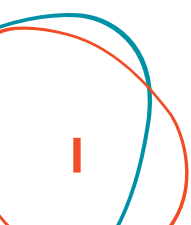
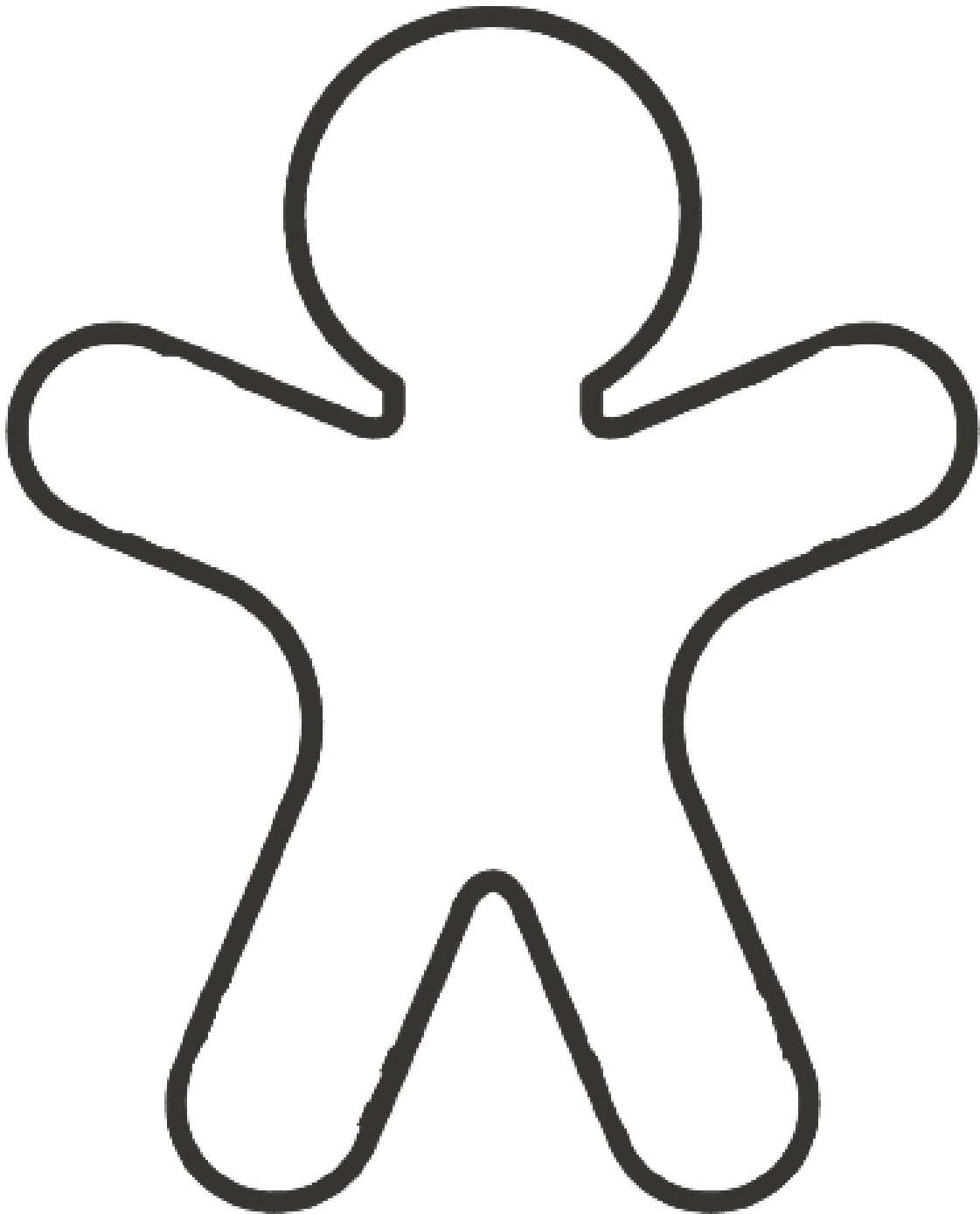




# 'WAT ALS MIJN EIGEN VULKAAN OP UITBARSTEN STAAT?'





# 'WAT ALS MIJN EIGEN VULKAAN OP UITBARSTEN STAAT?'

## *Signalen van stress*

Wat kan je uit evenwicht brengen?

Wat zijn voor jou signalen van oplopende spanning en stress?

Fysiek:

Gedrag:

Psychisch:



# 'WAT ALS MIJN EIGEN VULKAAN OP UITBARSTEN STAAT?'

## Signalen van stress

Hieronder vind je een aantal vaak voorkomende signalen van verschillende levels van (positieve en negatieve) stress. Welke signalen er het meest op de voorgrond treden en in welke volgorde is bij iedereen anders. Het gaat vooral over veranderingen in je normale gedrag.

### SIGNALEN VAN DRIVE & FLOW

alert - optimale focus - geconcentreerde aandacht - snel denken - efficiënt werken - doelgericht - oplossingsgericht - vlot linken leggen - creatieve associaties maken - wilskracht - motivatie - energie - vrolijk - opgewekt - optimisme - energie - vrolijk - opgewekt - optimisme - enthousiast - plezier - dynamiek - gevoel van controle - boost in zelfvertrouwen - lichte roes - verlies van tijdsbesef - moeilijk kunnen stoppen - ...

### SIGNALEN VAN ACUTE SPANNING EN OVERPRIKKELING

#### LICHAMELIJK

warm gezicht - blozen - bleek worden - gonzende, suizende of fluitende oren - prikkende ogen - trillende oogleden - vlekken zien - wazig zien - duizelig - gevoel flauw te vallen - zwaar hoofd - ijl hoofd - waterhoofd - mistig hoofd - gonzend hoofd - kadergevoel - onwerkelijk gevoel - hoofdpijn - gezichtspijn - buikpijn - buikkrampen - diarree - constipatie - vaak kleine plasjes - knoop in de maag - misselijk - opgeblazen gevoel - oprispingen - braken - droge huid - jeuk - opgetrokken schouders - pijn in schouders, nek of rug - gebalde vuisten - spierkrampen - spierknopen - stijve spieren - rusteloze benen - plots moe - rauwe keel - krop in keel - droge mond - moeite met slikken - kortademig - benauwd gevoel - beklemd gevoel of druk op borst - geeuwen - zuchten - lucht happen - knarsetanden - kaken klemmen - gezwollen klieren - zweten - klamme of koude handen - beven of trillen - tintelingen - armharen overeind - hartkloppingen - paniekgevoel - moeite met slapen - moeilijk tegen lawaai of licht kunnen - ...

#### PSYCHISCH-EMOTIONEEL-COGNITIEF-GEDRAGSMATIG

geen zin om iets te doen - lusteloos - somber - staren - concentratieverlies - vergeetachtig - verstrooid - niet op woorden kunnen komen - weinig geduld - kortaf - snel geïrriteerd - prikkelbaar - frustratie - gedachten gaan te snel - gedachten worden wazig - langzaam denken - niet meer helder denken - steeds hetzelfde overdenken - controle verliezen - dip in zelfvertrouwen - overzicht verliezen - jezelf moeilijk kunnen organiseren - moeilijk relativiseren - moeilijk tegen een mopje kunnen - moeite met begrijpen wat je hoort of leest - moeilijk oplossingen kunnen bedenken - rigide - onverklaarbare angsten - onzekerheid - besluiteloosheid - negatieve gedachten - pessimisme - piekeren - zelfkritiek - klagen - je eenzaam voelen - gevoel van onmacht - snel emotioneel - gevoel te willen vluchten - leuke dingen worden een opgave - stiller worden - druk worden - gejaagd - inefficiënt - chaotisch handelen - hangerig - wiebelen en friemelen - moeilijk stilzitten - veel vragen stellen - oogcontact vermijden - niet goed uit woorden geraken - van de hak op de tak springen - zinnen niet afmaken - snel praten of ratelen - terugtrekken - ijsberen - snel schrikken - snel boos - vijandig - impulsief - cynische opmerkingen - gebruik verdoovende middelen - meer of minder eten - nagelbijten - meer fouten maken - automatische piloot - muggenziften - tics - wondjes openkrabben - wenen - ...

### SIGNALEN VAN CHRONISCHE OVERPRIKKELING

migraine - hyperventilatie - rug- en nekaandoeningen - ontstekingen (oog, oor, mond) - snel ziek - ziek bij start verlov - huiduitslag - bij het minste overprikkeld - snel vermoeid - apathie - seksuele desinteresse - menstruatiestoornis - langere tijd slechter slapen - slaapstoornis - hardnekkige cognitieve problemen (vb. geheugen, concentratie, woordvinding, logisch denken) - absences - dissociatie - ongevallen - paniekstoornis - fobieën - dwanggedachten en dwanghandelingen - depressie - zich verwaarlozen - burn-out - CVS/ME - fibromyalgie - verslavingen - obesitas - hart- en vaatziekten - ...



# 'WAT ALS MIJN EIGEN VULKAAN OP UITBARSTEN STAAT?'

## *Signalen van stress*

Wat helpt jou om tot rust te komen?

Wat zijn jouw stressbestrijders?

Waar krijg je energie van?

Welke dingen doe jij nu al om goed voor jezelf te zorgen?

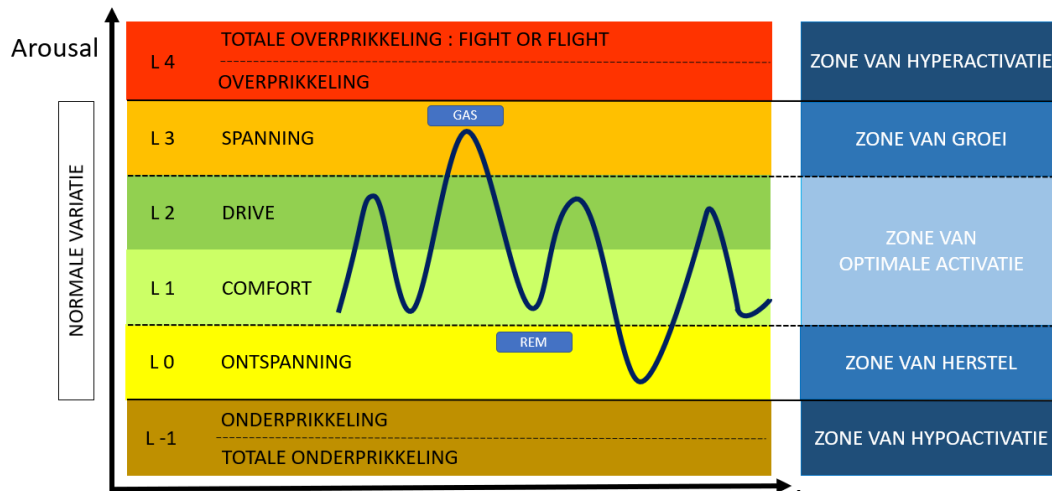
Per dag? Per week? Per maand?



# INZETTEN OP VEERKRACHT

## STRESSLEVELCURVE

© 2020 Centrum Diabolo  
Séverine Van De Voorde



Stress is een lichamelijke reactie op prikkels. Hoe meer prikkels en/of hoe intenser de prikkels, hoe meer het stresssysteem in ons lichaam geactiveerd wordt. Zo ontstaan er verschillende stresslevels. Activatie van ons stresssysteem is normaal, gezond en handig. Het is nodig om ons te motiveren en om te leren. Het zorgt voor focus/concentratie, prestatie, drive en energie. Zonder positieve stress is er ook geen groei..

## STRESS- en HERSTELSYSTEEM

Ons stress- en herstelsysteem wordt gereguleerd door het autonoom zenuwstelsel dat bestaat uit 2 zenuwtakken die de hersenen en de organen met elkaar verbinden. Het zijn 2 subsystemen die elkaar in evenwicht houden door hun tegengestelde werking:

- orthosympaticus = het gaspedaal (noradrenaline en adrenaline) > zet lichamelijke acties in gang vb. fight/flighsysteem
- parasympaticus = het rempedaal (acetylcholine) > rust, ontspanning, herstel/recuperatie

## VEERKRACHT

Het leven zit vol kleine en grote uitdagingen. Stress is niet te vermijden. Positief of negatief. De kunst is om met deze dagelijkse stressoren te leren omgaan zodanig dat de negatieve impact ervan minder langdurig is. Je kan de golven niet tegenhouden maar wel leren surfen. Veerkracht is dus de mate waarin je in staat bent je aan te passen aan veranderende/stresserende omstandigheden.

Elke verandering activeert ons stresssysteem zodat we ons kunnen aanpassen en een nieuw evenwicht kunnen ervaren.

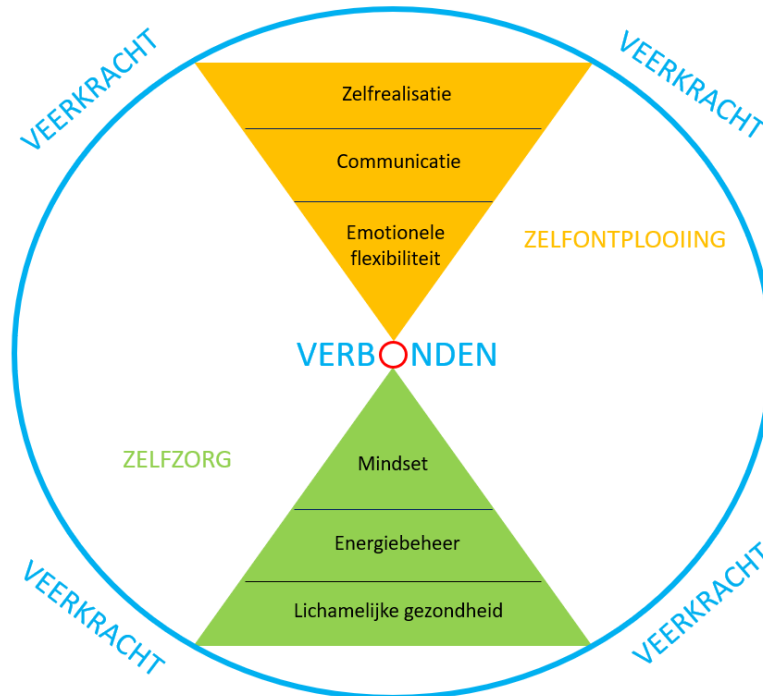
- Veerkracht is de soepelheid waarmee deze aanpassingen verlopen.
- Veerkracht beschermt ons tegen allerlei lichamelijk en psychische gezondheidsproblemen, zorgt voor meer zelfvertrouwen, laat ons floreren.
- We hebben (gezonde) stress nodig om veerkracht op te bouwen > aanpassingsvermogen, dwingt om creatieve oplossingen

Werken aan veerkracht betekent het trainen en verzorgen van van ons parasympatisch zenuwstelsel of 'het temmen van je brein'.



# INZETTEN OP VEERKRACHT

## DIABOLOMODEL VAN VEERKRACHT



© 2020 Centrum Diabolo  
Séverine Van De Voorde

Het diabolomodel is opgebouwd uit 7 sleutels die elk een andere toegangspoort naar een groter aanpassingsvermogen openen. De sleutels zijn gegroepeerd in 3 thema's: zelfzorg, zelfontplooiing en verbondenheid.

De onderste driehoek is de driehoek van zelfzorg. Zelfzorg is de basis voor het werken aan veerkracht.

De bovenste driehoek is de driehoek van zelfontplooiing. Om ons te kunnen aanpassen aan een razendsnel evoluerende en steeds veranderende maatschappij is het nodig dat we onszelf voortdurend ontwikkelen op persoonlijk vlak.

De spil die de andere sleutels met elkaar verbindt is verbondenheid: met jezelf, met belangrijke anderen en met een hogere macht vb. het universum.

### DRIEHOEK VAN ZELFZORG

Zelfzorg betekent dat we ons leven zo inrichten dat we rekening houden met de werking en de beperkingen van dit stresssysteem. De belangrijkste sleutels hiervoor zijn lichamelijke gezondheid, energiebeheer en mindset.

- lichamelijke gezondheid: beweging, voeding, slaap en aandacht voor lichamelijk stressbeheer (bewust ademen, matig intensief bewegen)
- energiebeheer: bewust keuzes maken, balans tussen activiteiten die energie geven en energie kosten
- mindset: zorg dragen voor onze mentale gezondheid (positieve mindset)

### DRIEHOEK VAN ZELFONTPLOOIING

- emotionele flexibiliteit: herkennen en rekening houden met je eigen gevoelens en onderliggende behoeften en het vlot kunnen reguleren van zowel plezierige als onaangename emoties.
- Communicatie: met respect voor onszelf en de ander kunnen aangeven wat onze behoeften, grenzen en verwachtingen zijn.
- Zelfrealisatie: leven naar onze innerlijke waarden en onze intrinsieke kwaliteiten en talenten ontplooiën om op die manier een betekenisvol en rijk leven te leiden.

**VERBONDENDHEID** is het gevoel van diepere verbinding, zowel met jezelf als met belangrijke zaken buiten jezelf.



# TIPS VOOR ZELFZORG

## Gericht op je lichamelijke gezondheid:

- eet regelmatig (bijvoorbeeld ontbijt, lunch, avondeten)
- eet gezond
- laat je masseren
- dans, zwem, wandel, ga hardlopen, beoefen een sport, zing, of onderneem een andere lichamelijke activiteit die je leuk vindt
- neem de tijd voor seks; met jezelf, met een partner
- slaap voldoende
- draag kleding die je leuk vindt
- maak een wandeling
- ga op (een korte) vakantie, ga een dagje uit
- zet je telefoon eens uit
- anders, namelijk:

## Gericht op je psychische gezondheid:

- neem de tijd voor zelfreflectie
- begin de dag met een meditatie
- maak bewuste keuzes in waar je je aandacht op richten aanzien van het nieuws, social media, tv
- laat je coachen
- houd een dagboek bij
- lees dingen die niets met je werk te maken hebben
- doe iets waarin je niet goed bent, of waarbij je niet de touwtjes in handen hebt
- verminder de hoeveelheid stress in je leven
- laat aan anderen verschillende kanten van jezelf zien
- heb aandacht voor je innerlijke beleving; luister naar je gedachten, oordelen, overtuigingen en gevoelens
- geef woorden aan je gevoelens, probeer je stress te benoemen, wees je bewust van sensaties en emoties
- leer te ontvangen van anderen
- wees nieuwsgierig
- zeg soms 'nee' tegen extra verantwoordelijkheden

- stel grenzen
- breng tijd door met mensen waarmee je graag optrekt
- houd contact met mensen die belangrijk voor je zijn
- bel een dierbaar persoon
- geef jezelf bevestiging en complimenten
- lees je favoriete boeken opnieuw, kijk je favoriete films opnieuw
- bedenk activiteiten, spullen, mensen, relaties, plekken waarvan je rustig/ontspannen wordt en zoek deze op
- sta jezelf toe om te huilen
- zoek dingen op die je aan het lachen maken
- uit je boosheid in gezamenlijke acties, brieven en donaties, betogingen en protesten
- uit je medeleven, liefde, respect en compassie

## Gericht op zingeving:

- neem de tijd voor zelfreflectie
- zoek de natuur op
- ga op zoek naar spirituele verbinding of een spirituele gemeenschap
- laat je inspireren
- koester je optimisme en hoop
- wees je bewust van de immateriële zaken in het leven
- probeer af en toe niet de regie in handen te hebben of de deskundigenrol op je te nemen
- sta open voor 'nietweten'
- benoem wat voor jou waardevol is en welke plaats dit heeft in jouw leven
- mediteer
- bid
- zing
- breng tijd door met kinderen
- laat je verwonderen
- lever een bijdrage aan doelen waarin je gelooft
- lees dingen / luister naar dingen die je inspireren (speeches, muziek)



# TIPS VOOR ZELFZORG

## Algemeen

### Als je twee minuten hebt:

- doe ademhalingsoefeningen
- strek je uit
- droom even weg
- peil je stressniveau
- lach
- doe even niks
- sta stil bij iets wat je hebt bereikt
- zeg 'nee' tegen een nieuwe verantwoordelijkheid/taak
- geef jezelf een compliment
- kijk uit het raam
- breng tijd door met je huisdier
- vertel één van je favoriete grappen aan iemand

### Als je vijf minuten hebt:

- luister naar muziek
- laat je tranen de vrije loop
- klets even met een collega
- zing uit volle borst
- schrijf je dromen op
- ga even een luchtje scheppen
- eet iets lekkers of neem een kop koffie/thee

### Als je tien minuten hebt:

- neem de voorbije dag door
- houd een dagboek bij
- bel een vriend(in)
- mediteer
- ruim je werkplek op
- neem de manier waarop je voor jezelf zorgt onder de loep
- maak een tekening
- dans
- luister naar geluiden die je kalmeren
- surf rond op internet
- lees een tijdschrift

### Als je 30 minuten hebt:

- laat je masseren
- ga sporten
- ga met een collega lunchen
- neem een bad
- lees iets wat niet met je werk te maken heeft
- ga de natuur in
- ga winkelen
- doe yogaoefeningen
- maak een wandeling

YOU WOULDN'T LET  
THIS HAPPEN TO  
YOUR PHONE.



DON'T LET THIS  
HAPPEN TO  
YOU EITHER.



SELF-CARE IS A PRIORITY.  
NOT A LUXURY.





## OEFENINGEN

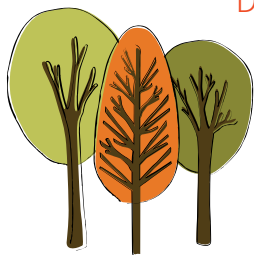
### DE PAUZEKNOP

Je laat 1x per uur een alarm afgaan of je hangt eer herinnering op een plaats waar je vaak passeert. En dan doe je volgende routine:



- je ademt enkele keren langs de buik in en beweegt even.
- je kan een snelle bodyscan gebruiken om te checken of en waar er spanning in je lijf zit. Laat de spanning die je voelt los door je even los te schudden of je spieren op te spannen en dan weer te ontspannen.
- neem de tijd om even te luisteren naar je lichaam. Richt je aandacht naar binnen en vraag je af: hoe gaat het met mij en wat heb ik nu nodig (vb. eten, drinken, een pauze, zuurstof, een babbel)?

### DE NATUUR IN



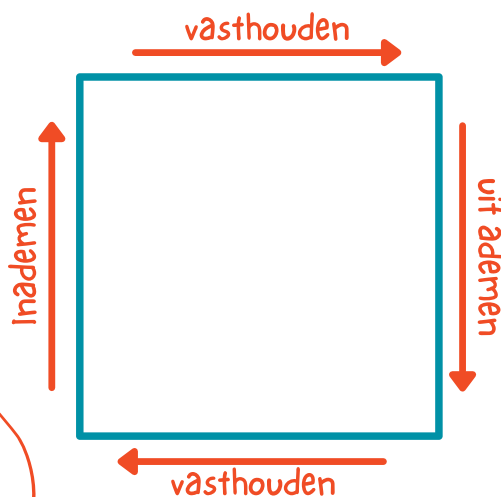
Ga regelmatig naar buiten, het liefst in de natuur. Dan heb je onmiddellijk een rijke omgeving vol afwisseling en je hebt meteen gezonde lucht in de longen, de kans om vitamine D op te doen en je ogen te ontspannen. De buitenlucht helpt je te ontspannen. Het zorgt voor een tragere hartslag én een verlaging van het stresshormoon cortisol en geef toe de wind door je haren, het geluid van vogeltjes, de geur van bloemen of een bos na een regenbui... Heerlijk!

### ACTIVEER JE ZINTUIGEN



Activeer je zintuigen door bewust door:

- 5 dingen op te merken die je ziet
- 4 dingen op te merken die je voelt
- 3 dingen op te merken die je kan horen
- 2 dingen op te merken die je kan ruiken
- 1 ding op te merken dat je kan proeven



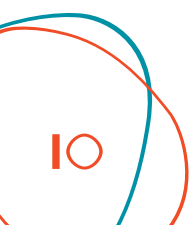
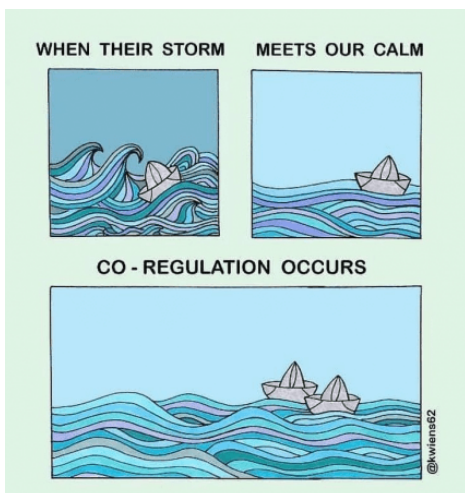
### VIERKANTE ADEMHALING

Bij deze ademoefening wordt de ademhaling verdeeld in vier fasen: 1) inademen, 2) vasthouden met volle longen, 3) uitademen en 4) vasthouden met lege longen. Deze 4 fasen duren bij deze oefening allemaal even lang. De adem verloopt hierdoor in een vast ritme. Het is een rustgevende en stabiliserende ademoefening.



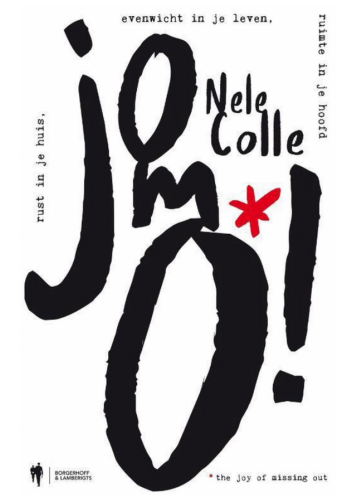
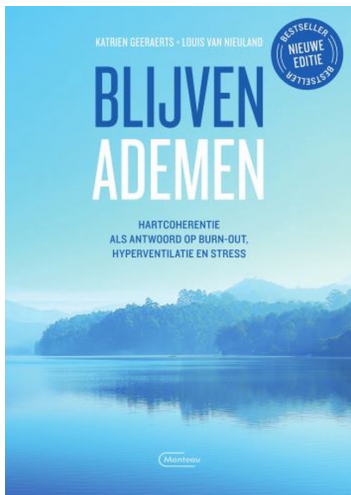
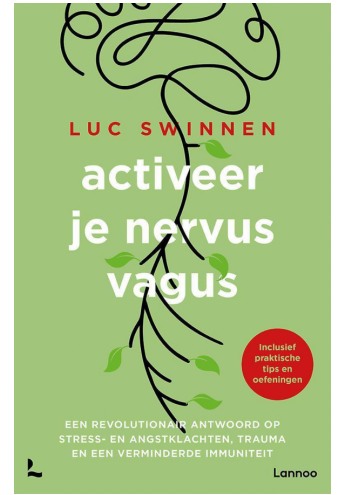
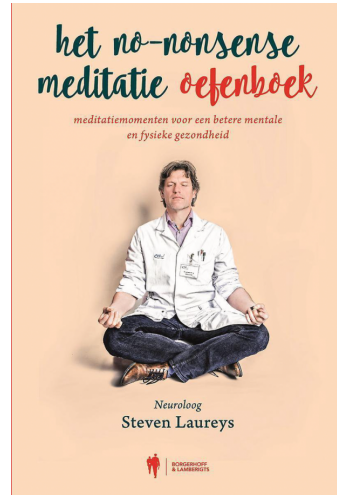
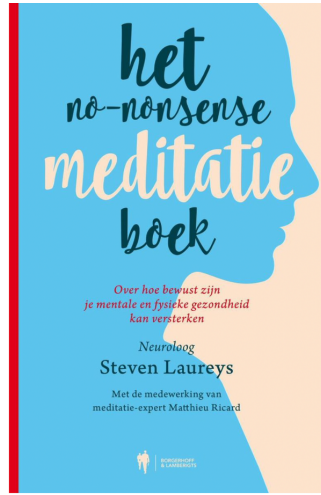
# ZELFZORGPLAN

Waar wil je de komende periode bewust op inzetten?  
Wat? Waar? Wanneer? Hoe? Met wie?

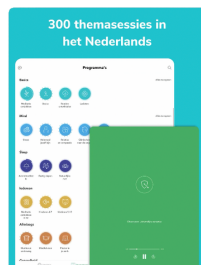




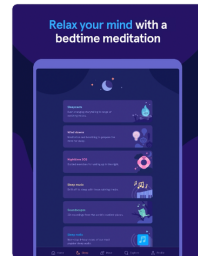
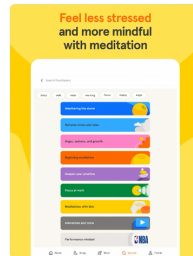
# LEESTIPS



Petit BamBou: Meditatie



Headspace: Meditation & Sleep  
Stress relief, sounds to calm



moonbird - breathing coach

