

Eigen Regie en Herstel



Werkboek 8

OMGAAN MET STRESS

“Lichaamsbeweging helpt mij om mijn stemming te verbeteren. Schrijven is voor mij een goede afleiding en helpt me om de stress te verlichten van mijn werk en mijn dagelijkse leven. Mijn beeldhouwwerk helpt me om te ontsnappen aan de dagelijkse besommeringen. Mijn geloof helpt me ook erg veel, vooral omdat ik geloof in een God die mij niet haat en bij wie ik terecht kan. Ik vind muziek ook leuk en het luisteren naar muziek helpt me ook goed.

Wat helpt u? God? Medicijnen? Therapie? Kunst? Lichaamsbeweging? TV? Muziek? Lezen? Wat?”

David Kime, kunstenaar, schrijver, bloemontwerper en herstellende van een bipolaire stoornis

Colofon

Dit werkboek wordt gebruikt door:

Redactie

Ad Bergsma (Saxion Hogeschool)

Hanneke Teunissen (Saxion Hogeschool)

Bewerking

Ad Bergsma (Saxion Hogeschool)

Ingrid Stevelmans (GGzE)

Marijke Brugman (Saxion Hogeschool)

Trudy Sterk (GGz Centraal)

Titus Beentjes (Dimence Groep)

Jos Droës (Stichting Rehabilitatie '92)

Petra Schaftenaar (Inforsa)

Peter Pierik (Saxion Hogeschool)

Kim Mueser (Department of Occupational Therapy, Boston University)

Susan Gringerich (Independent Consultant, Philadelphia, PA, United States)

De Eigen Regie en Herstel werkboeken zijn een bewerking van de Illness Management and Recovery Methode van Kim Mueser en Susan Gringerich.

Illustraties

Iris de Rooij 

Vormgeving & tekstbewerking

bartout + laurentius



©2019

Postbus 70.000

7500 KB Enschede

Overige illustraties: ©2018, GGzE, Eindhoven



Deze publicatie, inclusief de illustraties, verschijnt onder de Creative Commons

licentie Naamsvermelding-Niet Commercieel-Geen Afgeleide werken 4.0 Internationaal

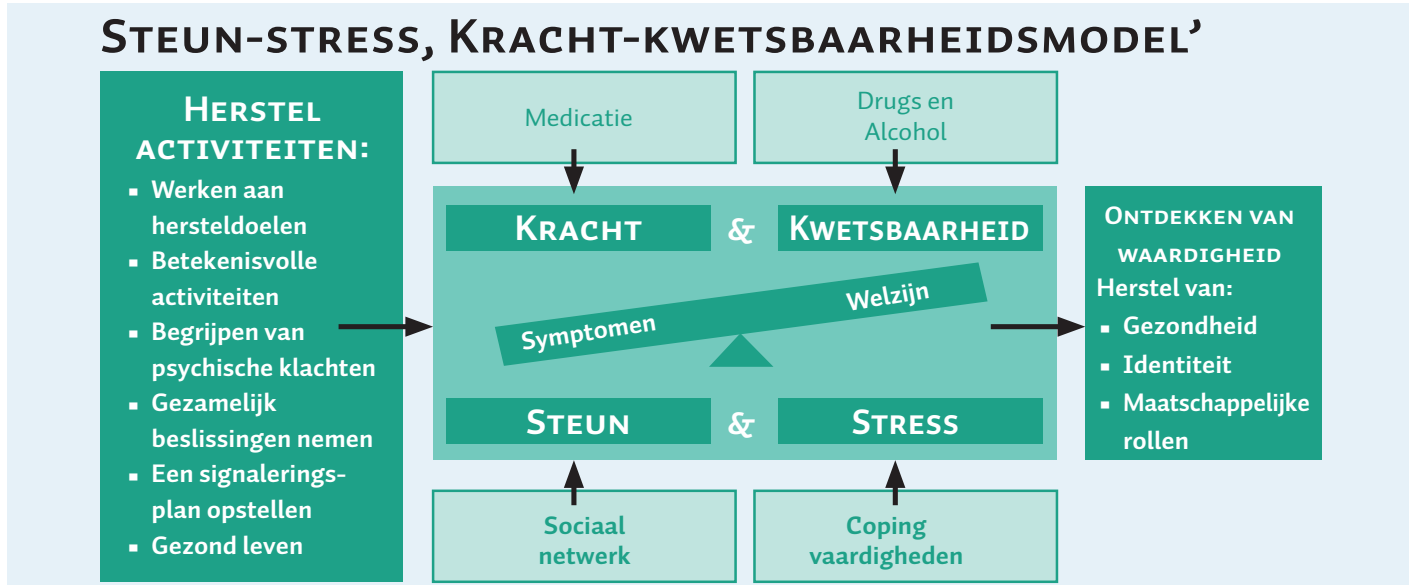
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.nl>

DOI: <https://doi.org/10.14261/C14700B3-ED60-4DC3-927154610EC2A7E3>

Eigen Regie en Herstel

INTRODUCTIE

In werkboek 3, het Stress-Kwetsbaarheidsmodel, is een praktisch model omschreven om inzicht te geven in hoe een psychiatrische stoornis in elkaar zit. Hierin kunt u zien welke factoren de ontwikkeling en het verloop van een stoornis beïnvloeden.



Dit werkboek omschrijft hoe stress kan bijdragen aan de verergering van symptomen en de kans op terugval. Stress is een natuurlijk deel van het leven, iedereen heeft er last van. Stress komt vanzelf wanneer iemand zich omringt met mensen in het dagelijks leven. Het doel van dit werkboek is dat u stressvolle situaties leert herkennen en leert hoe u hiermee om kunt gaan. Zo kunt u uw dagelijkse bezigheden blijven uitvoeren en uw doelen achterna gaan.

DIT WERKBOEK BESTAAT UIT VIJF HOOFDSTUKKEN:

- Hoofdstuk 1** Wat is stress? _____ pagina **4**
- Hoofdstuk 2** Het herkennen van tekenen van stress _____ pagina **10**
- Hoofdstuk 3** Stress tegengaan en ermee omgaan _____ pagina **16**
- Hoofdstuk 4** Ontspanningsoefeningen _____ pagina **22**
- Hoofdstuk 5** Het maken van een plan om stress te voorkomen en om met stress om te gaan _____ pagina **22**

In het algemeen raden we één bijeenkomst per hoofdstuk aan. Echter, gebaseerd op uw voorkeur, kunt u meer of minder bijeenkomsten besteden aan deze vijf hoofdstukken. In enkele hoofdstukken vindt u een onderdeel 'Oefenen'. Deze oefeningen omvatten zaken waarmee u aan de slag kunt gaan of waarover u na kunt denken tijdens de ERH-bijeenkomsten. Wanneer de situatie zich dan in werkelijkheid voordoet bent u beter voorbereid om dat wat u heeft geleerd, in praktijk te brengen.

