



WERKBOEK
TRAINING RELAX & RENEW



**“THE QUIETER YOU BECOME, THE MORE YOU ARE
ABLE TO HEAR” – Rumi**

ZELFTEST: STRESSSIGNALEN

Met deze zelftest kom je erachter hoe het met jouw stressniveau gesteld is.* Van welke klachten heb je de afgelopen maand last gehad? Zet een kruisje bij 'vaak' als de klacht veel voorkomt en een kruisje bij 'altijd' als de klacht constant is. Als je geen last van de klacht hebt gehad, dan zet je geen kruisje.

**De uitslag is puur informatief en inzicht gevend. Het is belangrijk dat een huisarts of bedrijfsarts altijd vaststelt of je klachten inderdaad stress-gerelateerd zijn.*

	vaak	altijd
Ik heb moeite met inslapen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb moeite met doorslapen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben vroeg wakker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb hoofdpijn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb moeite om me te concentreren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb moeite om dingen te onthouden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me onrustig of gejaagd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben angstig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik zie beren op de weg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mijn gedachten lijken verdubbeld	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben snel geïrriteerd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik lach niet veel meer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben sneller emotioneel (huil sneller)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	vaak	altijd
Ik voel me somber	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb een licht gevoel in mijn hoofd of ben duizelig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb last van nek- en/of schouderklachten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me gespannen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mijn gevoelens zijn mat/afgevlakt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb geen verlangens meer naar intimiteit of ik heb juist uitpattingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb minder zin in sociale contacten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me leeg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik trek me het liefst terug	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb geen zin om naar mijn werk te gaan/ aan het werk te gaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb moeite met het nemen van besluiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik overzie de dingen niet zo goed meer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb moeite om prioriteiten te stellen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik werk vaak tot laat door	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel mij onzeker en twijfel aan mezelf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Het kost me steeds meer moeite om iets af te krijgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb het gevoel dat ik minder competent ben dan voorheen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	vaak	altijd
Ik beleef weinig plezier meer aan dingen die ik vroeger fijn vond	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik kan dingen niet goed meer van me afzetten/ ik heb moeite met het loslaten van negatieve gebeurtenissen of opmerkingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb een verstoorde ademhaling (hyperventilatie)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben misselijk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb maag-darmklachten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb het gevoel dat ik de controle verlies	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb last van oogklachten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In mijn vrije tijd ben ik ook met mijn werk bezig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb het gevoel nergens meer tijd voor te hebben en dat ik het altijd maar druk heb	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Totaal

Uitslag zelftest

Tel het aantal kruisjes bij elkaar op en ontdek op de volgende pagina wat deze lichaamssignalen je vertellen.

Bron: Suzan Kuijsten & Carolien Hamming: Gek op stress, maar niet altijd, pp. 41-43

0 signalen

Gefeliciteerd, je doet het prima! Je maakt goed gebruik van een gezonde hoeveelheid stress.

1 – 6 signalen: vermoeid

Je ervaart misschien wel wat stress, maar lijdt er weinig onder. Let op de items waarbij je score hoger is en gebruik deze training om wat meer ontspanning en herstel in je dagelijkse ritme in te passen.

7 – 12 signalen: milde stressklachten

Je ervaart geregeld klachten, maar hebt hier doorgaans niet zoveel last van dat je ook overgaat tot actie. Je verbruikt meer energie dan er binnenkomt, waardoor je reserves worden aangetast. Dat betekent dat je onvoldoende herstelt. Waarschijnlijk zijn er een paar hardnekkige klachten waar je misschien al aan gewend bent geraakt. Als je nu in actie komt, voorkom je verder energieverlies. Met een paar maatregelen uit deze training kun je de dagelijkse stress al verminderen. Begin met het inbrengen van meer ontspan- en rustmomenten gedurende de dag.

