

Coping met stress

Prof. dr. Erik Franck

Trainer, Better Minds at Work

Klinisch psycholoog, gedragstherapeut

Faculteit Geneeskunde en Gezondheidswetenschappen,
Universiteit Antwerpen



Interreg
Vlaanderen-Nederland



Gefinancierd door
de Europese Unie

Samen aan Z

 **University
of Antwerp**

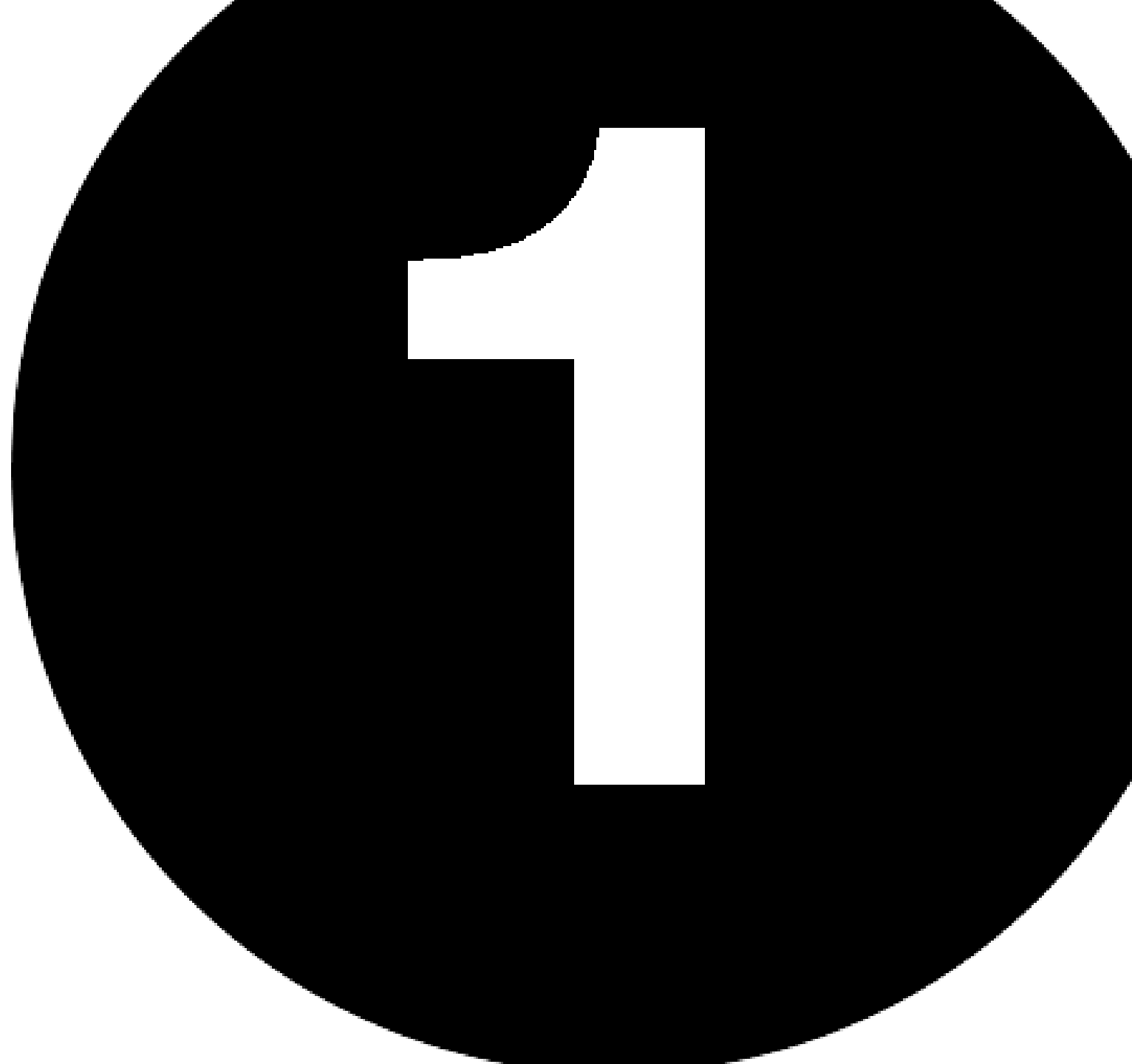
Outline

EEN	Inleiding
TWEE	Stress & stressoren
DRIE	Coping met stress(oren)
VIER	Call2action



Inleiding

EEN

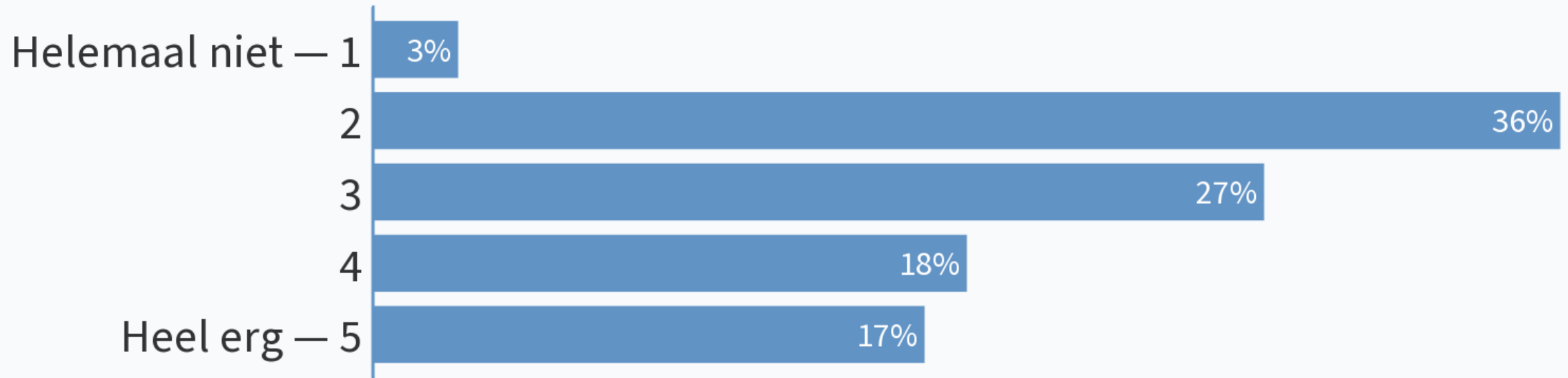




Surf naar <https://pollEV.com/erikfranck609>

Klik skip for now

Stress is een situatie waarin een persoon zich gespannen, rusteloos, nerveus of angstig voelt of 's nachts niet kan slapen omdat je heel de tijd aan het piekeren bent. Voel je dit soort stress de laatste tijd?



Wat is stress?

TWEE

two

Wat is stress?

De psychologische perceptie van druk = stressor

De reactie van ons lichaam daarop = stress

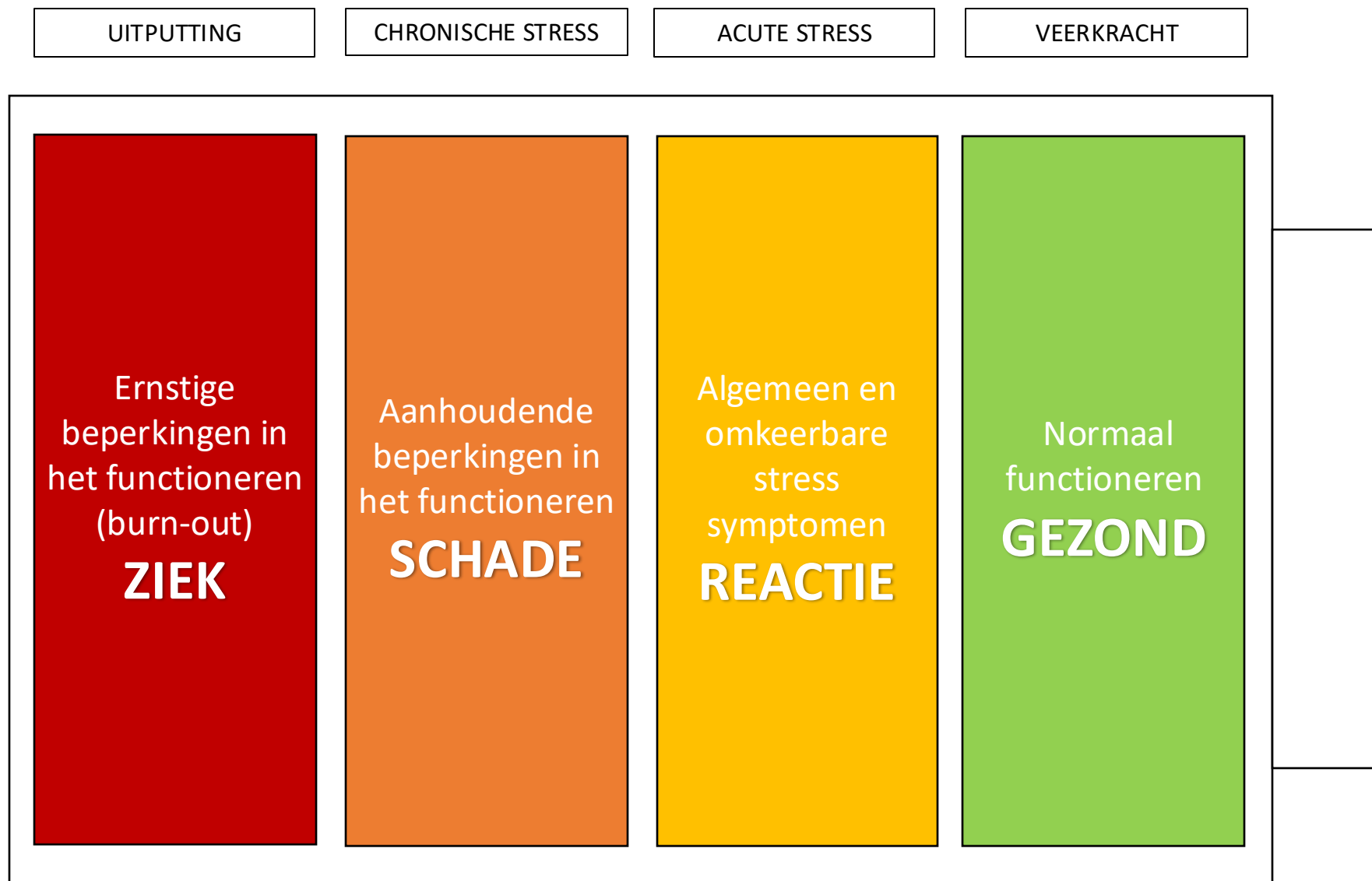


B|B|C

Wanneer wordt
stress negatief?



Stress continuüm



Fase van BURN-OUT

Definitie

Er is sprake van een duidelijke klinische stoornis
Blijvende overbelasting kan onomkeerbare gevolgen veroorzaken

Kenmerken

Symptomen houden aan en verergeren over de tijd heen
Serieuze distress of sociale of werkgerelateerde verslechtering
'Het gaat niet meer'
Emotionele uitbarstingen
Cognitief controleverlies
Vroegochtend ontwaken

Burn-out

Emotionele uitputting
Demotivatie en cynisme
Gedaalde persoonlijke bekwaamheid

Fase met SCHADE

Definitie

Meer serieuze en aanhoudende distress of onwelbevinden
Hoger risico
Er is al schade

Kenmerken

Controleverlies
Voelt zich niet meer als vroeger ('normaal')
Schuldgevoel of geeft voortdurend anderen de schuld
Gedragsverandering
Tandje bijsteken
Doorslaapproblemen gefrustreerd

Oorzaken

Onvoldoende recuperatie
Overdreven taakbelasting
Waarde conflicten

Fase van REACTIE

Definitie

Mild en voorbijgaande distress of onwelbevinden
Na een weekje rust gaat het terug goed
Lager risico

Kenmerken

Irritatie, tijdelijk slecht gevoel
Gebrek aan motivatie
Gebrek aan focus
Moeheid
Spanningsklachten
Inslaapproblemen
Piekeren
Minder energie
Overwerken
Inslaapproblemen

Oorzaken

Verhoogde taakbelasting
Negatief perfectionisme

Fase van VEERKRACHT

Definitie

Optimaal functioneren
Groei-mindset
Welzijn

Kenmerken

Heeft plezier
Kan lachen
Is fit en gefocust
Werkt effectief
Is sociaal
Is voorbereid
Heeft 'het' onder controle
Zelfvertrouwen
Gaat uitdagingen aan
Wil (nieuwe dingen) leren
Normaal fluctuaties in gemoedstoestand
Constance prestatie
Fysiek en sociaal geëngageerd
Voelt zich comfortabel in het bijzijn van anderen

ZIEK

- Overmatige angst
- Uitputting
- Depersonalisatie
- Emotionele uitbarstingen
- Paniekaanvallen
- Depressieve stemming, gevoelloos
- Onvermogen om zich te concentreren
- Geen beslissingen kunnen nemen
- Geen taken kunnen uitvoeren
- Systematisch te vroeg wakker worden
- Vermijdingsgedrag
- Constante vermoeidheid, ziekte
- Suïcidale gedachten
- Alcohol- of middelen misbruik

GEWOND

- Angst, boosheid
- verdriet, huilerigheid, hopeloosheid, waardeloosheid
- Negatieve houding(en)
- Moeite met concentreren
- Moeite met beslissen
- Verminderde prestaties of werkverslaving
- Onrustig, verstoorde slaap
- Niet tot rust komen
- toegenomen vermoeidheid
- pijn
- Terugkerende levendige nachtmerries
- terugkerende opdringerige gedachten of beelden
- Vermijding, sociaal terugtrekken
- toegenomen gebruik van alcohol of drugs
- Niet meer prioriteren

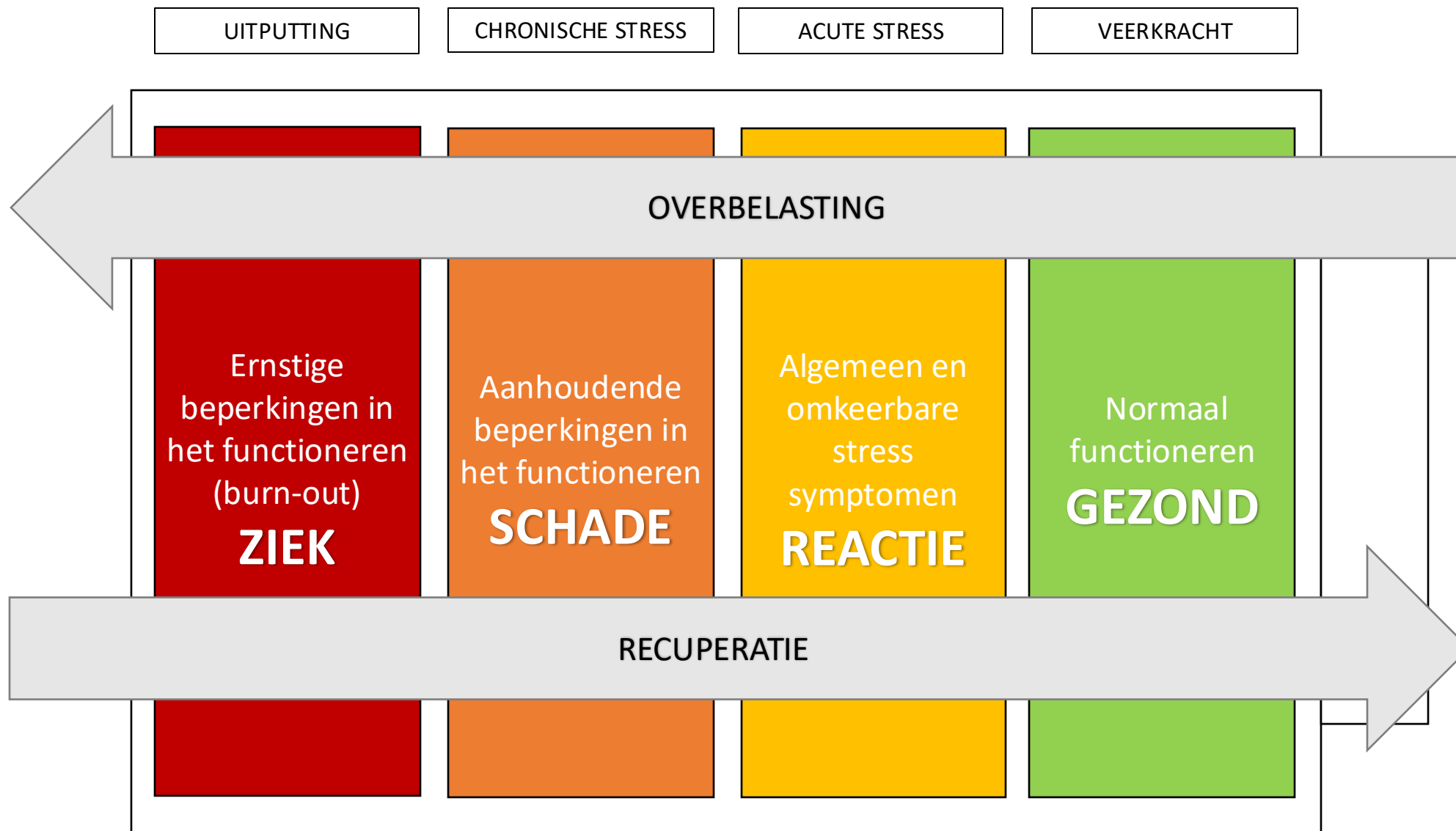
REACTIE

- Zenuwachtigheid, prikkelbaarheid
- Verdriet, Overweldigd
- misplaatst sarcasme
- Uitstelgedrag
- Vergeetachtigheid
- moeite om in slaap te komen
- minder energie
- vermoeidheid
- spierspanning, hoofdpijn
- Af en toe negatieve gedachten
- af en toe nachtmerries
- verminderde sociale activiteit
- regelmatig gebruik van alcohol of drugs

