

Achtergrondinformatie bij de praatplaten van 'Begrijp je Stress!'



Deze Praatplaten zijn gemaakt door
Pharos en GGD Regio Utrecht.

Titel: Praatplaten Begrijp je Stress!

Uitgave datum: 08.11.2024

EEN PRODUCTIE VAN



FINANCIERING



Met bijbehorende films:
www.ggdru.nl/begrijpjestress
Versie 1 2024



Voor informatie over mogelijke trainingen:

Training@pharos.nl

Voor meer informatie, vragen of feedback. Zie:

<https://www.pharos.nl/infosheets/mentale-gezondheid-stress-kwetsbare-groepen>

© Alle materiaal mag gedupliceerd worden en
gebruikt worden voor publieke doeleinden mits de
bron vermeld wordt. Voor gebruik voor commerciële
doeleinden is vooraf toestemming nodig.

Doel van de praatplaten

Deze praatplaten met bijbehorende films hebben tot doel om medische professionals (MP) te ondersteunen in

- a) hun uitleg hoe lichamelijke en mentale klachten samenhangen met stress
- b) het gesprek over wat oorzaken kunnen zijn van de stress
- c) wat mensen kunnen doen om hun stressniveau omlaag te krijgen

Er zijn zes praatplaten ontwikkeld:

1. De stressreactie
2. Hoe merk je dat je stress hebt?
3. Hoe merk je dat je te veel stress hebt?
4. Waar kan je chronische stress van krijgen?
5. Wat kan je zelf doen om minder stress te hebben?
6. Wie kan je helpen met het oplossen van je problemen?

Achtergrond

Mensen komen met fysieke of mentale klachten bij medische professionals (MPs) met de vraag wat er aan de hand kan zijn. Deze klachten kunnen heel divers zijn, bijvoorbeeld

aanhoudende pijn, moeilijke instelbare suikers of paniekaanvallen. Vaak zijn zij of hun omgeving ongerust dat ze iets onder de leden hebben. De MP zal eerst checken of er een sprake is van een fysieke of mentale ziekte. Regelmatig is er geen onderliggende ziekte die de klachten (helemaal) kan verklaren.

Als er stressoren zijn in het leven van de persoon die de (ernst van de) klachten kunnen verklaren, is het essentieel om de relatie tussen deze stressoren en de klachten goed uit te leggen. Een heldere uitleg helpt mensen om inzicht te krijgen in zichzelf en elkaar, en kan nieuwe handelingsperspectieven geven. Zo kan goede uitleg het medicaliseren van sociale problemen voorkomen, zelfzorg stimuleren en domein overstijgende samenwerking versterken.

Deze uitleg is helaas niet eenvoudig. Het vakgebied is volop in ontwikkeling en de inzichten zijn nog geen gemeengoed. De consulttijd is kort, de hoeveelheid informatie die mensen kunnen verwerken beperkt, en er is geen gedeeld verklaringsmodel dat door alle MPs gebruikt wordt.

Het hangt daardoor sterk af van welke MP je consulteert óf je uitleg krijgt en welke uitleg je krijgt. Dat kan mensen in verwarring brengen. De meeste MPs zijn zelf hier ook niet tevreden over. Uit enquêtes onder nulde- en eerstelijns artsen blijkt dat MPs het niet makkelijk vinden om de relatie tussen stress en klachten goed uit te leggen. De grootste uitdaging ervaren zij bij mensen met een beperkt opleidingsniveau en/of een andere culturele achtergrond.

Een van de gevolgen hiervan is dat de verwijzing naar praktijkondersteuners, fysiotherapeuten of sociale wijkteams stroef kan verlopen. Mensen hebben het gevoel dat hun klachten niet serieus genomen worden en begrijpen niet wat die hulpverlener hun kan bieden. De praatplaten hebben onder meer tot doel om die uitleg te geven en een breed scala aan steunmogelijkheden te introduceren.

Waarom belangrijk?

Eenduidige taal en uitleg kan mensen helpen om de samenhang tussen hun lichaam en geest te begrijpen, net als de samenhang tussen hun klachten en hun levensomstandigheden. Omdat mensen met een verhoogd stressniveau moeilijker informatie opnemen, is het belangrijk tijdens het consult niet te veel uitleg te willen geven. Het

belangrijkste is aan te sluiten bij de patiënt en eerst goed te begrijpen wat het probleem is.

