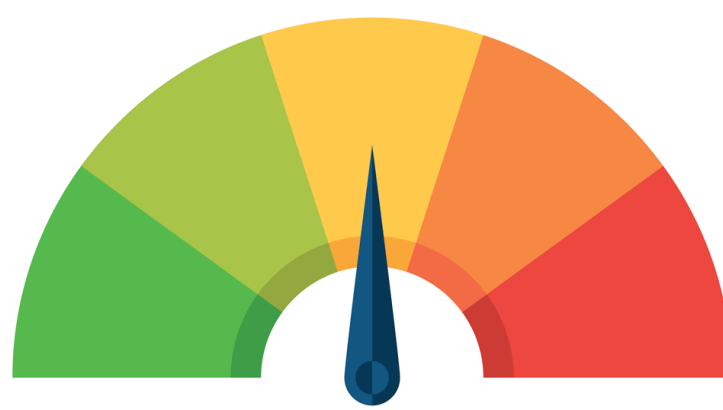


I. WAT IS STRESS?



Rust, herstel, opbouw

Actie, arbeid, verbruik

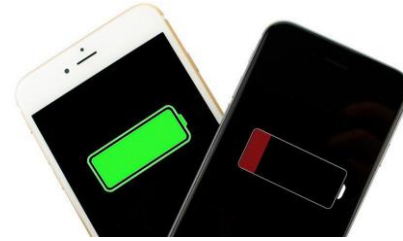


overwegen, overzicht, plannen
groeihormoon
reparatie, afvoer afvalstoffen
verteren
reserves aanvullen
immuunsysteem

focus, concentratie
emoties, primair gedrag
hartslag, bloeddruk
ademhaling
spierspanning, vasoconstrictie
immuunsysteem
cholesterol, bloedsuiker



Inspanning-herstel model



INSPANNINGEN/ACTIE

RUST/HERSTEL

Meijman Th. F. (1989). Mentale belasting en werkstress. Assen/Maastricht: Van Gorcum.

Sterling, (2004) the principles of allostasis. Cambridge University Press

Bruce S. McEwen (2018) Redefining neuroendocrinology: Epigenetics of brain-body communication over the life course. Front. in Neuroendocr.



“De Tour de
France heb ik in
mijn slaap
gewonnen”

Joop Zoetemelk



“Epke ligt de
hele dag
te slapen”

