Doel van dit hoofdstuk

Ervoor zorgen dat werkzoekenden inzicht krijgen in wat stress is en hoe je hiermee om kunt gaan.

De werkzoekende:

- begrijpt wat stress is en hoe hij/zij de symptomen kan herkennen;
- leert meer over negatief denken en hoe dit van invloed kan zijn op de werkprestatie;
- ontwikkelt strategieën die hij/zij kan gebruiken om met stress en negatief denken om te gaan;
- leert om het stressniveau op het werk te verminderen en zich zelfverzekerder te voelen.

"Er zijn veel dingen die voor stress hebben gezorgd bij het zoeken naar een baan. Geen geschikte baan kunnen vinden, een baan vinden waarvan ik dacht dat die bij mij past en er vervolgens achter komen dat ik niet beschik over een of twee van de vereiste vaardigheden, solliciteren naar een functie en geen reactie krijgen of een e-mail ontvangen waarin staat dat 'je niet tot de geselecteerde kandidaten behoort'."

Inhoud

9.1 Informatieblad: stress begrijpen
9.2 Activiteit: wat kan stress veroorzaken?
9.3 Informatieblad: stress en werk
9.4 Informatieblad: de vecht- of vluchtreactie
9.5 Informatieblad: symptomen van stress
9.6 Activiteit: symptomen van stress
9.7 Activiteit: waarvan raak ik gestresst?
9.8 Informatieblad: manieren om met stress om te gaan
9.9 Activiteit: manieren om met stress om te gaan
9.10 Informatieblad: factoren die stress kunnen veroorzaken
9.11 Activiteit: omgaan met verandering
9.12 Informatieblad: negatief denken
9.13 Activiteit: negatieve gedachtes overwinnen
9.14 Activiteit: relativeren
9.15 Informatieblad: stressregulatie – beter ademhalen
9.16 Activiteit: ademhalingstechnieken oefenen
9.17 Activiteit: stressregulatie – spieren ontspannen
9.18 Checklist voor behaalde resultaten



Iedereen kent het gevoel van stress. Stress is in wezen angst, de meest basale emotie die een mens kan ervaren.

Wil je met stress kunnen omgaan, dan moet je eerst begrijpen waarom stress ontstaat en wat de symptomen zijn.

Hoewel stress onplezierig kan voelen, is dit niet schadelijk als het kort duurt. Dan kan stress zelfs goed zijn.





Acute, kortdurende stress, als reactie op een acute situatie, heet de vecht- of vluchtreactie. Dit is omdat de gevolgen hiervan oorspronkelijk bedoeld waren om de vroegere mens te helpen vechten of vluchten uit een gevaarlijke situatie.

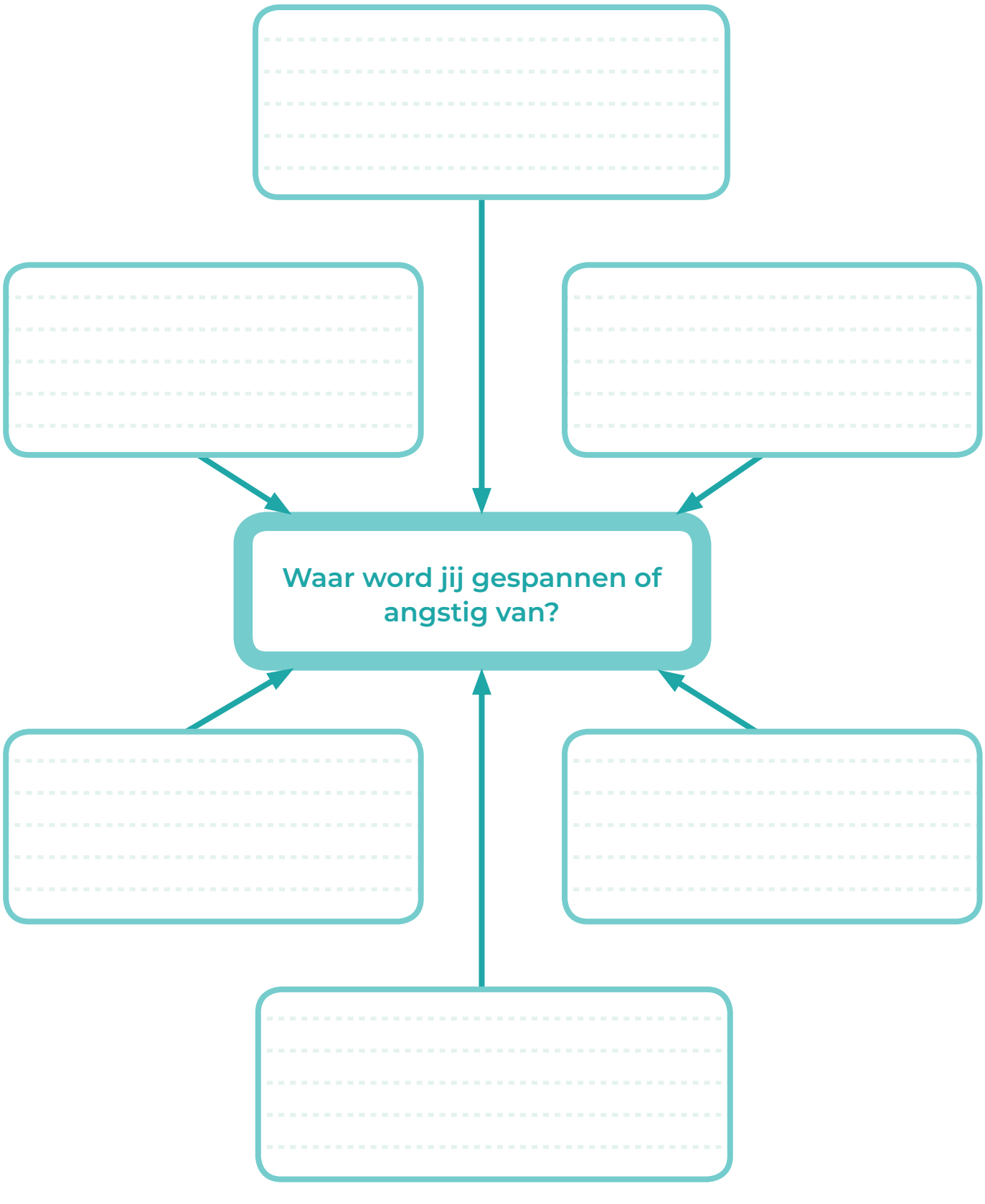
Tegenwoordig hebben we een meer bedaarde levensstijl en hoeven we ons er niet druk over te maken dat we achterna worden gezeten door een roofdier of dat we moeten zwaardvechten met een rivaal. We komen echter wel vaak voor onze eigen hedendaagse uitdagingen te staan, zoals:

- spreken in het openbaar;
- rijexamen doen;
- een sollicitatiegesprek voeren;
- een ritje maken in een achtbaan.

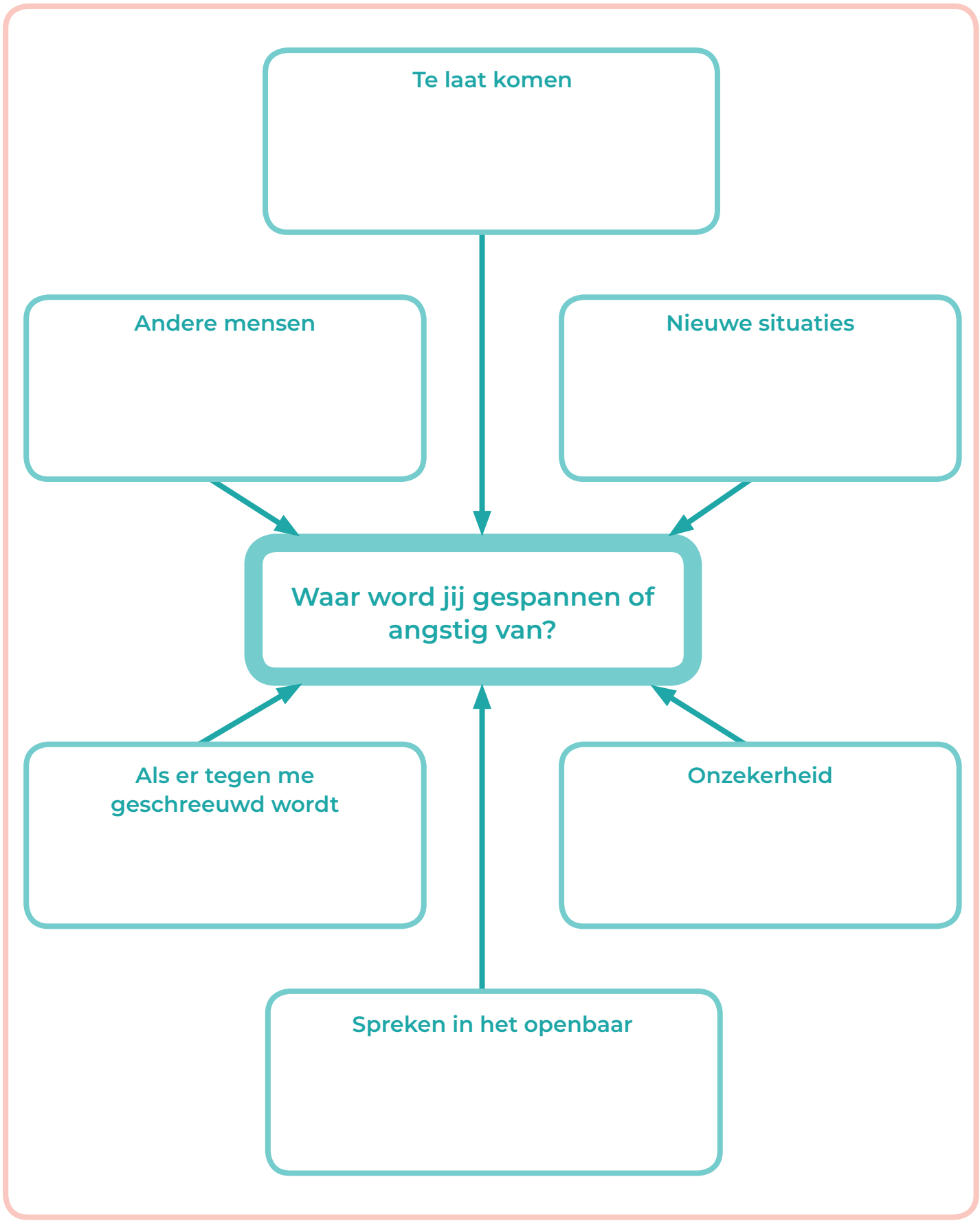


Dit soort uitdagingen kunnen ook een vecht- of vluchtreactie uitlokken. (Zie ‘informatieblad: de vecht- of vluchtreactie’.)

Noteer welke dingen bij jou voor stress zorgen:



Noteer welke dingen bij jou voor stress zorgen:

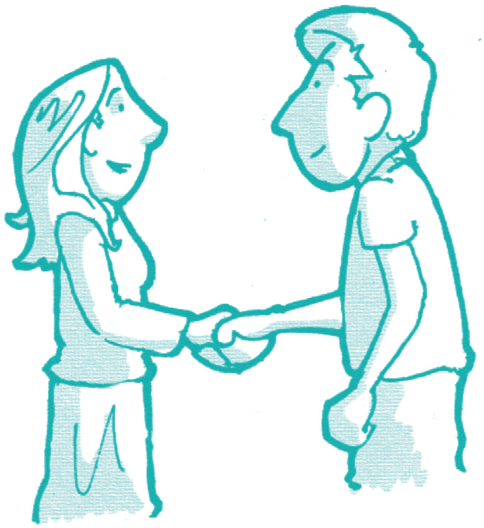


Wanneer je op zoek bent naar werk en wanneer je aan een nieuwe baan begint, zijn er een aantal factoren die voor stress kunnen zorgen. Deze factoren zijn voor iedereen anders. Ook de hoeveelheid stress die mensen ervaren, verschilt van persoon tot persoon.

Als je weet welke factoren voor stress zorgen, kun je leren hierop te anticiperen en de stress die je ervaart te reduceren.

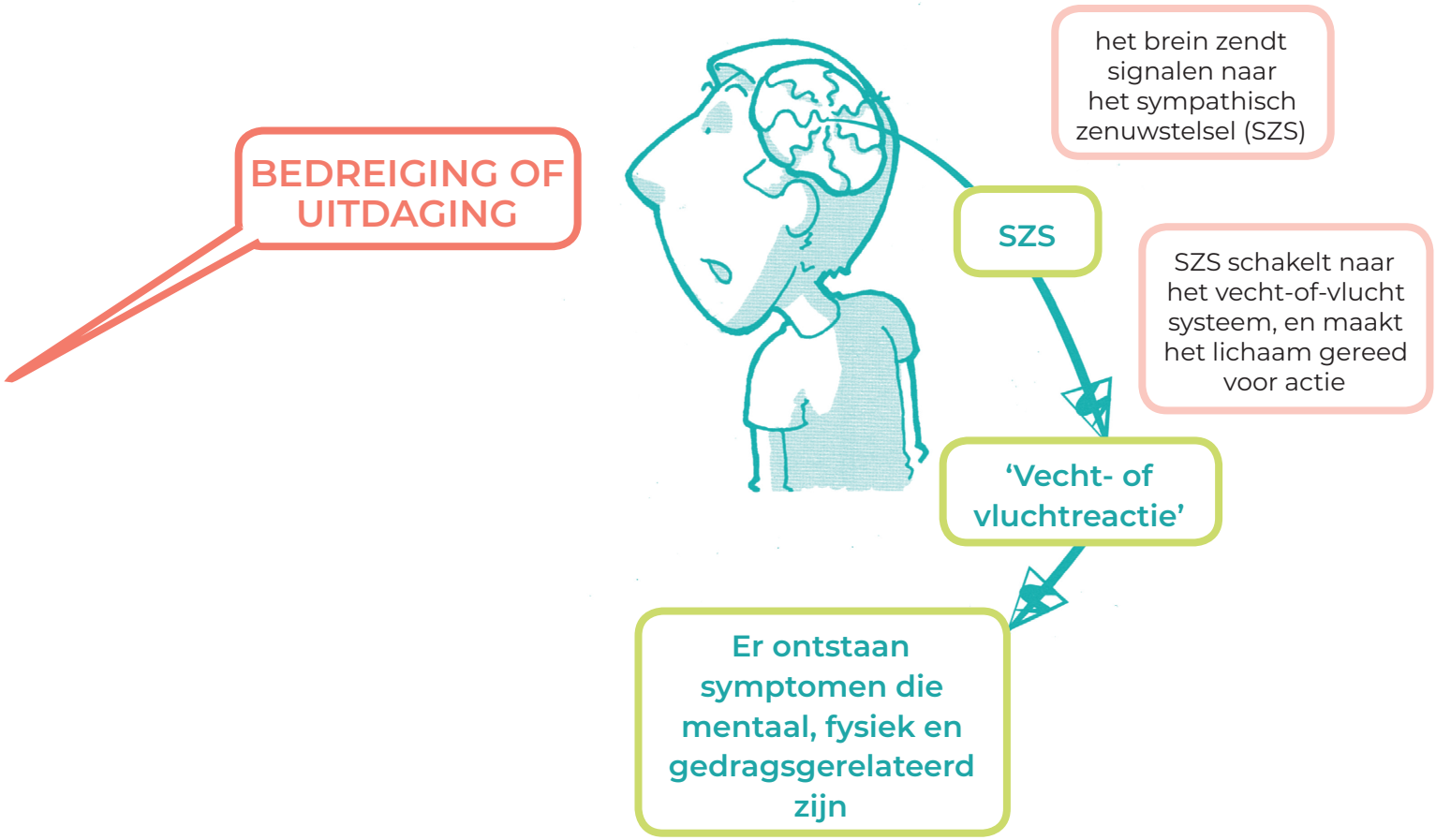
De volgende factoren kunnen voor gevoelens van angst en stress zorgen:

- vragen beantwoorden tijdens een sollicitatiegesprek;
- nieuwe mensen ontmoeten;
- samen met andere mensen lunchen;
- namen onthouden;
- de zintuigelijke prikkels op het werk;
- instructies die niet duidelijk zijn;
- verdwalen op weg naar je werk;
- niet weten waar de toiletten zijn;
- telefoongesprekken voeren;
- meegevraagd worden naar werkuitjes.