De praatplaten ondersteunen hierbij. Het samen kijken naar de platen vermindert de stress tijdens het consult, omdat je laat zien wat je vertelt en elkaar niet aan hoeft te kijken. Doordat de mogelijke klachten, oorzaken of strategieën zijn uitgebeeld, kan het de patiënt/cliënt op ideeën brengen wat er speelt. Ook draagt het bij aan de psycho-educatie over belangrijke aspecten rond stress.

Als de patiënt/cliënt zich herkent in de uitleg, kan de MP hen vragen de betreffende film of alle films thuis te bekijken. Er zijn namelijk vier korte animatiefilms van ongeveer 4 minuten, die de informatie in een rustig tempo met woord en beeld bespreken. Zo kunnen mensen op eigen tempo en in een veilige omgeving de informatie nog eens bekijken.

De titels van de films zijn:

Film 1: Een stress-reactie, wat is dat?

Film 2: Stress en je overlevings-reacties

Film 3: Waar krijg je chronische stress van?

Film 4: Van spanning naar ontspanning

(Iedere film duurt ongeveer 4 minuten)

De praatplaten en films zijn samen met taalambassadeurs en ervaringsdeskundigen ontwikkeld. Ze zijn uitgebreid getest op begrijpelijkheid. De woorden en beelden zijn hierdoor voor een breed publiek toegankelijk. De films en de praatplaten gebruiken dezelfde beelden en tekst.

Algemene opmerkingen vooraf.

De grootste valkuil is te snel te veel willen. Het gaat om kwetsbare en complexe thema's. Aansluiten bij de patiënt is daarom het allerbelangrijkste. Het kan dus meerdere consulten vergen om alles te bespreken. De stappen zijn: onderzoek eerst (wat er speelt), zorg voor een gedeeld beeld (van wat er speelt), en daarna pas gedeeld begrip (door de uitleg).
Taal doet ertoe: zorg dat je vooraf een goed beeld hebt van wat er speelt bij de patiënt/cliënt, zodat je dezelfde woorden kan gebruiken.

Zorg net zo goed voor jezelf als dat je voor de ander zorgt. Ook als MP heb je soms stress en kunnen je eigen stressreacties het consult beïnvloeden. Hoe sneller je je hiervan bewust bent, hoe sneller je je aandacht kunt besteden aan de gevoelens en behoeften die daaronder liggen,

hoe sneller je tot rust komt, en je weer ruimte ervaart voor de patiënt/cliënt.

De praatplaten gebruiken

In onderstaande uitleg staat per praatplaat het doel van de plaat, en de mogelijke uitleg.

Welke praatplaten je (eerst) gebruikt is afhankelijk van de vraag en situatie van de patiënt.



De stress-reactie

Bovenste figuur Het doel van de bovenste figuur op uit te leggen hoe je hele lichaam meedoet als je stress hebt.

Uitleg oerinstinct

Alle dieren hebben net als mensen zo'n soort systeem. Dat zit heel diep in de hersenen ingebouwd. Het houdt continue in de gaten of het veilig is. Het is een oerinstinct gericht op overleven. Als het veilig is kun je leren, genieten, spelen.

Onderste figuur heeft tot doel om uit te leggen dat het normaal is dat het stress-niveau de hele tijd wisselt. Je kunt hier vertellen dat een hoog of laag stress-niveau niet meteen ongezond is. Je kunt ook uitleggen dat het prima is omdat je dan extra alert bent, en klaar om iets moeilijks te doen, en dat er pas een probleem is als de stress niet weggaat.

Uitleg drie soorten stress

Er zijn drie soorten stress:

- **Positieve stress** die ons helpt te presteren, zoals bij een toets of iets spannends.
- **Verdraagbare stress**, als er iets ergs gebeurt, zoals een ziekte of het overlijden van iemand waarvan je veel houdt, waar we met steun liefde en tijd onze weg in weten te vinden zodat het hanteerbaar wordt.
- **Chronische of toxische stress**. Dan is het evenwicht zoek. Stoffen in het lichaam zorgen voor klachten en/of ziekte.

