

'IK GA AAN DE SLAG MET MIJN PIJN'

Werkmap van:



Met dank aan het Fabia-project

“Pijn is datgene
wat een persoon die het ervaart
zegt dat het is
en is aanwezig
wanneer hij/zij zegt dat het
aanwezig is”.
(Mc Caffery)

Beste deelnemer,

Deze werkmap is een onderdeel van de versterkende actie **'Ik ga aan de slag met mijn pijn'** en heeft als doelstelling jou te versterken in het vinden en/of behouden van een passende functie.

De werkmap bevat meerdere oefeningen en nodigt uit om na te denken over de inhoud van de sessies en de betekenis ervan voor jouw traject richting werk.

De oefeningen kunnen eveneens gehanteerd worden in een individueel actieplan dat je samen met je bemiddelaar realiseert. Samen kan er een selectie van de oefeningen op jouw maat afgesproken worden.

Succes ermee!!!!!!

'IK GA AAN DE SLAG MET MIJN PIJN'

SESSIE 1

Mijn verwachtingen

Welke vragen wil je zeker beantwoord zien aan het einde van deze versterkende actie **'Ik ga aan de slag met mijn pijn'**?

Wat hoop je met deelname aan deze groepssessies te bereiken?

Wat is voor jou belangrijkste om in deze groepssessies te bespreken?

•
Klassieke openingsvraag in een gesprek met een werkgever is:
"Stel jezelf eens voor"

- o Wat is belangrijk dat we van jou weten?

- o Wat zou je zeker over jezelf vertellen?

- o Wat moet een werkgever (zeker) over jou weten?

Enkele tips

- o Begin bij het begin: naam, leeftijd, woonplaats
- o Gebruik je CV als leidraad
- o Geef extra informatie bovenop je CV ('kruid bij')
- o Hou het kort
- o Verzorg je houding
- o Oefen luidop
- o Benadruk wat wel nog lukt (als we een auto verkopen, benadrukken we positieve eigenschappen van de auto)

Wat onthoud je voor jezelf? Noteer hieronder:

Met welke tussenstap wil ik beginnen?

Wat heb ik al gedaan om deze tussenstap te bereiken?

Wie of wat heeft mij hierbij geholpen?

Wat zijn de voordelen voor mezelf?

Wat zijn de voordelen voor anderen?

Wat heb ik verder nog nodig om die tussenstap te bereiken en wie kan me hierbij helpen?

Vind je deze sessie waardevol / bruikbaar?

Wat wil je zeker behouden?

Wat kan beter?

Heb je tips voor volgende keer?

Helpt dit jou in je traject naar werk / werkhervatting?

Noteer voor jezelf:

Wat heb je vandaag geleerd dat je de volgende dagen kan toepassen – in je dagelijks leven of in je traject naar werk?

Wat wil je nog meer weten?

'IK GA AAN DE SLAG MET MIJN PIJN'

SESSIE 2

Invloed van psychische factoren

Wat herken je bij jezelf van deze psychologische factoren die de pijn beïnvloeden?’

Post-traumatische stress	0 (ik droom of denk er nooit over/aan)	1	2	3	4	5 (ik droom of denk er dagelijks over/aan)
Mijn score						
Leg uit:						
Angst	0 (ik heb helemaal geen angst om te bewegen of actief te zijn)	1	2	3	4	5 (ik durf niet meer bewegen of actief te zijn)
Mijn score						
Leg uit:						
Stress	0 (ik sta helemaal nooit onder spanning)	1	2	3	4	5 (ik sta voortdurend onder spanning)
Mijn score						
Leg uit:						
Eerdere pijnervaringen	0 (ik heb helemaal geen eerdere negatieve pijnervaringen)	1	2	3	4	5 (ik heb heel erg veel negatieve pijnervaringen)
Mijn score						
Leg uit:						
Doemdenken	0 (ik leef van dag tot dag en bedenk geen doemscenario's)	1	2	3	4	5 (ik denk steeds vele stappen vooruit in het aller slechtste scenario)
Mijn score						
Leg uit:						
Depressieve gevoelens	0 (ik voel me helemaal niet depressief)	1	2	3	4	5 (ik heb dagelijks depressieve gevoelens)
Mijn score						
Leg uit:						
Veel meegemaakt	0 (relatief zorgeloze tijd tot nu toe)	1	2	3	4	5 (ik kende reeds vele zorgen)
Mijn score						