13 – 18 signalen: stressklachten

Je hebt minder energie dan je gewend bent. Het begint aan alle kanten te wringen. Het kost steeds meer moeite om te ontspannen en je hebt waarschijnlijk steeds vaker het opgejaagde gevoel nergens tijd voor te hebben. Als je op deze manier doorgaat dan loop je het risico met een burn-out opgezaagd te raken. Neem dus maatregelen. Maak volop gebruik van de suggesties uit deze training om van koers te veranderen.

19 – 24 signalen: overspannen

Tal van lichamelijke en mentale functies staan vermoedelijk al langere tijd (fors) onder druk. Er is daardoor sprake van uitputting.

Je probeert er misschien nog alles aan te doen om normaal te blijven functioneren, maar eigenlijk kun je het beter 'overleven' noemen. Je hebt de signalen te lang genegeerd en loopt een groot risico op een burn-out. Ga in overleg met je werkgever om te kijken hoe je – tijdelijk – wat gas terug kunt nemen om te herstellen en weer op te laden. Maak daarbij volop gebruik van de suggesties uit deze training om herstel te bevorderen en uitval door een burn-out te voorkomen.

25 of meer signalen: burn-out

Je lichaam staat voortdurend op scherp waardoor er sprake is van ernstige overbelasting. Het zijn allemaal lichaamssignalen die je vertellen dat de spanning omlaag moet. Je stressmechanisme is vermoedelijk zo uitgeput en ontregeld dat het goed mogelijk is dat je in de fase van een burn-out zit. Ga hierover in gesprek met je huisarts of bedrijfsarts en laat je doorverwijzen voor eventuele hulp. Gebruik deze training om de eerste nodige maatregelen te nemen die herstel ondersteunen en bevorderen.

Uitslag zelftest & audiowalks

Van de audiowalks zijn er steeds twee versies, één van 30 minuten en één van 15 minuten. Zit je volgens de zelftest in de gevarenzone (19 signalen en meer)? Start dan met de korte versie.

Kom je uitgeput, vermoeid, overprikkeld thuis? Wees dan lief voor jezelf en houd het bij de korte versie, of maak er zelfs een kortere wandeling van 10 minuten van – met of zonder audio.

Schakel pas over naar de langere versie als je weer met energie thuiskomt na je wandeling. In audio 1.3 leg ik je uit waarom dit zo belangrijk is.

NOTITIES AUDIOWALKS WEEK 1

Datum:

Wat was het mooiste moment uit je wandeling?

Wat zag je toen, hoorde je, voelde je?

Hoe voelde je je aan het begin van de wandeling? Voelde je dit ergens in je lichaam?

Hoe voelde je je aan het eind van de wandeling? Voelde je dit ergens in je lichaam?

Heb je iets los kunnen laten? Had de natuur een boodschap voor je?

Andere notities:

NOTITIES AUDIOWALKS WEEK 1

Datum:

Wat was het mooiste moment uit je wandeling?

Wat zag je toen, hoorde je, voelde je?

Hoe voelde je je aan het begin van de wandeling? Voelde je dit ergens in je lichaam?

Hoe voelde je je aan het eind van de wandeling? Voelde je dit ergens in je lichaam?

Heb je iets los kunnen laten? Had de natuur een boodschap voor je?

Andere notities:

NOTITIES AUDIOWALKS WEEK 1

Datum:

Wat was het mooiste moment uit je wandeling?

Wat zag je toen, hoorde je, voelde je?

Hoe voelde je je aan het begin van de wandeling? Voelde je dit ergens in je lichaam?

Hoe voelde je je aan het eind van de wandeling? Voelde je dit ergens in je lichaam?

Heb je iets los kunnen laten? Had de natuur een boodschap voor je?

Andere notities:

NOTITIES AUDIOWALKS WEEK 1

Datum:

Wat was het mooiste moment uit je wandeling?

Wat zag je toen, hoorde je, voelde je?

Hoe voelde je je aan het begin van de wandeling? Voelde je dit ergens in je lichaam?

Hoe voelde je je aan het eind van de wandeling? Voelde je dit ergens in je lichaam?

Heb je iets los kunnen laten? Had de natuur een boodschap voor je?

Andere notities:
