

**(GELD) STRESS**



## WIE ZIJN WIJ?



Emine Alp

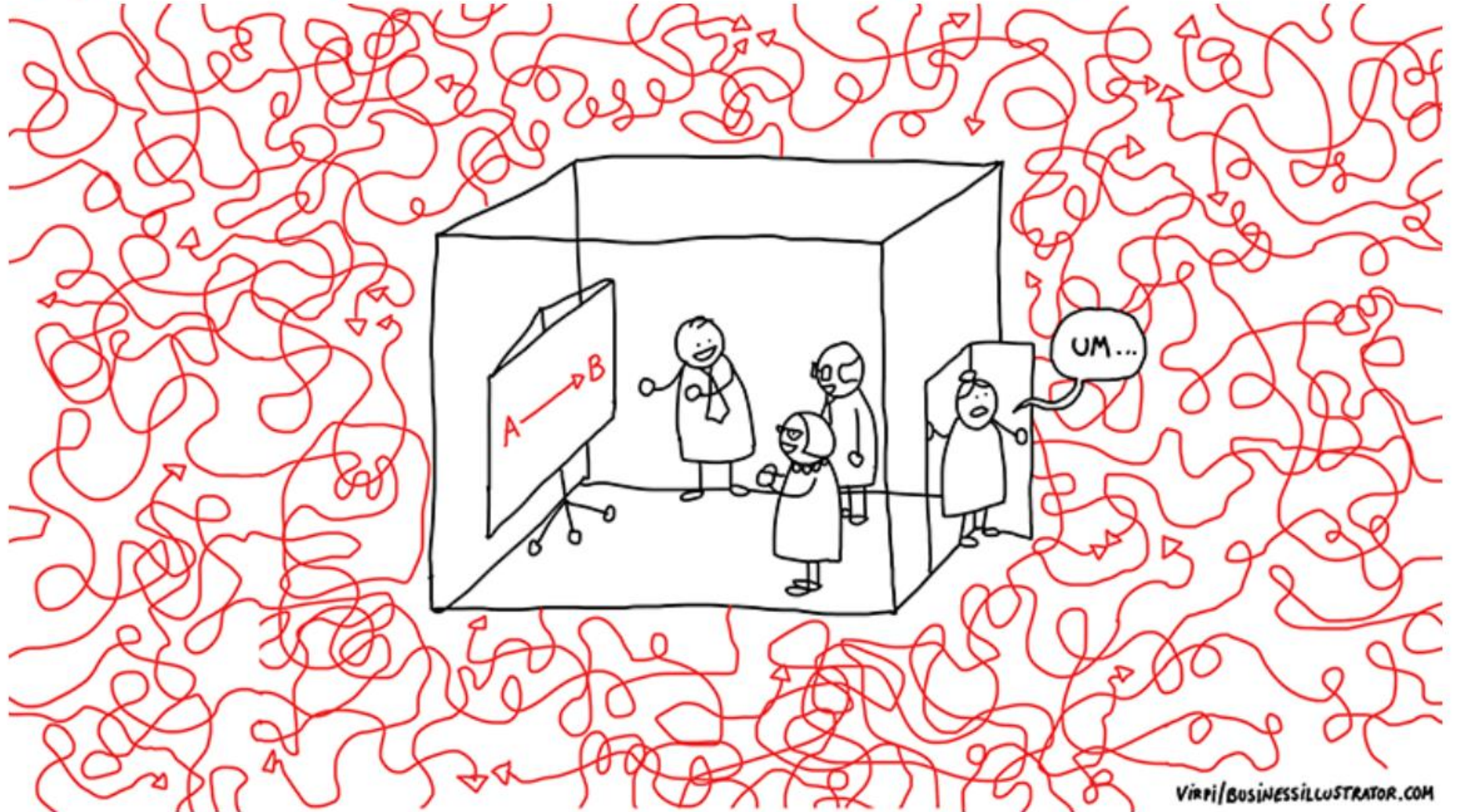
Armoedecoalitie Utrecht,  
Soicaal werker  
ervaringsdekundigheid