Inspanning-herstel model

INSPANNINGEN/ACTIE

RUST/HERSTEL

Hersteltekort 3

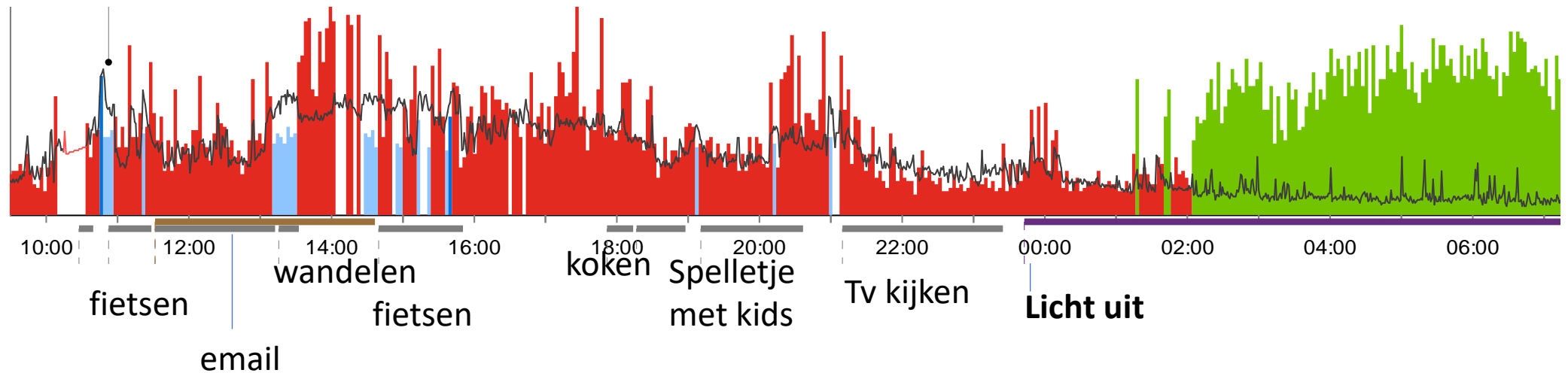
Hersteltekort 2

Hersteltekort 1

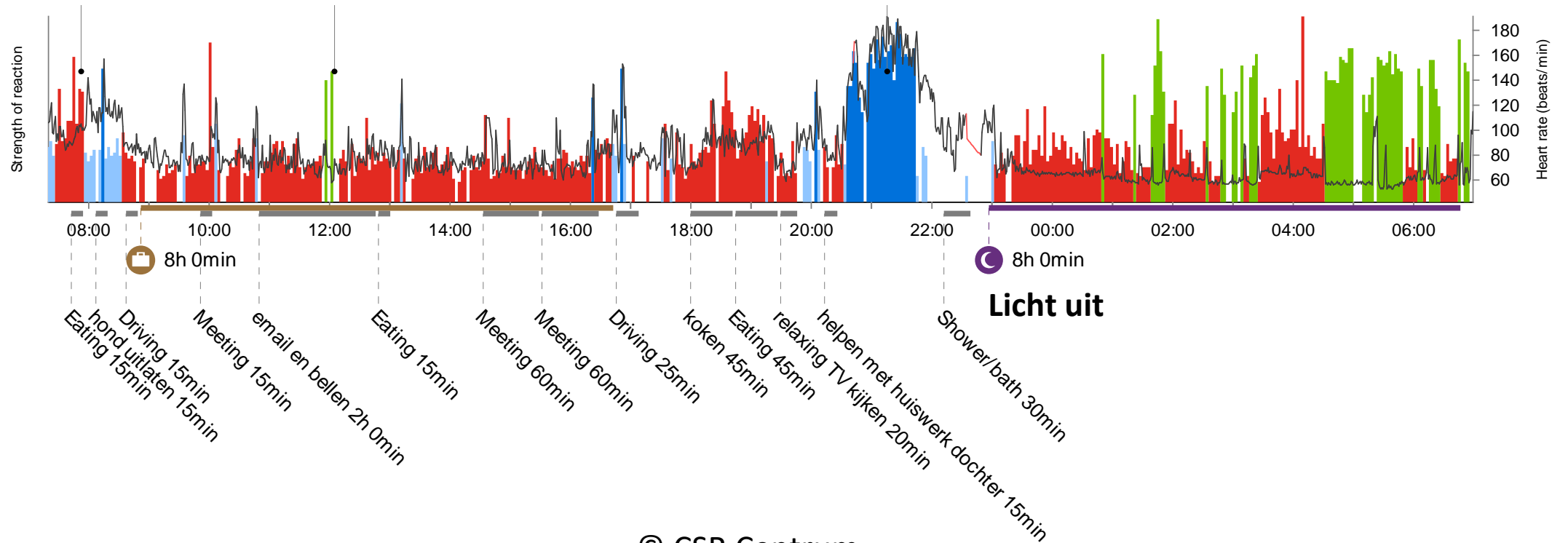
Stress en herstel kun je meten

HRV lifestyle analyse

