



HELP!

ONTDEK JE STRESSPROFIEL EN BESCHERM JEZELF

IK HEB STRESS

Isabelle Hoebrechts



LANNOO
CAMPUS

INHOUD

Voorwoord: Ik heb stress, jij hebt stress	7
Gebruiksaanwijzing voor dit interactief boek	9
1 Drie soorten stress	12
Stress, de kwaal van de eeuw	12
De vragenlijst voor de 4 stressindicatoren	18
2 Welke stressmodus is de jouwe?	28
De rol van stress	28
Hoe lees je jouw grafiek?	36
Je voelt stress en je functioneert in vluchtmodus	37
Je voelt stress en je functioneert in aanvalsmodus	42
Je voelt stress en je functioneert in inhibitiemodus	46
Somatische stress	51
3 Stress: een kwestie van geestesgesteldheid	58
Twee mentale modi	58
Taakverdeling en omgaan met stress	62
Hoe interpreteer je jouw grafiek?	63
De zes fases van het beslissingsproces	67
De goede raad van de coach	90
4 Jouw triggersituaties	94
Stressverwekkers	94
Ontcijfer je gemiddelde score	103
Top 10 van triggersituaties	107
Goede raad van de coach	126

5	Weg met je stress: zoek de middelen om je ambities waar te maken	132
	Doelen en middelen	132
	Twee cruciale elementen	134
	Je ambities definiëren betekent niet dat je bezwijkt voor al je wensen	136
	Bepaal je middelen	138
	Wat denkt je automatische modus hiervan?	141
	Ontcijfer je score: hoe groot is het onevenwicht?	142
	Goede raad van de coach	148
	Tot besluit	153
	Waarom houd je dit boek best steeds bij de hand?	153
	Annex: De VIP2A	156
	Eindnoten	157

IK HEB STRESS, JIJ HEBT STRESS

Sommige mensen overwinnen stressvolle situaties zoals een ijsbreker zich een weg baant door een ijslaag: rustig en onverstoord. Ze maken zich niet ongerust, blijven kalm en houden de moed erin. Bovendien blijven ze open van geest en zien ze overal de nodige nuances. Ze passen zich gemakkelijk en probleemloos aan iedere situatie aan, alsof niets hen hindert. Nochtans leven ze in dezelfde wereld als wij en staan ze dagelijks oog in oog met stress. Net als jij hebben ze moeite met het combineren van hun privé- en beroepsleven. Ook hun arbeidslast neemt toe, net zoals die van jou. En ook zij ondervinden economische druk en leven met nieuwe gezinsvormen en samenlevingsmodellen.

Hoe doen ze dat dan toch? Hebben zij een soort *zen-gen* dat hen immuun maakt voor stemmingswisselingen? Of zijn ze gewoon beter in de beheersing van hun stress? Dat zou betekenen dat ze er minder onderhevig aan zijn, er vlotter mee omgaan en de juiste methodes kennen om eraan te ontsnappen.

De laatste optie is uiteraard de juiste. Daarom geven we je in dit boek praktische en direct inzetbare middelen zodat ook jij stress een kopje kleiner kunt maken. Er bestaat geen vaccin tegen stress, maar je kunt er wel immuun tegen worden. En als er toevallig zo'n ijsbreker in je buurt rondvaart, wees dan niet jaloers, maar gebruik deze persoon als baken en referentiepunt bij je eigen vooruitgang in de strijd tegen stress.

WAAROM JE STRESSPROFIEL BEPALEN?

Stress is een universele psychofysiologische toestand. Iedereen heeft stress, had stress en zal ooit stress hebben. Nochtans lijden sommigen eronder terwijl anderen er ongevoelig voor lijken. Bij sommigen is de stress sterk, bij anderen zwak. Sommigen voelen vooral op het werk stress, anderen enkel thuis. Sommigen ervaren een lichte ergernis, anderen een grote woede. Stress is universeel, maar je beleving is uniek en persoonlijk.

Dit zijn alvast vier goede redenen om je stressprofiel te bepalen:

- We reageren allemaal verschillend op stress en iedereen heeft een eigen, typische manier.
- Je hebt je eigen triggersituaties, die je onvermijdelijk stress bezorgen als je er mee te maken krijgt.
- Je hebt niet altijd de juiste geestesgesteldheid om het storende effect van stress te beperken of te vermijden. Nochtans los je dat, zoals zoveel andere dingen, op via een juiste diagnose en juiste behandeling.
- De manier waarop je jouw doelen, projecten en acties vastlegt en nastreeft, kunnen op zich al een bron van stress zijn.

De verschillende profielen die we in dit boek beschrijven, gaan terug naar een vernieuwende methode om je gedrag te interpreteren en er mee om te gaan. Deze nieuwe benadering ligt op het kruispunt van de neurowetenschap, cognitieve psychologie en gedragswetenschap: de Neurocognitieve Gedragmatige Methode (N.G.M.). Doorheen dit boek komt deze methode uitgebreid aan bod.

GEBRUIKSAANWIJZING VOOR DIT INTERACTIEF BOEK

Dit boek is niet zomaar een boek. Het helpt je te begrijpen hoe je functioneert bij stress en leert je daar beter mee omgaan. Bovendien reiken we je tools aan om te vermijden dat bepaalde situaties je stress bezorgen. Dit boek lees je dan ook niet van het begin tot het einde. Het is een persoonlijke schattenjacht, waarbij de kaart die naar de schat leidt je zenprofiel is en de schat jouw sereniteit. Dat doen we in vier etappes, die met de vier kwadranten van je profiel overeenkomen.

Stap 1: de zoektocht naar jezelf

Elke zoektocht start met de ontcijfering van de geheime codes op de kaart. Dit boek onthult de code voor je persoonlijke frequente stressreacties. Deze herkennen is een eerste belangrijke stap.

Stap 2: de zoektocht naar je geestesgesteldheid

Als je de automatische piloot uitschakelt, blijf je rustig, ook in moeilijke situaties. Leer dit proces bewust sturen en word minder vatbaar voor stress.

Stap 3: de zoektocht naar je triggersituaties

Sommige situaties wekken bij jou systematisch stress op. Bepaalde onderwerpen, woorden of houdingen hebben steeds opnieuw dit effect op jou. We leren je met deze triggersituaties omgaan.

Stap 4: je weg naar succes

Zet jezelf niet nodeloos onder druk en houd rekening met de middelen waarover je werkelijk beschikt voor specifieke situaties en projecten. Op basis daarvan stel je je doelen op.

Aan het einde van je zoektocht zal je jouw persoonlijke schat vinden: een eenvoudige gebruiksaanwijzing, speciaal voor jou, die je gebruikt in alle situaties waarbij je stress ervaart.

EN NU IS HET AAN JOU!

Je hebt de resultaten van je persoonlijke vragenlijst nodig om de rest van dit boek te lezen.

Op de site www.helpikhebstress.com kun je de vragenlijst invullen.

Klik op de knop **'Vul de vragenlijst in'** en vul je code in.

Je toegangscode kan je hier vinden:

Heb je alle vragen ingevuld? Neem er de resultaten bij en start je tocht!

1

**DRIE SOORTEN
STRESS**

DRIE SOORTEN STRESS

STRESS, DE KWAAL VAN DE EEUW

Fysiologische stress

Stress is geen bijproduct van onze huidige levensstijl. Het is evenmin een symptoom van onze samenleving. Stress heeft altijd bestaan en zelfs dieren kunnen het gevoel ervaren. Het is een individueel verdedigingsmechanisme waarmee alle diersoorten al vanaf het vroegste evolutiestadium van de reptielen uitgerust zijn. Stress is dus instinctief en genetisch geprogrammeerd, ook bij de mens. Het mechanisme zorgt voor de individuele overleving en omvat de staat van alarm van je organisme tegenover een fysieke agressie uit de omgeving, zoals een aanval van roofdieren. Zoals we zien in hoofdstuk 2, reageren dieren en mensen met voorgeprogrammeerde – en dus stereotiepe – verdedigingsmechanismen op deze agressie.

Stress ervaar je slechts op een beperkt aantal manieren. Bovendien is het een specifieke fysiologische reactie. Dit betekent dat stress altijd dezelfde reactie op een agressie of stressor is. Wanneer je een stressor waarneemt in je omgeving, activeer je twee alarmsystemen.

- › Het *adrenosympathisch systeem* verhoogt vanaf de eerste seconde je concentratie en waakzaamheid.
- › Het *neuro-endocrien systeem* mobiliseert je hersenen en hormonale systeem. Daardoor blijft het nieuwe interne evenwicht

van deze alarmtoestand ook tijdens de minuten erna actief. Je behoudt je musculaire en intellectuele activiteit en verhoogt je bewegingsdrang.

Deze mechanismen schieten in actie bij hevige stress. Dat kan een rechtstreekse bedreiging zijn, maar ook een eenmalige uitdaging in het beroepsleven. Denk aan een openbare spreekopdracht, het afwerken van een dringend dossier of een verandering van functie. De stressverschijnselen verdwijnen meestal snel na het ophouden van de stresserende situatie.

Psychosociale stress

Tot vandaag is deze stressreactie in onze genen opgeslagen. Meer dan bij fysieke agressie – die in onze samenleving steeds minder frequent voorkomt – komt de reactie meestal voor bij niet-levensbedreigende omstandigheden. Bijvoorbeeld wanneer we het oneens zijn met iemand, als situaties ons ontsnappen, op momenten dat we ons overstelpt voelen en noem maar op. Stress is vandaag dus vooral *psycho-emotioneel* en de aard van de agressie zeer divers. Bovendien wees onderzoek de afgelopen vijftienvintig jaar¹ uit dat stress een intern alarmsignaal is waarbij strategieën in werking treden die onaangepast zijn aan onze situatie.

Het mechanisme achter psychosociale stress is complexer dan het vorige. Het gaat om een interactie tussen je organisme en de situatie waarin je je bevindt. Hier spreken we niet meer van gewone fysiologische reacties, noch van instinctieve stereotiepe reacties op uitwendige agressie. Psychosociale stress activeert je geheugen, net zoals je opgedane kennis en ervaring. Het gaat hier om meer geëvolueerde hersenstructuren dan die van reptielen, namelijk de affectieve en limbische structuren. Recent onderzoek toont aan dat een stresssituatie (en de bijbehorende biologische reacties) je hele leven in je geheugen opgeslagen blijft². Met andere woorden: in een

stresserende situatie worden de duur en intensiteit van je hormonale reacties bepaald door je ervaring opgedaan bij eerder beleefde stresssituaties die je hebt onthouden en associeert met de huidige.

Psychosociale stress veroorzaakt een verlies van intellectuele capaciteit, informatie, tijd, energie en doelmatigheid. Hij maakt je impulsief en gesloten tegenover anderen. Bovendien leidt deze stress tot een herhaling van je problemen, want je verbindt de huidige situatie op dezelfde manier met andere, eerder beleefde situaties die je als vergelijkbaar inschat. Toch verkeer je in een instabiele toestand, want je psychosociale stress schommelt tijdens de situatie en verdwijnt als deze evolueert. Als je begrijpt hoe psychosociale stress werkt, kun je je spontane gedrag geleidelijk en voorgoed aanpassen, bijvoorbeeld door je perceptie van de anderen bij te sturen. Het wordt dan mogelijk een gesprek uit te stellen en de zaken later met meer afstand, luciditeit en creativiteit te bespreken.

Somatische stress en burn-out

Stress heeft allerlei effecten op je organisme. De symptomen zijn divers: musculair (stijfheid, spanningen in de spieren, bevingen, pijn in de nek of in de rug ...), digestief (buikpijn, toegeknepen maag, maagzuur, maagbrand, diarree, kolieken, constipatie ...), hartproblemen (hartkloppingen, aritmie, angina pectoris), ademhalingsproblemen (buiten adem zijn, hoesten, astma) of neurologische problemen (hoofdpijn, migraine ...).

Al deze symptomen zijn het gevolg van chronische of langdurige stress. Deze stress ervaar je in je beroepsactiviteit wanneer je, dag na dag, de indruk hebt dat je takenpakket boven je mogelijkheden ligt. Je vermogen om je aan te passen aan veranderingen wordt ernstig aangetast door het repetitieve en zelfs onvoorspelbare aspect van chronische stress. Het gevolg daarvan op lange termijn is een

burn-out. Dit psychosociaal beroepsrisico is een professioneel uitputtingsyndroom als gevolg van permanente en langdurige stress.

Het is duidelijk dat stress, en in het bijzonder chronische stress, op lange termijn nefaste gevolgen heeft voor je mentale en fysieke gezondheid, net zoals voor je prestaties.

STRESS OP HET WERK

Ondanks de verbetering van de werkomstandigheden doorheen de voorbije eeuwen, is stress op het werk vandaag een van de grote kwalen van de moderne samenleving. Stress treft vier op de tien werknemers. Er is een duidelijke vermeerdering bij de hogere categorieën (47%) en hoogste kaders (57%). Stress is tevens de indicator en gemene deler van een reeks psychosociale risico's. Stress opsporen, voorkomen en er goed mee leren omgaan is de kern van de preventie en beheersing van andere psychosociale risico's.

Het N.G.M.-model, resultaat van 25 jaar onderzoek

Het stressmodel in dit boek maakt deel uit van een omvattend model dat een nieuwe kijk geeft op het menselijke gedrag en nieuwe manieren om ermee om te gaan: de neurocognitieve en gedragsmatige methode of N.G.M. Dit vernieuwend model verscheen in 1990 en werd gedurende 25 jaar verfijnd door Jacques Fradin en zijn medewerkers. Dat deden ze via onderzoek in neurocognitieve gedragstherapie. Het model legt een verband tussen je hersenen en je gedrag. Of anders verwoord, tussen je beslissingscentrum en de toepassingen of je motivatie en je handelingen. Daartoe verbindt de methode houdingen, gedragingen en denkwijzen. De N.G.M. vindt inspiratie in de werken van Henri Laborit, meer bepaald in zijn stressmodel. Dit

model is de sleutel om menselijke relaties op een doeltreffende manier te objectiveren, te begrijpen en er interactief mee om te gaan. Dat gebeurt op drie niveaus:

- Op *individueel niveau* gaat het om de ontwikkeling van je innerlijke sereniteit en persoonlijk welzijn, net zoals de verbetering van je prestaties en zelfkennis.
- Op *relationeel niveau* laat het model je intelligente relaties aangaan en onderhouden.
- Op *organisatieniveau* verenigt het model de organisatie met het menselijk biologisch functioneren.

Het N.G.M.-model werd sinds 1987 ontworpen en ontwikkeld door het Institut de Médecine Environnementale (IME Paris), een multidisciplinair onderzoekscentrum voor cognitieve en gedragsmatige neurowetenschappen geleid door Jacques Fradin. De originaliteit van het gevoerde onderzoek zat in de combinatie van verschillende disciplines, vooral in de kruising van hun methodologische benaderingen.

Eigen aan de onderzoeksmethode van het IME is de bereidheid om de resultaten van het fundamenteel onderzoek in te zetten in verschillende toepassingsgebieden, zoals persoonlijke ontwikkeling, ziekteleer, HR-management, algemeen management, vorming en consultancy. Deze wens tot praktische toepassingen was een van de basisobjectieven van het onderzoek.

Het IME onderzocht het stressmodel samen met het Franse IMAS-SA (Institut de Médecine Aérospatiale du Service de Santé des Armées), een afdeling van het IRBA (Institut de Recherche Biomédicale des Armées). Tussen 2007 en 2008 voerden ze in het kader van stressbeheer samen een experiment uit met drie groepen militaire leerling-piloten. Binnen de verzamelde en geanalyseerde gegevens zijn de cognitieve en fysiologische resultaten bijzonder interessant.

Ze tonen de voordelen van de stressbeheersingsmethode van het IME aan. Omdat dit onderzoek strategisch belangrijk was voor het Franse luchtleger werd er geen detailinformatie vrijgegeven over de invloed op de vluchtprestaties.

Het IME werkte ook mee aan de ontwikkeling van interdisciplinaire wetenschappelijke kennis over stress op het werk en een nationale campagne tot preventie en beheersing van stress en psychosociale risico's in Frankrijk. Om de evolutie van stress van jaar tot jaar op te volgen, zette het IME in 2010 een nationale enquête op. De resultaten van deze eerste ESTIME (Etude sur le Stress au Travail - IME) mondden uit in doeltreffende actieplannen, zowel op sociaal, institutioneel als organisationeel vlak³.

Het INC: bron van expertise en oplossingen

Informereren, sensibiliseren en veranderingen faciliteren: het Institute of NeuroCognitivism (INC) is op basis van deze aandachtspunten sinds zijn oprichting in 2008 een vaste partner van het IME. Het INC is een internationale vereniging die opleidingen aanbiedt over de N.G.M. aan iedereen die professioneel bezig is met begeleiding, HR, algemeen management, gezondheid en vorming.

Het INC levert hen:

- › diagnosetools;
- › tools om meer inzicht te verwerven en modellen op te stellen;
- › interventietools;
- › een multidisciplinair uitwisselingsplatform.

Vorming, expertise en transformatie, daar draait het om. Het hoofdoel van het INC is dan ook de N.G.M. bereikbaar te maken voor een ruimer publiek en dit met behulp van een uitgebreid gamma aan middelen.

Voortbouwend op de onderzoeksresultaten van het IME, ontwikkelt het INC:

- › een netwerk van experts, coaches en therapeuten, gevormd in de N.G.M. en samengebracht op een website;
- › een online vragenlijst voor zelfkennis (VIP2A);
- › een online vragenlijst voor meting van socio-organisatorische prestaties;
- › tools voor persoonlijke ontwikkeling;
- › communicatietools (boeken, websites).⁴

DE VRAGENLIJST VOOR DE 4 STRESSINDICATOREN

Deze vragenlijst is geen test. Er bestaan geen goede of verkeerde antwoorden. Hij is een inventaris. We meten geen prestaties en bepalen enkel je voorkeuren. Je profiel zal je met andere woorden niet vertellen of je meer of minder stress hebt dan je buurman of dan de norm toelaat. Het onthult hoe je uitdrukking geeft aan stress, welke de oorzaak is en hoe je dit kunt aanpakken om invloed ervan op je dagelijkse leven te verminderen. Kortom, het maakt duidelijk hoe je de impact van stress kunt beperken.

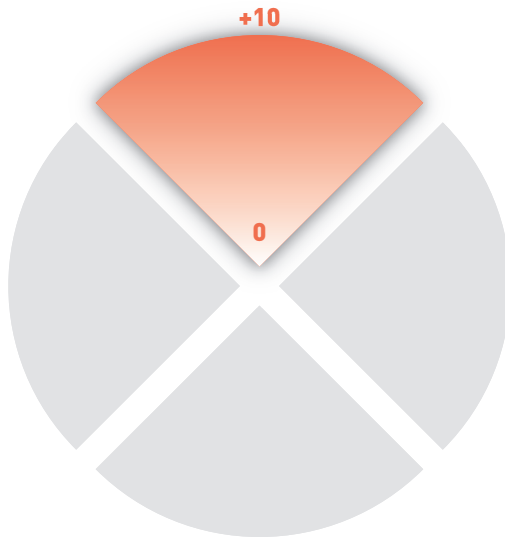
Je profiel is een grafiek met vier kwadranten. In ieder kwadrant behaal je een totaalscore, berekend in een bijbehorende tabel.

Ieder zijn stress

In deze eerste stap (Hoofdstuk 2) ontdek je welke soort stress jij ervaart en hoe je stressgevoelens herkent wanneer ze in je dagelijkse leven opduiken. Herkenning is een eerste stap om er vat op te krijgen.

Mijn stress	
1 Vluchtstress (angst)	2/10
2 Aanvalstress (ergernis)	5/10
3 Inhibitiestress (ontmoediging)	9/10
4 Invloed van stress op mijn gezondheid	7/10
Stressscore (gemiddelde van 1 tot en met 4)	5,75/10

TABEL 1. WELKE STRESS ERVAAR IK HET MEEST?



AFBEELDING 1. HOE VATBAAR BEN IK VOOR STRESS?

Het kwadrant in afbeelding 1 meet je vatbaarheid voor stress. Hoe feller de kleur, hoe sneller of vaker je er last van hebt. Dit niveau houdt rekening met de soort stress waarmee je kampt, maar ook met de mogelijke aanwezigheid van somatische stress in je leven.

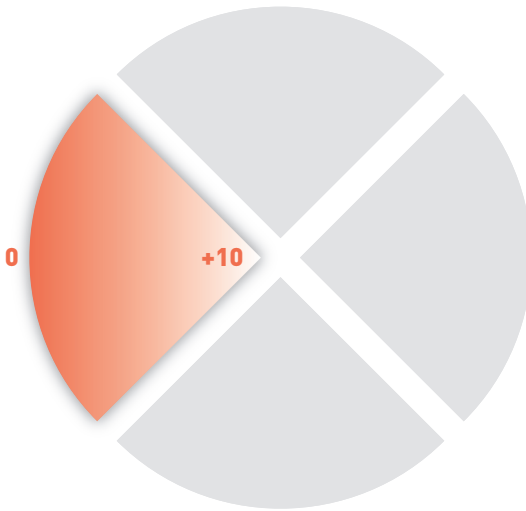
Tabel 1 geeft aan welke soort stress je verkiest. De drie soorten stress spelen dezelfde rol, maar niet op dezelfde manier: ze uiten zich heel verschillend en buitenstaanders ervaren ze soms anders. Hoewel we allemaal dezelfde genetische programmatie hebben en je drie vormen van stress kunt ervaren, is het mogelijk dat je een uitgesproken voorkeur voor een van de drie hebt.

Mentale modi: een kwestie van geestesgesteldheid

In deze tweede stap (Hoofdstuk 3) kom je te weten hoe je stress kunt voorkomen – en zelfs kunt uitschakelen – tijdens een stresserende situatie.

	Gewoonlijk	In moeilijke situaties	Gemiddeld
1 Nieuwsgierigheid	6/10	2/10	4/10
2 Aanvaarden van de werkelijkheid	5/10	5/10	5/10
3 Nuance	7/10	3/10	5/10
4 Relativering	9/10	1/10	5/10
5 Logisch denken	3/10	7/10	5/10
6 Eigen mening	8/10	2/10	5/10
Gemiddelde van 1 tot en met 6	6,3/10	3,3/10	4,9/10

TABEL 2. MIJN GEESTESGESTELDHEID.



AFBEELDING 2. HOE GA IK OM MET EEN STRESSERENDE SITUATIE?

Het kwadrant in afbeelding 2 meet de manier waarop je met een stresserende situatie omgaat. Stress is immers een kwestie van geestesgesteldheid:

- › Ofwel schakel je over op de *automatische piloot* en ga je op de gebruikelijke manier met de situatie om.
- › Ofwel ga je naar de *aanpassingsmodus* en denk je extra na. Je ontdekt in de nieuwe situatie onbekende of complexe elementen die je automatische piloot niet kan oplossen.

Hoe lager je scoort in dit kwadrant, hoe moeilijker je het hebt om je geestesgesteldheid aan te passen aan de situatie: stress doet zich voor omdat je op je automatische piloot overschakelt, terwijl je gedrag aanpassen een beter antwoord is.

Omdat de automatische piloot en aanpassingsmodus hetzelfde schema volgen bij het nemen van beslissingen, kun je tijdens de stresssituatie toch nog overschakelen op de aanpassingsmodus. Tabel 2 geeft aan in welk stadium van de beslissing je de zaak weer onder controle kunt krijgen.

Intoleranties: wat je niet kunt verdragen, bezorgt je stress

Het kwadrant in afbeelding 3 geeft aan welke omgevingselementen je systematisch stress bezorgen (Hoofdstuk 4). Deze informatie is belangrijk om alles wat je stresseert een kopje kleiner te maken.

1	Onverantwoordelijkheid	2/10
2	Verwaandheid	10/10
3	Mislukking	8/10
4	Verspilling	4/10
5	Sociaal onhandig gedrag	6/10
6	Onbuigzaamheid	2/10
7	Inefficiëntie	5/10
8	Alledaagsheid	1/10
9	Handelen zonder nadenken	2/10
10	Tactloos handelen	8/10
Gemiddelde van 1 tot en met 10		4,8/10

TABEL 3. DE VERSCHILLENDE TRIGGERSITUATIES.