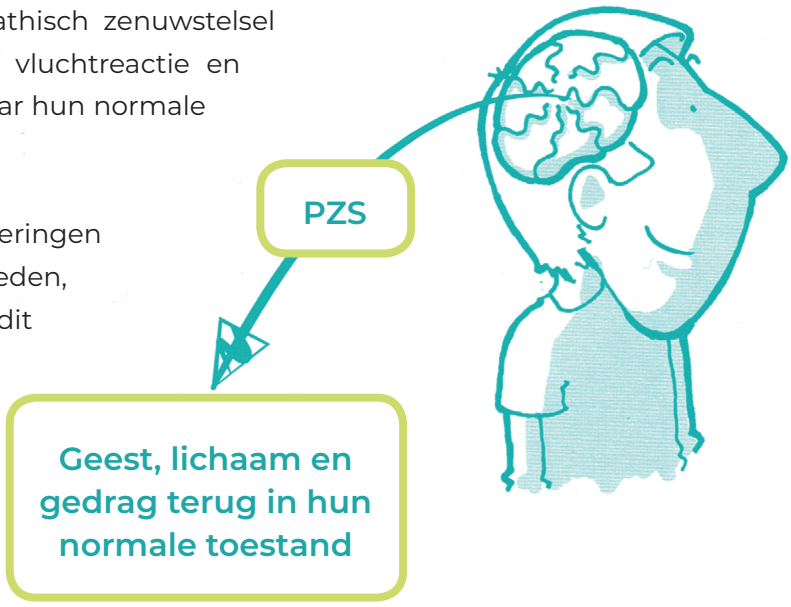




Wanneer de vecht- of vluchtreactie wordt geactiveerd, treden er veranderingen op in onze mentale en fysieke gesteldheid en in ons gedrag. Deze veranderingen hebben als doel ons te helpen reageren op en omgaan met een gesignaleerde bedreiging, maar zijn, als dit lang aanhoudt, schadelijk voor onze gezondheid.



Daarom sturen de hersenen een ander signaal wanneer het gevaar geweken is, ditmaal naar het parasympathisch zenuwstelsel (PZS). Het PZS deactiveert de vecht- of vluchtreactie en zorgt ervoor dat onze geest en lichaam naar hun normale toestand terugkeren.



Als je je druk gaat maken om de veranderingen die tijdens de vecht- of vluchtreactie optreden, neemt de stress alleen maar toe en gaat dit tegen je werken. Door te onthouden dat deze veranderingen natuurlijk zijn en dit voor jezelf te herhalen, blijf je de controle houden.

“Als de spanninig bij mij oploopt, kan ik me niet concentreren op mijn werk, maak ik fouten en kan ik mij slechter op de details richten. Hierdoor kan ik minder productief worden.”

Psychisch

Een aantal mogelijke symptomen:

- problemen met concentreren;
- geheugenproblemen;
- paniekaanvallen;
- onrealistische en/of overdreven angst en bezorgdheid;
- prikkelbaarheid of ongeduld.

Lichamelijk

Een aantal mogelijke symptomen:

- snellere hartslag
- snellere ademhaling
- toegenomen zweetproductie
- droge mond
- verhoogde spierspanning, met pijn als gevolg

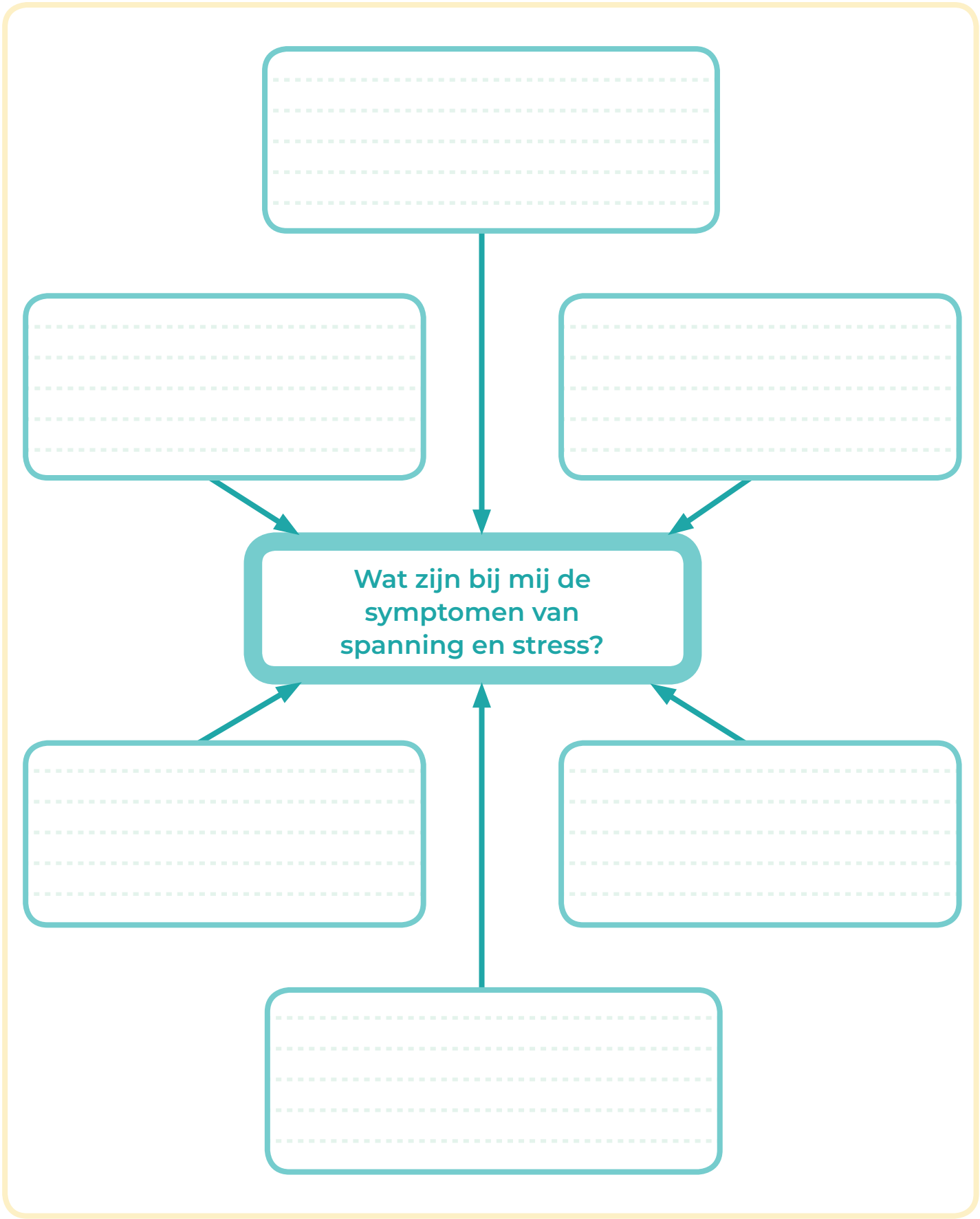
Qua gedrag

Een aantal mogelijke symptomen:

- rusteloosheid – niet stil kunnen zitten
- prikkelbaarheid – tegen anderen uitvallen
- problemen met slapen
- meer sigaretten of alcohol gebruiken
- bepaalde situaties vermijden



Wat zijn bij mij de symptomen van spanning en stress?



9.7 Activiteit: waarvan raak ik gestresst?

“Ik loop erover te piekeren dat ik op een werkplek terechtkom waarvan ik gespannen raak. En dat ik op de proef word gesteld met betrekking tot wat voor mij de moeilijkste aspecten van autisme zijn, zoals sociaal doen, veranderingen in routines, veel afleiding, gedwongen worden om met mensen te werken die ik niet ken en niet op kunnen schieten met de mensen met wie ik samenwerk.”

Er zijn talloze zaken die voor stress kunnen zorgen en niet iedereen raakt van dezelfde dingen gespannen. We hebben gezien dat stress van grote invloed kan zijn op je lichamelijk en geestelijk welbevinden, op je gedrag en ook op je prestaties op het werk.

Noteer hieronder twee tot vier dingen die bij jou de meeste stress oproepen, en die van invloed kunnen zijn op je prestaties op je werk.

1

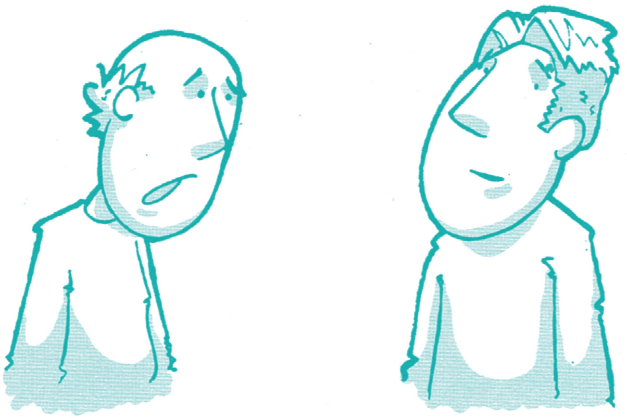
2

3

4

“Voor mij werkt het om naar mijn muziek te luisteren. Zo worden geluiden die mij afleiden geblokkeerd en kan ik lekker werken op het constante ritme van de muziek.”

Er zijn verschillende manieren om met stress om te gaan en de invloed hiervan op het werk te reduceren.



Een van de beste manieren om met stress om te gaan, is om je zorgen zo snel mogelijk met de juiste persoon te delen. Op de volgende pagina gaan we hier verder op in.

Er zijn diverse strategieën die je zelf kunt inzetten om stress de baas te worden.

Dit zijn:

- negatieve gedachten geen kans geven – probeer positiever te denken;
- relativeren – kijk naar ‘het grotere geheel’ (zie de activiteit ‘relativeren’ verderop in dit hoofdstuk);
- beter ademhalen – met behulp van ademhalingstechnieken kun je je beter ontspannen;
- je spieren ontspannen – dit vermindert de spierspanning;
- sporten en gezond leven – een gezond eetpatroon, voldoende slaap en beweging;
- ontspanning, zoals muziek luisteren – maak tijd om te ontspannen;
- een time-out nemen – neem regelmatig een korte pauze;
- op zoek gaan naar hulp – psychische of andere medische hulp via je huisarts.



Er zijn verschillende manieren om met stress om te gaan en de invloed hiervan op je fysieke en geestelijke gezondheid te verkleinen.

Communicatie

Een van de beste manieren om met stress om te gaan, is om je zorgen zo snel mogelijk met de juiste persoon te delen.

Door je zorgen te delen, verlicht je niet alleen de last die je in je eentje draagt, maar krijg je waarschijnlijk ook nog goed advies.

Probeer vier mensen te bedenken met wie je kunt praten als je je gespannen voelt. Noteer hun namen hieronder.

