



## Over vermoeidheid, stress en herstel

Een psycho-fysiologische benadering van stressklachten

Carolien Hamming (directeur)

15 juni 2016

► in bedrijf



**Organisatieadvies werkdruk**

► individueel



**Stress & Burn-out coaching**

► in opleiding



**Bijscholing Stresscoaching  
Psycho-fysiologische aanpak**

# Waar/Niet waar?

*“ Het feit dat burnout-patiënten zo uitgeput zijn, maakt dat ze actie niet direct leuk vinden, maar ‘leuk vinden’ is niet het criterium in de fase van beginnend herstel. Activeringsoefeningen mogen niet ontbreken”*

# Veel stress in de bouw

Haal stress uit de bouw!



Maak als UTA-werknemer gebruik van gratis advies en begeleiding bij de aanpak van stress



**UTA-WERKDRUKVOORZIENING  
SINDS 2000**

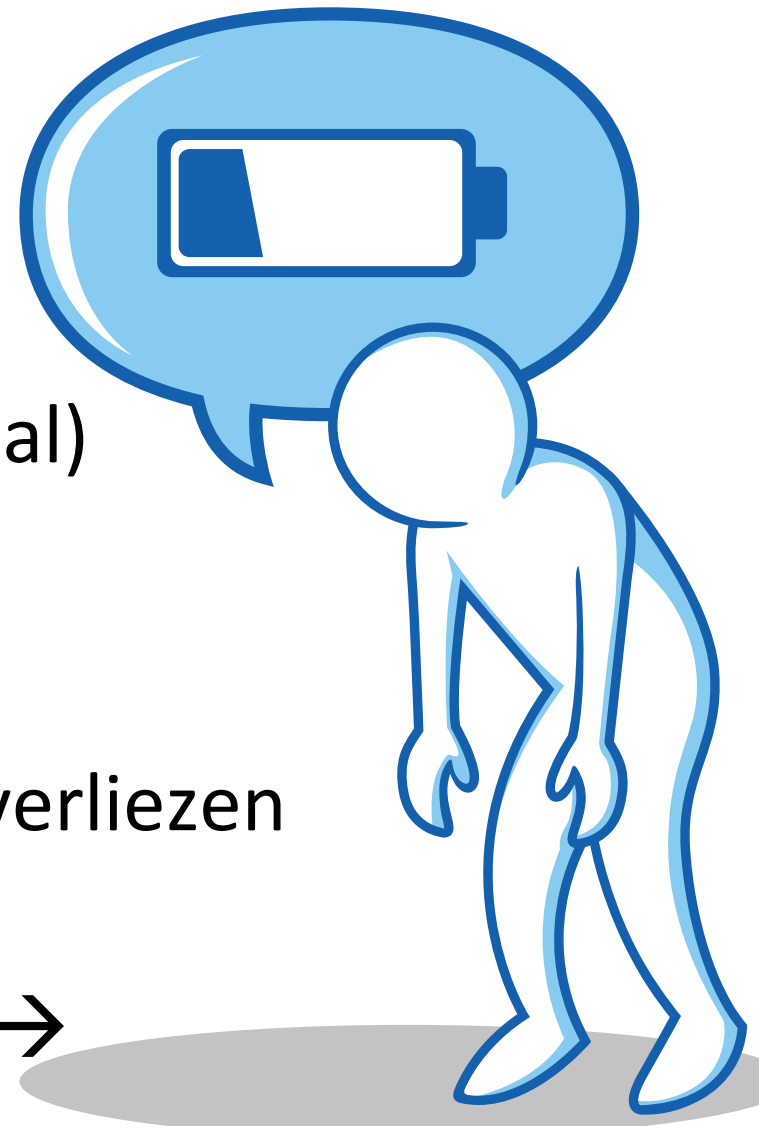
# Publieksprijs 2014 'Stress uit de bouw'

The image is a composite of two parts. On the left is a promotional poster for the 'GOEDE PRAKTIJKEN COMPETITIE ARBOUW' (Good Practices Competition Construction). The poster has a teal background with a black teardrop shape at the top containing the text 'herken de druppel' (recognize the drop) and 'check je werkstress' (check your work stress). Below this, the text 'GOEDE PRAKTIJKEN COMPETITIE' is written in brown, and 'ARBOUW' is written in large black letters with a red triangle pointing downwards. At the bottom, there are logos for the 'Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid' (Ministry of Social Affairs and Labor), the 'Europees Agentschap voor veiligheid en gezondheid op het werk' (European Agency for Safety and Health at Work) with the text 'Nederlands Focal Point', and the word 'duurzameinzetbaarheid' (sustainable employability).

On the right is a photograph of an award ceremony. A man in a dark suit is presenting a bouquet of flowers to a woman in a patterned dress. They are standing on a stage next to a large green and white award certificate that reads 'WINDAAR PUBLIEKSPRIJS' and '2000'. Other people are visible in the background.

## Eric W.

- Uitvoerder
- Harde werker (fysiek/mentaal)
- 35 jaar, sportief
- Jong gezin
- Nooit grote tegenslagen of verliezen meegemaakt
- Reorganisaties op het werk → baanonzekerheid



# aanmeldingsklachten

- Angst/paniek-klachten
- Moe, futloos, depressief
- Piekert, slaapt slecht
- Nadenken kost veel moeite, maakt fouten
- Verzuimt sinds kort van het werk

# Hoe komt het dat

Eric, die goed functioneerde, opeens klachten rapporteert die op burn-out wijzen?

Er mensen zijn die lange dagen maken, vaak overwerken en ook een sociaal leven hebben, maar die nooit ergens last van lijken te hebben?

En er mensen zijn die al gestrest raken als ze slechts weinig onder druk gezet worden?



Zijn stress-gerelateerde  
aandoeningen vooral een  
*psychisch fenomeen?*

Kunnen we heel veel (werk)belasting  
aan, als we maar  
*goed gemotiveerd* zijn?



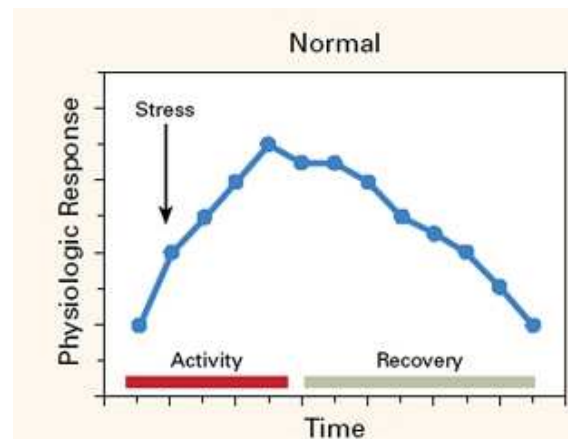
Wat bedoelen we met 'stress'?

Wetenschapper Selye:



Stress is het niet-specifieke antwoord van het lichaam op ieder vraag om verandering (1936)

- **Allostasis**: soepele mentale en lichamelijke aanpassingen aan externe en interne omstandigheden
- Acute stress: fight/flight-reactie
- Chronische stress: geen fight/flight-reactie, maar voortdurende verhoogde activatie
- Chronische stress leidt tot **allostatic load** (= slijtageprocessen a.g.v. over- of onderactivering van het stresssysteem)



