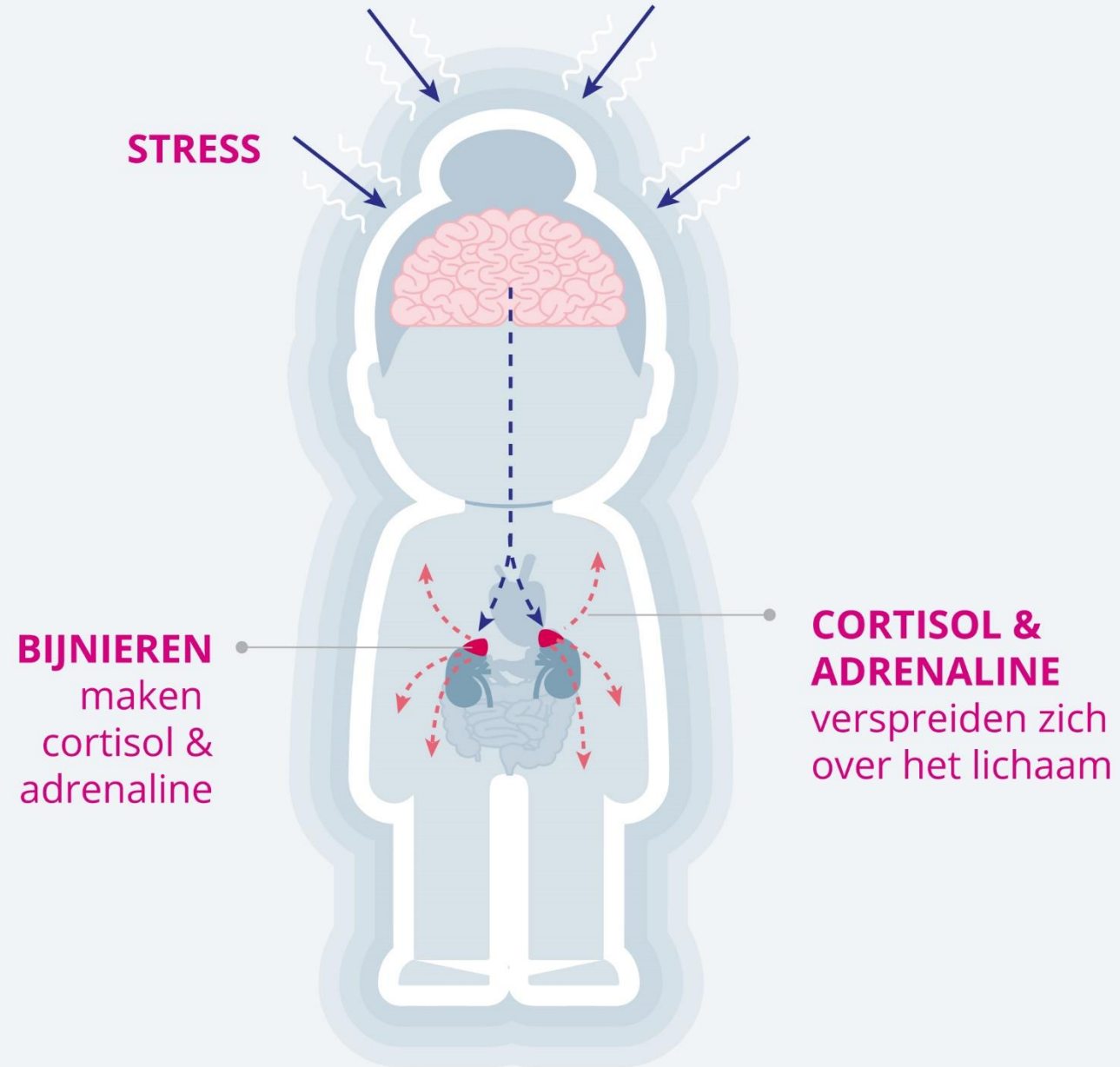




Les 1

Welkom bij de training Samen tegen Stress

Wat gebeurt er in het lichaam bij stress



Filmpje les 1
klik op de link onderaan en speel af in YouTube



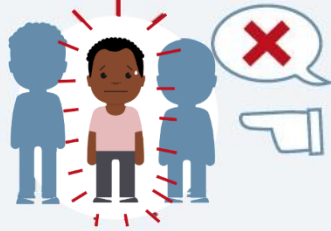
<https://www.youtube.com/watch?v=CckzBB4DQxA>

Wat geeft mensen chronische stress?