1

2

3

4

Kijk nog eens naar de strategieën op de vorige bladzijde. Noem er vier waar jij wat aan hebt om de stress de baas te worden. Je mag ook eigen strategieën aandragen.

1

2

3

4

Noem tot slot vier dingen waar je blij of relaxed van wordt: bijvoorbeeld hobby's, muziek luisteren, films kijken. Deze dingen kunnen helpen wanneer je je gespannen voelt.

1

2

3

4

Verandering

Verandering zorgt bij veel mensen voor spanning en stress. Wanneer je aan een nieuwe baan begint, kan dit een heleboel stress opleveren omdat je te maken krijgt met een nieuwe dagelijkse routine, een nieuwe omgeving, nieuwe taken en nieuwe mensen met wie je moet communiceren.

We leven in een wereld waarin verandering aan de orde van de dag is, en dus is het belangrijk dat we met die verandering om kunnen gaan. Anders brengen we ons hele leven in een staat van paniek door. Als we erkennen dat verandering onvermijdelijk is en strategieën aanleren om daarmee om te gaan, kunnen we die verandering aan wanneer deze zich voordoet.

Irrationele overtuigingen

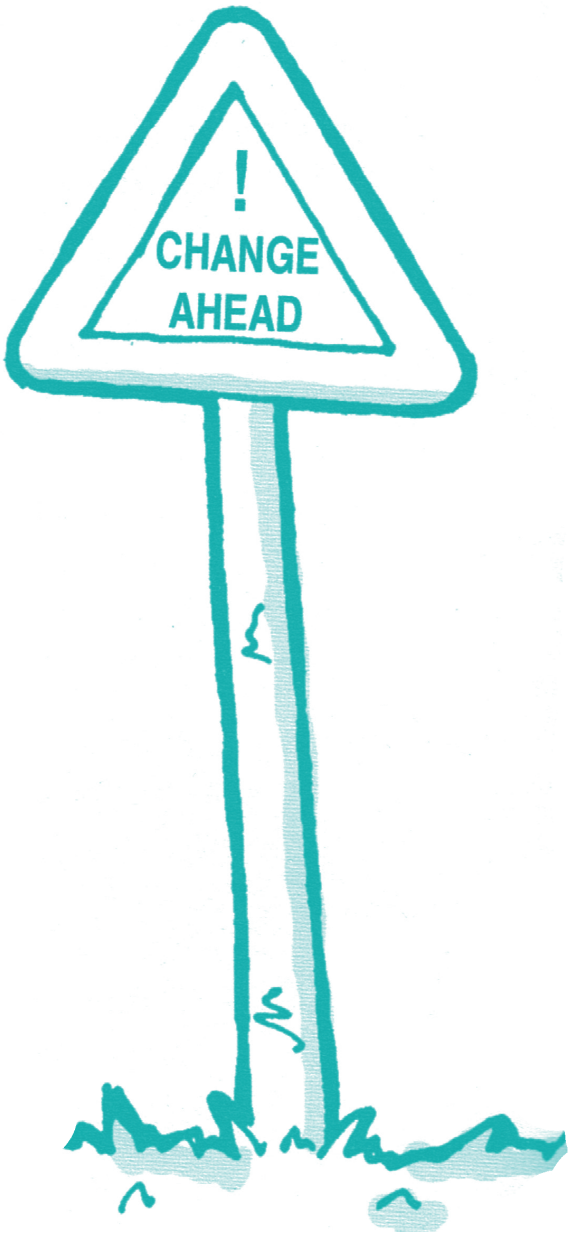
Soms wordt stress veroorzaakt doordat we proberen te voldoen aan onrealistische overtuigingen en gedachten. Hieronder staan daar een paar voorbeelden van:

- iedereen moet dol zijn op mij, of mij tenminste aardig vinden en accepteren;
- ik mag nooit fouten maken;
- het is verschrikkelijk, bijna het eind van de wereld, als dingen niet zo zijn als ik zou willen;
- mijn geluk hangt af van factoren waar ik geen invloed op heb, dus kan ik er weinig aan doen.

Niet helpende gedachten

Hieronder staan een aantal niet helpende manieren van denken die tot stress kunnen leiden:

- filteren – je concentreren op de negatieve dingen en deze uitvergroten en de positieve dingen vergeten;
- doemdenken – het ergste verwachten, verwachten dat we het niet aankunnen, onszelf ervan overtuigen dat we het niet aankunnen;
- een schuldige aanwijzen – onszelf of anderen verantwoordelijk houden voor de pijn of het verdriet dat we voelen.





Hoe kan ik omgaan met verandering?

Maak een overgangsplan



Vraag vooraf om informatie over de veranderingen

Vraag om extra ondersteuning in de periode rondom de verandering

Hoe kan ik omgaan met verandering?

Denk aan situaties in het verleden waarin verandering tot een positief resultaat heeft geleid

Accepteer dat het tijd kan kosten om je aan de verandering aan te passen

Breek de verandering op in stukjes en ga één voor één met de stukjes aan de slag

Het kan soms gemakkelijk zijn om negatief over onszelf te denken, of over de situaties waarin we ons bevinden. Negatief denken heeft geen zin en zorgt voor nog meer stress.

Als je negatieve gedachten wilt overwinnen, moet je de volgende drie stappen volgen.

Herkennen
Herken dat je negatief aan het denken bent

Rationaliseren
Negatieve gedachten hebben niet alleen geen zin, maar zijn naar alle waarschijnlijkheid ook weinig betrouwbaar. Probeer ze te relativeren.

Vervangen
Vervang zinloze en onrealistische gedachten door zinvollere en realistischere gedachten.