Effect van hoge stress -niveaus

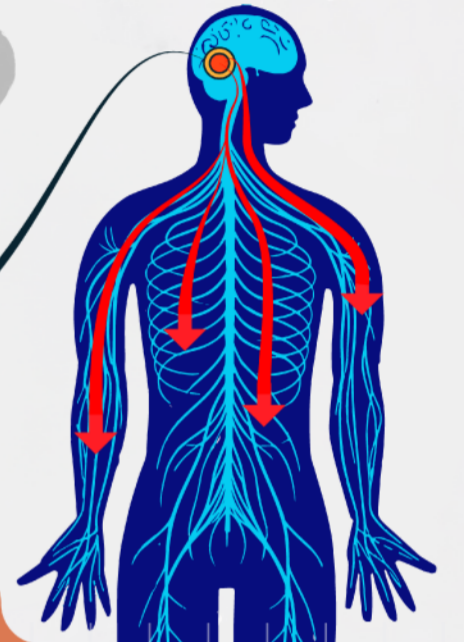
Je kunt aan de hand van dit figuur ook het effect van hoge stress-niveaus bespreken. Als je hoog in je stress-niveau zit, dan kom je bij iets spannends veel sneller in het rood, dan als je laag zit. Je kunt dan om kleine dingen al heel boos of verdrietig worden.

De stress-reactie

Alles wat je ziet, ruikt, hoort, proeft en voelt wordt in je hersens automatisch gecheckt of het veilig is.

Je geheugen werkt daar onbewust aan mee. Zonder na te denken herken je zo leuke en gevaarlijke situaties

Bij gevaar of spanning, zorgen allerlei stofjes en je zenuwen ervoor dat je lichaam snel kan reageren. Dat noemen we een stress-reactie. ⚡



Stress is normaal.

Je stress-niveau gaat de hele tijd op en neer.

Stressniveau

Te hoog

Te laag

Te lang te veel stress

Alleen als je te lang en te vaak stress hebt, krijg je stress klachten. En daar kun je behoorlijk last van krijgen.

(Hier kan je eventueel een voorbeeld van jezelf gebruiken).

Film 1:
Een stress-reactie, wat is dat?



2

Hoe merk je dat je stress hebt?

Het doel van deze praatplaat is om de reacties te verkennen die iemand herkent bij stress.

Uitleg over tijdelijkheid

De reacties zijn normaal. Ze zijn het gevolg dat alle organen gericht zijn op veiligheid en overleven als er spanning is. Als de stress weg is, verdwijnen deze reacties weer.

Alleen als de stress aanhoudt dan kunnen ze blijven bestaan.

Achtergrond

Door de illustraties kunnen mensen ook andere klachten herkennen waar zij mogelijk soms last van hebben. Zo helpt het om problemen waar mensen moeite mee hebben bespreekbaar te maken. (Zo wordt het geen zin meer hebben in seks of juist heel veel zin hebben vaak niet herkend als een mogelijke stressreactie.)

Vicieuze cirkel

Je kunt aan de hand van deze plaat ook uitleggen dat langdurige stress voor mensen echt een vicieuze cirkel kan zijn. Door de stress gaat een deel van de hersenen (frontaalkwab) die nodig is om moeilijke problemen op te lossen, te concentreren en te plannen, minder goed werken. Hierdoor worden de problemen, bijvoorbeeld financiële zorgen, nog groter waardoor er nog meer stress ontstaat en mensen alleen maar zieker worden.

2 Hoe merk je dat je stress hebt?

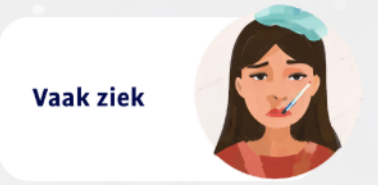
Je lichaam reageert automatisch.



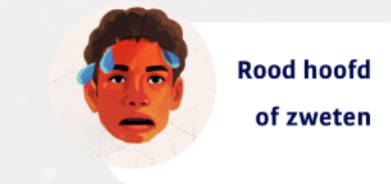
Wát er gebeurt, is bij iedereen anders.