Inspanning /stress = rood
herstel = groen
Sporten = blauw



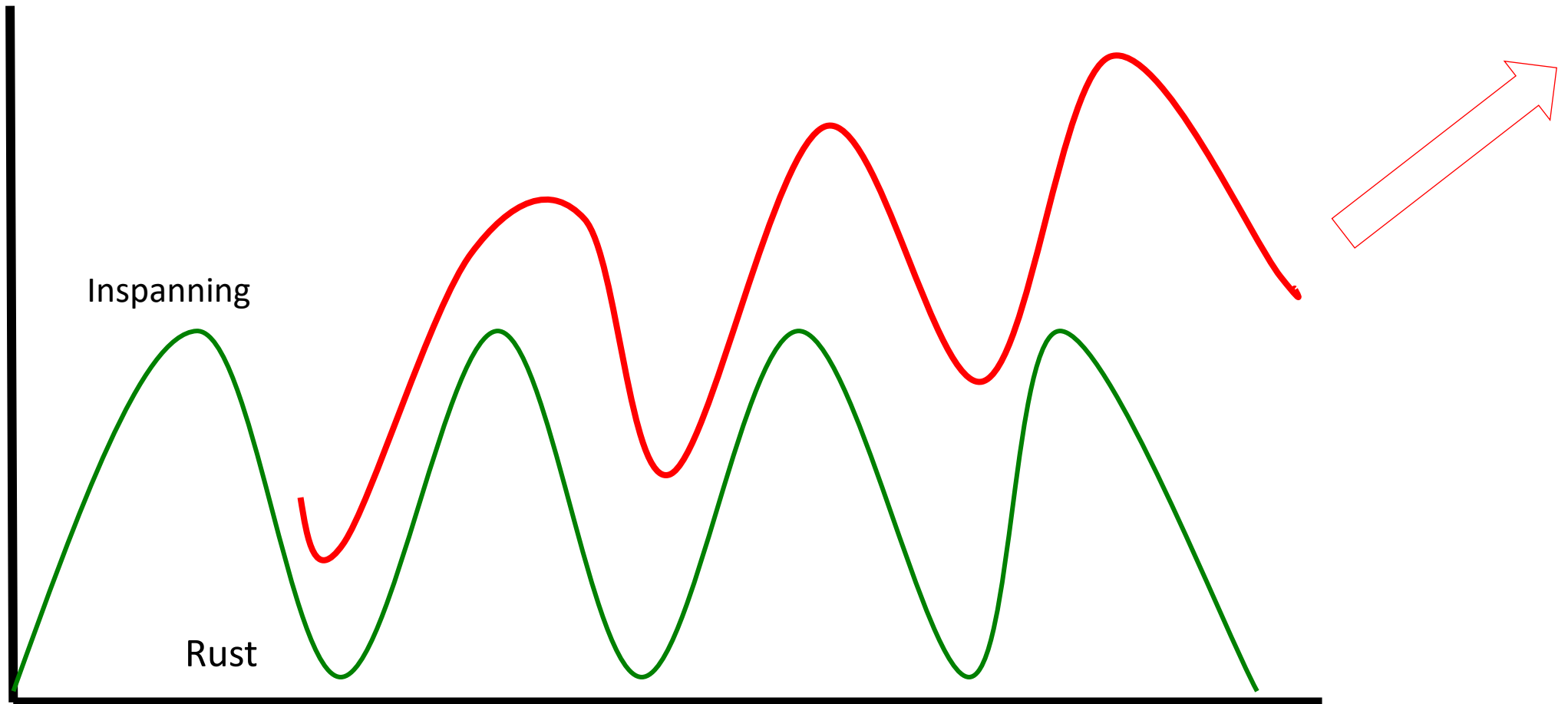
Inspanning /stress = rood
 herstel = groen
 Sporten = blauw



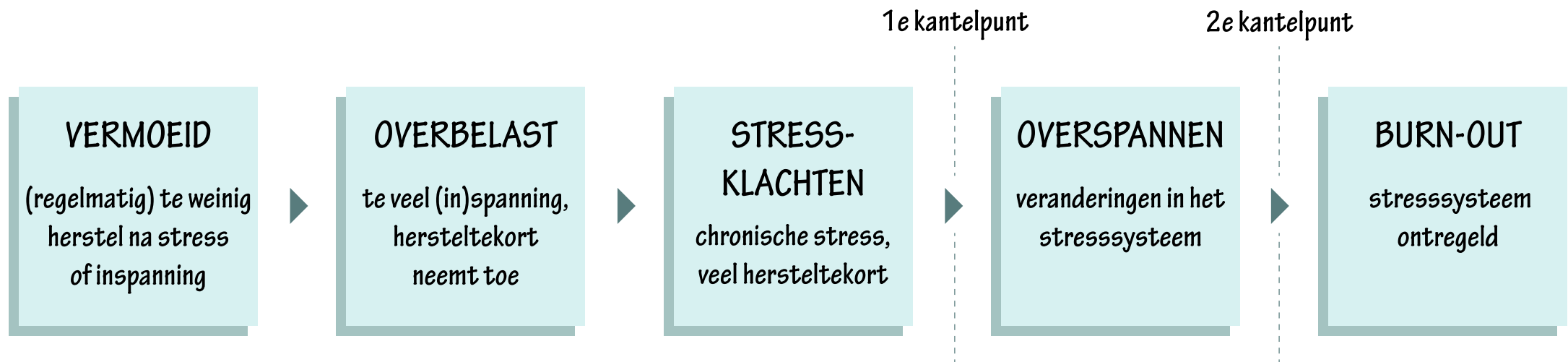
Hoe ontstaat burn-out?