Feia Hemke

Huisarts  
Onderzoeker Pharos  
f.hemke@pharos.nl

# De opgave is complex waardoor lineaire oplossingen niet werken

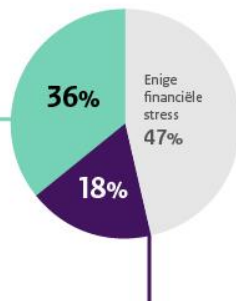




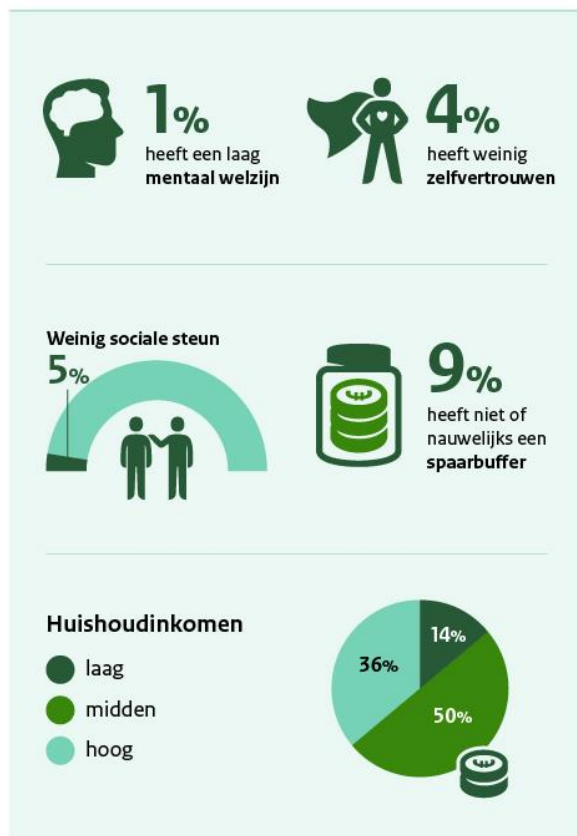
# GELDSTRESS

- 46% van de huishoudens heeft het afgelopen jaar te maken gehad met 1 of meer betalingsproblemen
- 730.000 Nederlanders hebben problematische schulden
- Ruim een kwart van de Nederlanders zegt een onverwachte grote uitgave (maandsalaris) niet te kunnen betalen zonder geld te lenen

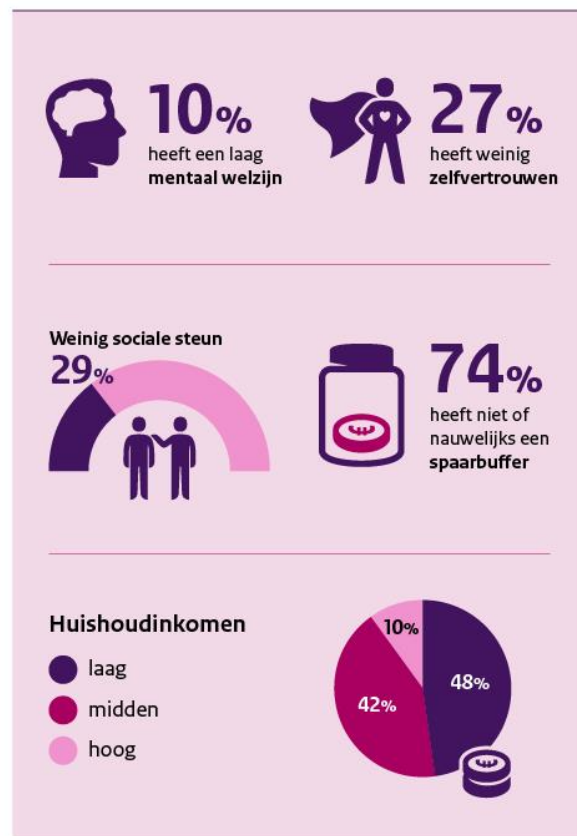
# Een vergelijking van mensen *zonder* versus *met* financiële stress