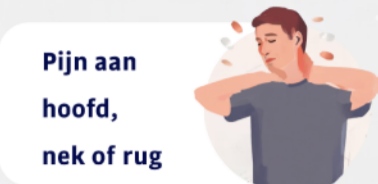
Huiduitslag



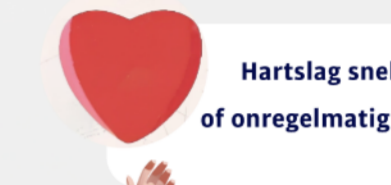
Vaak ziek



Rood hoofd of zweten



Pijn aan hoofd, nek of rug



Hartslag snel of onregelmatig



Slaapproblemen



Hoge bloeddruk



Geen of veel zin in seks



Veel of geen zin in eten



Snelle ademhaling of hyperventileren



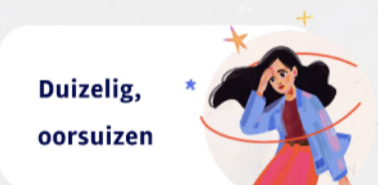
Niet goed denken, Concentreren, beslissen



Hoge bloedsuikers



Overal gevaar zien



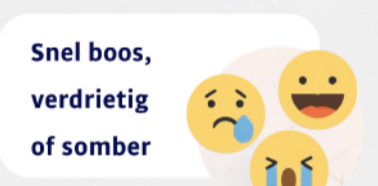
Duizelig, oorsuizen



Maagklachten of buikpijn



Diarree of verstopping Vaker plassen



Snel boos, verdrietig of somber

Bekijk ook **film 1** op www.ggdru.nl/Begrijpjestress

Film 1:
Een stress-reactie, wat is dat?



3

Hoe merk je dat je te veel stress hebt?

Het doel van deze praatplaat is om mensen uit te leggen dat te veel stress veel effect heeft op je hersenen en zo ook je gedrag en je gevoel kan beïnvloeden. Dat kan je uitleggen aan de hand van de overlevingsreacties. Deze reacties zijn handig om te herkennen bij jezelf, maar ook bij anderen.

Uitleg voorkeursreacties

Iedereen kan op alle manieren reageren, het verschilt tussen mensen wat hun 'voorkeursreactie' is. De meeste mensen hebben twee reacties waarin zij zich het meest herkennen. (Ook hier kan het handig zijn om een voorbeeld van jezelf te gebruiken bij de uitleg)

Uitleg automatische reacties

De overlevingsreactie heeft tot doel om jezelf in veiligheid te brengen. Deze reacties

treden automatisch op. Je kiest ze niet maar bent ermee geboren. Ze kunnen heel belangrijk en effectief zijn als er een grote beer voor je staat. Alleen bereik je in veel situaties niet wat je ten diepste wil. Gelukkig heb je wel invloed. Die ligt op het moment NA de reactie. Hoe sneller je je reactie herkent en aandacht kunt besteden aan welke gevoelens en gedachten er achter zitten, hoe sneller je weer bewust kan reageren.

Achtergrond

Het herkennen van de eigen overlevingsreacties geeft begrip, kan schuldgevoelens verminderen en geeft de mogelijkheid erover te praten. Mensen kunnen namelijk last hebben van schuld- of schaamtegevoelens over hun overlevingsreacties, bijvoorbeeld als ze agressief gereageerd hebben of iets ergs

3

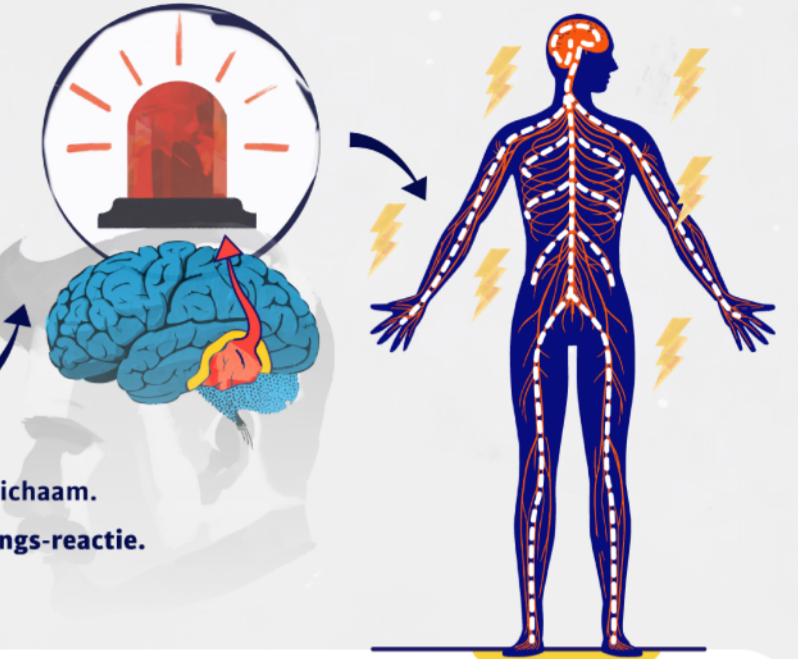
Hoe merk je dat je teveel stress hebt?

Als je teveel stress hebt dan gaat in je hersenen een soort alarm af.



Teveel Stress

Dat gaat automatisch.
Dat heeft invloed op heel je lichaam.
Dat noemen we een overlevings-reactie.



De overlevings-reactie is bedoeld om je te beschermen tegen gevaar.

Dat is op zich goed. Alleen het deel in je hersenen waarmee je nadenkt en dat je gevoel controleert, werkt dan even minder goed. En dat is soms lastig.

Er zijn 4 soorten overlevings-reacties. Welke herken je?



Vechten



Vluchten



Bevriezen



(te aardig doen)
Pleasen

Bekijk ook film 2 op www.ggdrn.nl/Begrijpjestress

hebben laten gebeuren en niets deden. Ook het herkennen van reacties van anderen helpt om elkaar te begrijpen. Door acceptatie komt er ruimte voor beïnvloeding.

Film 2:
Stress en je
overlevings-reacties



4

Zijn er dingen die jou stress geven?

Deze praatplaat heeft tot doel om factoren die van invloed zijn op het stressniveau bespreekbaar te maken. Mensen kunnen zich schamen over hun situatie, of zijn soms zo gewend aan hun leefsituatie dat ze niet meer in de gaten hebben hoeveel spanning dat geeft. Ook kan je stress uit het verleden op deze manier bespreekbaar maken.

Alles kan aan bod komen, zonder dat je ieder item hoeft uit te vragen. Ook als iemand niet gelijk al zijn/haar zorgen wil delen, geeft deze praatplaat wel informatie over alle factoren die mogelijk invloed hebben op de huidige klachten.

4 Wat zijn dingen die jou stress geven?

 Problemen op je werk of geen werk	 Verwaarlozing of geweld in jeugd	 Ziekte
 Geldproblemen	 Mishandeling	 Pijn die niet overgaat
 Geen fijne plek om te wonen	 Ziekte van een familielid	 Negatieve Gedachtes over jezelf
 Problemen op school	 Verslaving	 Digitale stress
 Moeite met lezen en schrijven	 Problemen met mensen om je heen	 Nare Herinneringen
 Zorgen over de wereld Of over je toekomst	 Discriminatie/ Buitensluiten	

Bekijk ook **film 3** op www.ggdru.nl/Begrijpjestress

Film 3:
Waar krijg je chronische stress van?



Wat kan je zelf doen om minder stress te hebben?

Deze plaat heeft tot doel uit te leggen dat als je lichaam ontspant, je hersenen ook ontspannen. Dus je kunt je stress beïnvloeden door goed voor je lichaam te zorgen.

Bovenste figuur:

Uitleg evenwicht

Zo kun je via je lichaam je stress-niveau verminderen en het evenwicht verbeteren, zonder dat de oorzaken van je stress verdwenen zijn.

In een gezond lichaam is er een balans tussen spanning en ontspanning. Alle organen zijn erop gericht om dit evenwicht in stand te houden. Als er spanning is, zijn alle organen gericht op te overleven. Als er ontspanning is dan zorgen de stoffen en zenuwen ervoor dat je lichaam kan herstellen van die spanning en de stress. Je maag en darmen werken dan weer beter, je weerstand tegen ziektes neemt toe, je kunt

beter slapen en je kunt weer beter nadenken en plezier maken.

Onderste figuur:

Hier staan dingen die je kan doen om zelf minder stress te hebben.

Je kunt vragen:

- Van welke heb je al gemerkt dat ze werken?
- Kan je daar meer van doen?
- Zijn er ook andere dingen die je kan uitproberen?

Achtergrond:

Het doorbreken van deze gedragspatronen kost energie. Het is daarom niet makkelijk. Het kan helpen mensen te laten verwoorden wat twee goede redenen kunnen zijn om iets anders te doen én om mensen te vragen wat ze in het verleden ooit hebben gedaan om rustig te worden.

Uitleg over effect

De effecten zul je in de loop van de komende weken of maanden gaan merken. Het is

Wat kan je zelf doen om minder stress te hebben?

Je hersenen hebben direct invloed op je lichaam. En dat is ook andersom. Als je lichaam ontspant, zorgen zenuwen en stoffen ervoor dat je hersens ook ontspannen.



Wat helpt kan voor iedereen anders zijn.
Wat helpt jou om te ontspannen?



Ademhalings-oefeningen



Denken aan positieve dingen



Praten met mensen die je vertrouwt



Bewegen



Iets doen voor een ander



Geloof



Niks doen



Muziek luisteren of maken



Creative dingen doen



Massage, aanraking- en knuffels



Gezond en regelmatig eten



Goed slapen

Bekijk ook film 4 op www.ggdru.nl/Begrijpjestress

namelijk niet zo dat als je één dag gaat wandelen of mediteren je gelijk het verschil merkt. Net zoals je je stressniveau hebt opgebouwd in een lange tijd, kan het soms wel 4 tot 6 weken duren voordat je het effect merkt. Maar je gaat het merken.



Wie kan je helpen met het oplossen van problemen?

Het doel van deze plaat is om de mogelijkheden van steun te bespreken. Sociale steun geeft vaak al direct verbetering van de klachten. Dat komt omdat je dan kan delen met de ander en meer begrip ervaart.

Een consult waarin de cliënt/patiënt zich echt begrepen voelt kan daar ook al direct aan bijdragen. Maar ook het stimuleren van contacten met anderen, bijvoorbeeld:

- Sporten of masseren
- Dingen doen in een groep zoals wandelen, theedrinken, cursussen
- Het sociale netwerk versterken: bij wie kun je aankloppen voor welke vragen/problemen?

Uitleg voor hulpmogelijkheden

Belangrijk is om naast goed voor jezelf te zorgen ook iets te doen aan de problemen die zorgen voor de stress.

Naast de mensen die je privé kent, kunnen de volgende professionals met je meedenken.

- Dokters kunnen onderzoeken of je een ziekte hebt en of stress een rol kan spelen bij je klachten/ziekten.
- Wijk- of buurtteams kunnen helpen als je problemen hebt met geld, je huis of met je familie.
- De jeugdgezondheidszorg (op het consultatiebureau of op school) kan meedenken als je vragen hebt over je kinderen.
- Psychologen of praktijkondersteuners kunnen je helpen beter om te gaan met moeilijke situaties. Of zorgen dat je minder last hebt van nare dingen uit je verleden.
- En fysiotherapeuten Fysiotherapeuten kunnen je leren hoe je spanning beter kan voelen in je lichaam en je gericht kan ontspannen.

Wie kan je helpen met het oplossen van problemen?

Als je last hebt van stress, is het verstandig om hulp te zoeken. Want als je last van stress hebt kan je daar meestal niet zo goed over nadenken.

Samen kun je een oplossing vinden voor de problemen die je stress geven.
Je kunt bijvoorbeeld terecht bij:



Familie en vrienden



Het wijk- of buurtteam



Je huisarts



De psycholoog of POH



De jeugdgezondheidszorg



De fysiotherapeut

Bekijk ook film 4 op www.ggdru.nl/Begrijpjestress

Je kunt mensen ook gericht verwijzen naar online hulpmogelijkheden zoals:

<https://jongerenhulponline.nl/>
en
<https://www.mentaalvitaal.nl/>

Film 4:
Van spanning naar ontspanning