CSR centrum legt uit:

Opbouw verhoogde spanning

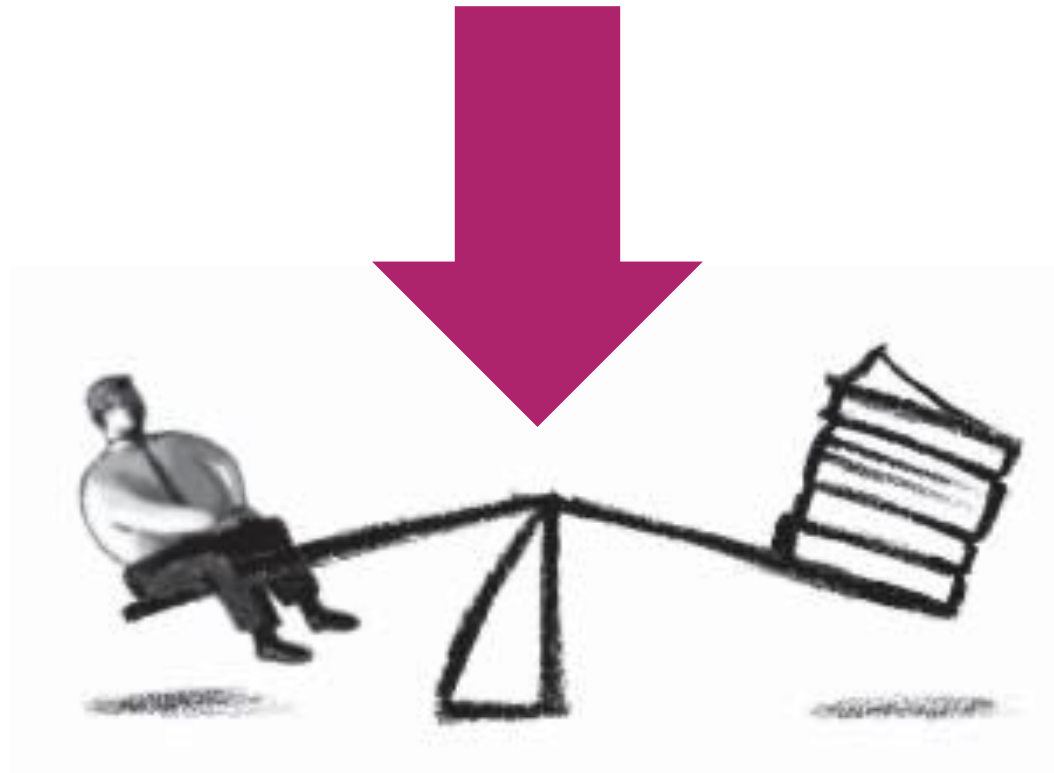


In schema: van vermoeid naar burn-out



Sonja van Zweden, Waarom duurt burn-out zo lang? Tijdschrift voor Psychotherapie, 2015.

Herstel je genoeg?



JONG EN OPGEBRAND

EEN PLEIDOOI VOOR

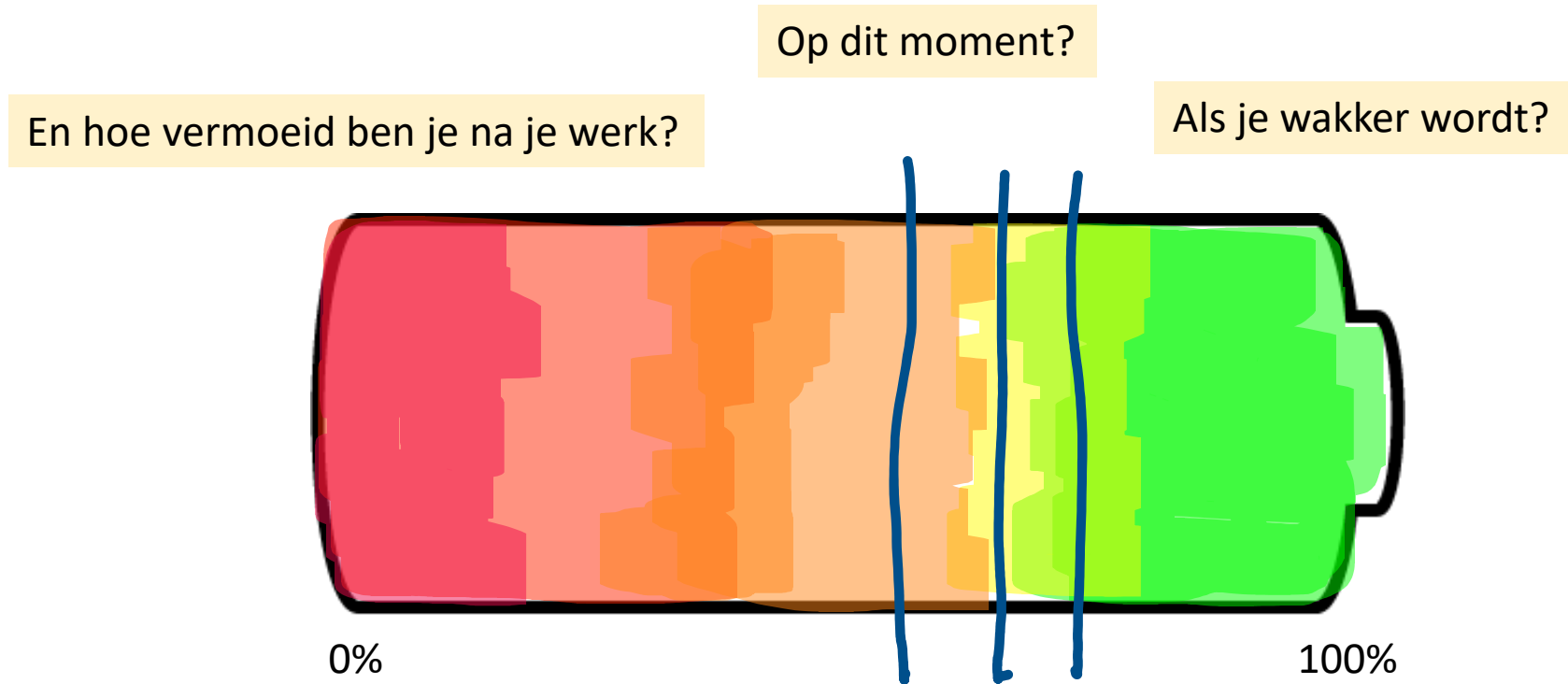
RUST, REINHEID EN REGELMAAT.



Herstelgedrag bevorderen

- **Kennis:** vermoeidheid serieus nemen
- **Inzicht:** in eigen activiteit / herstel -balans
- **Gedrag:** stressoren en energielekken verminderen,
energiegevers vermeederen

Hoe is jouw batterij opgeladen?