*Normaal verloop v.d. allostatistische aanpassingen*



# inspanning-herstel

- veel (mentale) inspanning
- tijdsdruk
- weinig pauze

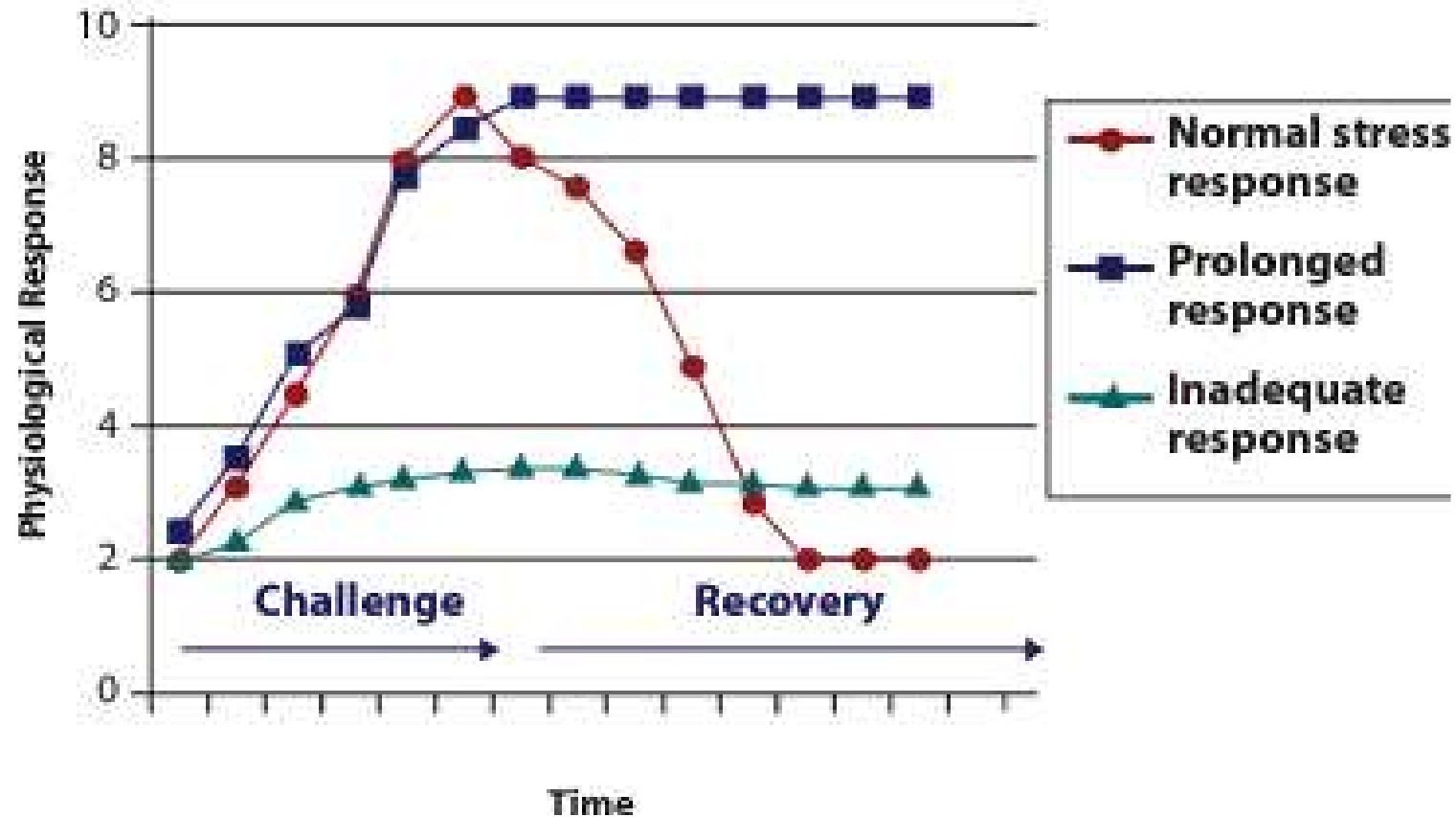


- Verhoogde adrenalineniveaus
- Vermoeid, meer behoefte aan rust
- Minder afstand van het werk
- Verstoorde slaap (inslapen)

Tijdens het werk

Na het werk

## Normal and Abnormal Responses to Stress



Bruce McEwen • Central Role of brain in adaptation to stress •  
Physiol Rev • July 2007

# Hoe functioneert jouw gaspedaal en rem?

## Biodot



Biodots verkrijgbaar bij [csrcentrum.nl](http://csrcentrum.nl)  
© CSR Centrum

# fysiologische *kosten* van chronische stress/activering

- Te weinig opbouw, beschadiging, versnelde slijtage van cellen, weefsels, organen
- Toename (laaggradige) ontstekingen
- Ontregeling van de aanpassingsprocessen in autonome zenuwstelsel, hormoonsystemen, immuunsysteem (hyper-actief / hypo-actief)
- Sickness-behaviour





## En dat merk je

- Vermoeidheid die niet overgaat
- Slaapproblemen
- Psychische klachten (angst, depressie, dwang, emotioneel, ontremming)
- Somatische klachten (HVZ, insuline-resistentie, gastro-enterites, meer ontstekingen, ...)
- Verminderd cognitief functioneren

# “Chronische Stress Syndroom”

- Alle klachten die het gevolg zijn van overbelasting en roofoew
- Primair een lichamelijke aandoening (hardware-probleem) door lichamelijke veranderingen en toestand van uitputting
- Mogelijk irreversibele effecten
- Gaat niet met rust of ‘vanzelf’ over

# Eric W.

Behandeling op drie niveaus:

- Lichaam
- Gedrag
- Mentaal



# Zorg voor voldoende fysiologisch herstel

Een belangrijke factor

- op korte termijn: voor je energie en welbevinden
- op lange termijn: voor behoud van je gezondheid
- bij de genezing van stressgerelateerde problematiek

**info@csrcentrum.nl**

**0183 354294**

**CSR** | centrum

stress & burn-out coaching

**www.csrcentrum.nl**