Geldzorgen



Discriminatie



Slechte woning



Overlast in de buurt



Werkloosheid



Ingewikkelde post



Weg niet kunnen vinden



Afspraak bij de dokter



Ruzie maken

LEVENSGEBEURTENISSEN



verlies dierbare



echtscheiding

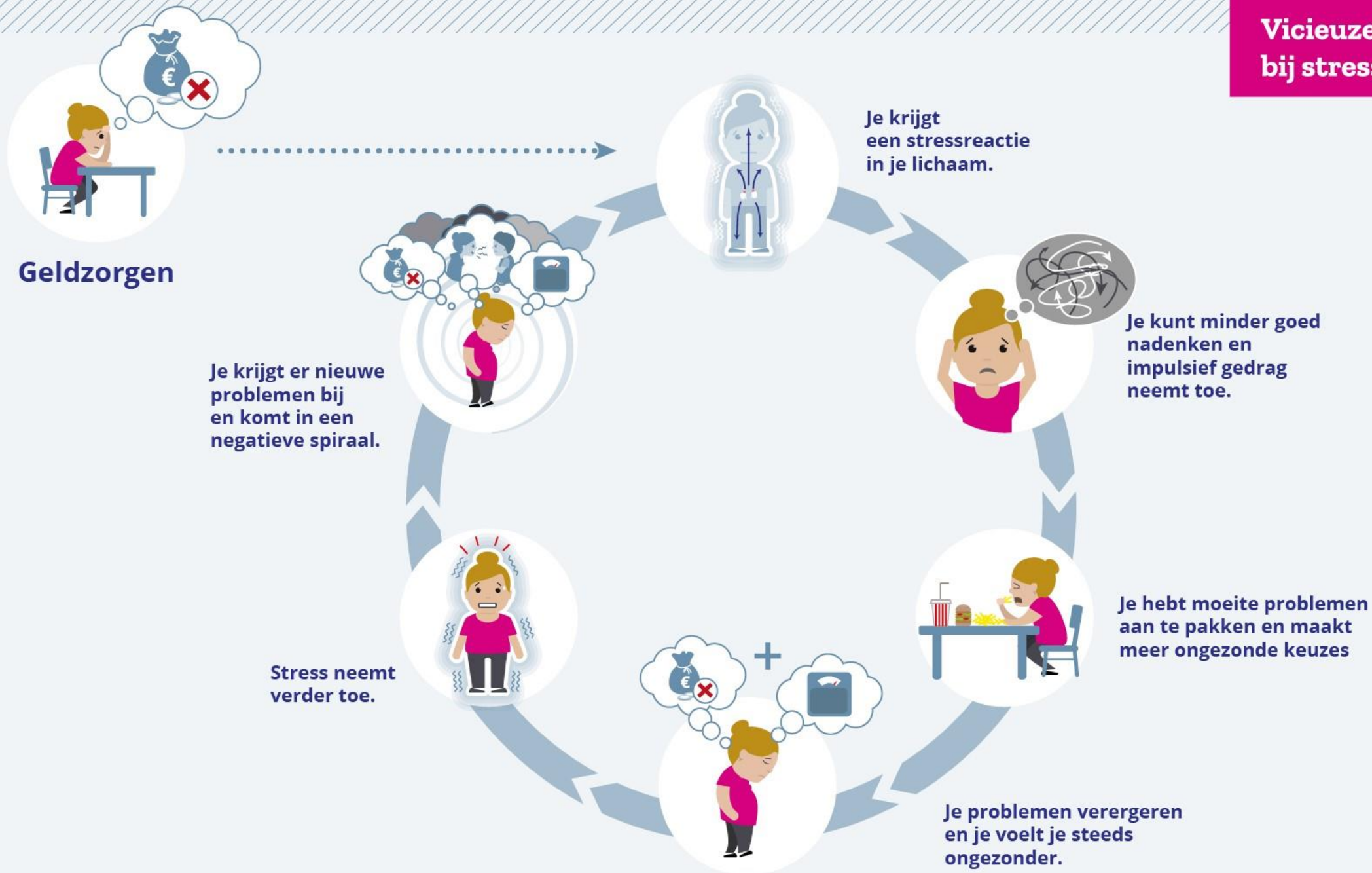


verhuizing



migratie

Vicieuze cirkel bij stress



Wat kan je doen bij stress?

Wat je zelf kan doen



Goed voor jezelf zorgen



Leuke dingen doen



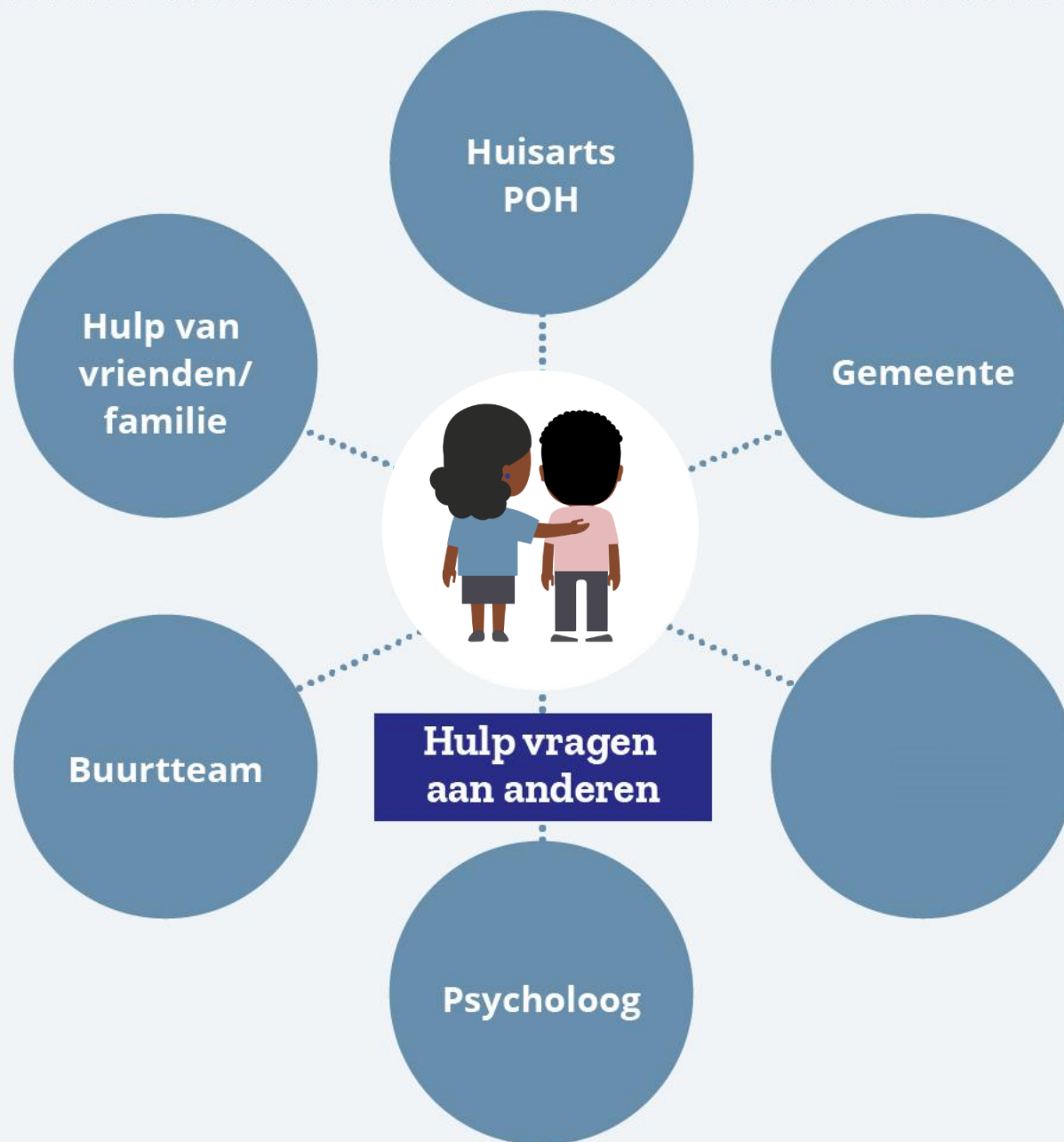
Ademhalingsoefeningen



Een cursus volgen



(Vrijwilligers)werk doen

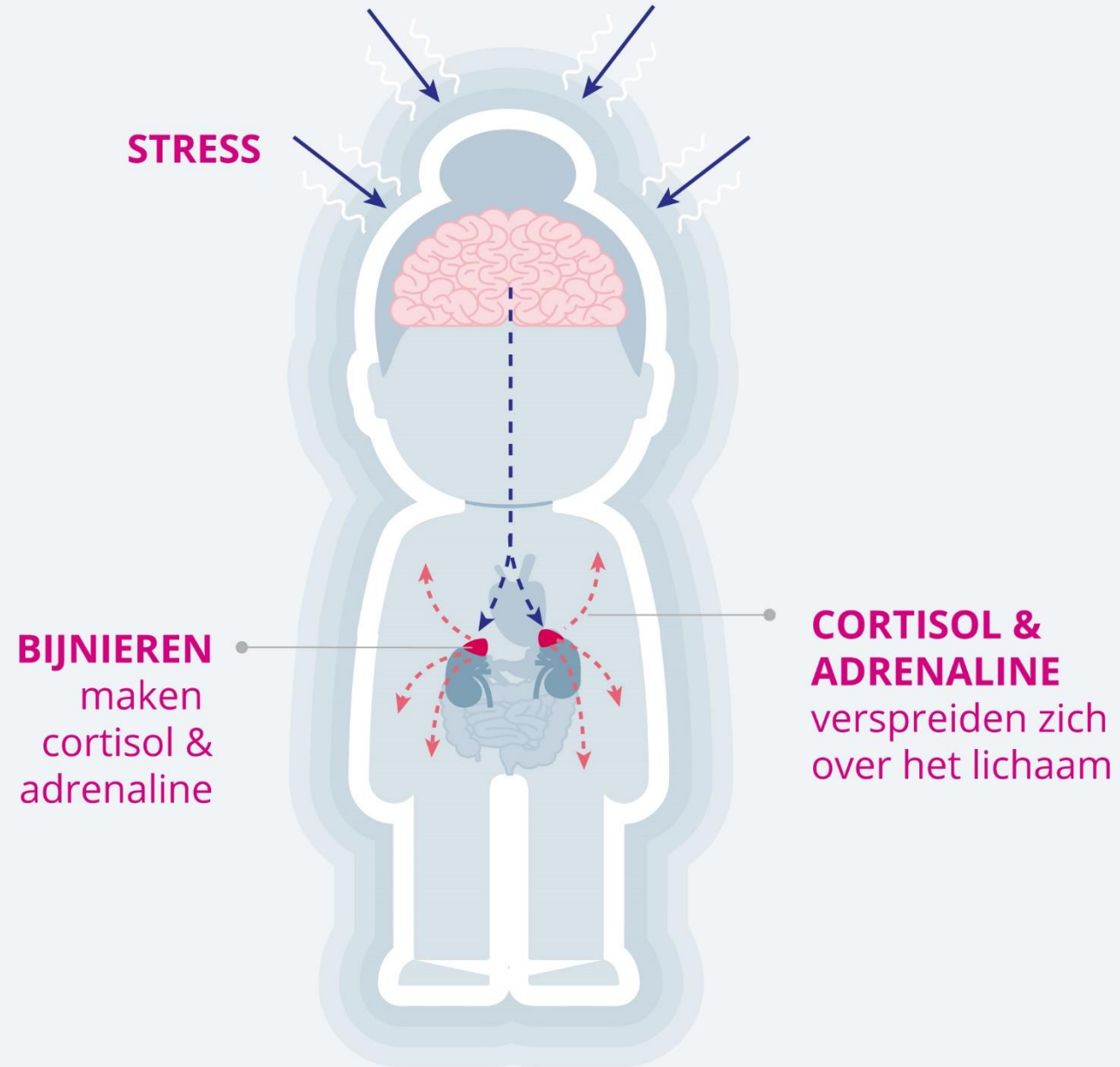




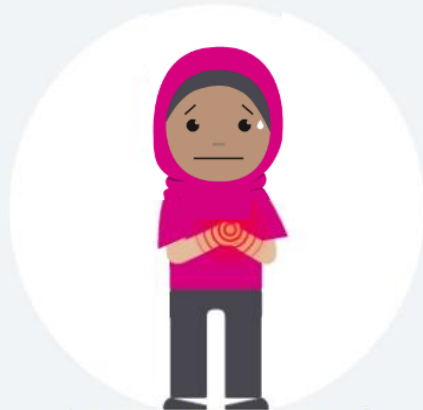
Les 2

Welkom bij de training Samen tegen Stress

Wat gebeurt er in het lichaam bij stress