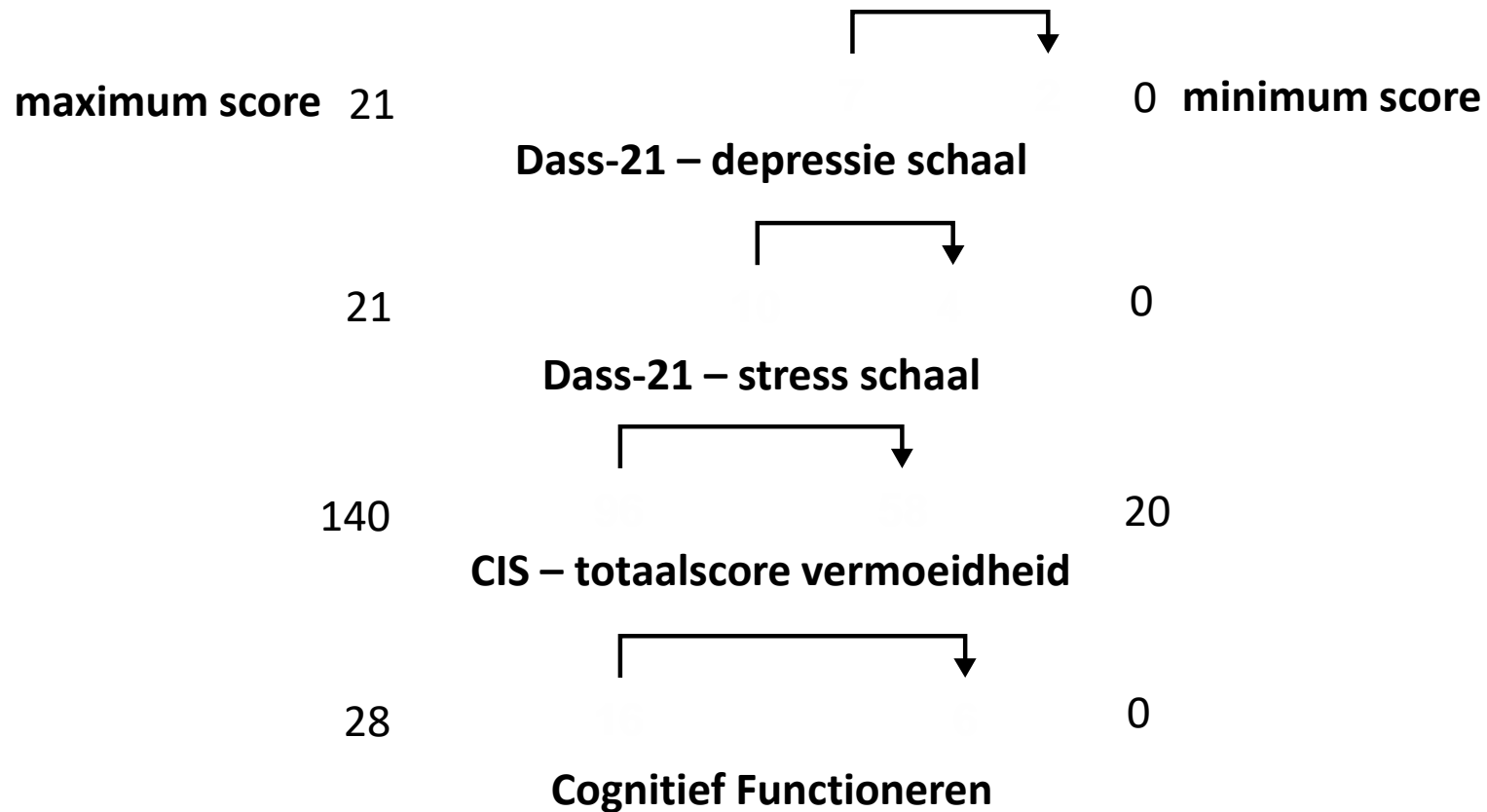


Wat kun je doen om je batterij vanavond op te laden?

Wat kun je vaker doen?

Wat kun je meer laten?

Resultaten UTA-werkdrukvoorziening



Cijfers ontleend aan onze managementrapportages van de Werkdrukvoorziening vd bouw/infra-sector 2009-2018. N = >1500. 50% preventieve coaching, 50% verzuim/curatief. Gemiddeld 10 sessies. Gem. coachingsduur 6-12 mnd

Vitaal Blijven

Energie uitgeven & opladen in balans

- Voldoende slapen
- Tijdens het werk:
 - mini-pauzes
 - 1 ding tegelijk
 - 's ochtends denktaken, 's middags doetaken
- Na het werk:
 - helemaal afschakelen, andere dingen doen
 - geen alcohol na 21:00
- Verbinding met anderen (steun, inbedding, veiligheid)
- Gezond eten (water drinken, weinig suiker, veel groenten)
- Bewegen
- Zingeving

Extra Herstel Nodig

Meer opladen dan energie uitgeven

- Meer slapen
- Lummelen, lekker niksen
- Minder sociale media, Netflix
- Niet excessief overwerken
- Massage, relaxatie
- Dagelijks wandelen
- Mindfulness, yoga
- Ademhalingsoefeningen
- Dingen doen die je leuk vindt, genieten
- Met vrienden optrekken
- Orde scheppen in je brein
- Problemen oplossen
- Taak erbij, andere taak eraf



Dank voor uw aandacht!

Vragen? Stuur mij een mail: hamming@csrcentrum.nl