Hieronder staat een voorbeeld van hoe je je negatieve gedachten kunt vervangen door realistischere gedachten:

John is gezakt voor zijn rijexamen. Hij blijft hier maar aan denken en kan zich niet concentreren op zijn werk.

Herkennen
John denkt er erg negatief over dat hij gezakt is voor zijn examen.

"Ik slaag niet eens voor mijn rijexamen. Ik ben totaal nutteloos en ik kan ook helemaal niks."

Rationaliseren
Dat John is gezakt voor zijn rijexamen, wil nog niet zeggen dat hij helemaal niks kan. Hij heeft juist veel sterke punten. Heel veel mensen zakken de eerste keer voor hun rijexamen. John kan het altijd opnieuw proberen en leren van deze ervaring.

Vervangen
John kan nu zijn negatieve gedachten vervangen door iets positievers.

"Nou ja, dit keer ben ik gezakt, maar ik kan het opnieuw proberen. Het betekent niet dat ik niet goed ben in andere dingen."

Individuele oefening

Ga eens bij jezelf na waar je negatief over denkt. Schrijf dit hieronder op.

Negatieve gedachte

Gebruik nu het schema van herkennen, rationaliseren en vervangen om na te gaan hoe je anders kunt denken. Noteer je realistischere gedachte hieronder.

Realistische gedachte

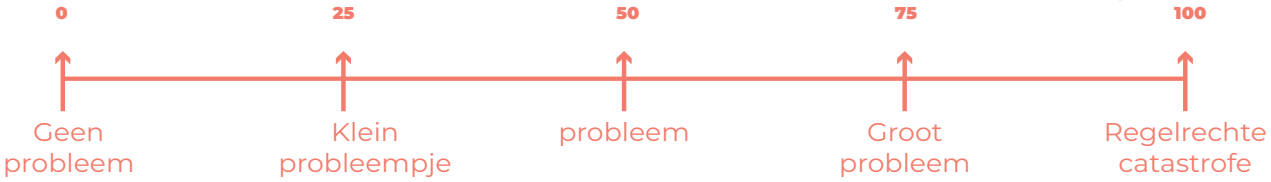
Als we gespannen zijn, denken we al gauw dat de problemen die we hebben erger zijn dan ze in werkelijkheid zijn.

Door de dingen te relativeren, blijven we realistisch over hoe groot het probleem is. Zo blijven we in controle en verminderen we de stress die we anders zouden ervaren.

Eén strategie is om een 'catastrofeschaal' te gebruiken om zo beter te kunnen relativeren.

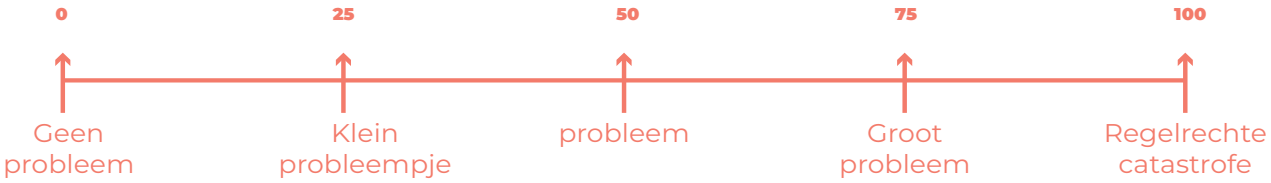


Catastrofeschaal



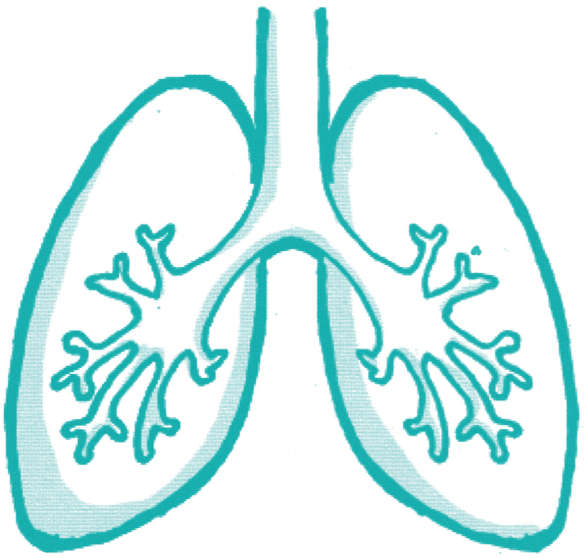
TAAK

Zet de volgende gebeurtenissen daar waar jij denkt dat ze thuishoren op de schaal. De eerste is al voorgedaan. Bespreek je antwoorden met je loopbaanbegeleider.



A. Je trein heeft 10 minuten vertraging.
B. Je komt op je werk en je leidinggevende is er niet omdat hij/zij ziek is.
C. Het kopieerapparaat is kapot.
D. Je leidinggevende vertelt je dat je onvoldoende presteert.
E. De vergadering van vanochtend wordt op het laatste moment afgezegd.
F. Een klant schreeuw tegen jou door de telefoon.
G. Je leidinggevende laat je weten dat je wordt ontslagen.
H. Je bent je lunch vergeten.
I. Je komt op je werk en ziet dat je bureau naar de andere kant van het kantoor is verhuisd.
J. Je komt op je werk en hoort dat een collega en zijn vriend gisterenavond plotseling zijn overleden door een auto-ongeluk.
K. Je drinkt je koffie altijd uit die ene mok, maar vandaag heeft iemand anders hem in gebruik.

Hoe kan beter ademhalen je helpen om stress te verminderen?



Voor je hersenen is het noodzakelijk dat je goed ademhaalt, zodat ze constant over voldoende schoon, zuurstofrijk bloed beschikken. Dit helpt je om helder na te kunnen denken. Je spieren hebben zuurstof nodig om goed te functioneren en je spijsverteringsstelsel heeft zuurstof nodig om het voedsel dat je eet te verteren en afvalproducten op te ruimen.

Door je ademhalingspatroon aan te passen, kun je je gemoedstoestand veranderen. Wanneer je er bedreven in raakt om je bewust te zijn van je ademhaling, en deze aan te passen, kun je stress wellicht met meer zelfvertrouwen reguleren.

Je kunt je ademhaling met de volgende, eenvoudige stappen controleren:

- leg een hand op het bovenste gedeelte van je borst en de andere op je navel
- kijk welke hand het eerste omhoog komt wanneer je inademt
- als je bovenste hand eerst omhoog komt, heb je een borstademhaling. Als je onderste hand eerst omhoog komt, adem je met je middenrif. Als je handen gelijktijdig omhoog komen, is je ademhaling een mix van deze twee.



Mensen die gespannen zijn, ademen vaak met het bovenste gedeelte van hun longen (borstademhaling). Dit is een oppervlakkige en snelle ademhaling, waardoor hun borst uitzet.

Ontspannende ademhalingstechnieken kunnen helpen bij het verminderen van stress op het werk.

Probeer hiermee een paar keer per dag te oefenen. Door de ademhalingstechnieken op deze manier te oefenen, raak je vertrouwd met het proces en kun je ze gemakkelijk toepassen als je ze in een echte situatie nodig hebt.

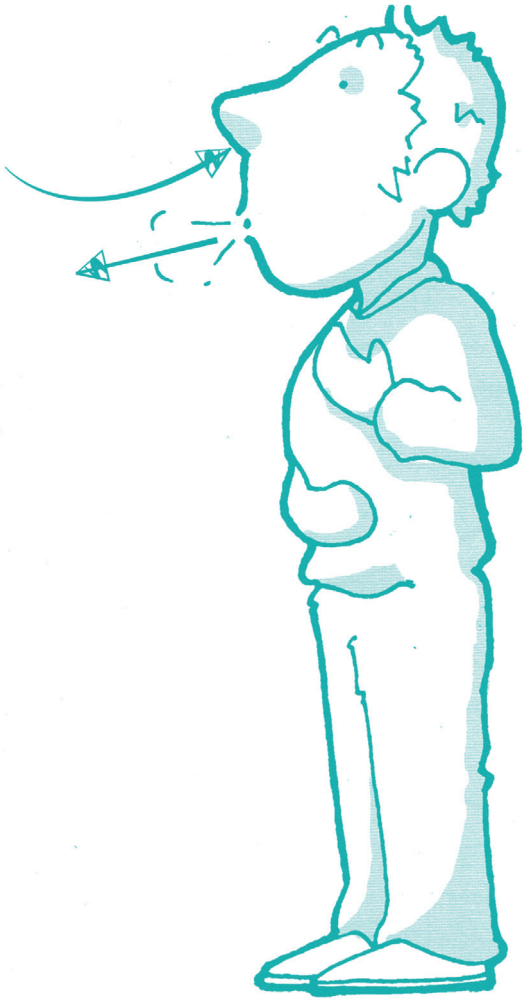
Volg de stappen hieronder om te oefenen met je ademhaling.

1. Adem lang en langzaam in door je neus, waarbij je het onderste gedeelte van je longen vult met lucht. Om het gemakkelijker te maken, kun je een hand op je buik leggen en een op je borst. Als je nu langzaam inademt, moet je onderste hand eerst omhoog komen terwijl je bovenste hand stil ligt.

2. Je moet vier tellen inademen.

3. Houd je adem vier tellen vast.

4. Adem langzaam uit, weer gedurende vier tellen.



Een andere goede manier om stress te verminderen en je rustiger te voelen is door je spieren te ontspannen. Dit kun je het beste ergens doen waar het stil is en waar je niet gestoord wordt. Net als met alle ontspanningsmethoden, werkt dit het beste als je dit regelmatig doet.

1. Begin door een gemakkelijke stoel uit te kiezen en knellende kleding los te maken.

2. Start bij je voeten, span de spieren in je tenen aan en houd vast gedurende vijf seconden. Na vijf seconden ontspan je je tenen.

3. Onderstaande werkwijze geeft je een gevoel van bevrijding; iedere spier voelt ontspannen aan. Werk langzaam omhoog naar je hoofd en doe hetzelfde voor de spieren die je onderweg tegenkomt: > benen > rug en schouders > armen > nek > gezicht.

4. Probeer vervolgens om diezelfde spieren nog een keer iets verder aan te spannen, gedurende vijf seconden. Na vijf seconden ontspan je je spieren weer.

5. Tot slot adem je een paar minuten diep in en uit. Terwijl je dit doet, laat je je spieren helemaal slap worden.

6. Als je tijdens deze oefening ergens kramp krijgt, ga je door met het volgende lichaamsdeel.

9.18 Checklist voor behaalde resultaten

De werkzoekende heeft de volgende activiteiten ontplooid.

Activiteit	Datum uitgevoerd
Nagegaan wat zijn/haar eigen symptomen van stress zijn	
Nagegaan op welke manieren hij/zij met stress om kan gaan	
Manieren gevonden om zich op veranderingen voor te bereiden en hiermee om te gaan	
De technieken voor stressregulatie zijn begrepen en toegepast	