



Stressverlaging op het werk (en er buiten)

Els Ronsse / www.PsySense.be

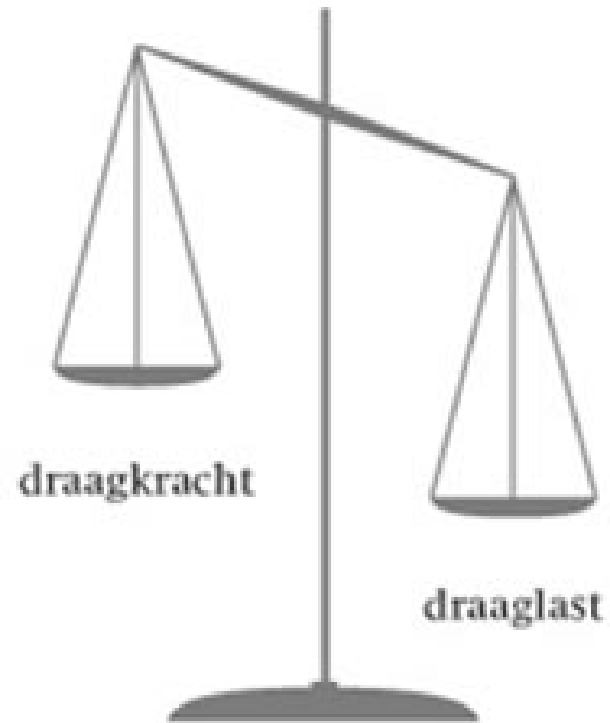
Wat is stress?

- = Automatische reactie op een gebeurtenis
- = Reactie op externe prikkel die als bedreigend ervaren wordt
- = Verandering & aanpassing
- ☐ 'Datgene wat je ervaart wanneer je het gevoel hebt dat je niet effectief kan reageren op een bedreigende situatie'

Welke factoren?

- Perceptie (subjectieve beleving)
- Intensiteit stressoren (gebeurtenis)
- Aantal stressoren
- Coping
- Eerdere ervaringen
- Tijd

Balans!!!



Preventief op het werk?

- ✓ Randfactoren stimuleren
- ✓ Op tijd stoppen met werken?
- ✓ Ritme in werken?
- ✓ Duidelijke evaluatiemomenten en afspraken waarover/hoe

Preventief erbuiten?

- ✓ Slaap
- ✓ Ontspanning
- ✓ Vervoer van/naar

depressie?

- Stemmingsstoornis



- Verstoord denken



- Verstoorde informatieverwerking

Prevalentie?

Personen zonder autisme:

- Mannen: 13%
- Vrouwen: 23%

Personen met autisme?

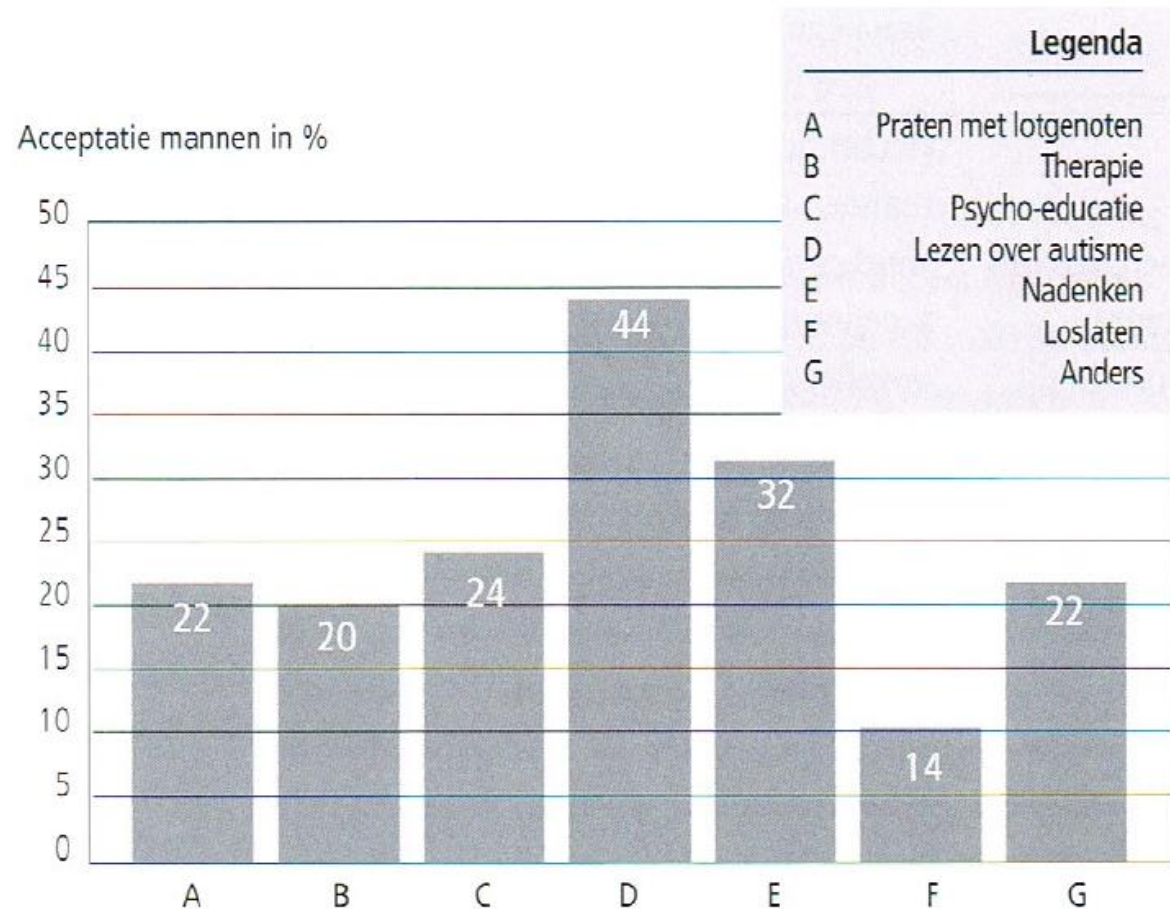
30% van mensen met diagnose Asperger of 'soortgelijke' vormen van autisme.

klinisch: meer mensen met depressie

Waarom meer voorkomen?

- Zoeken veel meer naar waarom, willen aanleiding kennen, vooral binnen eigen moeilijkheden.
 - Beleven gedachten en gevoelens veel intenser.
 - Ervaren vaker een vertekend beeld van de werkelijkheid, ten koste van hun zelfbeeld.
- Meer angst en onzekerheid

Psycho-educatie blijkt weinig helpend voor acceptatie van diagnose



Spek, 2014

Typische signalen

- Obsessies veranderen of nemen toe
- Rituelen veranderen of nemen toe
- Geïrriteerd, prikkelbaar zijn, neemt toe
- Teruggetrokkenheid neemt toe
- Dagelijkse vaardigheden nemen af

burnout

Sterke, duidelijke correlaties tussen de mentale veerkracht en burnout!

Hoe lager de veerkracht, hoe kwetsbaarder voor burnout!

Portzky, 2015

Veerkracht vergroten?

Dr. Nicholson: er zijn vijf aspecten van invloed op veerkracht:

- Denk optimistisch na over wat er in je omgeving gebeurt.
- Ga zo goed mogelijk om met stress en angst.
- Voel je verantwoordelijk voor je eigen toekomst.
- Toon openheid en aanpassingsvermogen.
- Heb een positieve, dynamische aanpak om problemen op te lossen.

Aanpak burn-out

Aanpak?

1/ rusten, rusten, rusten

2/ keuzes maken, minstens gevoel hebben van
nee te mogen zeggen

Behandeling depressie

Psychogeen: psychotherapie

Voorspelbaarheid:

Cognitief

G G G

Sociale vaardigheidstraining

Schematherapie

Interpersoonlijk

Uitbouwen sociaal netwerk

Bedankt!!