Aan het eind van elk hoofdstuk vindt u een huiswerkopdracht. **Deel A** gaat over het toepassen van iets wat u heeft geleerd tijdens de ERH-bijeenkomst en bestaat uit een lijst met opties, waaronder een optie om uw eigen huiswerkopdracht te omschrijven. **Deel B** gaat over het zetten van de stappen in de richting van uw persoonlijke hersteldoel die u in module 1 'Herstelwerkwijzen' heeft opgesteld. Aan het eind van iedere ERH-bijeenkomst, wordt u aangemoedigd uw eigen huiswerk op te stellen door een optie te kiezen bij deel A en door aan uw doelen te werken in deel B.

Iedere ERH-bijeenkomst begint met het bekijken van de gemaakte huiswerkopdracht. Wat ging goed en wat ging minder? Door uw kennis in praktijk te brengen, kunt u sneller vooruitgang boeken in het behalen van uw hersteldoelen.

WAT IS STRESS?

Stress is een term die mensen vaak gebruiken om een gevoel van druk, last of spanning te beschrijven. Mensen zeggen vaak dat ze “onder stress staan” of zich “gestrest” voelen, wanneer ze te maken hebben met uitdagingen. Iedereen ervaart soms stressvolle situaties. Soms komt de stress door iets positiefs, zoals een nieuwe baan, een nieuwe woning of een nieuwe relatie. Soms komt het door iets negatiefs, zoals verveling, ruzie, of als men het slachtoffer van een misdaad is.



- 1 Wanneer was de laatste keer dat u zich gestrest voelde?
- 2 Hoe was dit voor u?
- 3 Waarom speelt stress een grote rol?

Volgens het Stress-Kwetsbaarheidsmodel speelt stress een belangrijke rol bij een psychiatrische ziekte. Stress kan symptomen verergeren en kan leiden tot terugval. Als u stress kunt verminderen, dan kunt u ook symptomen verminderen.

Niemand heeft een leven zonder stress en waarschijnlijk zou niemand dat willen! Stress is een natuurlijk onderdeel van het leven. Sterker nog, het hoort bij nieuwe uitdagingen aangaan, en het nastreven van uw belangrijke persoonlijke doelen. Wanneer u in staat bent om effectief om te gaan met stress, dan verminderen uw symptomen. Hierdoor kunt u doorgaan met het nastreven van uw doelen.

Stress is het gevoel van druk of spanning door uitdagende situaties

1.1 WAARDOOR HEEFT U LAST VAN STRESS?

Verschillende mensen vinden verschillende dingen stressvol. Sommige mensen genieten van het drukke en snelle leven in een grote stad, terwijl anderen niet tegen de drukte en het lawaai kunnen. Sommige mensen genieten van een feestje, terwijl dat bij anderen juist stress kan veroorzaken. Herkennen wat voor u persoonlijk stress veroorzaakt, helpt u om er beter mee om te gaan. Er zijn twee soorten stress; stress bij belangrijke momenten in uw leven en stress die veroorzaakt wordt door dagelijkse ergernissen.

1.2 BELANGRIJKE MOMENTEN IN HET LEVEN

Belangrijke momenten in het leven zijn onder andere: verhuizen, trouwen, het overlijden van een naaste of het krijgen van een kind. Sommige momenten in uw leven veroorzaken meer stress dan andere. Zo zal een scheiding meestal meer stress veroorzaken dan het veranderen van baan.

Om te zien hoeveel belangrijke momenten u hebt meegemaakt in het afgelopen jaar, kunt u het volgende werkblad doorlopen.

Effectief omgaan met stress kan u helpen om symptomen te verminderen en uw doelen na te streven

Hoofdstuk 1

WAT IS STRESS?

WERKBLAD 'BELANGRIJKE MOMENTEN IN UW LEVEN'

Zet een kruisje naast elke gebeurtenis die u het afgelopen jaar heeft meegemaakt.

<input type="checkbox"/> Een verhuizing	<input type="checkbox"/> Juridische problemen hebben
<input type="checkbox"/> Een huwelijk	<input type="checkbox"/> Een nieuwe relatie starten
<input type="checkbox"/> Een geboorte	<input type="checkbox"/> Een scheiding of relatiebreuk
<input type="checkbox"/> Een ongeluk	<input type="checkbox"/> Stoppen met roken
<input type="checkbox"/> Een ziekte	<input type="checkbox"/> Een dieet volgen
<input type="checkbox"/> Een nieuwe baan	<input type="checkbox"/> Een nieuwe verantwoordelijkheden thuis krijgen
<input type="checkbox"/> Een baan verliezen	<input type="checkbox"/> Een nieuwe verantwoordelijkheden op het werk krijgen
<input type="checkbox"/> Geld erven of winnen	<input type="checkbox"/> Geen plek om te wonen hebben
<input type="checkbox"/> Financiële problemen hebben	<input type="checkbox"/> Opname in het ziekenhuis meemaken
<input type="checkbox"/> Een ongeluk of ziekte van een naaste	<input type="checkbox"/> Problematisch alcohol of drugs gebruiken
<input type="checkbox"/> Het overlijden van een naaste	<input type="checkbox"/> Iets anders: _____
<input type="checkbox"/> Slachtoffer van misdaad zijn	_____

TOTAAL AANTAL AANGEKRUISTE BELANGRIJKE MOMENTEN:

Er is sprake van gemiddelde stress als u één belangrijk moment heeft aangekruist.

Er is sprake van hoge stress als u twee of drie belangrijke momenten heeft aangekruist.

Er is sprake van zeer hoge stress als u meer dan drie belangrijke momenten heeft aangekruist.

Bedenk dat iedereen anders omgaat met stress. De een kan bij één belangrijke gebeurtenis al veel stress ervaren, terwijl de ander bij twee gebeurtenissen nog maar weinig stress ervaart.

OEFENEN

Bekijk de lijst met belangrijke momenten die u zojuist heeft ingevuld. Bespreek deze met uw ERH-trainer. Bent u verrast door het aantal momenten dat u heeft meegemaakt? Welk moment heeft u het meest beïnvloed? Welke belangrijke momenten zijn gekoppeld aan een positief aspect van uw leven en het werken aan doelen? Welke belangrijke momenten zijn gekoppeld aan onaangename of verontrustende aspecten van uw leven? Welke van deze zijn moeilijk of onmogelijk te vermijden in de toekomst? Welke kunt u wel vermijden?

Als u in een ERH-groep zit, vergelijk dan met anderen welke belangrijke momenten ieder heeft meegemaakt. Wat zijn de overeenkomsten? Wat zijn de verschillen?

