

Naslagwerk voor de cliënt

Behandelprotocol “Arbeidsgerelateerde stress”



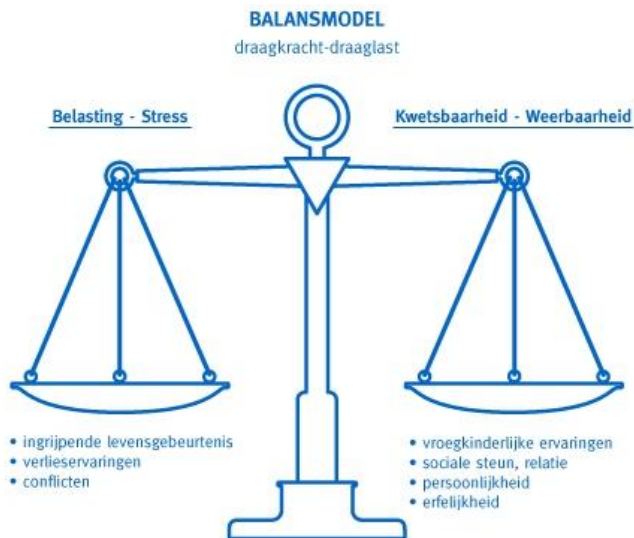
Naam Cliënt:

Datum:

Huiswerk oefeningen: Behandeling 1.

Wat is stress en waar zorgt het voor?

Stress is een natuurlijk onderdeel van het leven. Stress is nodig om te leven. Het is het alarmsysteem van het lichaam. Bij stress wordt het lichaam gestimuleerd om te vechten of te vluchten. Hierdoor zal



er meer energie gaan naar het actieve systeem, om te vechten of te vluchten, en minder naar het passieve systeem, welke zorgt voor herstel. Wanneer het lichaam langdurig in staat van stress verkeert, zal het gaan protesteren en neemt de kans op klachten toe. Je zou je lichaam kunnen zien als een weegschaal. Als de belasting en stress hoger is dan de weerbaarheid zal de weegschaal (je lichaam) uit balans raken. Hoe dit tot uiting komt, is per persoon verschillend. De één krijgt last van zijn nek, de ander van zijn rug. Slapeloosheid en maag- en darmklachten zijn ook mogelijke uitingen van langdurige stress.

Wat kan je eraan doen?

Bij klachten van stress is het bewust ervaren en herkennen van jouw eigen (fysieke en mentale) reactie op stress van belang. Door inzicht in het uit balans raken van jouw persoonlijke weegschaal, vergroot je de mogelijkheid op het terug in balans brengen hiervan. In de komende negen weken beoefen je het bewust ervaren van de reactie van je lichaam in verschillende situaties en waardoor je lichaam zo reageert. De training die je volgt heet "Mindfulness". Om inzicht te krijgen in je omgang met situaties wordt dit gecombineerd met voorbeelden uit het dagelijks leven. Middels een vorm van cognitieve therapie, namelijk "Rational Emotive Behavior Therapy" (REBT) zal je dit inzicht trainen. Tijdens de komende negen weken krijg je huiswerk mee. Het opvolgen van dit protocol heeft als doel de klachten, gebaseerd op arbeidsgelateerde stress, te doen afnemen. Wanneer je de principes in het dagelijks leven kan blijven toepassen, zal een positieve verandering van levensstijl plaatsvinden en zal een positiever zelfbeeld en beeld van de omgeving worden ervaren. Bedenk dat je dit voor jezelf doet en voor niemand anders.

Mindfulness

Om meer bewust te worden, is binnen de mindfulness aandacht voor de zeven basisfundamenten. Hieronder staan de zeven fundamenten omschreven. Dit om vertrouwd te raken met de principes van de mindfulness. Je zult merken dat als je aan één fundament werkt, het ook de anderen beïnvloedt.

