



**pulso**  
benelux

# Hoe kan ik beter omgaan met stress?

Maart 2023

# Agenda

- Wat is stress?
- Signalen van stress
- Manieren om beter om te gaan met stress en om veerkracht te verhogen
- Hoe iemand ondersteunen met wie het niet goed gaat?
- Hulpkanalen
- Q & A





Wat is stress?

# Stelling

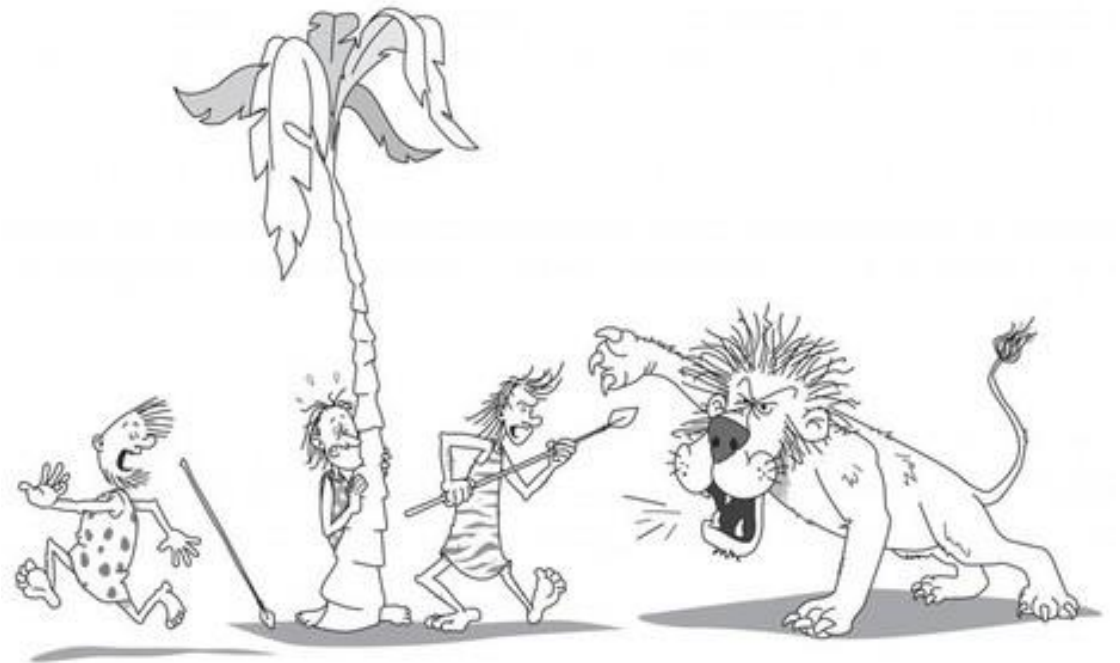
- Stress is altijd schadelijk voor de gezondheid



# De stressrespons

## De 'fight-or-flight'-reactie (vecht of vluchtreactie)

- Een primitief overlevingsmechanisme dat afstamt uit de steentijd
- Waarschuwt ons voor bedreiging
- Bereidt ons lichaam en onze geest voor
- Houdt ons alert tot het gevaar is geweken
- Een zeer nuttige reactie



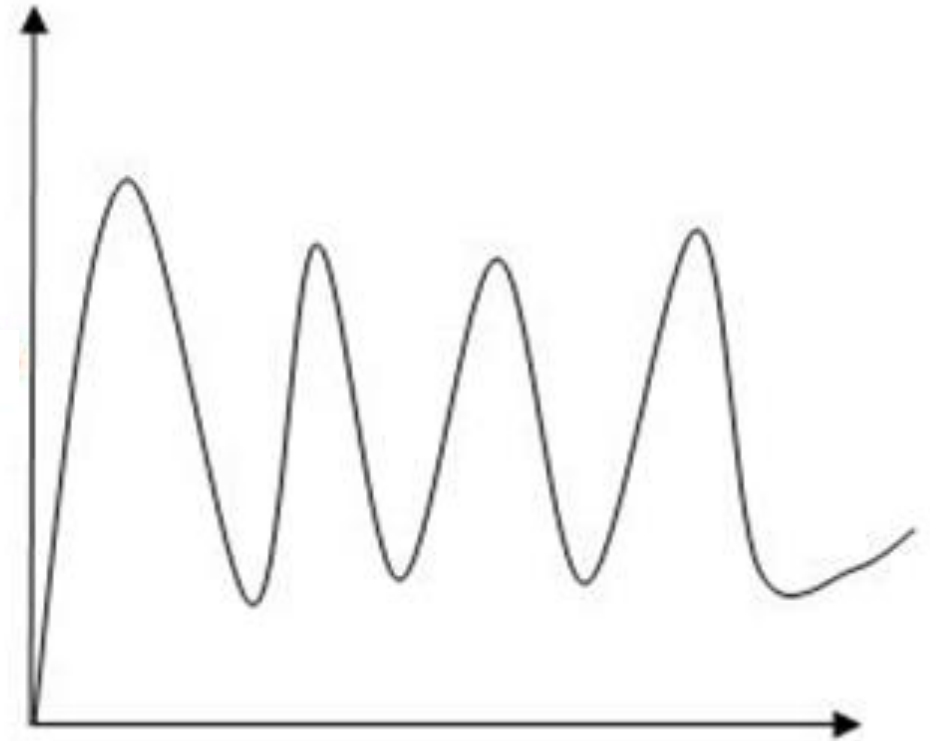
# Soorten stress

## Kortdurende, Acute stress

- Erg plots
- Occasionele stresspieken zijn niet schadelijk: ze vergroten de lichamelijke weerbaarheid en dragen bij tot verbetering van de prestaties.
- Voorwaarde is dat er voldoende herstel is!

## Stress met herstel

Stress



Tijd

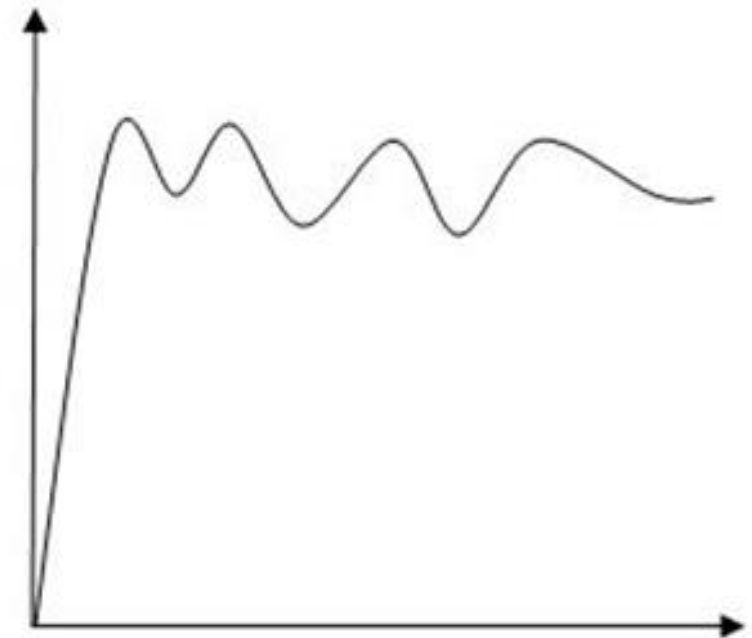
# Soorten stress

## Aanhoudende, chronische stress

- Is niet hetzelfde als een slechte dag, je wat gespannen voelen, ...
- Stress die zich opstapelt
- Gevoel niet meer tot rust te komen
- Chronische stress pleegt roofbouw op ons lichaam

Stress zonder herstel

Stress



Tijd

# Herstelmomenten

De sleutel tot het voorkomen van chronische stress

⇒ Inbouwen van herstelmomenten

Niet simpel voor de land- en tuinbouw sector ...  
En toch cruciaal.

Lukt het jou om af en toe herstelmomenten in te bouwen?



# Herstelmomenten

De sleutel tot het voorkomen van chronische stress

⇒ Inbouwen van herstelmomenten

Wat zijn voor jou herstelmomenten of wat zou een herstelmoment kunnen zijn?

