



Re-Minding Training + Coaching

Stress in-zicht

Van welke klachten heb je de afgelopen maand last gehad? Zet een kruisje bij regelmatig als je klacht vaak voorkomt en bij Altijd als de klacht constant is. Als je geen last van de klacht hebt gehad, zet je geen kruisje.

Stressklacht	Regelmatig	Altijd
1. Ik heb moeite met inslapen		
2. Ik heb moeite met doorslapen		
3. Ik ben vroeg wakker		
4. Ik heb hoofdpijn		
5. Ik heb moeite om me te concentreren		
6. Ik heb moeite om dingen te onthouden		
7. Ik voel me onrustig of gejaagd		
8. Ik ben angstig		
9. Ik zie beren op de weg		
10. Mijn gedachten lijken verdubbeld		
11. Ik ben snel geïrriteerd		
12. Ik lach niet veel meer		
13. Ik ben sneller emotioneel (huil sneller)		
14. Ik voel me somber		
15. Ik heb een licht gevoel in mijn hoofd of ben duizelig		
16. Ik heb last van nek- en/of schouderklachten		
17. Ik voel me gespannen		
18. Mijn gevoelens zijn mat/afgevlakt		
19. Ik heb geen verlangens meer naar intimiteit of juist uitpattingen		
20. Ik heb minder zin in sociale contacten		
21. Ik voel me leeg		
22. Ik trek me het liefst terug		
23. Ik heb geen zin om naar mijn werk te gaan		
24. Ik heb moeite met het nemen van besluiten		
25. Ik overzie de dingen niet zo goed meer		
26. Ik heb moeite om prioriteiten te stellen		
27. Ik werk vaak tot laat door		
28. Ik voel mij onzeker en twijfel aan mijzelf		
29. Het kost me steeds meer moeite om iets af te krijgen		
30. Ik heb het gevoel dat ik minder competent ben dan voorheen		
31. Ik beleef weinig plezier meer aan dingen die ik vroeger fijn vond		
32. Ik kan dingen niet goed meer van me afzetten / Ik heb moeite met het loslaten van negatieve gebeurtenissen of opmerkingen		
33. Ik heb een verstoorde ademhaling (hyperventileren)		
34. Ik ben misselijk		
35. Ik heb maagdarm klachten		
36. Ik heb het gevoel dat ik de controle langzaam verlies		



Re-Minding Training + Coaching

Stress in-zicht

Stressklacht	Regelmatig	Altijd
37. Ik heb last van oogklachten		
38. In mijn vrije tijd ben ik ook met mijn werk bezig		
39. Ik heb het gevoel nergens meer tijd voor te hebben en dat ik het altijd maar druk heb		
Totaal:		

Duiding van het aantal stresssignalen

Tel het aantal kruisjes bij elkaar op en ontdek wat het aantal lichaamssignalen je vertelt:

0 signalen

Gefeliciteerd. Je doet het prima. Je maakt prima gebruik van een gezonde hoeveelheid stress. 1 - 6 signalen (vermoeid) Je ervaart misschien wel stress, maar lijdt er weinig onder. Let op de items waarop je score hoger is en bedenk wat je eraan kunt doen om net iets meer kleine momenten van ontspanning en herstel in je dagelijkse ritme in te lassen.

7 - 12 signalen (milde stressklachten)

Je ervaart geregeld klachten, maar hebt hier doorgaans niet zo veel last van dat je ook overgaat tot actie. Je verbruikt meer energie dan er binnenkomt, waardoor je reserves worden aangetast. Dat betekent dat je onvoldoende herstelt. Waarschijnlijk zijn er een paar hardnekkige klachten waar je misschien al aan gewend bent geraakt. Als je nu in actie komt, voorkom je verder energieverlies. Met een paar maatregelen uit dit boek kun je de dagelijkse stress al aanzienlijk verminderen en voorkom je dat je opgebrand raakt. Je kan het beste beginnen met het inbrengen van meer ontspan-en rustmomenten gedurende de dag.

13 - 18 signalen (stressklachten)

Je hebt minder energie dan je gewend bent. Het begint aan alle kanten wat te wringen. Het kost steeds meer moeite om te ontspannen en je hebt waarschijnlijk steeds vaker het opgejaagde gevoel nergens tijd voor te hebben. Als je op deze manier doorgaat dan loop je het risico met een burn-out opgezaald te raken. Neem dus maatregelen. Maak volop gebruik van de suggesties uit het boek 'Gek op stress' om van koers te veranderen.

19 - 24 signalen (overspannen)

Tal van lichamelijke en mentale functies staan vermoedelijk al langere tijd (fors) onder druk. Er is daardoor sprake van uitputting. Je probeert er misschien nog alles aan te doen om normaal te blijven functioneren, maar eigenlijk kun je het beter 'overleven' noemen. Je hebt de signalen te lang genegeerd en loopt een groot risico op een burn-out. Ga in overleg met je werkgever om te kijken hoe je - tijdelijk - wat gas terug kunt nemen om te herstellen en weer op te laden. Maak daarbij volop gebruik van de suggesties uit dit boek om herstel te bevorderen en uitval door een burn-out te voorkomen.



Re-Minding Training + Coaching

Stress in-zicht

25 signalen of meer (burn-out)

Je lichaam staat voortdurend op scherp waardoor er sprake is van ernstige overbelasting. Het zijn allemaal lichaamssignalen die je vertellen dat de spanning omlaag moet. Je stressmechanisme is vermoedelijk zo uitgeput en ontregeld dat het goed mogelijk is dat je in de fase van een burn-out zit. Ga hierover in gesprek met je huis- of bedrijfsarts en laat je doorverwijzen voor eventuele hulp. Gebruik deel twee van het boek 'Gek op stress' om te begrijpen wat er mis ging en begin met deel drie van dit boek om eerst de nodige maatregelen te nemen die het herstel ondersteunen en bevorderen.

NB. Met deze korte test krijg je inzicht en informatie over de mate waarin jij stressklachten ervaart. Het is belangrijk dat je huisarts of bedrijfsarts vaststelt of je klachten stressgerelateerd zijn.

Bron: Gek op stress – maar niet altijd, Suzan Kuijsten & Carolien Hamming, 2018