1. Niet oordelen

Om bewustzijn van en in het moment leven te trainen is het van belang om zonder oordeel situaties te bekijken. Oordelen is iets heel menselijks. Door te zien dat je een oordeel geeft, kan je er ook afstand van leren nemen. Door te oordelen worden er automatische reacties opgeroepen, die geen objectieve basis hebben. Om bewust te kijken hoe vaak je oordeelt zou je kunnen proberen om gedurende 10 minuten een dagelijkse bezigheid te observeren. Als je effectiever om wilt gaan met stress is het van belang om van het automatisch oordelen bewust te worden. Binnen de bewustzijnstraining is het van belang om de oordelen op te schorten en slechts te observeren wat er in de geest opkomt.

2. Geduld

Geduld is nodig om tot ontwikkeling te komen. Een rups die zich gaat ontpoppen tot een vlinder heeft het geduld nodig om zich te ontwikkelen. Dit proces kan niet versneld worden. Om je bewust te worden van oordelen en je eigen lichaam heb je ook geduld nodig. Door geduld te oefenen worden we eraan herinnerd dat we momenten niet met activiteiten en denken hoeven op te vullen om ze waardevol te laten zijn.

3. Eindeloos beginnen

Om in het moment te kunnen leven is het van belang om het moment te zien zonder gedachte of opvatting. Als je elk moment ziet als een eerste keer, voorkom je dat je vervalt in oordelen. Door elke keer bij het oefenen de oefening te zien als een eerste keer lukt het ook om zonder oordeel te beginnen aan de oefening, zonder verwachtingen te hebben van de oefening. Hiermee zou je elke dag kunnen experimenteren. Door in het dagelijks leven je collega's te ontmoeten alsof het de eerste keer is, de persoon met een frisse blik bekijken, zoals hij of zij is. Lukt het om je collega te zien als een helder persoon of merk je dat je gedachten je blik vertroebelen?

4. Vertrouwen

Door meer vertrouwen te ontwikkelen wordt het gemakkelijker om andere mensen te vertrouwen. Het ontwikkelen is dan ook een integraal onderdeel van de mindfulness. Het is vaak beter om op eigen intuïtie en gezag te vertrouwen, dan altijd hulp te zoeken van buitenaf. Eigen vertrouwen en goedheid is bij alle aspecten van mindfulness heel belangrijk. Door te luisteren naar je eigen lichaam is het mogelijk om klachten te voorkomen. Binnen de mindfulness is het van belang dat je je eigen gevoel volgt. Het imiteren van anderen leidt je hiervan af. Het is onmogelijk een ander te worden, je kunt alleen maar meer jezelf worden.

5. Niet streven

Door niet te streven naar een bepaald doel is het makkelijker om meer jezelf te worden. Hoewel mindfulness veel tijd en energie kan kosten, is het uiteindelijk niet-doen. Om een doel na te streven moet je bedenken wat het doel is. Dit is niet de bedoeling van de mindfulness. Hier is het de bedoeling dat je aandacht schenkt aan alles wat gebeurt. Bij de training is het belangrijk om te

onthouden dat we alles van moment tot moment accepteren, omdat het er toch al is. Met geduld en oefening zal de beweging naar je doel als vanzelf optreden.

6. Acceptatie

Acceptatie betekent dingen zien zoals ze zijn en je daarmee verzoenen. In het dagelijks leven verspillen we regelmatig energie door te ontkennen en te verzetten tegen wat al een feit is. Hiermee proberen we de eigenlijke situatie naar onze hand te zetten. Dit levert mogelijk stress op en hierdoor vindt er geen positieve verandering plaats. Acceptatie betekent niet dat je alles ook leuk moet vinden, dat je je normen en waarden moet laten varen of dat je onrechtvaardigheid moet verdragen. Het betekent dat je dingen ziet zoals ze zijn. Door helder te kijken naar de situatie zul je waarschijnlijk beter weten wat je moet doen en eerder de innerlijke overtuiging hebben om dat te doen.

7. Loslaten

Loslaten is een manier om te laten zijn zoals het is, situaties te aanvaarden zoals ze zijn. Als mens wil je bepaalde gevoelens en gedachten graag weer oproepen, een vakantie waar je naartoe leeft of een heerlijk weekend. Van andere gevoelens en gedachten probeer je juist af te komen, een stressvolle situatie op het werk of een vergadering. Tijdens mindfulness negeren we bewust de neiging om sommige aspecten van onze ervaring te waarderen of te verwerpen. Het kan bijzonder moeilijk zijn om los te laten, maar je kan ook de aandacht richten op hoe het 'vasthouden' aanvoelt. Hiermee lukt het misschien niet om los te laten, je zult het vasthouden wel eerder leren herkennen. Loslaten is iets essentieels, wat iedereen kan. Als je 's nachts wilt slapen, laat je los. Als je niet kunt loslaten, kun je niet slapen.

- *Probeer dagelijks bewust te zijn van de zeven fundamenteën tijdens een dagelijkse bezigheid. Eten is hiervoor een goede mogelijkheid om het bewust zijn te trainen.*
- *Dagelijkse beoefening van de bodyscan met behulp van de CD. Noteer hieronder per dag wat je is opgevallen en wat je ervaring is bij het oefenen. Hier kunnen we het tijdens de volgende bijeenkomst over hebben.*

<i>Dag en datum</i>	<i>Ervaring</i>

Huiswerk oefeningen: Behandeling 2

REBT

De term REBT wordt vaak gebruikt in de Engelse literatuur en staat voor Rational Emotive Behavior Therapy. De grondlegger van REBT is dr. Albert Ellis.

Uitgangspunt van REBT is: “Het zijn niet de gebeurtenissen zelf die onze reactie bepalen, maar de manier waarop we ze bekijken.” Onze reactie op gebeurtenissen wordt bepaald door de manier waarop we deze persoonlijk zien. Volgens Ellis hebben mensen de neiging om op een ‘irrationele’ manier naar zichzelf en het leven te kijken. Door middel van de REBT wordt getracht deze manier van kijken te veranderen.

Onderstaand hulpmiddel is ontwikkeld om onze kijk te veranderen. Dit is het ABC-Model van de menselijke emotie:

- A.** De **(A)** staat hierbij voor de **activerende gebeurtenis** oftewel de **situatie**.
- B.** De **(B)** staat voor **beschouwing**. Dat wil zeggen je gedachten over de situatie, je visie of kijk.
- C.** De **(C)** staat voor de **consequenties** of de gevolgen. Ze staat voor hoe je je voelt en gedraagt als gevolg van de gedachten **over** de situatie.

- *Beschrijf twee werksituaties (positief en stressvol) en benoem hierbij je gedachten, gevoel en gedrag. Zoals besproken tijdens de laatste sessie is de situatie voor iedereen gelijk, door je gedachte vorm je je gevoel en gedrag. Eigenlijk kun je dus niet spreken van een positieve of stressvolle situatie, maar dit maakt wel duidelijk hoe jij reageert.*

(A) Positieve Situatie	
(B) Gedachte	
(C) Gevoel	
(C) Gedrag	

(A) Stressvolle Situatie	
(B) Gedachte	
(C) Gevoel	
(C) Gedrag	

Mindfulness

- *Probeer dagelijks bewust te zijn van de zeven fundamenteën tijdens een dagelijkse bezigheid. Eten en tandenpoetsen zijn hiervoor een goede mogelijkheid om het bewust zijn te trainen. Lees de zeven fundamenteën eventueel nog eens door.*
- *Beoefen dagelijkse de bodyscan met behulp van de CD. Noteer hieronder per dag wat je is opgevallen en wat je ervaring is bij het oefenen. Hier kunnen we het tijdens de volgende bijeenkomst over hebben.*

<i>Datum</i>	<i>Ervaring</i>

Huiswerk oefeningen: Behandeling 3

Mindfulness

- *Beoefen tijdens het dagelijks leven het bewust en met aandacht zijn. Probeer dit in te passen tijdens het werk, maar ook thuis. Ga bijvoorbeeld buiten lopen en houd dan de zeven fundamenteën in je achterhoofd. Oordeel niet, heb geduld, alsof het de eerste keer is, met vertrouwen, zonder doel, accepteer het zoals het is en laat opkomende gedachten los.*
- *Beoefen dagelijks afwisselend de zitmeditatie of de bodyscan. Noteer hieronder per dag wat je is opgevallen en wat je ervaring is bij het oefenen. Hier kunnen we het tijdens de volgende bijeenkomst over hebben.*

<i>Dag en datum</i>	<i>Zitmeditatie of Body scan</i>	<i>Ervaring</i>

REBT

- *Pas op twee (werk)situaties het volledige schema van de REBT toe, kijk of je bij jezelf terugkerende gedachten herkent. Om tot verandering van gevoel en gedrag te komen moeten we onze eigen gedachte ter discussie stellen. Vul in het schema eerst A-B-C in. Probeer daarna voor jezelf te bedenken wat een betere gedachte zou kunnen zijn en of je gedachte ook klopt.*

(A) Stressvolle Situatie			
(B) Gedachte		(D) Discussie van de gedachte	
(C) Gevoel		(E) Gevoel	
(C) Gedrag		(E) Gedrag	

(A) Stressvolle Situatie			
(B) Gedachte		(D) Discussie van de gedachte	
(C) Gevoel		(E) Gevoel	
(C) Gedrag		(E) Gedrag	

Huiswerk oefeningen: Behandeling 4

Mindfulness

- *Beoefen tijdens het dagelijks leven het bewust en met aandacht zijn. Probeer dit in te passen tijdens het werk, maar ook thuis. Ga bijvoorbeeld buiten lopen en houd dan de zeven fundamenteën in je achterhoofd. Oordeel niet, heb geduld, alsof het de eerste keer is, met vertrouwen, zonder doel, accepteer het zoals het is en laat opkomende gedachten los.*
- *Beoefen afwisselend dagelijks de zitmeditatie of de bodyscan. Noteer hieronder per dag wat je is opgevallen en wat je ervaring is bij het oefenen. Hier kunnen we het tijdens de volgende bijeenkomst over hebben.*

<i>Datum</i>	<i>Zitmeditatie of de bodyscan</i>	<i>Ervaring</i>

REBT

- *Binnen de REBT worden verschillende valkuilen beschreven, dit zijn kenmerken van denken op een irrationele en weinig functionele wijze:*

1. Moetisme

Met moetisme wordt bedoeld de gedachten die moeten. Door het moeten is er geen ruimte meer om anders naar de situatie te kijken. Er zijn bepaalde zaken wenselijk. Wanneer het in bepaalde situatie niet mogelijk is om het wenselijk te maken dan is het vervelend, maar niet verschrikkelijk. Wanneer eisen worden gesteld aan bepaalde situaties dan mag het absoluut niet anders verlopen en is het verschrikkelijk als aan de eisen niet voldaan wordt in die situaties.

Enkele voorbeelden van moeten:

- Ik moet perfect zijn.
- De ander moet perfect zijn.
- De situatie moet perfect zijn.

2. Lage frustratie tolerantie

Dit heeft te maken met gedachten waarbij je stelt dat je iets echt absoluut nodig hebt, niet zonder kan. 'Ik kan niet leven zonder...'. Of men meent dat men iets niet kan verdragen. 'Ik kan het niet verdragen dat...', 'Ik word gek van...'. 'Ik kan niet tegen ruzie etc.

Enkele voorbeelden van gedachten met een lage frustratie tolerantie:

- Ik kan het niet meer aan, al die klachten en de hele situatie.
- Ik moet aandacht en liefde hebben, want zonder kan ik niet leven.
- Ik kan niet leven zonder zijn/haar liefde.
- Ik kan niet tegen ruzie etc.