Hoofdstuk 1

WAT IS STRESS?

1.3 DAGELIJKSE ERGERNISSEN

Dagelijkse ergernissen zijn de kleine dingetjes in het dagelijks leven die een beetje stress veroorzaken. Deze kunnen zich na verloop van tijd ophopen en daardoor serieuze stress veroorzaken. Voorbeelden van deze dagelijkse beslommeringen zijn lange ritten met de bus maken, werken met vervelende of kritische collega's, ruzie met familieleden of goede vrienden hebben en leven of werken in een luidruchtige chaotische omgeving.

Het ervaren van dagelijkse ergernissen is een natuurlijk deel van iemands leven. De stress van de dagelijkse ergernissen kan echter sterk oplopen en het is belangrijk om u zich hiervan bewust te zijn. Dit hoofdstuk zal u helpen om te leren omgaan met dagelijkse ergernissen en met anderen. Zo kunt u blijven streven naar uw doelen.

WERKBLAD 'DAGELIJKSE ERGERNISSEN'

<input type="checkbox"/> Niet genoeg geld voor de vaste lasten hebben	<input type="checkbox"/> Een luidruchtige situatie thuis hebben
<input type="checkbox"/> Niet genoeg geld voor vrijetijdsbesteding hebben	<input type="checkbox"/> Een luidruchtige situatie op het werk hebben
<input type="checkbox"/> Een drukke en chaotische woon-/leefsituatie hebben	<input type="checkbox"/> Niet genoeg privacy thuis hebben
<input type="checkbox"/> Druk openbaar vervoer ervaren	<input type="checkbox"/> Kleine medische problemen hebben
<input type="checkbox"/> Lange ritten met de auto of files meemaken	<input type="checkbox"/> Gebrek aan orde, rommel in huis hebben
<input type="checkbox"/> Zich thuis opgejaagd voelen	<input type="checkbox"/> Gebrek aan orde, rommel op het werk hebben
<input type="checkbox"/> Zich opgejaagd voelen op het werk	<input type="checkbox"/> Vervelende klusjes thuis moeten doen
<input type="checkbox"/> Ruzie thuis hebben	<input type="checkbox"/> Vervelende klusjes op het werk moeten doen
<input type="checkbox"/> Ruzie op het werk	<input type="checkbox"/> Wonen in een gevaarlijke buurt
<input type="checkbox"/> Omgaan met vervelende mensen	<input type="checkbox"/> Iets anders: _____

TOTAAL AANTAL AANGEKRUISTE ERGERNISSEN VAN DE AFGELOPEN WEEK:

Er is sprake van gemiddelde stress als u één of twee dagelijkse ergernissen heeft aangekruist.

Er is sprake van hoge stress als u drie tot zes dagelijkse ergernissen heeft aangekruist.

Er is sprake van zeer hoge stress als u meer dan zes dagelijkse ergernissen heeft aangekruist.

Bedenk dat iedereen anders omgaat met stress. De een kan bij één dagelijkse ergernis al veel stress ervaren, terwijl de ander bij vier ergernissen nog maar weinig stress ervaart.

Zowel belangrijke momenten in het leven als dagelijkse ergernissen zijn bronnen van stress

Hoofdstuk 1

OEFENEN

Bekijk het werkblad met de dagelijkse ergernissen die u zojuist heeft ingevuld. Bespreek deze met uw ERH-trainer. Bent u verrast door het aantal dagelijkse ergernissen die u ervaart? Wat beïnvloedt u het meest? Welke van deze dagelijkse ergernissen kunt u verminderen? Welke zijn moeilijk of onmogelijk om te vermijden in de toekomst? Bij welke heeft u copingstrategieën nodig?

Als u in een ERH-groep zit, vergelijk dan met anderen welke dagelijkse ergernissen ieder ervaart. Wat zijn de overeenkomsten? Wat zijn de verschillen? Welke dagelijkse ergernissen beïnvloeden mensen het meest?

OEFENOPDRACHT

Veel deelnemers vinden het prettig om tussen de bijeenkomsten door te oefenen met wat zij hebben geleerd.

U kunt het volgende werkblad gebruiken om thuis te oefenen en uw voortgang bij te houden. Aan het begin van de volgende ERH-bijeenkomst kunt u bekijken hoe de oefening is gegaan.

‘WAT IS STRESS’

DATUM: - 20__

DEEL A

Hoe ga ik toepassen wat ik vandaag bij de ERH-bijeenkomst geleerd heb?

Kies een van de volgende opties of bedenk er zelf een.

- OPTIE 1:** Houd aankomende week het werkblad ‘Dagelijkse ergernissen’ bij.
- OPTIE 2:** Bekijk samen met iemand die u vertrouwt (een familielid, vriend(in) of uw behandelaar), de lijst van de belangrijke momenten en dagelijkse ergernissen. Vraag of hij of zij andere belangrijke momenten en dagelijkse ergernissen opmerkt.
- OPTIE 3:** Bekijk samen met iemand die u vertrouwt (een familielid, vriend(in) of uw behandelaar) de lijst van de belangrijke momenten en dagelijkse ergernissen. Vraag of hij of zij recentelijk een ervaring heeft gehad
- OPTIE 4:** Bedenk zelf een optie:

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

DEEL B

Welke stap zet u in de richting van uw persoonlijke hersteldoel voor de volgende ERH-bijeenkomst.

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

Hoofdstuk 2

HET HERKENNEN VAN TEKENEN VAN STRESS

Wanneer mensen onder stress staan, raakt dat hen zowel lichamelijk als emotioneel. Het beïnvloedt ook hun manier van denken, hun stemming en gedrag. Sommige mensen ervaren alleen lichamelijke signalen van stress, zoals gespannen spieren, hoofdpijn of slaapproblemen. Anderen hebben moeite om zich te concentreren of worden depressief. Het kan ook zijn dat mensen sneller geïrriteerd, gespannen zijn. Weer andere mensen lopen zenuwachtig heen en weer of bijten op hun nagels. Iedere reactie op stress is anders en persoonlijk. Het is handig als u uw eigen signalen leert herkennen, want als u zich realiseert dat u onder stress staat, kunt u er iets aan doen.

OEFENEN

Gebruik het volgende werkblad 'Signalen van stress' om uw eigen signalen, die aangeven dat u last heeft van stress, te herkennen. Zet een kruisje naast elk signaal dat u erop wijst dat u onder stress staat.

WERKBLAD 'SIGNALEN VAN STRESS'

FYSIEKE KLACHTEN:	EMOTIONELE SIGNALEN:
<input type="checkbox"/> Zweeten	<input type="checkbox"/> Irritatie
<input type="checkbox"/> Een verhoogde hartslag hebben	<input type="checkbox"/> Angst
<input type="checkbox"/> Rillen of trillen	<input type="checkbox"/> Rusteloosheid
<input type="checkbox"/> Buikpijn hebben	<input type="checkbox"/> Verdriet
<input type="checkbox"/> Een droge mond hebben	<input type="checkbox"/> Bezorgdheid
<input type="checkbox"/> Hoofdpijn of rugpijn hebben	<input type="checkbox"/> Iets anders: _____
<input type="checkbox"/> Problemen met de spijsvertering hebben	GEDRAGSSIGNALEN:
<input type="checkbox"/> Verandering in eetlust ervaren	<input type="checkbox"/> Onhandigheid
<input type="checkbox"/> Moeite met in slaap vallen	<input type="checkbox"/> Alcohol- of drugsgebruik
<input type="checkbox"/> Verhoogde behoefte aan slaap ervaren	<input type="checkbox"/> Ijsberen
<input type="checkbox"/> Iets anders: _____	<input type="checkbox"/> Moeite met stilzitten
COGNITIEVE KLACHTEN (DENKEN EN CONCENTREREN):	<input type="checkbox"/> Iets anders: _____
<input type="checkbox"/> Concentratieproblemen ervaren	ANDERE SIGNALEN DIE U HEEFT ERVAREN:
<input type="checkbox"/> Niet efficiënt kunnen werken	_____
<input type="checkbox"/> Moeite hebben met taken	_____
<input type="checkbox"/> Vergeetachtig zijn	_____
<input type="checkbox"/> Iets anders: _____	_____

Hoofdstuk 2

HET HERKENNEN VAN TEKENEN VAN STRESS



- 1 Hoe merkt u wanneer u onder stress staat?
- 2 Heeft u de afgelopen week signalen herkend die wijzen op stress? Welke?

OEFENOPDRACHT

Veel deelnemers vinden het prettig om tussen de bijeenkomsten door te oefenen met wat zij hebben geleerd. U kunt het volgende werkblad gebruiken om thuis te oefenen en uw voortgang bij te houden. Aan het begin van de volgende ERH-bijeenkomst kunt u bekijken hoe de oefening is gegaan.

'HET HERKENNEN VAN TEKENEN VAN STRESS'

DATUM: - 20__

DEEL A

Hoe ga ik toepassen wat ik vandaag bij de ERH-bijeenkomst geleerd heb?

Kies een van de volgende opties of bedenk er zelf een.

- OPTIE 1:** Houd deze week de lijst bij met de signalen van stress. Ziet u een patroon in bepaalde signalen die steeds terugkomen? Wat doet u wanneer u stress ervaart?
- OPTIE 2:** Bekijk samen met iemand die u vertrouwt (eenfamilielid, vriend(in) of uw behandelaar) de lijst met de signalen van stress. Vraag deze persoon of hij of zij signalen van stress bij u opmerkt die niet op uw lijst staan.
- OPTIE 3:** Bekijk samen met iemand die u vertrouwt de lijst met de signalen van stress. Vraag deze persoon of hij of zij eigen signalen van stress herkent.
- OPTIE 4:** Bedenk zelf een optie:

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

DEEL B

Welke stap zet u in de richting van uw persoonlijke hersteldoel voor de volgende ERH-bijeenkomst.

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

Het herkennen van signalen die wijzen op stress, helpt u om te voorkomen dat de stress verergert.

Hoofdstuk 3

STRESS TEGENGAAN EN ERMEE OMGAAN

Door veel energie te besteden aan het voorkomen van stress kunt u goede resultaten behalen. Als u stress kunt voorkomen, heeft u meer tijd en ruimte om van het leven te genieten en aan uw doelen te werken.

Soms kan stress echter niet vermeden worden omdat het een deel van het leven is. Goed om kunnen gaan met stress helpt u om een succesvol en waardevol leven te leiden en persoonlijke doelen na te streven.

Het is goed om verschillende werkwijzen te kennen om met stress om te gaan. Hier worden verschillende manieren beschreven. Lees ze door en bespreek ze in uw ERH-sessie. Kies vervolgens de strategieën die het best bij u passen en die u kunnen helpen om uw persoonlijke doelen te behalen. Hoofdstuk vier 'Ontspanningsoefeningen' gaat dieper in op een speciale categorie werkwijzen, namelijk de ontspanningstechnieken.

3.1 OMGAAN MET STRESS

1 Wees alert op situaties die in het verleden stress hebben veroorzaakt

Als u een situatie hebt ervaren in het verleden die stress veroorzaakte, dan zal dat in de toekomst waarschijnlijk weer tot stress leiden. Als u weet dat een bepaalde situatie stress veroorzaakt, kunt u manieren bedenken om daar beter mee om te gaan. Als u bijvoorbeeld merkt dat u geïrriteerd raakt in een volle bus, dan kunt u proberen om een bus voor of na de spits te nemen. U zou ook kunnen proberen om ademhalingsoefeningen te doen in een volle bus. Als grote familiebijeenkomsten stress veroorzaken, kunt u af en toe de groep verlaten. U kunt ook proberen om familieleden te ontmoeten buiten verjaardagen of feestdagen om.

2 Plan tijd voor leuke activiteiten en ontspanning

Bezig zijn met leuke activiteiten vermindert stress. Voor sommige mensen is werk betekenisvol en leuk. Anderen vinden voldoening en plezier in vrijwilligerswerk, hobby's, muziek, sport of kunst. Het is belangrijk om elke dag even te ontspannen, uw gedachten en lichaam tot rust te laten komen en de spanningen van die dag los te laten.

3 Bouw een sociaal netwerk

Zoek mensen op die u aanmoedigen en steunen. Het is goed om relaties te hebben met mensen bij wie u zich op uw gemak voelt. Een sociaal netwerk kan bestaan uit: vrienden, familieleden, lotgenoten, deskundigen en leden van een religieuze of spirituele groep, en een sport of muziekvereniging.

4 Zorg goed voor uzelf

Gezond eten, voldoende slaap, regelmatige lichaamsbeweging en het vermijden van alcohol en drugs helpen om stress te voorkomen. Deze gezonde gewoontes zijn niet gemakkelijk vol te houden, maar ze zijn het doorzetten zeker waard.

5 Praat over uw gevoelens of schrijf ze op in een dagboek

Het opkroppen van uw gevoelens kan veel stress veroorzaken. Het helpt om uw gevoelens te uiten. Dit kunnen zowel positieve als negatieve gevoelens zijn. Het helpt als u met iemand kunt praten, met een vertrouwd persoon. Het kan ook nuttig zijn om een dagboek bij te houden en uw gedachten en gevoelens op te schrijven.

6 Gebruik positieve zelfspraak

Vasthouden aan negatieve gedachten kan stress veroorzaken. Geef u zelf complimenten over uw talenten en sterke punten. Herinner u zelf aan deze punten wanneer u zich negatief voelt over uzelf. U kunt bijvoorbeeld tegen u zelf zeggen: "Dit is lastig, maar ik kan het" of "Als ik dit stap voor stap doe, kan ik het beter aanpakken." Kijk nog eens terug naar het eerste hoofdstuk uit werkboek 7 waarin u positieve eigenschappen hebt geïnventariseerd.

7 Behoud uw gevoel voor humor

Lachen werkt stressverlichtend. Maak een lijst met dingen die u aan het lachen maken en probeer dit de volgende keer wanneer u zich gestrest voelt. Het kan bijvoorbeeld ontspannend werken om een grappige film of serie te kijken. Het kan ook leuk zijn om een grappig filmpje of een leuke cabaretier op het internet te bekijken. Sommige mensen vinden het leuk om grappige boeken, een stripboek of internetsite te lezen.

8 Gebruik en verbeter uw communicatievaardigheden

Veel stressvolle situaties zijn het resultaat van communicatieproblemen of conflicten met anderen. Om zulke interpersoonlijke stress te verminderen, kan het helpen om vaardigheden te ontwikkelen zoals het uiten van positieve gevoelens, verzoeken doen, luisteren naar anderen en het uiten van verontruste gevoelens. U kunt een communicatiecursus volgen om deze belangrijke vaardigheden aan te scherpen. Veel mensen vinden het ook handig om manieren te leren om problemen op te lossen. U kunt meer leren over het stap-voor-stap problemen oplossen in het werkblad 'Het oplossen van problemen' op pagina 21 van dit werkboek

9 Neem deel aan een religieuze gemeenschap of een andere vorm van spiritualiteit

Veel mensen vinden het zinvol en ontspannend om regelmatig deel te nemen aan een religieuze of spirituele activiteit. Voor sommigen betekent dit het bijwonen van diensten, het lezen van religieuze teksten of bidden. Voor anderen betekent dit een wandeling maken en genieten van de natuur.

10 Lichaamsbeweging

Fysieke activiteit kan stress en het opbouwen ervan tegengaan. Bij lichaamsbeweging kunt u denken aan een wandeling maken, joggen, fietsen, skeeleren, skateboarden, aerobics of skiën.

11 Deelnemen aan muziek of kunst

Naar muziek luisteren of een muziekinstrument bespelen kan mensen helpen om met stress om te gaan. Sommige mensen vinden het fijn om een playlist te maken van hun favoriete liedjes en hier naar te luisteren wanneer zij zich gestrest voelen. Op soortgelijke wijze ervaren mensen dat het kijken naar kunst of zelf creatief bezig zijn stress kan verminderen. Sommige mensen bewaren hun benodigheden op een gemakkelijke plaats zodat ze kunnen schetsen, schilderen of knutselen wanneer zij zich gestrest voelen. Een andere goede manier om met stress om te gaan is om te tuinieren, te breien of keramiek te maken.

12 Yoga en meditatie

Veel mensen vinden het fijn om aan yoga te doen, te mediteren of om aan andere vormen van mindfulness te doen. Hoe meer zij hiermee oefenen, hoe verder de stress vermindert.



- 1 Welke werkwijzen gebruikt u om met stress om te gaan?
- 2 Welke zou u graag willen proberen of verder ontwikkelen?

Hoofdstuk 3

STRESS TEGENGAAN EN ERMEE OMGAAN

U kunt het volgende werkblad 'Werkwijzen omgaan met stress' gebruiken om uw antwoord op te schrijven.

WERKWIJZE	IK GEBRUIK DEZE WERKWIJZE OF HEB HEM AL GEBRUIKT	IK ZOU DEZE WERKWIJZE WILLEN PROBEREN OF VERDER ONTWIKKELEN
Wees alert op situaties die in het verleden stress hebben veroorzaakt	JA/NEE	JA/NEE
Plan tijd in voor leuke activiteiten en ontspanning	JA/NEE	JA/NEE
Bouw een sociaal netwerk	JA/NEE	JA/NEE
Zorg goed voor uzelf	JA/NEE	JA/NEE
Praat over uw gevoelens of schrijf ze op in een dagboek	JA/NEE	JA/NEE
Gebruik positieve zelfspraak	JA/NEE	JA/NEE
Behoud uw gevoel voor humor	JA/NEE	JA/NEE
Gebruik en verbeter uw communicatieve vaardigheden	JA/NEE	JA/NEE
Neem deel aan een religie of andere vorm van spiritualiteit	JA/NEE	JA/NEE
Doe aan lichaamsbeweging	JA/NEE	JA/NEE
Neem deel aan muziek of kunst	JA/NEE	JA/NEE
Doe aan yoga of meditatie	JA/NEE	JA/NEE
Andere werkwijzen:	JA/NEE	JA/NEE

Hoofdstuk 3

Door stress te vermijden en effectiever om te gaan met stress, kunt u zich beter op uw doelen richten.

OEFENEN

Bedenk welke werkwijze u zou willen proberen of willen verbeteren om met stress om te gaan.

Bekijk of u iets nodig heeft of moet voorbereiden voordat u deze werkwijze probeert. Moet u bijvoorbeeld uw gitaar laten stemmen of een dagboek aanschaffen?

Maak een planning voor de manier waarop u de nieuwe werkwijze gaat uitproberen voor de volgende bijeenkomst.

Bedenk wat, waar, wanneer en met wie u dit gaat proberen.

OEFENOPDRACHT

Veel deelnemers vinden het prettig om tussen de bijeenkomsten door te oefenen met wat zij hebben geleerd.

U kunt het volgende werkblad gebruiken om thuis te oefenen en uw voortgang bij te houden. Aan het begin van de volgende ERH-bijeenkomst kunt u bekijken hoe de oefening is gegaan.

'OMGAAN MET STRESS'

DATUM: - 20__

DEEL A

Hoe ga ik toepassen wat ik vandaag bij de ERH-bijeenkomst geleerd heb?

Kies een van de volgende opties of bedenk er zelf een.

- OPTIE 1:** Kies een werkwijze die u aankomende week wilt gaan proberen.
U kunt deze hebben uitgekozen bij het kopje 'Oefenen'.
Maak een plan over hoe u de werkwijze een aantal keren gaat proberen en gaat kijken of deze effectief is voor u.
- OPTIE 2:** Vraag iemand die u vertrouwt of zij een copingwerkwijze met u willen oefenen.
Denk aan een wandeling maken, naar muziek luisteren of een leuk filmpje kijken op internet.
Vraag vervolgens hoe de ander de activiteit heeft ervaren. Is de stress afgenomen? Praat er samen over.
- OPTIE 3:** Probeer twee werkwijzen uit om stress tegen te gaan. Vergelijk ze.
Bedenk in welke verschillende situaties de werkwijzen nuttig kunnen zijn.
- OPTIE 4:** Bedenk zelf een optie:

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

DEEL B

Welke stap zet u in de richting van uw persoonlijke hersteldoel voor de volgende ERH-bijeenkomst.

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

Hoofdstuk 4

ONTSPANNINGSOEFENINGEN

Ontspanningsoefeningen zijn bijzonder geschikt voor het voorkomen van en het omgaan met stress. Ontspanningsoefeningen leren is vergelijkbaar met het leren van andere vaardigheden zoals een muziekinstrument bespelen, een andere taal leren of een sport beoefenen. Net als iedere andere vaardigheid zijn ze het best te ontwikkelen in een rustige en ondersteunende omgeving. Uw ERH-trainer kan u helpen om deze oefeningen te beheersen. Zo krijgt u de kans om te oefenen voordat u het in de praktijk gaat toepassen. Het is belangrijk om de oefeningen op regelmatige basis te doen, zo wordt het een gewoonte.

Wanneer u voor het eerst een ontspanningsoefening doet, concentreert u zich waarschijnlijk op de instructie en op welke stappen u moet zetten. Wanneer u meer gewend raakt aan de technieken gaat u zich beter concentreren op de ontspanning die u ervaart.

Er worden drie ontspanningsoefeningen beschreven:

- 1 Ontspannen ademhalen
- 2 Spierontspanning
- 3 Het zich inbeelden van een rustige situatie

Na het uitproberen van de ontspanningstechnieken maakt u een keuze voor de methode die dat hij het best bij u past. Probeer deze oefening elke dag te doen. Na een of twee weken zou u kunnen evalueren en beoordelen of de techniek effectief is voor u.

4.1 ONTSPANNEN ADEMHALEN

Het doel van deze oefening is om uw ademhaling te vertragen, vooral als u uitademt. Dit vertragen zorgt ervoor dat er minder zuurstoftoevoer naar de hersenen is, op deze manier voelt u zich minder angstig.

Deze oefening bestaat uit vier stappen.

- 1 Kies een woord dat u associeert met ontspanning, zoals 'kalm' of 'relax'. Adem in door uw neus en adem rustig uit door uw mond. Adem normaal in, niet te diep.
- 2 Terwijl u uitademt, zegt u hardop het woord dat u heeft gekozen. Spreek dit langzaam uit, zoals: "k-a-a-a-a-a-l-m" of "r-e-e-e-l-a-a-x".
- 3 Pauzeer na het uitademen voordat u weer inademt. Als het niet te veel afleidt, tel dan tot vier voordat u weer opnieuw inademt.
- 4 Herhaal dit proces 10 tot 15 keer.

OEFENEN

Uw ERH-trainer kan deze techniek voordoen tijdens de bijeenkomst. Merk op of u zich meer ontspannen voelt na deze oefening. Merkte u veranderingen in de tekenen van stress, zoals uw gedachten, gevoelens of in uw fysieke gevoel?

4.2 SPIERONTSPANNING

Het doel van deze techniek is om uw spieren voorzichtig te rekken om stijfheid en spanning te verminderen. De oefeningen beginnen bij uw schouders en zakken langzaam af naar uw voeten. U kunt deze oefeningen doen terwijl u in een stoel zit. Als u een oefening ongemakkelijk vindt, probeer dan een andere beweging te vinden die wel ontspannen aanvoelt. Bijvoorbeeld bij stap 2 kunt u in plaats van uw armen boven uw hoofd te houden, uw armen vooruit strekken.

Deze oefening bestaat uit zes stappen.

- 1 Schouders omhoog. Hef uw schouders op, zoals u zou doen als u een vraag niet kunt beantwoorden. Probeer met uw schouders uw oren te raken. Laat uw schouders na elke keer zakken. Herhaal dit drie tot vijf keer.
- 2 Armstrekkingen boven het hoofd. Hef beide armen boven uw hoofd. Vouw uw handen, met uw palmen naar beneden. Draai vervolgens uw palmen naar boven, terwijl uw vingers nog in elkaar zitten. Stretch naar het plafond. Herhaal dit drie tot vijf keer.
- 3 Buikspierontspanning. Span uw buikspieren zo hard mogelijk aan. Voel de spanning en houd deze tien seconden vast. Laat vervolgens de spanning los en ontspan uw spieren. Voel het zware, maar comfortabele gevoel in uw buik. Herhaal dit drie tot vijf keer.
- 4 Kniebuigingen. Pak uw rechterknie met één of beide handen. Trek uw knie zo dicht mogelijk naar uw borst. Houd uw knie een paar seconden in die positie. Zet uw voet weer op de grond.
- 5 Zak naar beneden en pak uw linkerknie met één of beide handen. Breng deze knie zo dicht mogelijk naar uw borst. Houd uw knie een paar seconden in die positie.
- 6 Draaien met de voet. Til uw voet op en strek uw benen uit. Draai uw voet, drie tot vijf keer de ene kant op en drie tot vijf keer de andere kant op. Doe dit ook met de andere voet.

OEFENEN

Uw ERH-trainer kan deze techniek voordoen tijdens de bijeenkomst. Merk op of u zich meer ontspannen voelt na deze oefening. Merkte u veranderingen in de tekenen van stress, zoals uw gedachten, gevoelens of in uw fysieke gevoel?

4.3 HET ZICH INBEELDEN VAN EEN RUSTIGE SITUATIE

Het doel van deze techniek is om uzelf 'weg te voeren' van de stress en om u in te beelden dat u zich in een ontspannen situatie bevindt.

Deze oefening bestaat uit acht stappen.

- 1 Kies een situatie uit die voor u ontspannen is. Als u moeite hebt om een situatie te verzinnen, overweeg dan één van de volgende voorbeelden.
 - Een rustige dag op het strand
 - Een boswandeling
 - Zitten op een bankje in het park
 - Een tocht met een kano of zeilboot
 - In een weide zitten
 - Reizen met de trein
 - Een vakantie in een blokhut
 - Bij een rivier zitten
 - In een appartement zitten met uitzicht over een grote stad
 - Een fietstocht
 - Een boerderij
- 2 Nadat u een situatie heeft gekozen, verbeeldt u dan zo veel mogelijk details en gebruik daarbij al uw zintuigen.
- 3 Hoe ziet het er uit? Wat zijn de kleuren? Is het er licht of donker? Welke vormen ziet u? Als het de natuur betreft, wat voor bomen of bloemen ziet u? Wat voor dieren? Als het over de stad gaat, wat voor soort gebouwen? Wat voor auto's?