En hoe kan je erin slagen om dit te bewerkstelligen?

Zet het in de chat !



# Stelling

“Stress is schadelijk voor de gezondheid”

Acute stress van tijd tot tijd is niet schadelijk

Aanhoudende stress kan een invloed op onze gezondheid hebben

# Signalen van stress



Luister naar het  
fluisteren van je lijf,  
zodat het niet hoeft  
te schreeuwen

# Hoe merk jij dat je stress hebt?

- Wat merk je op vlak van je lichaam?
- Wat merk je op vlak van je gedachten?
- Wat merk je op vlak van gedragingen?

Wat merkt de omgeving bij jou op?



# Stress signalen herkennen

## Fysieke symptomen

Hoofdpijn  
Spierpijn  
Vermoeidheid  
Verhoogde hartslag  
Pijn in de borststreek  
Een snellere en diepere ademhaling  
Duizeligheid  
maagpijn  
Nek - en schouderpijn  
Krampen

## Emotionele symptomen

Prikkelbaarheid, gemakkelijk geïrriteerd of gefrustreerd  
Huilen of snel tranen in je ogen hebben  
Nervositeit, rusteloosheid, chaotisch gevoel  
Angst, Piekeren  
Gevoelens van hulpeloosheid en ontmoediging  
Gevoel van eenzaamheid  
Niet meer kunnen lachen, het door een negatieve bril zien.

## Gedragmatige symptomen

Uitvliegen  
Isoleren  
Fouten maken  
Autoritaire houding  
Buitensporig kritisch over anderen  
Onvermogen om dingen gedaan te krijgen  
Overmatig drank- of drugsgebruik  
Overmatig eten of roken  
Dwangmatig kauwen van kauwgom  
Tics, friemelen.

## Cognitieve symptomen

Moeite om helder te denken  
Zaken vergeten, concentratieproblemen  
Besluiteloosheid  
Geheugenproblemen, geheugenverlies  
Gebrek aan creativiteit  
Gebrek aan vermogen om oplossingen te vinden  
Willen vluchten  
Verlies van gevoel voor humor

# Oorzaken van stress in de land- en tuinbouw

# Oorzaken van stress in de land- en tuinbouw

- Onvoorspelbare weersomstandigheden
- Strengere eisen
- Papierwerk
- Wijzigende regelgeving
- Controles
- Relatieproblemen
- Financiële moeilijkheden of delicate situaties
- Bedrijfsonzekerheid
- Isolatie
- ...



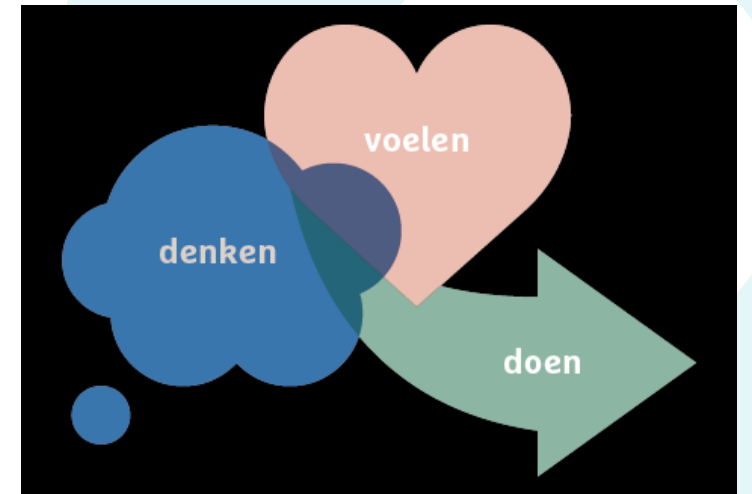
Beter omgaan met stress  
en je veerkracht  
verhogen

# Omgaan met stress

Wat helpt jou om beter om te gaan met stress ?



# De invloed van onze gedachten



# Dankbaarheidsoefening: verhogen van positieve gedachten

1. Wat heb ik vandaag gedaan waar ik tevreden over ben?
2. Wat heeft iemand anders gedaan waarvoor ik tevreden/dankbaar ben? Wat heb ik gedaan wat de kans verhoogt dat die persoon dat misschien nog eens zal doen?
3. Wat heb ik verder nog opgemerkt (zien, horen, voelen, ruiken, proeven) vandaag waarover ik tevreden of dankbaar ben?



Luc Isebaert - Psychiater

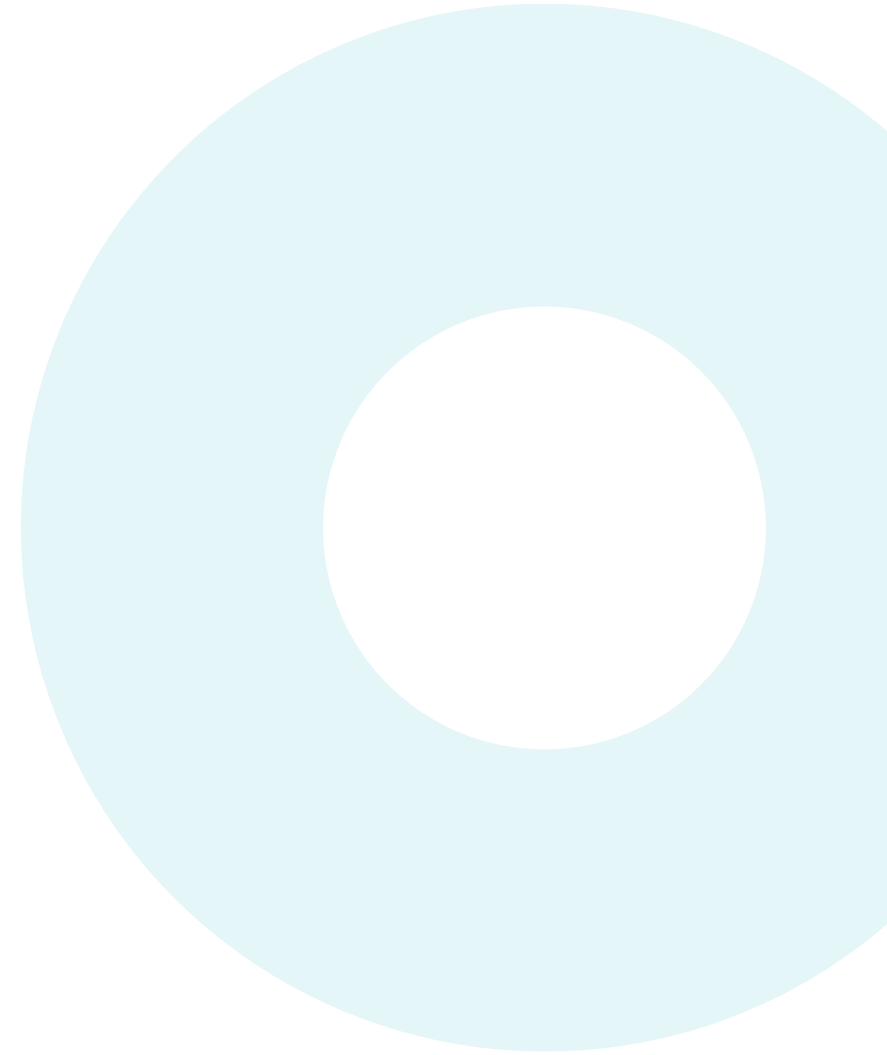
# Ademhaling

Stress: sympatisch zenuwstelsel

‘Borst & snelle’ ademhaling

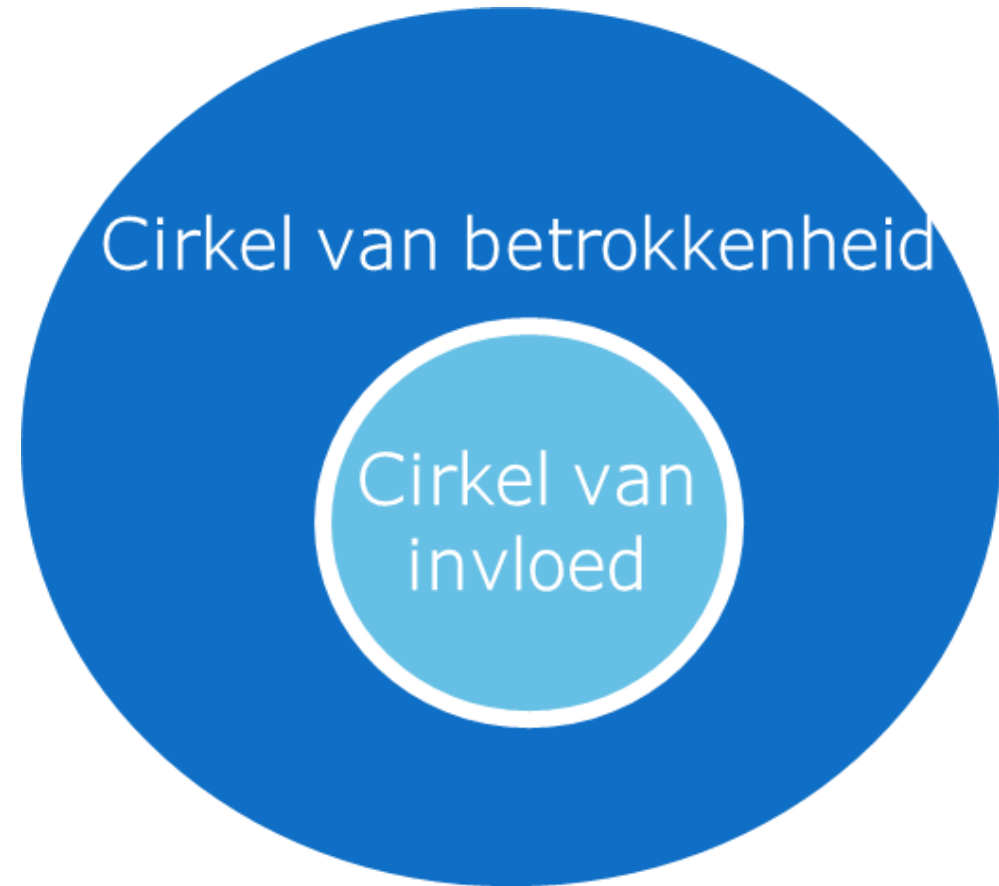
Rust: parasympatisch zenuwstelsel

‘Buik & trage’ ademhaling



# De cirkels van Covey

- Cirkels van invloed - Covey
  - Verander wat je kan veranderen
  - Accepteer wat je niet kan veranderen
  - Onderzoek de invloed die je op je situatie kan hebben



Cirkels van Covey

# Investeer in je relaties



Kwaliteit van onze relaties  
heeft een grote impact op  
onze veerkracht



Goede relaties vormen  
een buffer tegen stress

# Zorg dragen voor ons lichaam en geest

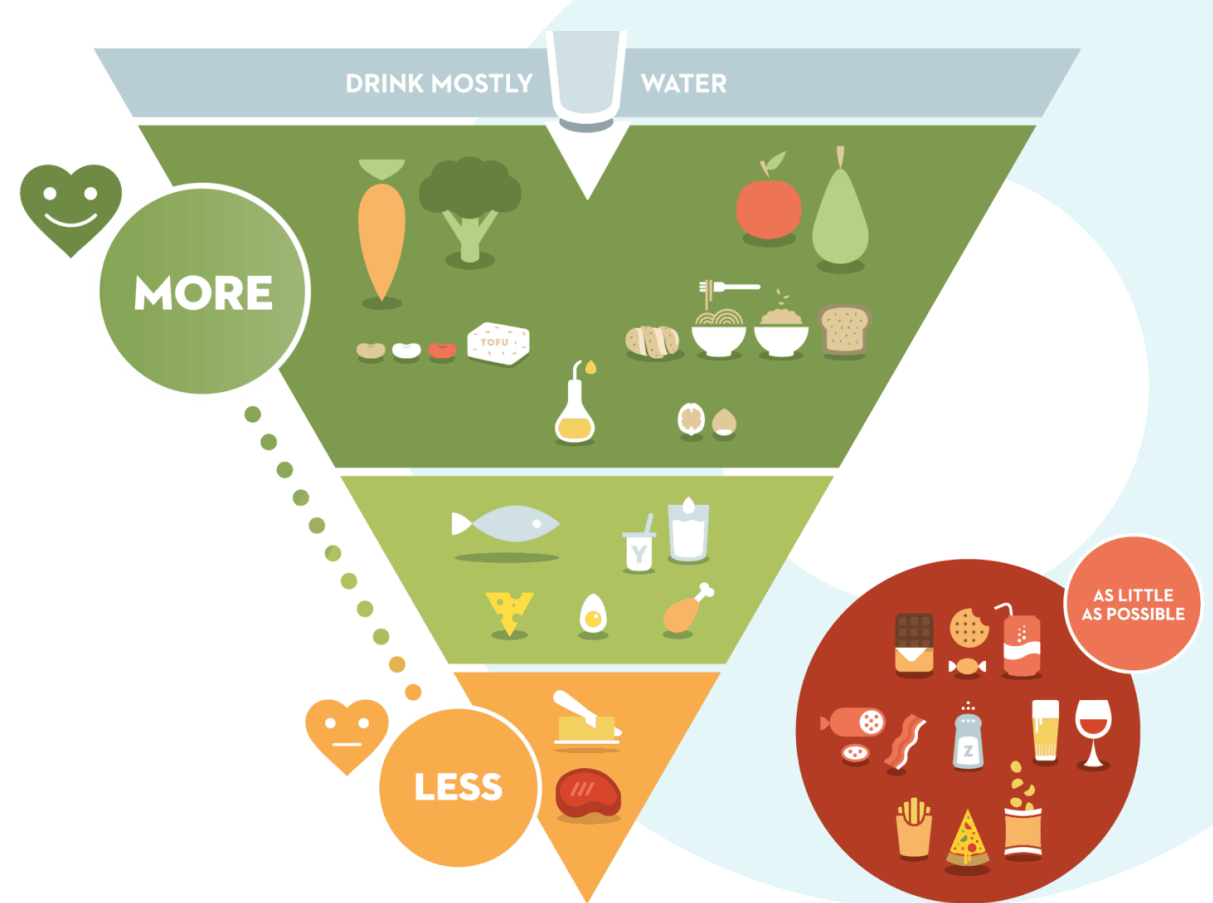


gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

**PHYSICAL ACTIVITY TRIANGLE** VLAAMS INSTITUUT **GEZOND LEVEN**

<https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek>



<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek>

Hoe iemand  
ondersteunen met wie  
het niet goed gaat?

# Actief luisteren

## Het gesprek aangaan:

- De meeste mensen denken dat ze goed kunnen luisteren, maar...
  - Actief luisteren  $\neq$  oplossingen geven
  - Actief luisteren  $\neq$  goedbedoeld vertellen hoe jij in het verleden een gelijkaardige situatie aangepakt hebt

# Actief luisteren

Actief luisteren is volledig je aandacht op de beleving van de persoon richten, door :

- Open vragen te stellen
- Je neiging om de oplossing aan te bieden of te discussiëren de onderdrukken
- Het gesprek bij de persoon te houden
- Samen te vatten en terug te geven wat de ander verteld heeft

# Het gesprek aangaan

- Mijn vader is gestorven  
-> Oh, ik heb dat ook meegemaakt ...
- Het gaat niet goed in mijn relatie  
-> Jij hebt tenminste een relatie ..
- Als ik jou was, zou ik ...
- Jij moet ...



# Het gesprek aangaan

Enkele vragen die je kan stellen:

Hoe gaat het met jou?

Wat speelt er?

Hoe lang is het al bezig?

Welke gevolgen ervaar je?

Hoe ben je er tot nog toe mee omgegaan?

Wie of wat zou je hierbij kunnen helpen?

Wat zou ik voor je kunnen betekenen?



# Hulpkanalen

# Hulpkanalen

- Boeren op een kruispunt
- Vormingen
- Landbouwers kunnen via Boerenbond bij Acerta terecht voor loopbaanbegeleiding
- De 'Robuustheidsscan' van Boerenbond

# Q & A



Veel succes!