

# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	<b>9</b>
<b>1 Wat is er met me aan de hand?</b>	<b>11</b>
Gezonde en ongezonde vormen van stress	11
Kenmerken van gezonde stress	13
Kenmerken van ongezonde stress	15
Ongezonde stress en lichamelijke klachten	15
Ongezonde stress en psychische klachten	17
Zelftest voor ongezonde stress	19
Veelgestelde diagnoses	22
Bronnen van stress	23
Alledaagse problemen	23
Levensgebeurtenissen	24
Traumatische ervaringen	24
Chronische stress: de duur van stressvolle gebeurtenissen	24
Samenvatting	27
<b>2 Hoe heeft het zover kunnen komen?</b>	<b>29</b>
Een model voor ongezonde stress	29
De rol van doelen in het ontstaan van ongezonde stress	34
De rol van persoonlijkheid	38
De rol van lichamelijke fitheid en stemming	41

Hoe ontstaat een burnout?	42
De rol van doelen en persoonlijkheid	42
De rol van werkomstandigheden	43
Omgaan met ongezonde stress	46
Samenvatting	48
<b>3 Wat betekenen ongezonde stress en burnout voor mij en mijn omgeving?</b>	<b>51</b>
Wat betekent het voor mij?	51
Wat betekent het voor mensen in mijn omgeving?	54
Wat betekent het voor mijn werk?	55
Tips voor gesprekken met bedrijfsartsen en werkgevers	58
Voor het gesprek	58
Tijdens het gesprek	60
Na het gesprek	62
Tips voor leidinggevenden	62
Voorbeeld van een probleemanalyse	64
Aandachtspunten voor het re-integreren	66
Samenvatting	67
<b>4 Wat kun je doen tegen ongezonde stress en burnout?</b>	<b>69</b>
Bewust worden van ongezonde stress en burnout	69
Het herstellen van je energiebalans	70
Het energiedagboek	70
Energie management	72
Instellen van een piekerhalftuur	73
Prioriteiten stellen	74
Ontspanningstechnieken	76
Oefening 1 Buikademhaling	76
Oefening 2 Progressieve relaxatie	77
Oefening 3 Aarden	78

Cognitieve technieken	79
Assertief omgaan met anderen	84
Tips voor het 'nee' zeggen	85
Conflicthantering	87
Mindfulness en meditatie	90
Samenvatting	93
<b>5 Hoe verhoog ik mijn weerbaarheid tegen ongezonde stress en burnout?</b>	<b>95</b>
Het nut van positieve emoties	95
Kenmerken van mensen die weerbaar zijn tegen ongezonde stress	96
Doelen stellen	98
Soorten doelen	98
Het stellen van realistische doelen	99
Evalueer het doelproces	103
Veranderen van belemmerende denk- en gedragspatronen	103
Oplossingsgericht denken	105
Complimenten geven en ontvangen	106
Het belang van je omgeving	108
Sociale steun	108
Een natuurlijke omgeving opzoeken	109
Verbeter je lichamelijke fitheid	110
Voorkom terugval na burnout door een preventieplan te maken	111
Samenvatting	112
<b>6 Adressen en literatuur</b>	<b>115</b>
Voor de behandeling van burnout via internet	116
Websites over stress en burnout	116
Websites over hulp bij re-integreren	116

Websites over (geestelijke) gezondheid in het algemeen	117
Online ontspanningsoefeningen	117
Online onderzoek naar piekeren	117
Literatuur	117
Zelfhulpboeken	117
Vakliteratuur	118
<b>Over de auteurs</b>	<b>121</b>
<b>Raad van advies</b>	<b>123</b>
<b>Reeds verschenen titels</b>	<b>125</b>

# Voorwoord

Deze aflevering uit 'Van A tot ggZ' gaat over omgaan met stress. Iedereen krijgt in zijn of haar leven te maken met stress. Met gezonde stress is niets mis; gezonde stress kan zelfs nuttig en prettig zijn. Dat geldt niet voor ongezonde stress, dat wil zeggen: gezonde stress die te lang aanhoudt. Ongezonde stress is vervelend en kan leiden tot ernstige klachten zoals overspannenheid, burnout en zelfs depressie. Vaak zorgt ongezonde stress ook voor problemen in je privéleven of op het werk.

Ongezonde stress komt veel voor. Dit boek is bedoeld voor mensen die ongezonde stress willen voorkomen en voor mensen die daarin niet zijn geslaagd en iets willen doen aan hun ongezonde stress. We leggen achtereenvolgens uit wat ongezonde stress is, wat de oorzaken van ongezonde stress zijn, welke invloed ongezonde stress heeft op je omgeving en wat je kunt doen om ongezonde stress te voorkomen of verminderen. De tekst is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek, aangevuld met oefeningen en voorbeelden uit de praktijk. Sommige lezers zullen na dit boek hun ongezonde stress willen aanpakken met behulp van professionele ondersteuning. Voor hen bevat dit boek een overzicht van nuttige websites en adressen.

Ongezonde stress komt vaak samen voor met andere psychische klachten, zoals angsten en persoonlijkheidsproblematiek. Over veel van deze klachten en problemen zijn inmiddels afleveringen verschenen in 'Van A tot ggZ'. Ongezonde stress kan echter ook op zichzelf staan, zonder dat je last hebt van andere klachten of problemen. Waarschijnlijk is