GEZOND

- Normale stemmingswisselingen
- neemt dingen in stappen
- goed gevoel voor humor
- consistente prestaties
- af en toe slaapproblemen
- fysiek en sociaal actief
- zich ethisch en moreel gedragen
- vertrouwen in zichzelf en anderen
- beperkt of geen alcohol- of middelengebruik

Stress continuuum

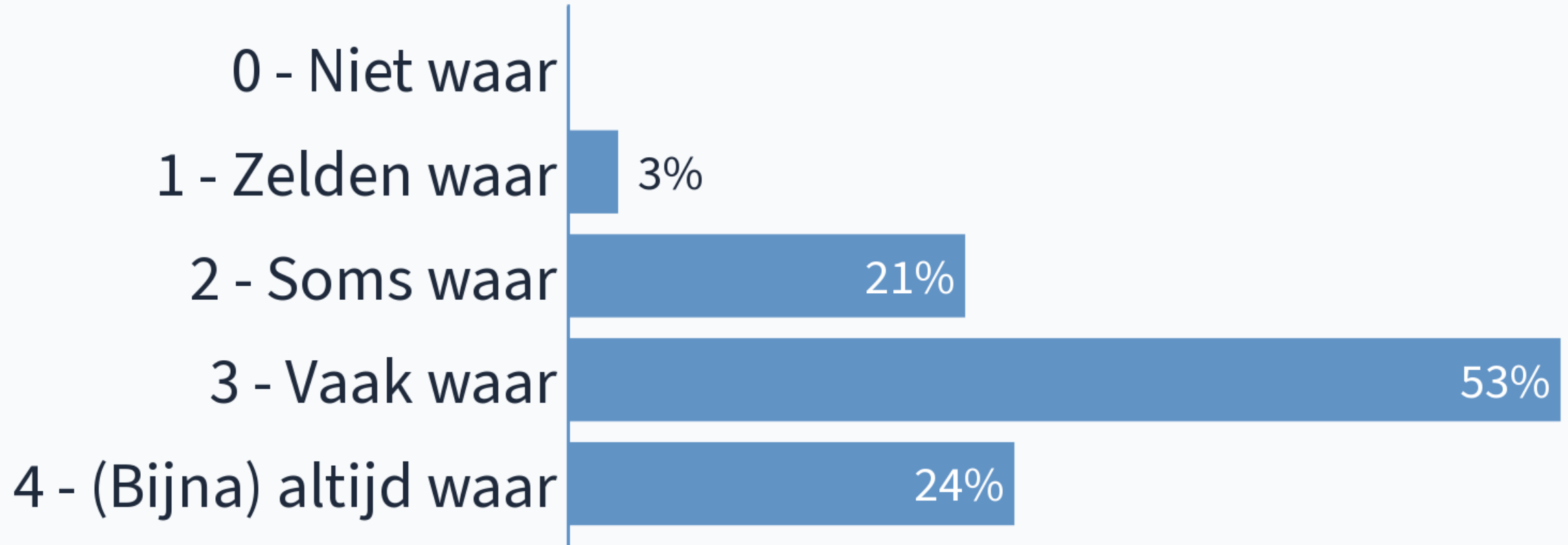


three

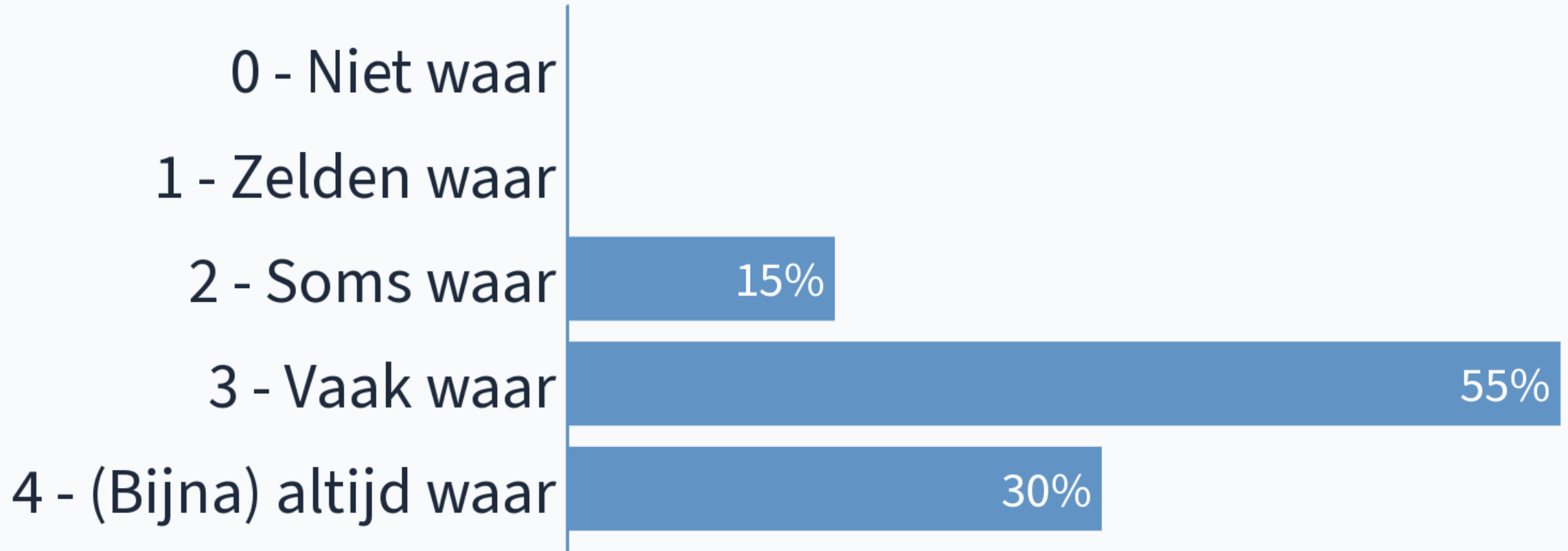
DRIE

SMART

Ik kan me aanpassen als er veranderingen optreden.



Ik heb de neiging om terug te springen na ziekte, blessure of andere ontberingen.



Te allen tijde *kalm* blijven



(Franck, 2021)

Hoe?

Zelfspraak: herhaal in jezelf 'Ik blijf kalm' elke dag 5 keer

Time-out: Tel ten minste tot **10**

Geleide ademhaling 15 min per dag

Note to Self:

RELAX.



Yapp-app

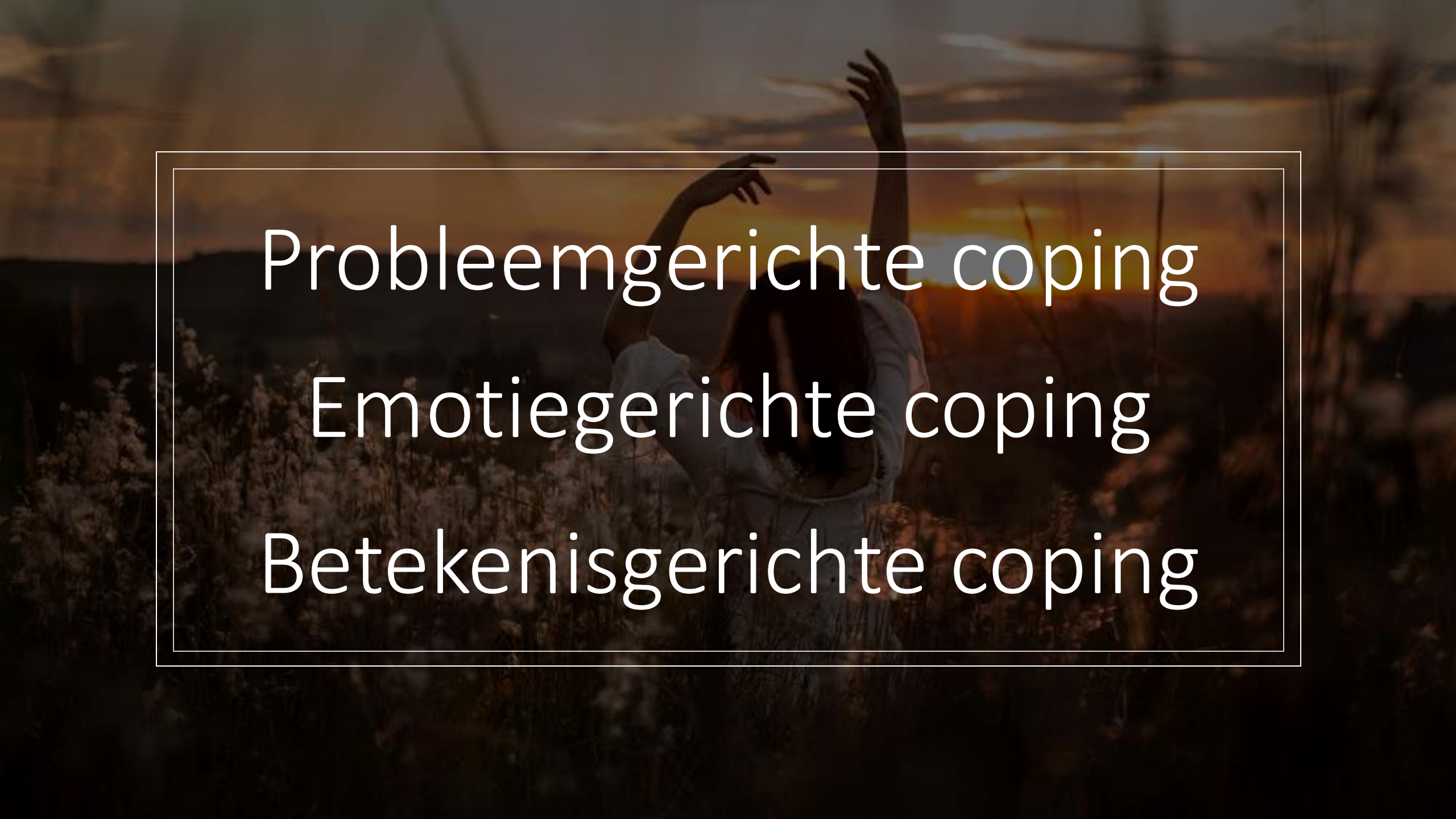


Randomly
remind
me

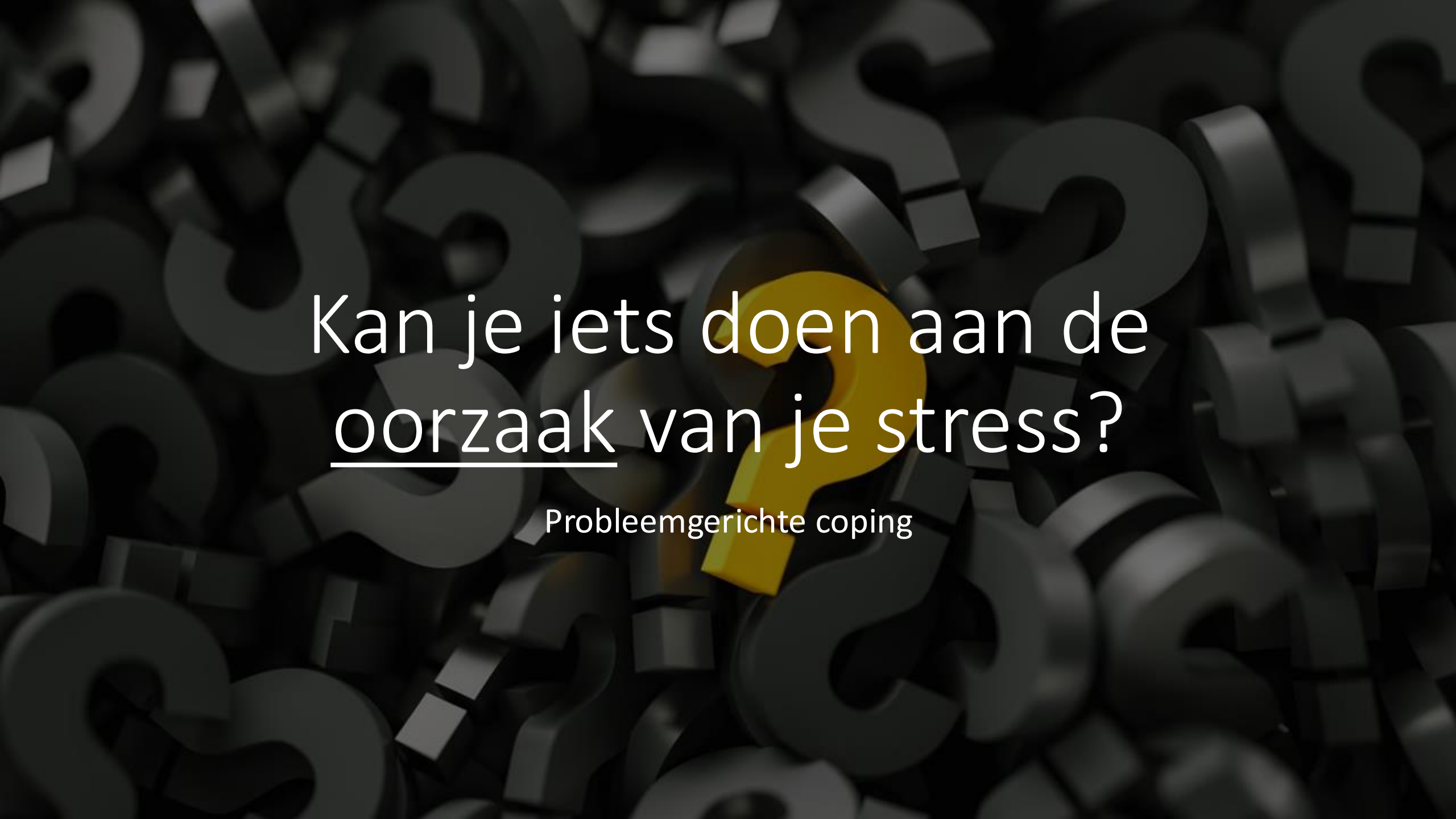


*Reflecteer doorheen de dag
Op het einde van elke dag*

Reality
checking

A person is seen from behind, standing in a field of tall grass or wildflowers. Their arms are raised high towards a sunset sky with soft, orange and yellow clouds. The person is wearing a light-colored, possibly white, long-sleeved shirt. The overall mood is peaceful and hopeful.

Probleemgerichte coping
Emotiegerichte coping
Betekenisgerichte coping



Kan je iets doen aan de
oorzaak van je stress?

Probleemgerichte coping



Probleemgerichte
coping

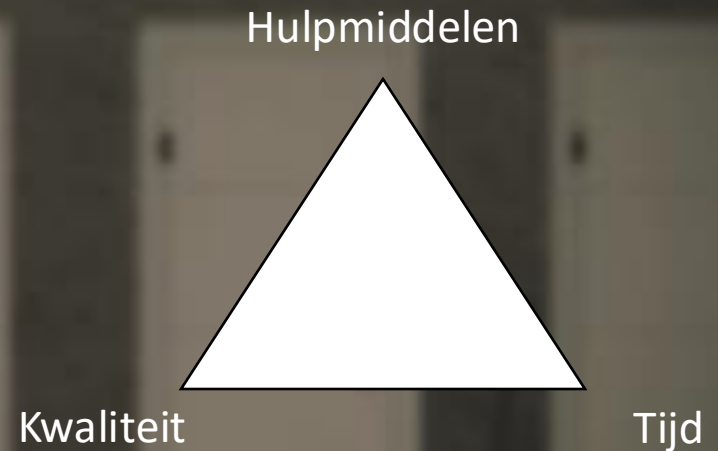
Wat is het probleem?

Wat kan ik beïnvloeden?

Neem een risico en doe er iets
aan!

Begrenzen: Weet wat je kan, maar ook wat je niet kan.

- 1) Maak een hiërarchie van situaties (of triggers) waarin je moeite hebt om te kiezen/te begrenzen
- 2) Gebruik de onderhandelingsdriehoek
- 3) Moet ik dit nu doen: Dumpen, Delegeren, Ditchen, Doen

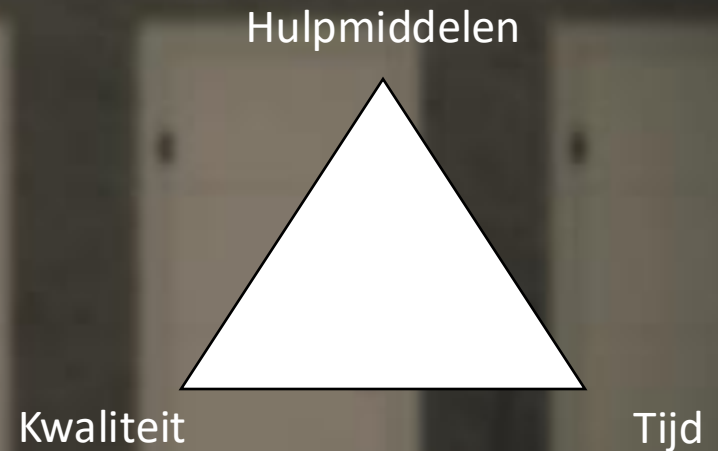


Begrenzen: Weet wat je kan, maar ook wat je niet kan.



Begrenzen: Weet wat je kan, maar ook wat je niet kan.

- 1) Maak een hiërarchie van situaties (of triggers) waarin je moeite hebt om te kiezen/te begrenzen
- 2) Gebruik de onderhandelingsdriehoek
- 3) Moet ik dit nu doen: Dumpen, Delegeren, Doen
- 4) Maak een aantal standaardzinnen/antwoorden





Maak keuzes: Stel jezelf de juiste vragen

- Wat zijn mijn opties?
- Wat zijn de voor- en nadelen van elke uitkomst van deze beslissing?
- Wat wil ik echt?
- Wat zijn mijn waarden en doelstellingen op langere termijn?
- Hoe kan ik met elke uitkomst omgaan?
- Hoe kan ik ermee omgaan als de beslissing verkeerd uitpakt?
- Wat geef ik op door deze beslissing te nemen?
- Zal deze beslissing invloed hebben op mijn psychologisch welzijn?
- Hoe zal deze beslissing de mensen om mij heen beïnvloeden?



Kan je niets doen aan de
oorzaken, doe dan iets aan
de gevolgen

Emotie gerichte coping

**Zoek verbinding: Connecteer met
mensen, praat erover, maak plezier**



A perspective view of a paved road with a dashed yellow line in the center. The road leads towards a bright, glowing light source on the horizon, creating a lens flare effect. The words "ROAD TO RECOVERY" are painted in large, white, bold, sans-serif capital letters across the middle of the road. The background shows some greenery and a fence on the right side.

**ROAD TO
RECOVERY**

Recupereer

OP WELKE MANIER RECUPEREER JIJ?

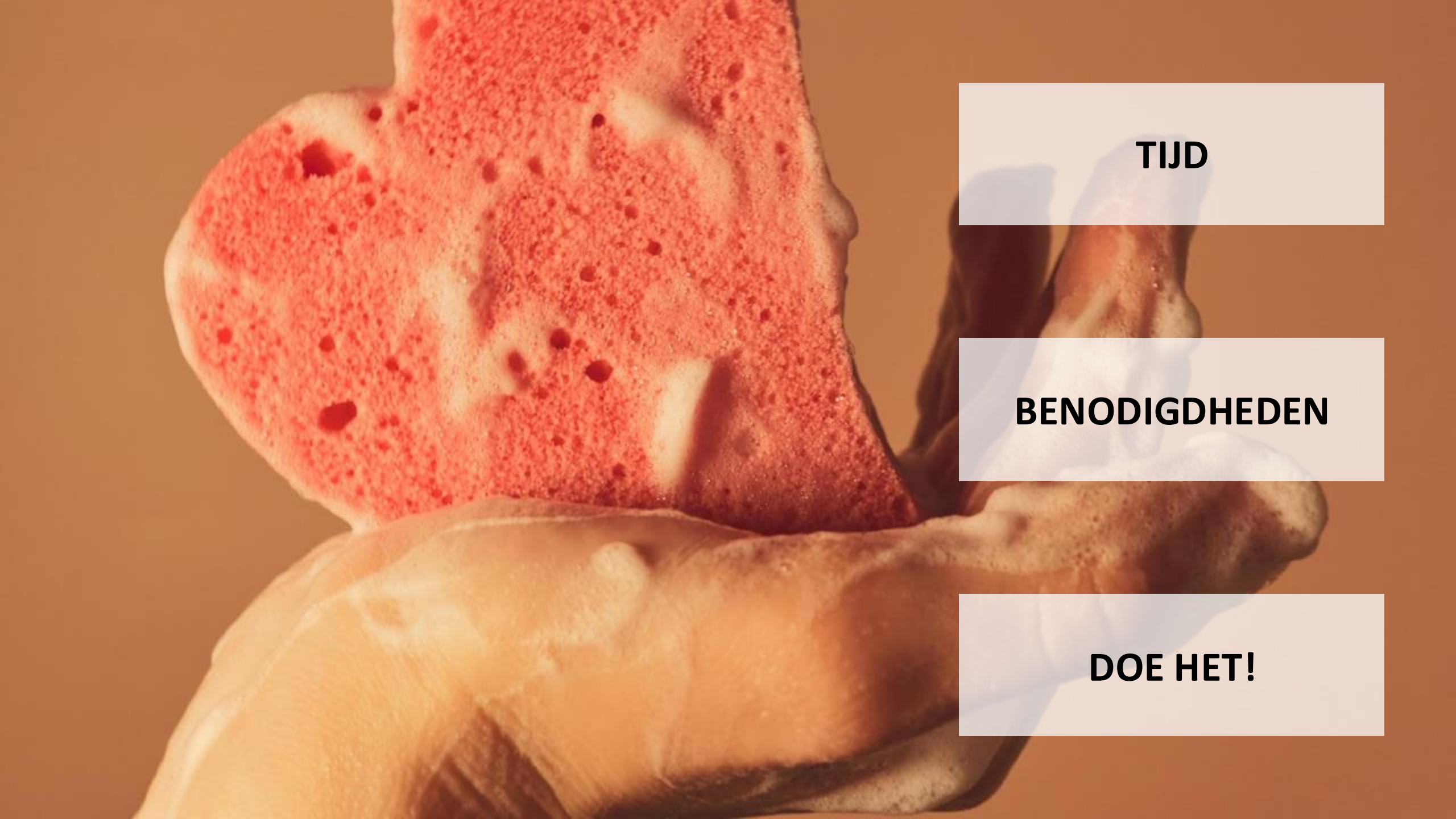




Better Minds
AT WORK

MINDSET





TIJD

BENODIGDHEDEN

DOE HET!

A vertical garden with various green plants and a neon sign that reads "and breathe" in a cursive font. The sign is illuminated with a warm, orange-red glow. The background is a dense wall of green foliage, including large heart-shaped leaves and smaller leafy plants.

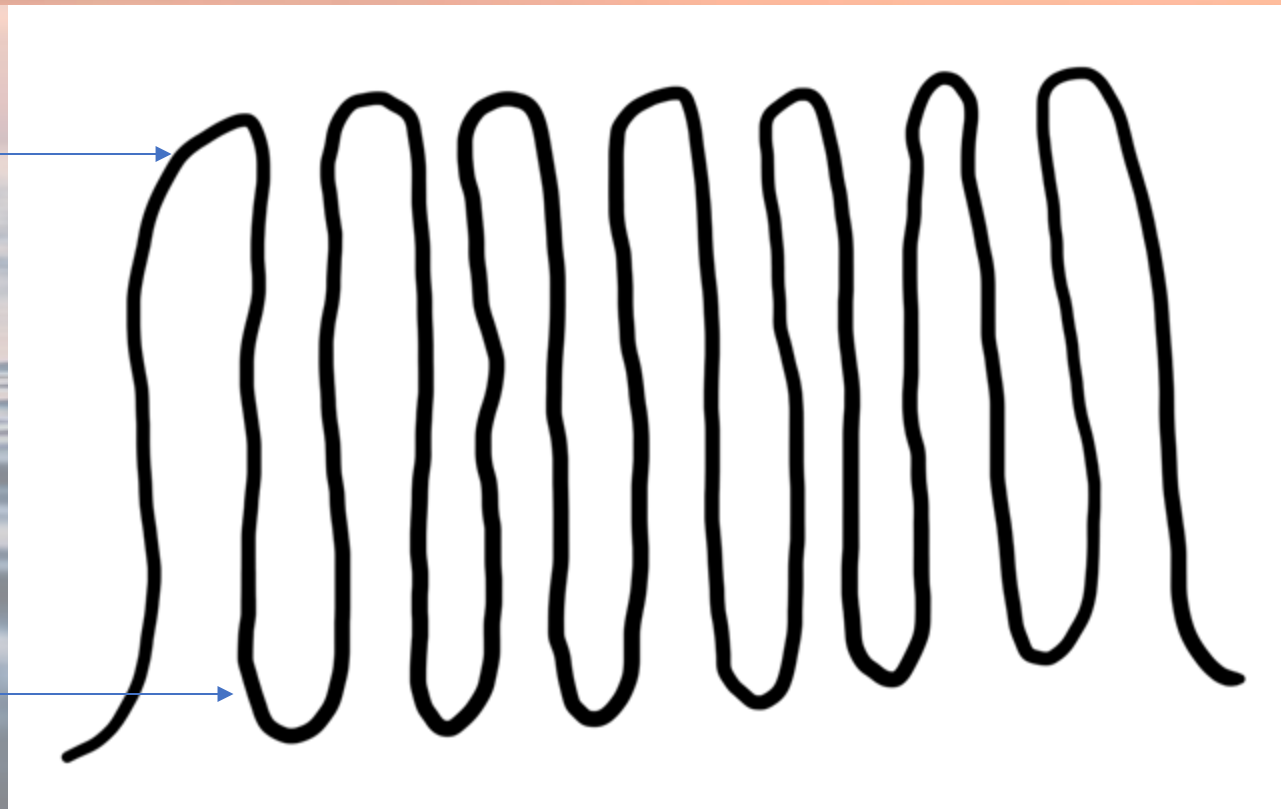
and breathe

**ACHTERDEUR NAAR ONS
STRESS SYSTEEM**

Teken je ademhaling gedurende 2 minuut

INADEMEN

UITADEMEN



**Deel het aantal 'piekjes' nu door 2 = het aantal keer
dat je per minuut ademt wanneer je tracht te
ontspannen**

0 – 7/min: Prima, je lichaam verbruikt niet meer dan nodig. Je bent teruggeschakeld en gaat in herstel.

8 - 12/min: OK, maar je verbruikt een beetje meer energie dan nodig.

12 - 15/min: Pas op, je verbruikt teveel energie en kan niet recupereren.

>15/min: Je lichaam verbruikt energie alsof je een inspanning moet leveren.

Geleide buikademhaling

- 1) Het relaxeert je autonome zenuwstelsel
- 2) Het geeft een boost aan je gemoedstoestand
- 3) Het verbetert je concentratie
- 4) Het verlaagt je hartfrequentie en bloeddruk
- 5) Het leidt je aandacht af

Ma, X., Yue, Z. Q., Gong, Z. Q., Zhang, H., Duan, N. Y., Shi, Y. T., Wei, G. X., & Li, Y. F. (2017). The Effect of Diaphragmatic Breathing on Attention, Negative Affect and Stress in Healthy Adults. *Frontiers in psychology*, 8, 874. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00874>

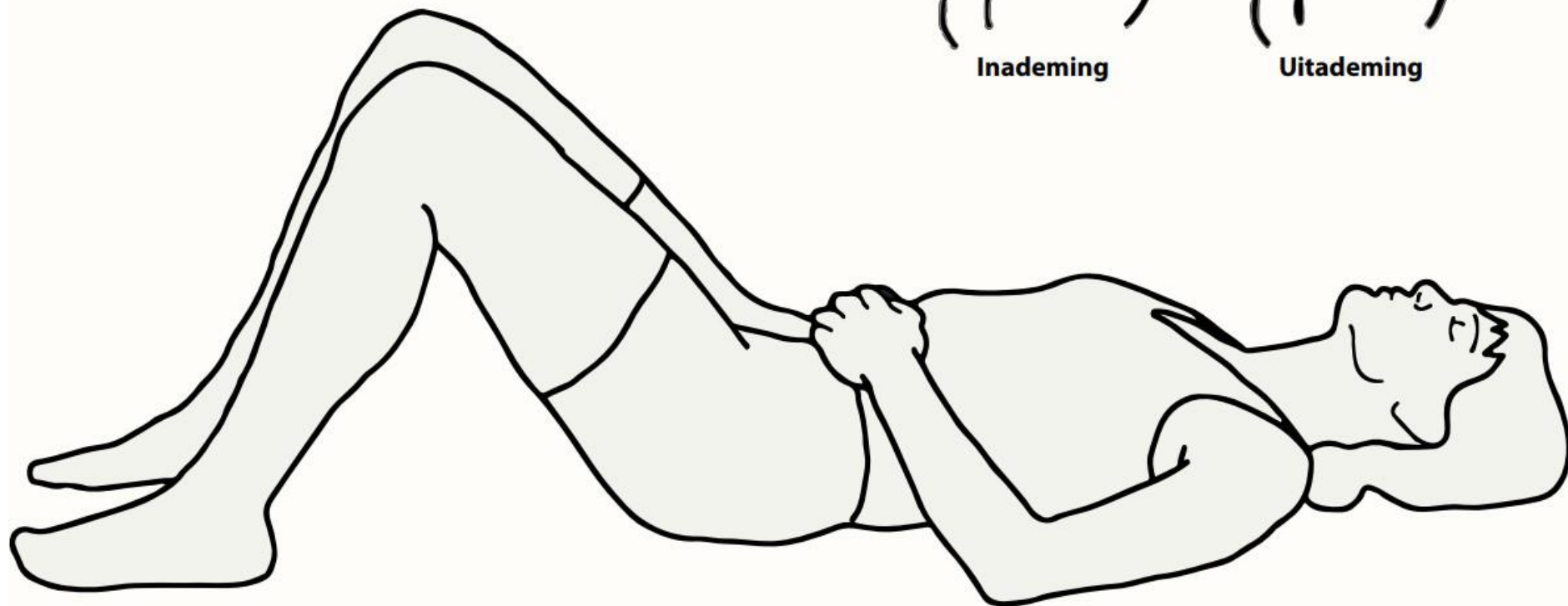
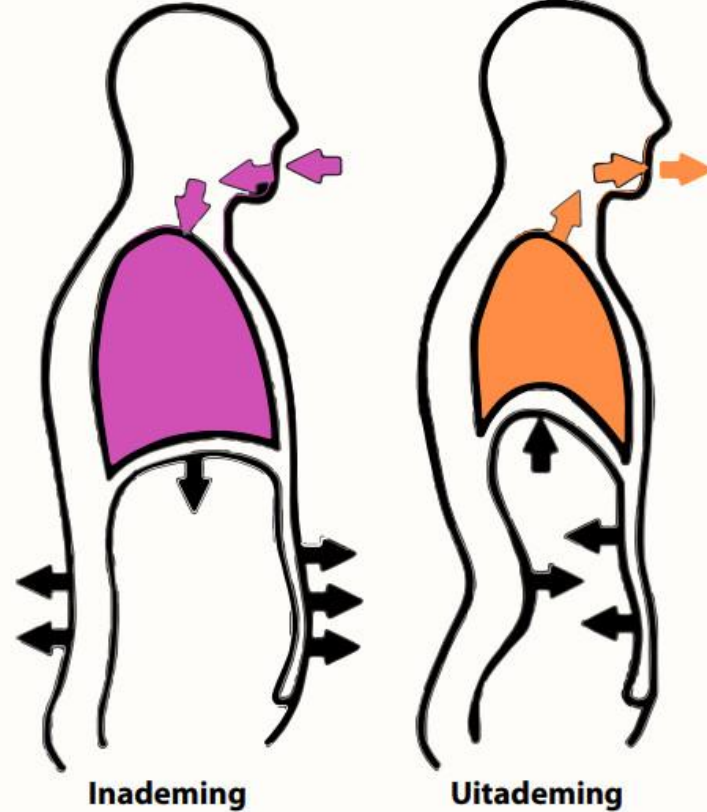
Hyperventilatie

lichamelijke en/of
psychische klachten

gevoelens, gedachten,
angst, spanning

daling hoeveelheid
koolzuur in bloed

verkeerde
ademhaling



Paced breathing (doe de oefening)

Je kan deze app installeren:
Play store



App store

Awesome Breathing

Ideaal aantal keer ademen per minuut is best 5,5-6/min (Russo, Santarelli, & O'Rourke (2017) The physiological effects of slow breathing in the healthy human, Breathe, 13, 298-309)

Trek naar de natuur

- 1) Buitenlucht is vaak **gezonder** dan binnenlucht
- 2) Het heeft een **vertragend** effect: het tempo van de natuur is veel langzamer dan dat van technologie
- 3) Het leidt je **aandacht** af en helpt je je te concentreren op het **hier en nu**
- 4) Het verbreedt je **perspectief** en helpt je dingen in perspectief te plaatsen

Bewegen: wandelen of sporten?

Mensen met een goede lichamelijke conditie die altijd aan sport hebben gedaan: BLIJF DOEN!

Zware lichamelijke inspanning in getrainde mensen lijkt een bufferend effect te hebben tegen hoge stress (Puterman et al., 2010; PLOS One)

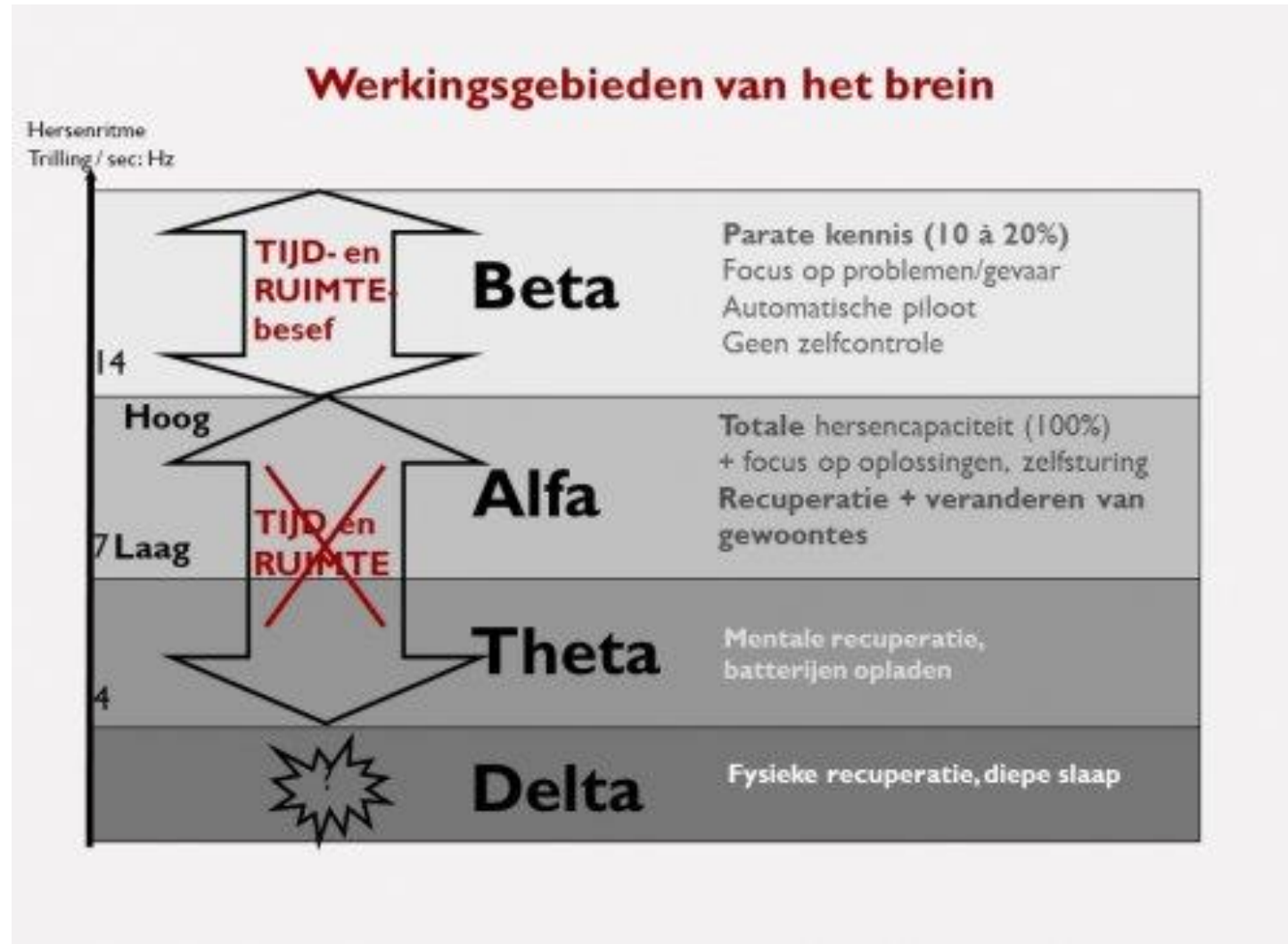
Wandelen ["oefening met lage intensiteit (40%)] resulteert in een actieve verlaging van de cortisolspiegel in het bloed (Hill et al., 2008; J. Endocrinol. Invest.)



TIP: 30 sec koud afdouchen heeft gezondheidsvoordelen

(Buijze, Sierevelt et al. 2016)

Maar ook mentale recuperatie is cruciaal



A man with grey hair and glasses is reclining in a bright orange armchair in a modern living room. He is wearing a blue button-down shirt, dark jeans, and dark sneakers with white laces. His hands are behind his head, and he is looking out a large window on the left. The room features light-colored wooden flooring, a white coffee table, and a large potted plant in the background. The text "Rustgevers" and "Wat is voor jou een rustgever?" is overlaid in white on the image.

Rustgevers

Wat is voor jou een rustgever?



Zorg voor je
slaap

Zorg voor een vaste slaap-waak structuur:
vooral het uur van opstaan

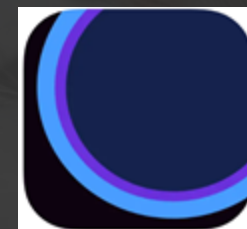
Zorg voor fysieke en mentale recuperatie

Doe aan dagafbouw 1-2u voor het slapen
gaan

Vermijd dutjes overdag (CAVE powernap)

Beste manieren op tot rust te komen

- 1) Wandeling van een 20 min buiten
- 2) Geleide ademhaling (installeer de Breathing app => 5,5-6 AH/minuut)
- 3) Hete douche 5 min, daarna 25min wachten (afkoelingsperiode) en pas dan naar bed gaan





Als voorgaande onvoldoende
is, kan je iets doen aan
betekenis

Betekenisgerichte coping

Investeer in je professionele identiteit

Focus op wat je wel KAN beïnvloeden

Ga uit van je (innerlijke) waarden en stem je doelen van binnenuit op elkaar af

Je waarden betekenen: wat maakt dat je doet wat je doet? Wat drijft je? Wat vind je belangrijk?

Waarden zijn een soort innerlijk kompas die je leiden in moeilijke tijden wanneer doelen onder druk komen te staan



Maak een plan van aanpak

Waar zit op dit moment je energieverlies? Voelt dit al sterk genoeg om te veranderen?



Wat wil je uiteindelijk bereiken? SMART Doel.



Waar sta je momenteel ten opzichte van dit doel? Wat heb je al geprobeerd?



Wat zijn nog andere mogelijkheden om iets te veranderen? (aan de oorzaak of het gevolg)



Wat is je eerstvolgende stap? Want, als je niets verandert dan verandert er niets.





VIER

Als je niets verandert, tja, dan verandert er niets

A hand holding a magnifying glass over a textured surface, with a bokeh background.

CALL2ACTION

Kies 2 dingen die je gaat
uitproberen gedurende 1 week



TIME
FOR
CHANGE

Als je niets verandert

Verandert er niets

Take Home Message

Het leven is geen sprint, maar een marathon

Een marathon kan je enkel uitlopen als je leert recupereren tijdens het lopen

Schuldgevoel moet je enkel hebben als je je verantwoordelijkheid niet hebt genomen: en die ligt ook bij jezelf!

Neem dus naast de verantwoordelijkheid voor anderen en naasten, ook de verantwoordelijkheid naar jezelf!

En tenslotte



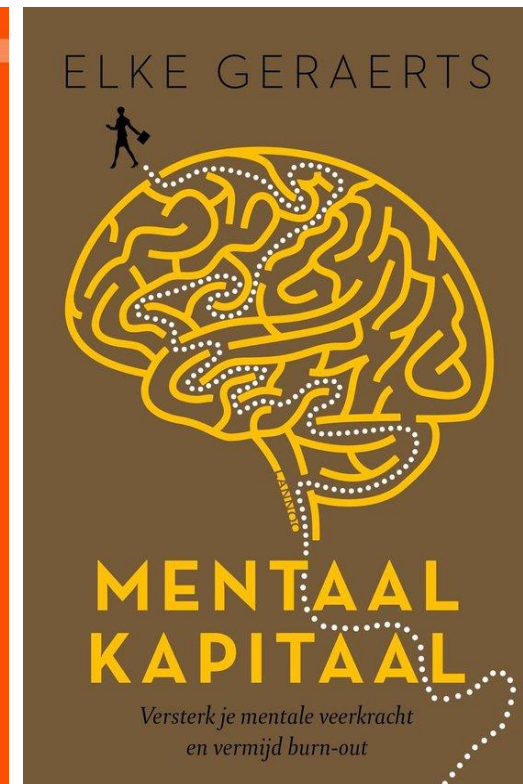
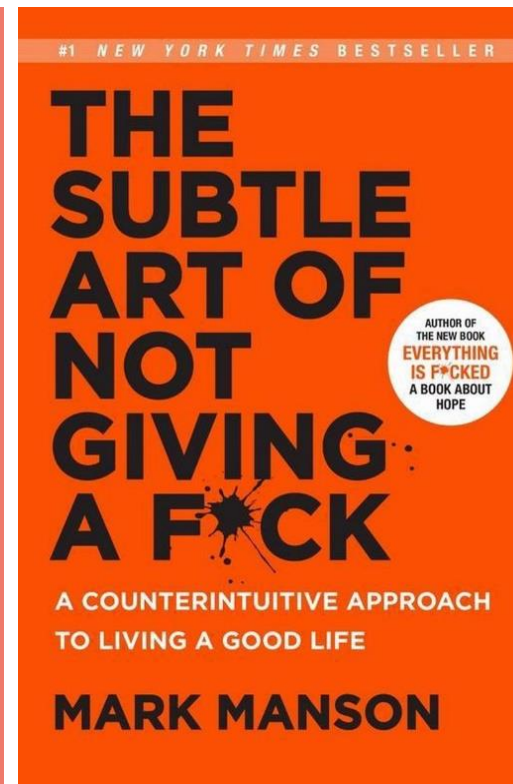
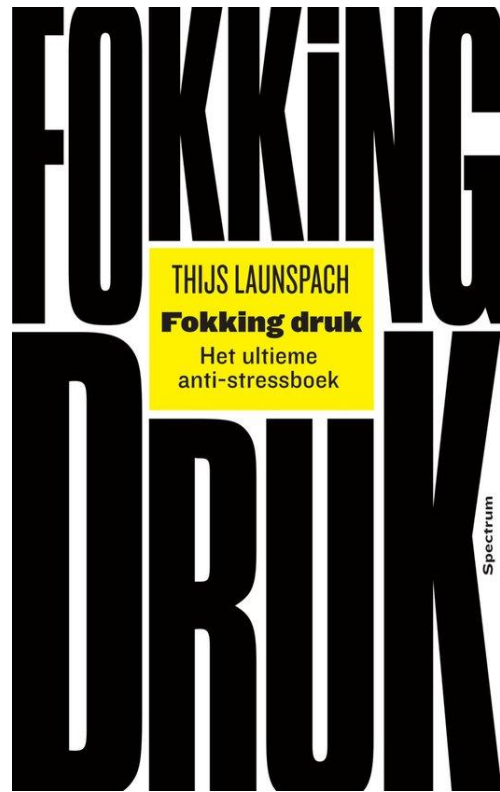
Maak plezier!

Erik.Franck@UAntwerpen.com

Let's connect on



Leestips



Referenties

- Franck, E., Roes, L., De Schepper, S., & Timmermans, O. (2018). Team resource management and quality of care. In Van Bogaert, P., & Clarke, S. project "The Organizational Context of Nursing Practice. Concepts, Evidence, and Interventions for Improvement". Springer Nature Books.
- Bogaert, P. & Franck, E. (2021). Nurse Outcomes: Burnout, Engagement, and Job Satisfaction. *Nurses Contributions to Quality Health Outcomes*, 221–238. doi:10.1007/978-3-030-69063-2_13
- Franck, E. (2021). Als je niets verandert, dan verandert er niets. Borgerhoff & Lamberights.
- Wallace, J. E., & Lemaire, J. (2013). Physician Coping Styles and Emotional Exhaustion. *Relations Industrielles / Industrial Relations*, 68(2), 187–209. <http://www.jstor.org/stable/23646249>
- Koinis, A., Giannou, V., Drantaki, V., Angelaina, S., Stratou, E., & Saridi, M. (2015). The Impact of Healthcare Workers Job Environment on Their Mental-emotional Health. *Coping Strategies: The Case of a Local General Hospital. Health psychology research*, 3(1), 1984. <https://doi.org/10.4081/hpr.2015.1984>
- Percy DB, Streith L, Wong H, Ball CG, Widder S, Hameed M. Mental toughness in surgeons: Is there room for improvement? *Can J Surg*. 2019 Dec 1;62(6):482-487. doi: 10.1503/cjs.010818. PMID: 31782646; PMCID: PMC6877379.
- Crum AJ, Jamieson JP, Akinola M. Optimizing stress: An integrated intervention for regulating stress responses. *Emotion*. 2020 Feb;20(1):120-125. doi: 10.1037/emo0000670. PMID: 31961190; PMCID: PMC7608610.
- Vallerand, R. (2012). The role of passion in sustainable psychological wellbeing. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 2:1, <http://www.psywb.com/content/2/1/1>
- Wakeman, C. (2013). The reality-based rules of the workplace: know what boosts your value, kills yours chances, & will make you happier. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Wilson I, Cowin LS, Johnson M, Young H. Professional identity in medical students: pedagogical challenges to medical education. *Teach Learn Med*. 2013;25(4):369-73. doi: 10.1080/10401334.2013.827968. PMID: 24112208.
- Olive KE, Abercrombie CL. Developing a Physician's Professional Identity Through Medical Education. *Am J Med Sci*. 2017 Feb;353(2):101-108. doi: 10.1016/j.amjms.2016.10.012. Epub 2016 Nov 2. PMID: 28183408.
- Shahabi, M., Mohammadi, N., Koohpayehzadeh, J., & Soltani Arabshahi, S. K. (2020). The attainment of physician's professional identity through meaningful practice: A qualitative study. *Medical journal of the Islamic Republic of Iran*, 34, 16. <https://doi.org/10.34171/mjiri.34.16>
- Wallace JE, Lemaire JB, Ghali WA. Physician wellness: a missing quality indicator. *Lancet*. 2009 Nov 14;374(9702):1714-21. doi: 10.1016/S0140-6736(09)61424-0. PMID: 19914516.
- Heyhoe J, Birks Y, Harrison R, O'Hara JK, Cracknell A, Lawton R. The role of emotion in patient safety: Are we brave enough to scratch beneath the surface? *J R Soc Med*. 2016 Feb;109(2):52-8. doi: 10.1177/0141076815620614. Epub 2015 Dec 18. PMID: 26682568; PMCID: PMC4793767.
- Tod D, Hardy J, Oliver E. Effects of self-talk: a systematic review. *J Sport Exerc Psychol*. 2011 Oct;33(5):666-87. doi: 10.1123/jsep.33.5.666. PMID: 21984641.
- Franck E, Haegdorens F, Goossens E, van Gils Y, Portzky M, Somville F, Abuawad M, Sloomans S and Van Bogaert P (2021) The Role of Coping Behavior in Healthcare Workers' Distress and Somatization During the COVID-19 Pandemic. *Front Psychol*. 12:684618. doi: 10.3389/fpsyg.2021.684618
- Heidi Allespach, Yvonne Diaz, Mary Ann Burg & Joan E. St Onge | Richard Haldi Cabral (Reviewing editor) (2019) Daily self-care and cognitive restructuring: A potentially potent prescription for physician wellness, *Cogent Medicine*, 6:1, DOI: [10.1080/2331205X.2019.1704151](https://doi.org/10.1080/2331205X.2019.1704151)
- Dickens L, DeSteno D. The grateful are patient: Heightened daily gratitude is associated with attenuated temporal discounting. *Emotion*. 2016 Jun;16(4):421-5. doi: 10.1037/emo0000176. Epub 2016 Mar 28. PMID: 27018609.