3. Waardeoordelen

Waardeoordelen zijn uitspraken die iets zeggen over jezelf, de ander of over een situatie. Ze bevatten jouw mening of de mening van een ander. Vooral de waardeoordelen die iets als negatief beoordelen kunnen vervelende gevoelens en lastig gedrag bij je veroorzaken. Vaak zijn we niet eens bewust van de waardeoordelen. We brengen ze vaak als een feit en daar valt niet over te discussiëren. Het kenmerk van een waardeoordeel is dat er juist wel over te discussiëren valt. Want wat de een lastig, slecht en belachelijk vindt, vindt een volgende misschien wel prettig, goed en slim.

Enkele voorbeelden van gedachten die waardeoordelen bevatten:

- Ik ben maar een mislukkeling, omdat ik stress heb.
- Ik hoor nu bij de zwakkelingen en ben mislukt als mens.
- Dat gedrag van hem/haar is toch echt waardeloos.

4. Catastroferen

Deze gedachten zijn vaak zwart of wit, maar dan vooral vaak zwart. De persoon ziet de dingen veel erger dan ze feitelijk zijn. Dit is ook wel bekend als van de spreekwoordelijke mug een olifant maken.

Enkele voorbeelden van catastroferende gedachten:

- Het is werkelijk verschrikkelijk om stress te hebben.
- Het zal nooit meer weg gaan, ik ben nu helemaal als mens mislukt
- Hoe kan men zo iets doen, dat is verschrikkelijk

Persoonskenmerken die overeenkomen met deze valkuilen, welke in relatie worden gebracht met arbeidsgelateerde stress zijn: perfectionistisch, ambitieus, idealistisch, plichtsgetrouw, doelgericht, neuroticisme, pessimisme, bewijsdrang, moeite met delegeren. Welke herken je van jezelf?

REBT

- Pas op twee (werk)situaties het volledige REBT schema toe, beschrijf de basisemotie op de verschillende momenten: *Bang, boos, bedroefd, blij.*

- 1. *Bang* Variërend van bezorgd tot hevige paniek.
- 2. *Boos* Variërend van irritatie tot een woede-uitbarsting.
- 3. *Bedroefd* Variërend van bedrukt tot zeer ongelukkig.
- 4. *Blij* Variërend van vrolijk tot dolgelukkig.

(A) Stressvolle Situatie			
(B) Gedachte		(D) Discussie van de gedachte	
(C) Gevoel		(E) Gevoel	
(C) Gedrag		(E) Gedrag	
Valkuil(en) situatie 1:			

(A) Stressvolle Situatie			
(B) Gedachte		(D) Discussie van de gedachte	
(C) Gevoel		(E) Gevoel	
(C) Gedrag		(E) Gedrag	
Valkuil(en) situatie 2:			

Huiswerk oefeningen: Behandeling 5

Mindfulness

- *Neem dagelijks een pauze van drie minuten tijdens werkzaamheden, heb gedurende die drie minuten bewust aandacht voor je ademhaling en je zijn op dat moment.*

- *Beoefen afwisselend dagelijks de zitmeditatie of de bodyscan. Noteer hieronder per dag wat je is opgevallen en wat je ervaring is bij het oefenen. Hier kunnen we het tijdens de volgende bijeenkomst over hebben.*

<i>Datum</i>	<i>Zitmeditatie of de bodyscan</i>	<i>Ervaring</i>

Huiswerk oefeningen: Behandeling 6

Mindfulness

- *Neem dagelijks een pauze van drie minuten tijdens werkzaamheden, heb gedurende die drie minuten bewust aandacht voor je ademhaling en je zijn op dat moment.*
- *Beoefen afwisselend dagelijks de zitmeditatie, de bodyscan óf het mindful bewegen. Noteer hieronder per dag wat je is opgevallen en wat je ervaring is bij het oefenen. Hier kunnen we het tijdens de volgende bijeenkomst over hebben.*

<i>Dag en datum</i>	<i>Zitmeditatie, ademhalen bewegen of de bodyscan</i>	<i>Ervaring</i>

REBT

- Pas op twee (werk)situaties het volledige REBT schema toe, beschrijf de basisemotie op de verschillende momenten en de valkuilen die een rol spelen.

(A) Stressvolle Situatie			
(B) Gedachte		(D) Discussie van de gedachte	
(C) Gevoel		(E) Gevoel	
(C) Gedrag		(E) Gedrag	
Valkuil(en) situatie 1:			

(A) Stressvolle Situatie			
(B) Gedachte		(D) Discussie van de gedachte	
(C) Gevoel		(E) Gevoel	
(C) Gedrag		(E) Gedrag	
Valkuil(en) situatie 2:			

Huiswerk oefeningen:

Behandeling 7

Mindfulness

- *Pas dagelijks een pauze van drie minuten op het werk toe, hierin heb je aandacht voor jouw zijn op dat moment, aan de hand van je ademhaling.*
- *Beoefen naar eigen behoefte de bodyscan, zitmeditatie óf mindful bewegen. Noteer hieronder per dag wat je is opgevallen en wat je ervaring is bij het oefenen. Hier kunnen we het tijdens de volgende bijeenkomst over hebben.*

<i>Dag en datum</i>	<i>Zitmeditatie, bewegen of de bodyscan</i>	<i>Ervaring</i>

- *Ben je dagelijks bewust van binnenkomende prikkels door geluid, licht, voeding en beweging. Beoefen je bewustzijn in het effect van deze prikkels waarom prikkels juist dit effect op een bepaald moment hebben.*

REBT

- Pas op een (werk)situaties het volledige REBT schema toe, beschrijf de basisemotie op de verschillende momenten en de valkuilen die een rol spelen.

(A) Stressvolle Situatie			
(B) Gedachte		(D) Discussie van de gedachte	
(C) Gevoel		(E) Gevoel	
(C) Gedrag		(E) Gedrag	
Valkuil(en):			

Huiswerk oefeningen:

Behandeling 8

Mindfulness

- *Beoefen naar eigen behoefte de bodyscan, zitmeditatie óf mindful bewegen.*
- *Pas naar eigen behoefte een pauze van drie minuten op het werk toe, hierin heb je aandacht voor jouw zijn op dat moment, aan de hand van je ademhaling.*

De ontvangen vragenlijsten invullen op één van de dagen voor de laatste behandeling (4DKL, RAND-36, VAS spanning) Deze meebrengen naar de laatste behandeling.

Praktische tips:

Door het volgen van deze training en het uitvoeren van het huiswerkprogramma, heb je de basisvaardigheden van de mindfulness en de REBT aangeleerd. Om deze vaardigheden verder te ontwikkelen en hier voordeel uit te halen in het dagelijks leven is herhaling essentieel. Er zullen momenten zijn dat dit gemakkelijker is en dat je er meer moeite voor moet doen. Hieronder volgen enkele tips om de mindfulness en REBT toe te passen in het dagelijks leven:

- Beoefen de mindfulness op vaste momenten van de dag.
- Kies toepassingen die bij jou passen op dat moment
- Sta jezelf toe te genieten van alles wat je mooi, interessant of prettig vindt, maak hier tijd voor.
- Neem ervaringen met verschillende zintuigen waar, ruik, proef, voel, hoor en kijk met aandacht.
- Fotografeer met aandacht, hierdoor train je de aandacht voor mooie dingen.
- Doe eens een waarnemingsspel met een kind en ontdek hoe puur een kind kan waarnemen.
- Pas het REBT schema eens per week toe op een stressvolle situatie.
- Bespreek met een naaste collega jullie individuele reactie op een stressvolle situatie, stel jezelf en de ander kritische vragen.
- Train je alertheid in het herkennen van jouw persoonlijke fysieke reacties bij stress, zodat je hier tijdig op kunt reageren.
- Plan een vast moment in je agenda, maak tijd voor aandacht voor jezelf, bijvoorbeeld je ademhaling.
- Heb aandacht voor de reacties van anderen op stress.
- Stel jezelf in stresssituaties rationele vragen, bijvoorbeeld: "Is dit werkelijk onoverkomelijk?"

Bedenk zelf nog drie mogelijkheden om de mindfulness en REBT regelmatig toe te passen:

1.
2.
3.