Hoofdstuk 4

ONTSPANNINGSOEFENINGEN

- 4 Welke geluiden hoort u in uw rustige situatie? Kunt u water horen stromen, of de geluiden van golven? Zijn er dieren of vogels te horen? Hoort u de wind? Hoort u mensen?
- 5 Wat voelt u met uw zintuigen? Zijn er oppervlakten met patronen? Is het er koud of warm? Kunt u de wind voelen?
- 6 Welke geuren zijn er? Kunt u bloemen ruiken? Kunt u de zee ruiken? Of de geur van eten dat wordt gekookt?
- 7 Ban elke stressvolle gedachte uit en houd uw aandacht op de rustige situatie.
- 8 Neem minstens vijf minuten de tijd voor deze ontspanningstechniek.

OEFENEN

Uw ERH-trainer kan deze techniek voordoen tijdens de bijeenkomst. Merk op of u zich meer ontspannen voelt na deze oefening. Merkte u veranderingen in de tekenen van stress, zoals uw gedachten, gevoelens of uw fysieke gevoel?

Voorbeelden van mensen die ontspanningstechnieken gebruiken.

“Soms als de bus te laat is, begin ik me angstig te voelen. Dan doe ik een aantal ontspannen ademhalingen om mezelf tot rust te laten komen. Het helpt me om kalm te blijven terwijl ik op de bus sta te wachten.”

“Als ik een stressvolle dag heb op mijn werk helpt het om wat ontspannen ademhalingen te doen. Ik kan het aan mijn bureau doen en niemand die het merkt.”

“Ik heb een ICT-les die wel meer dan twee uur duurt. Ik vind het een erg leuke les maar ik vind het moeilijk om zo lang stil te zitten. Halverwege de les is er een pauze van tien minuten waarin ik een aantal spierontspanningstechnieken doe. Wanneer ik terug naar de les ga, voel ik me ontspannen en kan ik me weer concentreren.”

“Wanneer ik uit mijn werk kom neem ik een aantal minuten om spierontspannende oefeningen te doen. Ik ga in mijn favoriete stoel zitten. Dit helpt me om tot rust te komen.”

“Als ik soms in een drukke trein zit, oefen ik met het inbeelden van een rustige situatie. Ik stel me voor dat ik aan het strand zit en de golven rustig binnenkomen. Ik denk aan het rustgevende geluid van de golven en de meeuwen op de achtergrond. Ik bedenk me de zoutige lucht. Het helpt me om mijn gedachten te verzetten.”

“Als ik mijn kinderen in bed heb gelegd na een drukke dag, ga ik een paar minuten op de bank zitten om aan een rustige situatie te denken. Ik herinner me graag de keer dat ik door de bergen heb gewandeld. De vogels die zongen, het briesje dat door de bomen waaide en de bloemen die ik aan de rand van het pad zag staan. Wanneer ik aan dat moment denk, voel ik me ontspannen.”

OEFENEN

Welke ontspanningstechniek beviel u het beste? Wanneer en waar zou u deze techniek zelf kunnen oefenen? Op het internet zijn veel voorbeelden te vinden van oefeningen waarin een stem u verteld hoe u de oefening kunt doen. Dat kan erg goed helpen. Vraag uw ERH-trainer naar voorbeelden.

Het toepassen van ontspannen ademhalen, spierontspanning en een rustige situatie inbeelden, kan u helpen om beter met stress om te gaan

Hoofdstuk 4

OEFFENOPDRACHT

Veel deelnemers vinden het prettig om tussen de bijeenkomsten door te oefenen met wat zij hebben geleerd. U kunt het volgende werkblad gebruiken om thuis te oefenen en uw voortgang bij te houden. Aan het begin van de volgende ERH-bijeenkomst kunt u bekijken hoe de oefening is gegaan.

WERKBLAD 'ONTSPANNINGSOEFENINGEN'

DATUM: - 20__

DEEL A

Hoe ga ik toepassen wat ik vandaag bij de ERH-bijeenkomst geleerd heb?

Kies een van de volgende opties of bedenk er zelf een.

- OPTIE 1:** Kies een ontspanningstechniek en oefen deze in de aankomende week.
Oefen elke dag tot aan de volgende ERH bijeenkomst.
- OPTIE 2:** Oefen een ontspanningstechniek een aantal keren, stel dan aan anderen voor om het hen te leren.
Vraag de personen hoe zij dit hebben ervaren. Is de stress verminderd? Praat over hoe het u beide heeft beïnvloed.
- OPTIE 3:** Probeer alle drie ontspanningstechnieken. Vergelijk ze.
Bedenk verschillende situaties waarin ze handig zouden kunnen zijn.
- OPTIE 4:** Bedenk zelf een optie:

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

DEEL B

Welke stap zet u in de richting van uw persoonlijke hersteldoel voor de volgende ERH-bijeenkomst.

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

Hoofdstuk 5

HET MAKEN VAN EEN PLAN OM STRESS TE VOORKOMEN EN OM MET STRESS OM TE GAAN

Mensen ontwikkelen verschillende manieren om met stress om te gaan. De volgende personen hebben beschreven welke situaties voor hen stressvol zijn. Ze hebben manieren om beter met deze situaties om te gaan.

Leticia

“Voor mij is het erg stressvol om me te moeten haasten. Ik begin me dan nerveus en geïrriteerd te voelen. Soms krijg ik zelfs hoofdpijn. Daarom probeer ik zoveel mogelijk te plannen. Op doordeweekse avonden leg ik alvast mijn kleren klaar voor de volgende dag. Ik sta tenminste één uur voordat ik de deur uit moet op, dan voel ik me niet zo nerveus. Ik kan dan onderweg ontspannen. Natuurlijk kan ik niet alles inplannen. Soms is de bus te laat of is het druk op de weg. Zodra ik me nerveus begin te voelen, haal ik een paar keer diep adem om mezelf te kalmeren. Soms gebruik ik ‘positieve zelfspraak’. Ik zeg dan tegen mezelf: “ik kom altijd op tijd op mijn werk. Iedereen weet dat ik mijn werk goed doe. Alles is in orde”. Mijn baas zegt altijd dat ik me niet druk moet maken over dat soort dingen. Dat ik gewoon moet ‘relaxen’. Het werkt erg goed voor me.”

Daniël

“De laatste tijd heb ik last van stress omdat mijn moeder ziek is en in het ziekenhuis ligt. Ik bezoek haar bijna elke middag. Ik doe wat ik kan om haar te helpen. Soms heb ik moeite met slapen. Ik lig in bed te woelen en daarom duurt het langer voordat ik in slaap val. De volgende ochtend ben ik moe en heb ik moeite met opstaan. Het helpt me om met iemand over mijn zorgen te praten. Ik praat met mijn zus en dat helpt echt. Ik probeer ook elke avond iets ontspannends te doen, zodat ik niet aan mijn zieke moeder hoeft te denken. Als het niet te donker is, dan maak ik een kleine wandeling door de buurt. Ik lees een reisgids of ik kijk naar documentaires over de natuur op TV. Dat helpt me om te kalmeren en makkelijker in slaap te vallen.”

5.1 HOE KUNT U EEN PLAN OPSTELLEN OM MET STRESS OM TE GAAN?

U kunt uw eigen plan ontwikkelen om met stress om te gaan. Dit hoofdstuk bevat werkbladen om u te helpen het volgende in kaart te brengen: situaties die stress veroorzaken, symptomen van stress, werkwijzen om stress te voorkomen en manieren om met stress om te gaan. Hieronder is een voorbeeld van een plan dat u kan inspireren voor uw eigen plan.

Voorbeeldplan ‘Plan om met stress om te gaan’

Stressvolle situaties die ik ken:

- 1 Me opgejaagd voelen op mijn werk
- 2 Niet genoeg privacy thuis hebben
- 3 Niet genoeg te doen te hebben

Tekenen dat ik onder stress sta:

- 1 Hoofdpijn, problemen met concentratie
- 2 Prikkelbaarheid
- 3 Zorgen, behoefte om alcohol te gebruiken

Mijn werkwijze om stress te voorkomen:

- 1 Genoeg slapen
- 2 Een leuke activiteit met een vriend inplannen
- 3 Mijn gevoelens opschrijven

Mijn werkwijze om een ontspanningstechniek toe te passen:

- 1 Een pauze nemen en spierontspannende oefeningen doen
- 2 Me inbeelden dat ik op een rustig strand ben
- 3 Ontspannen ademhalen oefenen

U kunt het volgende werkblad gebruiken om uw eigen plan te schrijven.

Hoofdstuk 5

HET MAKEN VAN EEN PLAN OM STRESS TE VOORKOMEN EN OM MET STRESS OM TE GAAN

WERKBLAD 'PLAN OM MET STRESS OM TE GAAN'

Stressvolle situaties die ik ken:

1

2

3

Tekenen dat ik onder stress sta:

1

2

3

Mijn werkwijze om stress te voorkomen:

1

2

3

Mijn werkwijze om een ontspanningstechniek toe te passen:

1

2

3

OEFENEN

Wat zou u deze week kunnen doen om uw plan toe te passen? Wanneer en waar kunt u werkwijzen oefenen om met stress om te gaan?
Wanneer en waar kunt ontspanningstechnieken oefenen?

*Een plan ontwikkelen om met stress om te gaan,
kan u helpen met stappen te zetten richting uw doel*

Hoofdstuk 5

OEFENOPDRACHT

Veel deelnemers vinden het prettig om tussen de bijeenkomsten door te oefenen met wat zij hebben geleerd.

U kunt het volgende werkblad gebruiken om thuis te oefenen en uw voortgang bij te houden. Aan het begin van de volgende ERH-bijeenkomst kunt u bekijken hoe de oefening is gegaan.

‘HOE KUNT U EEN PLAN OPSTELLEN OM MET STRESS OM TE GAAN?’

DATUM: - 20__

DEEL A

Hoe ga ik toepassen wat ik vandaag bij de ERH-bijeenkomst geleerd heb?

Kies een van de volgende opties of bedenk er zelf een.

- OPTIE 1:** Begin met uw plan om met stress om te gaan te gebruiken. Overweeg of het handig is om een checklist of kalender te gebruiken om per dag bij te houden wat u van uw plan gebruikt.
- OPTIE 2:** Deel uw plan met iemand die u vertrouwt.
Vraag deze persoon om een van de coping werkwijzen of ontspanningstechnieken met u te oefenen.
- OPTIE 3:** Deel uw plan met iemand die u vertrouwt en vraag om feedback.
- OPTIE 4:** Bedenk zelf een optie:

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

DEEL B

Welke stap zet u in de richting van uw persoonlijke hersteldoel voor de volgende ERH-bijeenkomst.

Evalueren: Wat heb ik gedaan? En hoe is het gegaan?

Samenvatting



Stress is een natuurlijk onderdeel van het dagelijks leven. Er is bijvoorbeeld stress bij het werk, op school, in relaties en in een gezin. Toch kan stress ook leiden tot het verergeren van symptomen en dit kan de kans op een terugval verhogen.

Dit werkboek richt zich op het aanleren van effectieve manieren van omgaan met stress en u te helpen om meer vooruitgang te boeken in het behalen van uw persoonlijke doelen te behalen, zonder dat stress u daarin belemmert.

In dit werkboek heeft u uw eigen persoonlijke signalen van stress beoordeeld, zoals spierspanning, angst, verwardheid of verminderde concentratie. U heeft stressvolle ervaringen uit het afgelopen jaar beoordeeld, net als de dagelijkse stressfactoren, ook wel dagelijkse ergernissen die u tegenkomt. U heeft een aantal werkwijzen bestudeerd over hoe u met stress om kunt gaan, zoals lichaamsbeweging, praten met familie of vrienden en regelmatig leuke activiteiten plannen.

Vervolgens heeft u geoefend met ontspanningstechnieken, waaronder spierontspanning, ontspannen ademhalen en het inbeelden van een rustige situatie. U heeft genoteerd welke werkwijzen u graag zou willen proberen of meer wilt gebruiken en u heeft vervolgens een plan opgesteld.

Het kost tijd en oefening om uit te zoeken welke werkwijzen het meest effectief zijn voor u om met stress om te gaan. Uw inspanningen kunnen op vele manieren vruchten hun afwerpen. Het voelt niet alleen goed om met stress om te gaan door middel van werkwijzen, maar het kan u ook helpen om uw doelen te bereiken en een meer betekenisvol en toegerust leven te leiden.

Biilage 1

WERKBLAD 'CONCRETE STAPPEN'

PERSOONLIJK HERSTELDOEL IS:

Belangrijke stap:

Belangrijke stap:

Belangrijke stap:

Concrete stap:

Concrete stap:

Concrete stap:

STARTDATUM CONCRETE STAP:

□□ - □□ 20__

STARTDATUM CONCRETE STAP:

□□ - □□ 20__

STARTDATUM CONCRETE STAP:

□□ - □□ 20__

BEOORDELINGSDATUM:

□□ - □□ 20__

Behaald?

- Helemaal
 Gedeeltelijk
 Nog niet

BEOORDELINGSDATUM:

□□ - □□ 20__

Behaald?

- Helemaal
 Gedeeltelijk
 Nog niet

BEOORDELINGSDATUM:

□□ - □□ 20__

Behaald?

- Helemaal
 Gedeeltelijk
 Nog niet

Wijzigingen/volgende stap:

Wijzigingen/volgende stap:

Wijzigingen/volgende stap:
