PRAKTISCHE OEFENING

De stresssignalen-check

Laat cliënten oefenen met het herkennen van hun persoonlijke vroege stresssignalen.

Stap 1 – Kies drie signalen

Vraag de cliënt:

Waaraan merk jij als eerste dat je spanning oploopt?

Laat drie signalen opschrijven.

Bijvoorbeeld:

- kaken aanspannen;
- sneller praten;
- onrust in mijn hoofd.

Stap 2 – Herken het moment

Vervolgens:

Wat doe je meestal wanneer je deze signalen merkt?

Bijvoorbeeld:

‘Ik ga nog harder werken.’

of:

‘Ik pak mijn telefoon en probeer mezelf af te leiden.’

Stap 3 – Kies één kleine verandering

Laat de cliënt vervolgens één klein alternatief kiezen.

Bijvoorbeeld:

‘Als ik merk dat ik mijn kaken aanspan, stop ik twee minuten met wat ik doe en adem ik rustig uit.’

Het doel is niet om stress onmiddellijk weg te krijgen.

Het doel is om eerder te herkennen wat er gebeurt en vervolgens bewust een andere reactie te kiezen.

Dat sluit aan bij het idee dat stressmanagement niet alleen draait om het verminderen van stress, maar ook om het ontwikkelen van praktische vaardigheden om met stress om te gaan. De WHO beschrijft bijvoorbeeld verschillende korte, zelfstandig toepasbare stressmanagementvaardigheden.