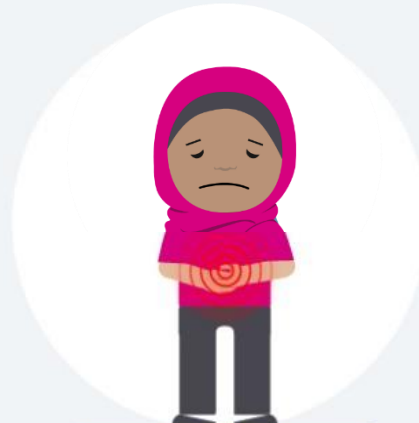
Lichamelijke signalen van stress



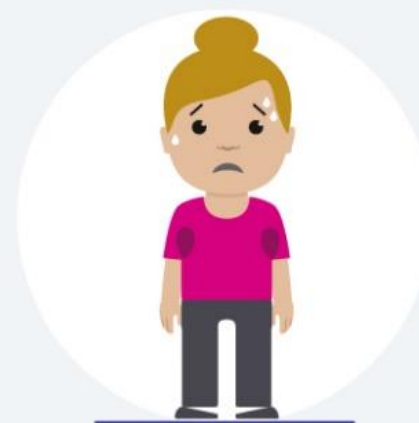
HARTKLOPPINGEN



SNELLE ADEMHALING



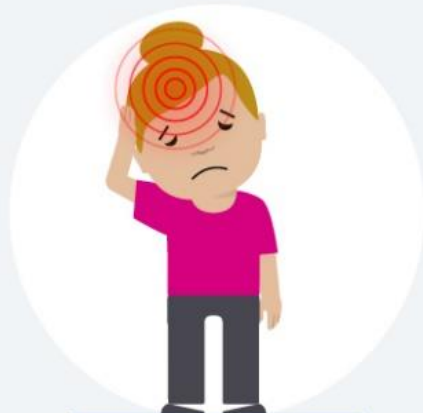
BUIKPIJN



ZWETEN



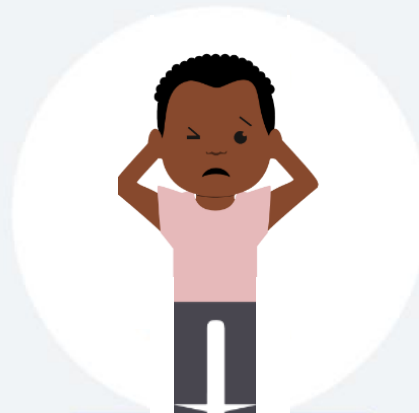
TINTELINGEN



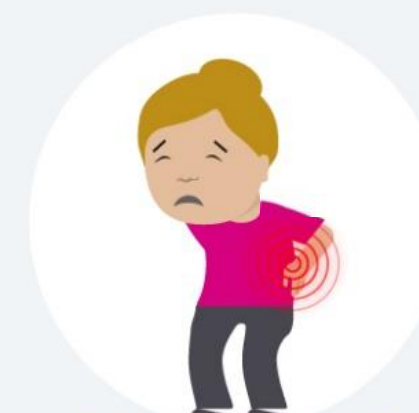
HOOFDPIJN



SPIERPIJN



DROGE MOND



RUGPIJN



WAT NOG MEER...?

Filmpje les 2
klik op de link onderaan en speel af in YouTube



<https://youtu.be/ienzfh0GbQU>

Gevolgen van chronische stress

Fysiek



Hart- en
vaatziekten



Diabetes



Obesitas



Vroegtijdige
veroudering
(DNA verandert)



Verminderde
vruchtbaarheid



Afweersysteem
vermindert



Houding bij de oefeningen

Alles wat je voelt is goed
Je kunt verschillende dingen voelen:



positief

negatief

neutraal



Les 3

Welkom bij de training Samen tegen Stress

Effecten van stress op gevoel en gedrag



VAAK MOE ZIJN



VERGEETACHTIG ZIJN



BANG ZIJN



PIEKEREN



BOOSHEID



RUZIE KRIJGEN



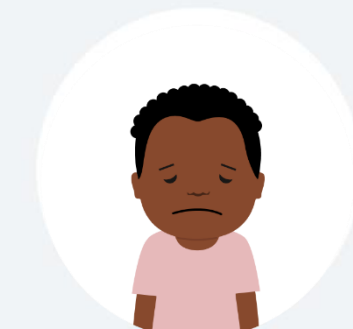
**NIET GOED KUNNEN
NADENKEN**



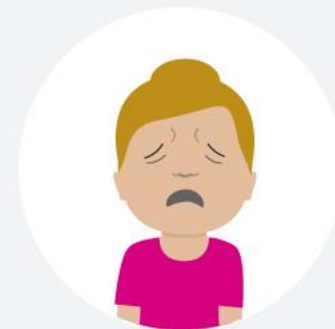
**NIET GOED KUNNEN
CONCENTREREN**



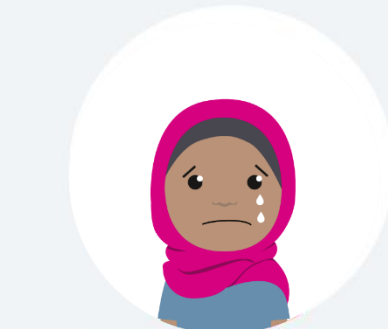
**MENSEN NIET
MEER VERTROUWEN**



**MACHTELOOS
VOELEN**



KLAGEN/VERWIJTEN



SNEL HUILEN

Filmpjes les 3

klik op de link onderaan en speel af in YouTube



Filmpje 3.1

<https://youtu.be/L4eaxyMX1Fc>



Filmpje 3.2

<https://youtu.be/sX73pvxTbC0>

Hoe werkt stress in ons brein



Het brein werkt
goed samen



Een brein bij veel
stress



Cognitief



Concentratie problemen



Minder goed geheugen



Impulsief gedrag



Moeite met plannen en organiseren



Moeite met emoties reguleren

Mentaal



VERSLAVING



DEPRESSIE



ANGST



ALZHEIMER

Zorgen voor je gedachten gevoelens



Gevoelens wegduwen



Welkom zeggen



Ontspanning



Les 4

Welkom bij de training Samen tegen Stress

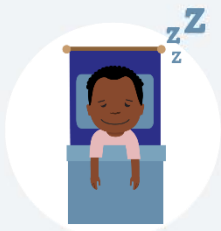
Filmpje les 4
klik op de link onderaan en speel af in YouTube



<https://youtu.be/oHCprvuTP9Q>

Wat helpt bij stress?

Goed slapen



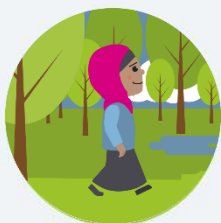
Bewegen en sporten



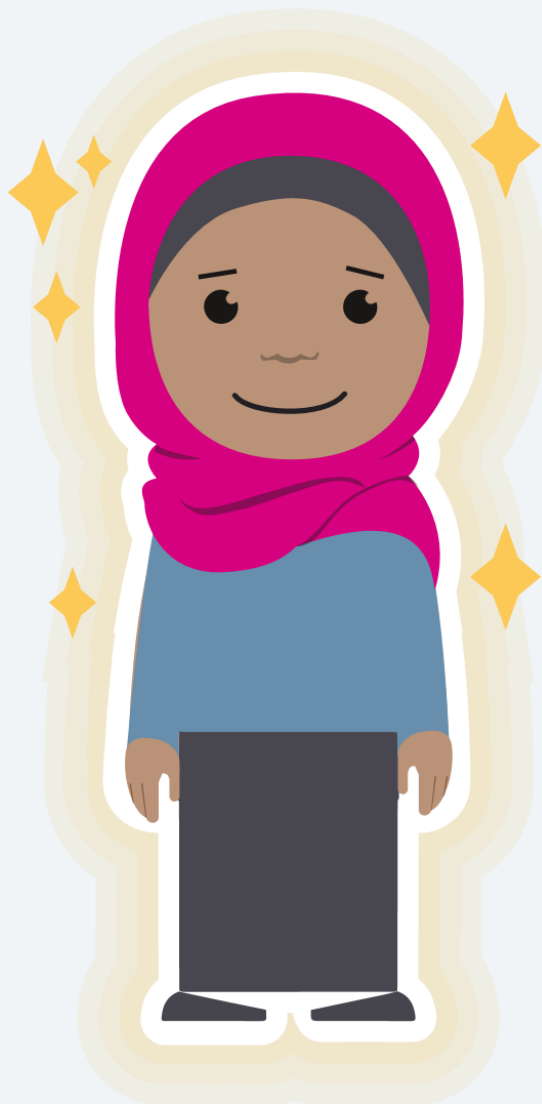
Gezond eten



Buiten in de natuur zijn



Knuffelen



Vrijwilligerswerk



Tijd voor jezelf maken



Muziek maken of luisteren



Hulp krijgen van anderen



Wat helpt jou bij stress?

Wat kan je doen bij stress?

Wat je zelf kan doen



Goed voor jezelf zorgen



Leuke dingen doen



Ademhalingsoefeningen



Een cursus volgen



(Vrijwilligers)werk doen