Leg uit:

Oefening

Pijngevolgenmodel

Op welke gebieden heeft pijn voor jou gevolgen?

Vul dit telkens in een cirkeltje in.

Ga na welke je al dan niet kan beïnvloeden en hoe.



Maak jouw **persoonlijke weegschaal** op.

Welke factoren dragen bij tot je **draaglast**?

Welke factoren dragen bij tot je **draagkracht**?

Heb je het gevoel dat deze in **evenwicht** zijn, of niet?

Als je het nodig vindt, kan je dit verder bespreken met jouw bemiddelaar.

Vind je deze sessie waardevol / bruikbaar?

Wat wil je zeker behouden?

Wat kan beter?

Heb je tips voor volgende keer?

Helpt dit jou in je traject naar werk / werkhervatting?

Noteer voor jezelf:

Wat heb je vandaag geleerd dat je de volgende dagen kan toepassen – in je dagelijks leven of in je traject naar werk?

Wat wil je nog meer weten?

'IK GA AAN DE SLAG MET MIJN PIJN'

SESSIE 3

Deze **functiekaart** is een overzicht van de meest voorkomende houdingen en bewegingen in het dagelijkse leven.

Het is de bedoeling in te vullen hoe jij deze houdingen en bewegingen ervaart:

1 = geen probleem, volledig bekwaam

2 = matig bekwaam, licht beperkt

3 = te vermijden, sterk beperkt

4 = niet toegestaan of niet mogelijk

Bij bemerkingen kan je aanvullende informatie noteren (bv. hoe lang het voor jou mogelijk is om te zitten, of eventuele aanpassingen die je gebruikt,...)

CRITERIA	1	2	3	4	BEMERKING
Staan					
Zitten					
Hurken, knielen					
Wandelen					
Trappen op/af					
Voertuigen besturen					
Ladders beklimmen					
Boven hoofd werken met 1 hand					
Boven hoofd werken met 2 handen					
Reiken					
Fijnmotorisch werk					
Grofmotorisch werk					
Voorover buigen					

Gewichten heffen:					
Minder dan 5 kg					
Tussen 5 en 10 kg					
Tussen 10 en 15 kg					
Tussen 15 en 20 kg					
Meer dan 20 kg					
Blootstelling aan koude					
Blootstelling aan warmte					
Blootstelling aan lawaai					
Blootstelling aan trillingen					
Onregelmatige werktijden					
Op hoogte werken					
Evenwicht					
Draaibeweging met het hoofd					
Draaibeweging met de romp					
Aan computerscherm werken					
Alleen werken					

Info

Kleurencode voor activiteiten

Ga na hoe de principes van **activiteitenmanagement** jou kunnen helpen.

Duid ze hier aan.

In het onderdeel EXTRA van deze bundel lees je waar je meer informatie kan vinden over deze principes.

Je kan hier ook verder mee aan de slag met jouw bemiddelaar.

Zwaarte van activiteiten inschatten
Afwisseling
Energiegevers -en vreters
Rust
Slaap
(Leren) weigeren – nee zeggen

Oefening

Analyse van een vacature

Zet de vereisten van een vacature in dit invulschema met kleuren en ga voor jezelf na in welke mate dit overeenstemt met jouw mogelijkheden / draagkracht.

Vind je deze 3 groepsessies waardevol / bruikbaar?

Wat wil je zeker behouden?

Wat kan beter?

Heb je tips voor volgende keer?

Helpt dit jou in je traject naar werk / werkhervatting?

Noteer voor jezelf:

Wat heb je geleerd in deze 3 groepsessies en wat wil je verder gebruiken / toepassen?

Wat wil je toepassen in je dagelijks leven en bij je volgende stappen naar werk?

Wat is jouw eerstvolgende stap naar werk?

Wat wil je nog meer weten?

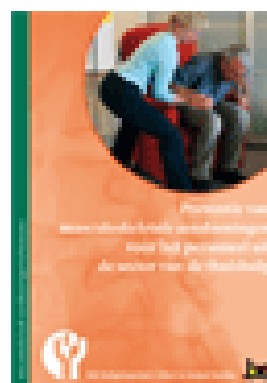
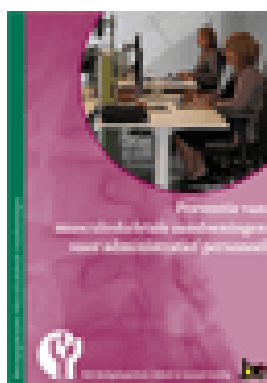
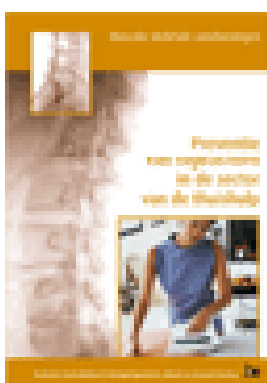
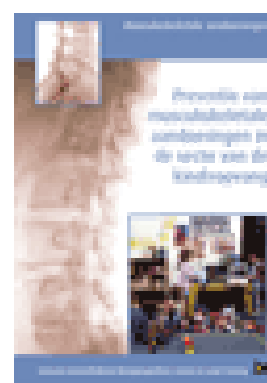
ALS JE MEER WIL WETEN OVER...

Ergonomie

Op de website van de Federale Overheidsdienst Werkgelegenheid vind je brochures met tips voor ergonomisch werken bij verschillende beroepen. Je kan deze brochures downloaden of gratis bestellen. Hieronder enkele voorbeelden.

[Preventie Musculoskeletale aandoeningen](#)

<http://www.werk.belgie.be/moduleTab.aspx?id=631&idM=163>



Inrichting computerwerkplek



1. Zithoogte: bekken hoger dan knieën
2. Zitdiepte: een vuist ruimte in kniekuil
3. Steun in de lage rug: boven de broeksriem
4. Tafel op ellebooghoogte
5. Scherm: bovenrand maximaal op ooghoogte
6. Scherm: kijkafstand op armlengte
7. Toetsenbord: op 15 cm van tafelrand
8. Muis: voldoende vrije ruimte
9. Tafel: haaks op het venster en 2 meter afstand
10. Onderbreek het zitten

www.ergonomiesite.be

Ergonomisch tillen en dragen



1. Voeten rond de last
2. Dicht tegen het lichaam
3. Hou de rug recht
4. Buig door de benen
5. Draai met de voeten
6. Vermijd het tillen
7. Til zware lasten met twee
8. Gebruik hulpmiddelen
9. Pas de werkhoogte aan
10. Zoek steunpunten

www.beswic.be

www.ergonomiesite.be



Waarom is neen leren zeggen zo belangrijk?

- Recht om te beslissen of je iets wil of niet wil
- Kunnen weigeren is belangrijk om te kunnen omgaan met anderen
- Écht nee of ja kunnen zeggen
- Durven weigeren = voor eigen behoeften durven opkomen

Kenmerken van een goede weigering?

Een duidelijke “neen”:

- *Nee, ik doe het niet*
 - *Nee, ik heb besloten het niet te doen*
- i.p.v.
- *Het gaat niet*
 - *Ik kan dat niet*
 - *Ik heb daar geen tijd voor*

Duidelijk maken **waarom je “neen” zegt**

Ontgoocheling van de ander aanvaarden en dit ook laten merken

ALS JE MEER WIL WETEN OVER...

energiemanagement

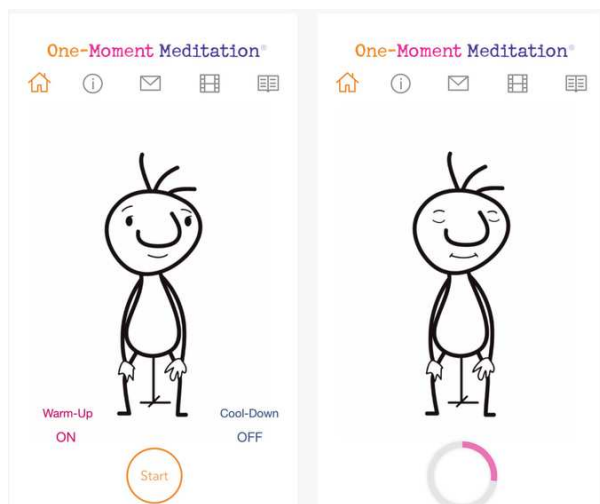
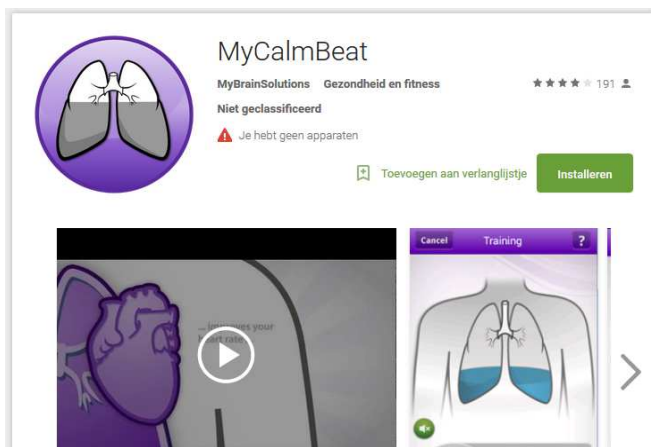
Filmpje youtube “slim omgaan met je energie”:

<https://www.youtube.com/watch?v=4R3Y93Jheel>

ALS JE MEER WIL WETEN OVER...

Ontspanningsoefeningen

Je vind tegenwoordig tal van gratis **apps** om te ontspannen. Enkele voorbeelden:



<https://www.youtube.com/watch?v=F6eFFCi12v8>

Relaxatie als manier om met pijn en stress om te gaan

Zoals tijdens de vorming over chronische pijn werd toegelicht, kunnen stress en pijn elkaar versterken. Stress kan het gevolg zijn van chronische pijn (wie veel pijn heeft, heeft een hoge kans om hierdoor ook stress te ervaren), maar stress kan ook een risicofactor zijn voor de ontwikkeling van chronische pijn.

Stappen richting hertewerkstelling zetten, houdt algemeen een hogere belasting van het lichaam in. Naast huishoudelijke taken, zorg voor het gezin, ... zal – in geval van stage, gedeeltelijke werkhervatting of herscholing – de persoon ervaren dat er meer van hem/haar wordt verwacht. Naast de hogere belasting, kunnen er ook stressbronnen zijn die verbonden zijn aan de werkvloer (zoals bijv. contact met collega's en leidinggevende). Deze verandering kan resulteren in meer of hogere hinder, waarbij het nuttig kan zijn om middels eenvoudige relaxatieopdrachten de spanning en negatieve emoties te proberen te verminderen en hierdoor meer grip te proberen krijgen op de pijnproblematiek.

Instructies voor onderstaande oefeningen:

- Stress en pijn elkaar kunnen versterken: stress kan leiden tot meer pijn, maar chronische pijn kan leiden tot stress
- Ontspanningsoefeningen/technieken kunnen zorgen voor een afname van de spanning en de negatieve emoties en meer grip helpen krijgen op de pijn
- De ontspanningstechnieken niet bedoeld zijn om de pijn te verminderen, waardoor het geslaagd zijn van een ontspanningsoefening niet bepaald wordt door een afname van pijn na uitoefening. Wel wordt in verschillende studies teruggevonden dat meermaals inoefenen en dit voor lange tijd kunnen ondersteunen bij het omgaan met de pijn.
- De opdrachten worden best uitgevoerd in een rustige omgeving en op een rustig moment. Een relaxatiedagboek kan je helpen opvolgen hoeveel en wanneer werd geoefend om dit onder de knie te krijgen.

Opdracht korte lichaamsscan

- Hiervoor kan gebruik worden gemaakt van het geluidsfragment (terug te vinden op www.actinactie.nl) - korte bodyscan.
- Deze oefening vraagt dat je met je aandacht verschillende lichaamsdelen afgaat i.p.v. enkel aandacht te hebben voor het lichaamsdeel waar de pijn zich bevindt (bijv. iemand met een rugproblematiek is zich meestal heel bewust van de rug, maar voelt andere lichaamsdelen minder of niet) of net te vermijden dat je je aandacht richt op het pijnlijke lichaamsdeel.
- Er wordt gevraagd je lichaam en de pijn te “scannen” met vriendelijke aandacht en hierdoor “toeschouwer” te zijn van de gewaarwordingen. Als je vaststelt dat het moeilijk is de instructies te volgen, stel dan vast dat je bent afgedwaald en naar welk lichaamsgebied om vervolgens de oefening verder te zetten. Doel van deze opdracht is ervaren van gewaarwordingen, zowel de aangename als de niet aangename.

Opdracht buikademhaling

De doelstelling van deze oefening is om je ademhaling regelmatig te maken. Langzaam in en uitademen. De oefening helpt om je rustig te maken en je spanning te verlagen.

- Leg je hand op je buik (of twee handen in je zij)
- Adem door je neus en tel tot drie, de hand die op je buik ligt gaat omhoog.
- Stop: hou de lucht 1 tel vast

- Adem door je mond en tel tot 6, je hand op je buik daalt
- Houdt je mond in een tuitje en tel tot drie zonder verder te ademen
- Sluit je mond en adem terug door je neus en tel tot drie, zet je buik uit.
- Tips om deze oefening te doen:

Oefen dit zeer veel: minstens 5 keer per dag gedurende 2 minuten

Doe het eerst op rustige momenten

Om je beter te concentreren, sluit je ogen

Maak daarna bewust tijd op regelmatige tijdstippen om te oefenen

Oefen daarna op momenten dat je het nodig hebt.

Korte spierontspanningsoefening

We overlopen ons lichaam en gaan achtereenvolgens verschillende spieren opspannen en ontspannen.

Ga zitten op een stoel. Neem een gemakkelijke houding aan. Je beide voeten naast elkaar op de grond. Je rug gesteund door de leuning. Je armen losjes hangend, je handen op je schoot of op de leuning van je stoel. Laat je ogen dichtvallen. Adem 1 keer diep in, hou even vast en adem uit.

Breng je aandacht naar je handen en armen. We kunnen deze spieren spannen door de armen recht voor ons uit te strekken en je handen te ballen tot vuisten. Doe dat nu. Voel de spanning in je armen en handen. Blijf even in die houding, dit is spanning. Laat los, ontspan. Laat onmiddellijk je armen vallen. Blijf met je aandacht bij het gevoel in je beide handen en armen. Voel het verschil met daarjuist. Voel hoe de spieren loskomen en zich langzaam ontspannen. Je hoeft er niets voor te doen, enkel met je aandacht blijven bij het gevoel van deze spieren.

Vervolgens breng je de aandacht naar je gezicht. De spieren van je gezicht kan je spannen door even een gek gezicht te trekken. Je frons je wenkbrauwen, knijp je ogen dicht, trek je neus op, duw je tong tegen je verhemelte en pers je lippen op elkaar. Doe dat nu. Hou dit even vast. Voel je de spanning in je gezicht? Blijf je aandacht richten op dat gevoel. Laat los, ontspan. Voel hoe de spanning wegtrekt. Voel hoe je voorhoofd glad is, je ogen ontspannen worden, je kaken en je lippen ontspannen. Voel hoe je voorhoofd glad is, je ogen ontspannen worden, je kaken en je lippen ontspannen. Voel hoe je nog meer ontspanning krijgt, door je wenkbrauwen en je oogleden wat te laten zakken. Ze worden wat zwaarder. Voel hoe je kaken van elkaar verwijderd zijn en voel nog meer ontspanning in het onderste gedeelte van je gezicht door je onderste lip van je bovenste lip te verwijderen. Let goed op het verschil met spanning in je gezicht.

Breng je aandacht naar je nek en schouders. Span deze spieren door je schouders op te trekken en een beetje naar achter te brengen. Duw je kin naar je borstkas. Doe dat nu. Voel de spanning in je schouderbladen en je nek. Let goed op dit gevoel. Laat los, ontspan. Laat je schouders zakken. Zorg ervoor dat je hoofd recht op je lichaam staat, dat je nek niet meer gebogen is. Blijf met je aandacht bij je schouders en nek. Voel het verschil. Voel hoe de spieren langzaam loskomen en meer en meer ontspannen aanvoelen. Laat je schouders goed zakken.

Breng je aandacht naar je romp. We gaan ons richten op de borstkas en de buik. Span deze spieren door diep in te ademen, je buik naar voren te drukken en je borstkas vol lucht te zetten. Doe dat nu. Hou dit gevoel goed vol. En laat los, ontspan. Adem rustig verder. Let goed op het gevoel in je borstkas en buik. Voel hoe de spanning wegeeft. Voel hoe de spieren kunnen ontspannen. Adem rustig en regelmatig met je buik. Blijf rustig ademen terwijl je voelt hoe je romp meer en meer kan ontspannen.

Tenslotte richten we ons op de beide benen en voeten. We kunnen deze spieren spannen door je benen voor je uit te strekken, de dijen op te spannen en je voeten en tenen naar je toe te trekken. Doe dat nu. Voel de spanning in je benen en je voeten. Blijf met je aandacht bij dit gevoel. Hou even vol. Laat los, ontspan. Breng je benen en voeten terug recht onder je. Let goed op je gevoel. Voel hoe de spanning kan loskomen en uit je benen kan wegvloeien. Voel hoe je voeten ook lossen en meer ontspannen kunnen aanvoelen.

Blijf nu zo zitten. Adem rustig in en uit. We overlopen nog eenmaal al onze spieren. Als je nog spanning voelt, probeer dan als je uitademt nog wat spanning uit dat lichaamsdeel te laten wegvloeien. Je armen en handen zijn ontspannen. Je gezicht is ontspannen. Je nek en schouders zijn ontspannen. Je romp is ontspannen. Je benen en voeten zijn ontspannen. Je ademt rustig in en uit.

We tellen van drie tot een. Bij drie beweeg je je armen en benen. Bij twee draai je wat met je hoofd. Bij een doen we onze ogen open. Drie, twee, een.

Bij stress ontstaat er in ons lichaam een natuurlijke reactie die ons in staat stelt om snel en alert te reageren op gevaar: onze polsslag en ademhaling versnellen, de spieren spannen zich, er komt adrenaline vrij in ons bloed. We zijn extra alert en ons lichaam is paraat om te vechten of te vluchten. Deze reactie is een belangrijk overlevingsmechanisme, bijvoorbeeld wanneer je oog in oog staat met een beer.

In onze maatschappij worden we echter zelden met beren geconfronteerd. Wel met een aantal stresserende situaties waarbij deze automatische reactie van het lichaam niet zoveel uithaalt. Geraak je geënerveerd omdat je met de wagen in de file staat, dan heb je er niets aan dat je lichaam paraat is om hard te beginnen lopen.

Er is niets mis met stress in ons leven. De meeste mensen hebben een beetje gezonde stress nodig om voldoende uitdaging te hebben en zich goed te voelen. Stress wordt echter een probleem als de draaglast (de hoeveelheid stress of de ernst van de stresserende situatie) groter is dan onze draagkracht (de middelen die we hebben om met de situatie om te kunnen gaan).

Gebeurt er iets ingrijpends, zoals je baan verliezen of een relatiebreuk, of sta je gedurende langere tijd onder druk, bijvoorbeeld door te veel werk, spanningen of geldgebrek, dan kan de stress leiden tot overbelasting en uitputting. In het ergste geval mondt dat uit in overspannenheid of burn-out.

Overmatige stress en overbelasting uiteten zich in allerlei symptomen op zowel lichamelijk als psychisch vlak als op het vlak van je gedrag.

Typische lichamelijke symptomen:

- Aanhoudende moeheid
- Slapeloosheid
- Spierpijn, hoofdpijn, rugpijn
- Maagpijn, darmstoornissen, slechte eetlust
- Verminderde weerstand tegen infecties
- Hartkloppingen, verhoogde bloeddruk, verhoogde cholesterolwaarden

Typische psychische symptomen:

- Niet meer tot rust kunnen komen, gejaagdheid
- Prikkelbaar, geïrriteerd zijn
- Sombere buien, huilbuien, piekeren, angst
- Niet meer kunnen genieten, lusteloos en futloos zijn
- Besluiteloosheid, concentratieverlies, vergeetachtigheid

- Onzekerheid, minder zelfvertrouwen

Typische gedragsveranderingen:

- Minder presteren en meer fouten maken
- Steeds meer roken, alcohol of drugs gebruiken
- Steeds meer slaap- en kalmeermiddelen gebruiken
- Sociale contacten steeds meer uit de weg gaan

Heel vaak negeren mensen deze verschijnselen of ze denken dat ze wel vanzelf over zullen gaan. Het omgekeerde is waar. Omdat de stress ervoor zorgt dat je niet meer de rust en ontspanning vindt die je nodig hebt om de stresserende situatie goed aan te kunnen, gaat het met je stress van kwaad naar erger.

Door een langdurige overdosis stress kunnen mensen overspannen geraken. Je geraakt hoe langer hoe meer uitgeput, wordt vaak erg emotioneel en zelfs de gewone dagelijkse dingen worden steeds moeilijker.

Soms is de overbelasting zo groot dat rust alleen niet meer helpt. We spreken dan van burn-out, je voelt je dan opgebrand. De symptomen van burn-out lijken heel erg op deze van een depressie.

Stress en burn-out zijn belangrijke gezondheidsproblemen. Ongeveer 1 op 10 bezoeken aan de huisarts heeft te maken met stress. Naar schatting hebben zo'n 30 procent van de psychische klachten waarvoor mensen hulp zoeken te maken met stress. Volgens een Nederlands onderzoek zou ongeveer 10% van de beroepsbevolking last hebben van burn-outverschijnselen. Volgens Securex (2014) zou stress 64% van alle werknemers raken! Wanneer men niet meer met zijn stress kan omgaan, ontstaan fysieke en psychische gezondheidsklachten. Deze spanningsklachten veroorzaken ruim een derde van de afwezigheidsdagen door ziekte.

Verschil tussen stress en burn-out

stress	burn-out
teveel engagement of inzet	geen engagement of inzet meer
emoties zijn versterkt	emoties zijn gedempt
brengt drukte en hyperactiviteit teweeg	brengt hulpeloosheid en hopeloosheid teweeg
verlies aan energie	verlies aan motivatie, idealen, hoop
leidt naar angst	leidt naar gevoelloosheid, depressie
gevolgen vooral lichamelijk	gevolgen vooral emotioneel
kan leiden naar vroegtijdige sterfte	kan leiden naar uitzichtloosheid

Wat zijn de risicofactoren?

Overspannenheid en burn-out zijn altijd het gevolg van een combinatie van de situatie, de persoon en de omgeving.

Situaties

Situaties die stress veroorzaken kunnen ofwel steeds terugkerende dagelijkse irritaties zijn (geluidsoverlast van de burens of een computer die altijd maar vastloopt, een slechte relatie met

je baas of een pestende collega) maar ook ingrijpende of traumatische gebeurtenissen zoals een echtscheiding, het overlijden van een dierbare, een ontslag...

Persoonlijkheid

Hoe iemand in elkaar zit, speelt ook een belangrijke rol: wat voor de ene persoon gewoon een leuke uitdaging is, kan voor de andere een behoorlijk stresserende opdracht zijn. Mensen met burn-out voelen zich vaak (te) sterk betrokken bij hun gezin of werk. Ze zijn zeer gemotiveerd en eisen veel van zichzelf. Ze bewaken niet voldoende hun grenzen, waardoor ze het risico lopen opgebrand te geraken. Andere eigenschappen die het risico op ongezonde stress kunnen verhogen zijn: je gevoelens slecht kunnen uiten, moeilijk steun vragen, moeilijk neen kunnen zeggen, pessimisme en een weinig positieve kijk op de eigen prestaties.

Omgekeerd bekeken zijn er een hele reeks factoren, die je beschermen tegen de negatieve invloed van stress en die je veerkracht verhogen: humor, over je gevoelens kunnen praten, hulp durven vragen, neen kunnen zeggen, optimisme, je eigen prestaties goed kunnen inschatten...

Omgeving

Je omgeving speelt ook een belangrijke rol: mensen die je begrijpen en steunen en bij wie je met je problemen terecht kan of gewoon ook mensen met wie je regelmatig fijne momenten doorbrengt kunnen je helpen moeilijke, stresserende omstandigheden beter aan te kunnen.

Wat kan je zelf doen?

Tijdig ingrijpen bij overbelasting is het allerbelangrijkste. Zo vermijd je dat je in een situatie belandt waarin je niets meer kunt.

Heb je vaak last van stress, dan zijn deze **tips** een hulp:

- Neem altijd voldoende tijd om te bekomen van stressvolle situaties.
- Zet op een rij wat bij jou stress veroorzaakt. Wat kost je veel energie en wat kan je daaraan veranderen?
- Stel prioriteiten en hou in je tijdsplanning ook altijd ruimte vrij voor onverwachte gebeurtenissen.
- Ga na of het realistisch is wat je van jezelf verwacht. Praat hierover met anderen.
- Handel kleine zaken zo snel mogelijk af. Zo vermijd je dat ze een berg vormen waar je enorm tegenop ziet.
- Doe één ding tegelijk en neem daar de tijd voor. Je haasten is erg vermoeiend en vaak kosten zaken je daardoor net meer tijd.
- Stel grenzen en zeg 'neen' wanneer je te veel hooi op je vork hebt.
- Maak voldoende tijd vrij voor zaken die je energie geven zoals hobby's en vriendschappen. Bewegen is een goede uitlaatklep voor stress, maar zorg ook hier dat je niet overdrijft.
- Zoek uit wat jou het meeste ontspanning en rust brengt; zet dat regelmatig in je agenda.
- Gezond leven verhoogt je draagkracht: zorg dat je voldoende beweegt en slaapt, eet gezond, drink niet te veel alcohol of koffie en rook niet.