## Mensen *zonder* financiële stress



## Mensen *met* financiële stress



# OORZAKEN VAN CHRONISCHE STRESS

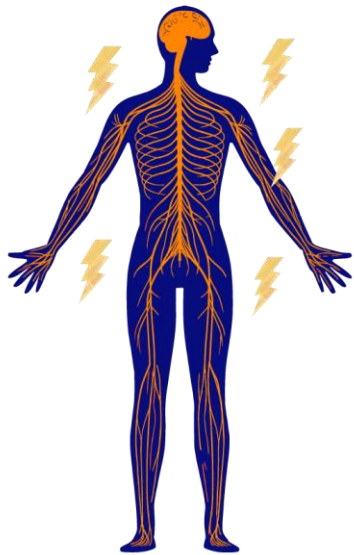
- Armoede en schulden
- Stressvolle gebeurtenissen tijdens het opgroeien
- Migratie en het integratieproces
- Ongezond werk, werkeloosheid of re-integratie
- (chronische) ziekte
- Relationeel geweld
- Ervaren discriminatie
- Stressoren door de leefomgeving
- Maatschappelijke tegenslagen
- Verslaving
- Lage gezondheidsvaardigheden

GLASBERGEN

© Randy Glasbergen  
glasbergen.com



**“I need something to relieve my stress.  
Can you prescribe some money?”**



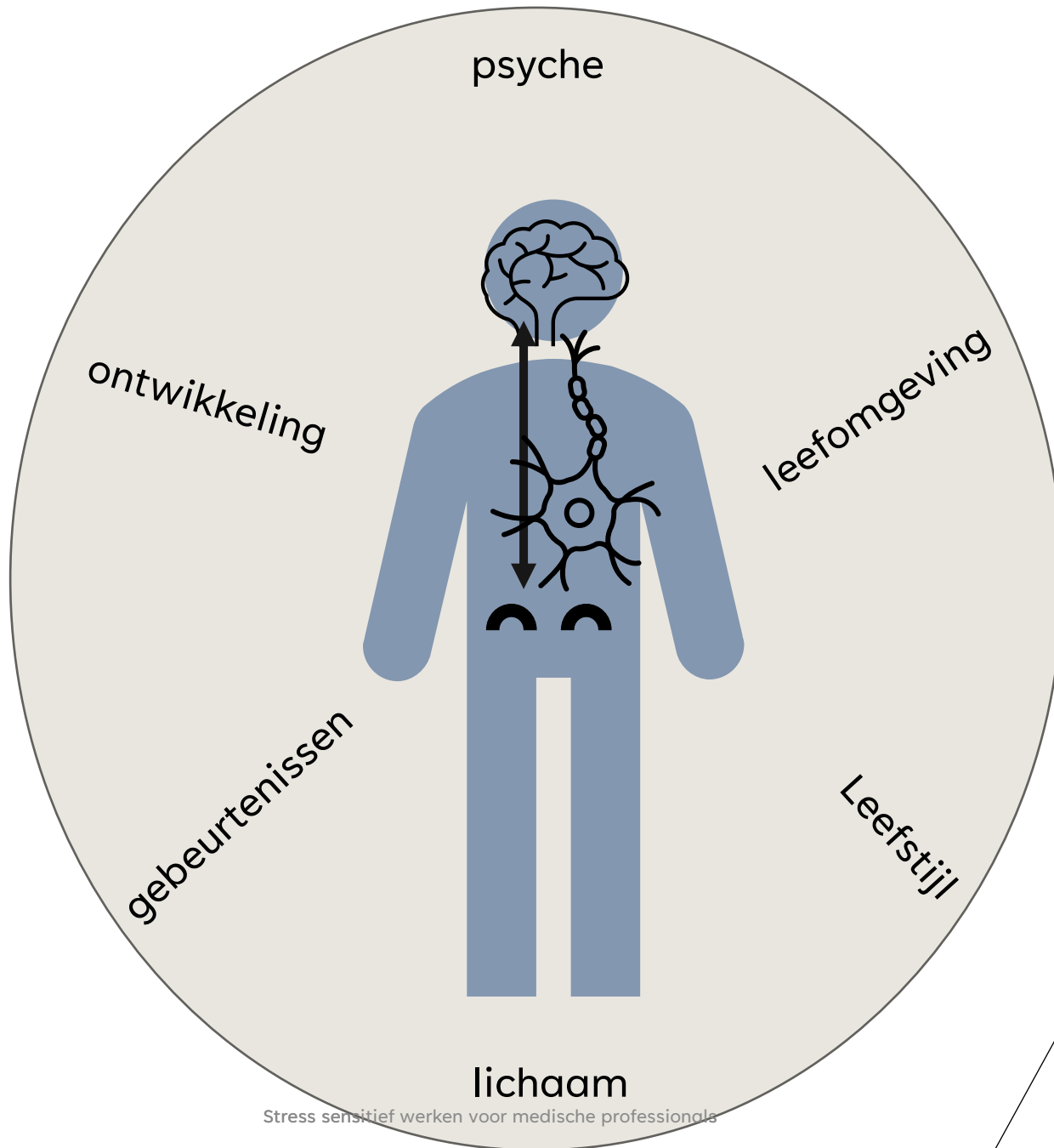
# STRESS

Is een psychofysiologische reactie die ontstaat door ongewenste, uitdagende en moeilijke omstandigheden of door stressoren. Stressoren zijn individueel verschillen en kunnen fysiek, sociaal en psychologisch van aard zijn

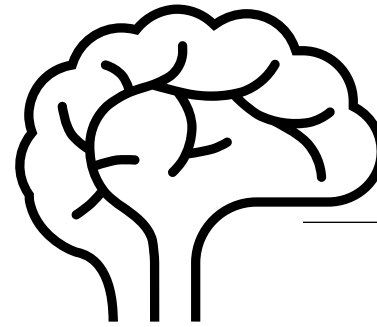
Normaal/  
positief

Tolereerbaar

Chronisch/  
toxisch

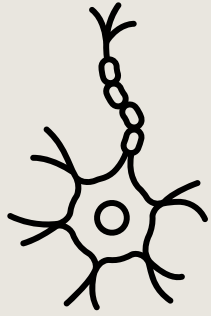


Stress sensitief werken voor medische professionals



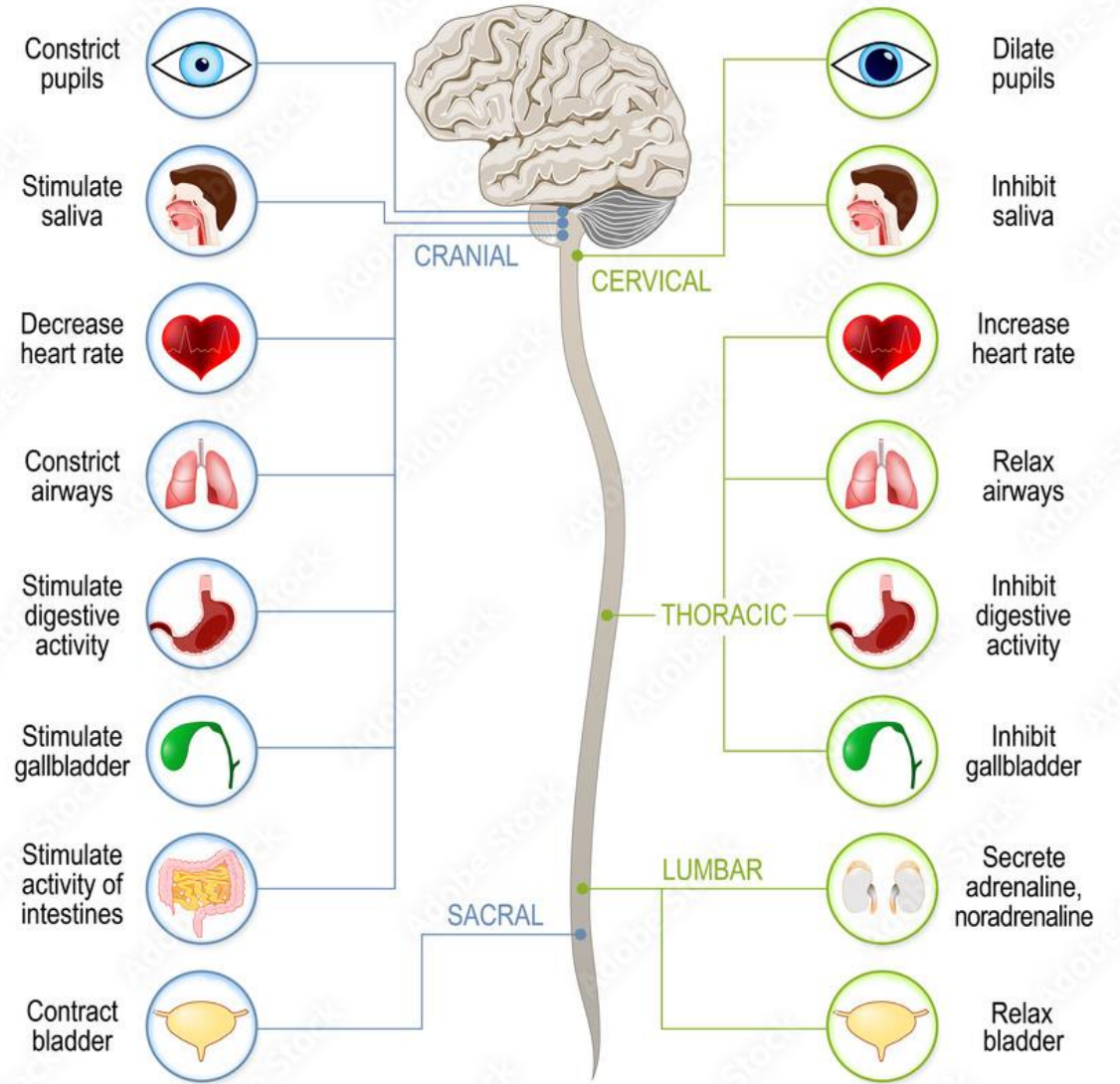


# AUTONOME ZENUWSTELSEL

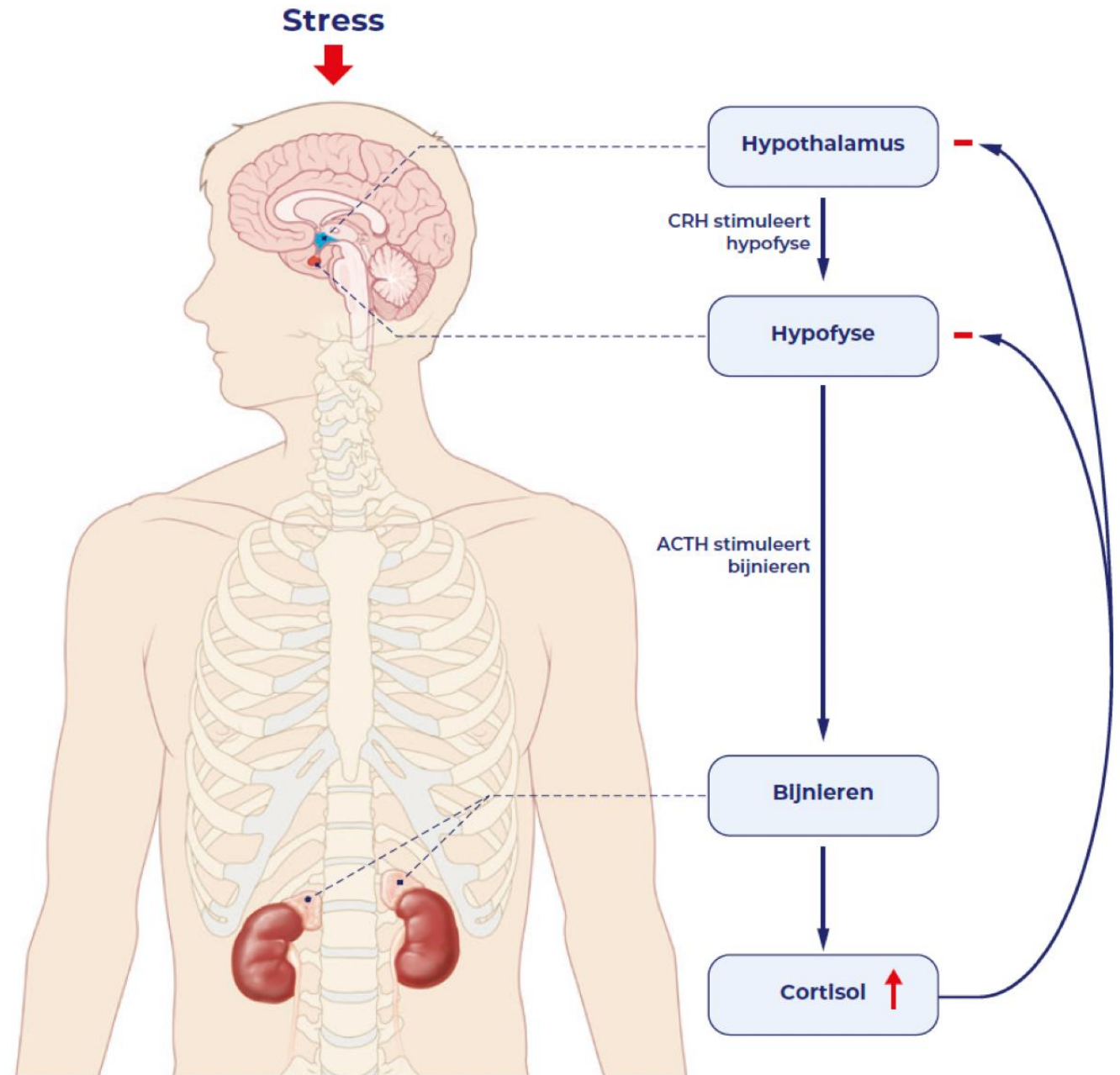
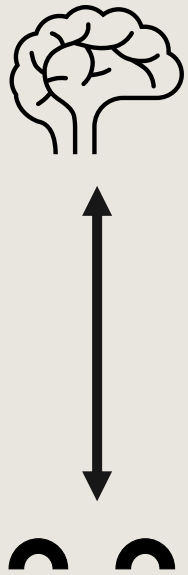


## PARASYMPATHETIC nervous system

## SYMPATHETIC nervous system



# HYPOTHALAMUS - HYPOFYSE- BIJNIERSCHORS AS

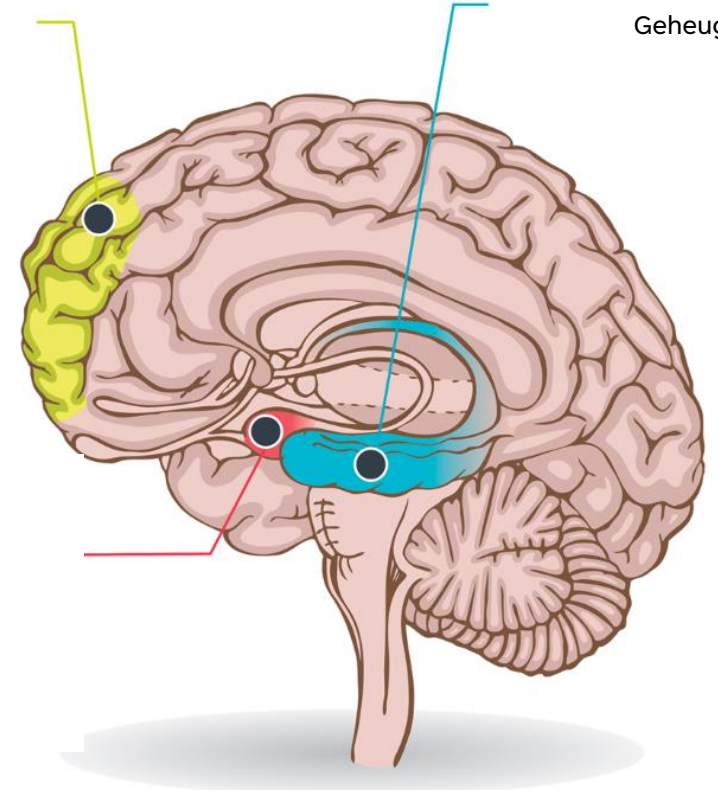


# STRESS EN HET BREIN



**Pre frontale cortex**  
Aandacht  
Concentratie  
Focus

**Hippocampus**  
Leren  
Geheugen



**Limbische systeem**

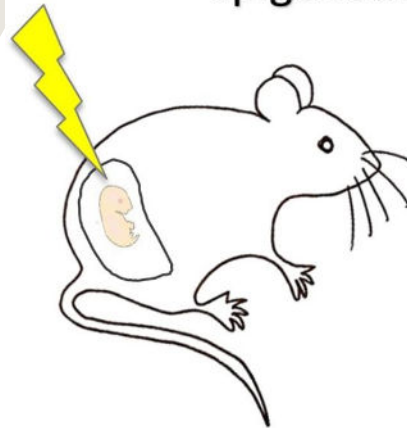
**Amygdala**  
Emotieregulatie  
Impulsbeheersing

- Neurotransmitters**
- Dopamine
  - Serotonine
  - Oxytocine

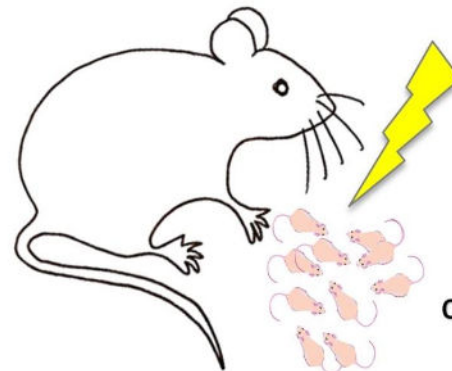
# Epigenetica



## Epigenetic mechanisms



Prenatal stress

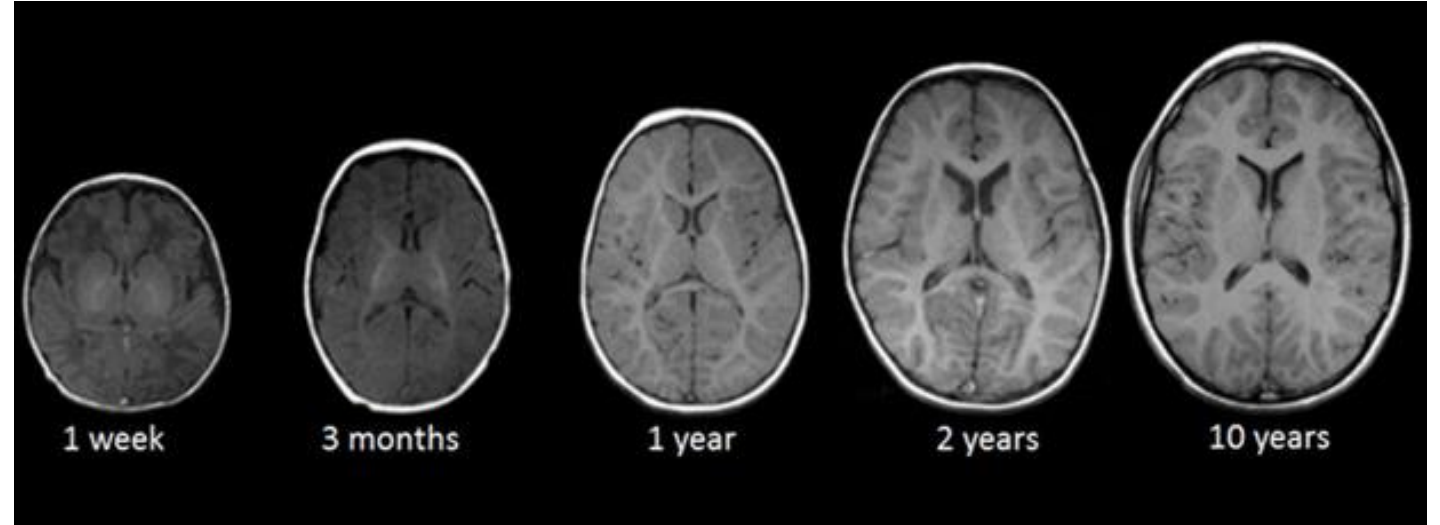


Postnatal stress

Long-term  
consequences

HPA Axis disbalance  
Behavioral impairments  
Neurochemical changes  
CNS disorders

## Early life stress/ trauma/ Aanleg van het brein



- Intra uteriene stress
- Ontwikkeling stress netwerk
- Dat wat is gebeurd wat niet had moeten gebeuren
- Dat wat niet is gebeurd wat er wel had moeten zijn



HOE LANG DUURT HET GEMIDDELD  
VOORDAT IEMAND MET SCHULDEN  
HULP KRIJGT?

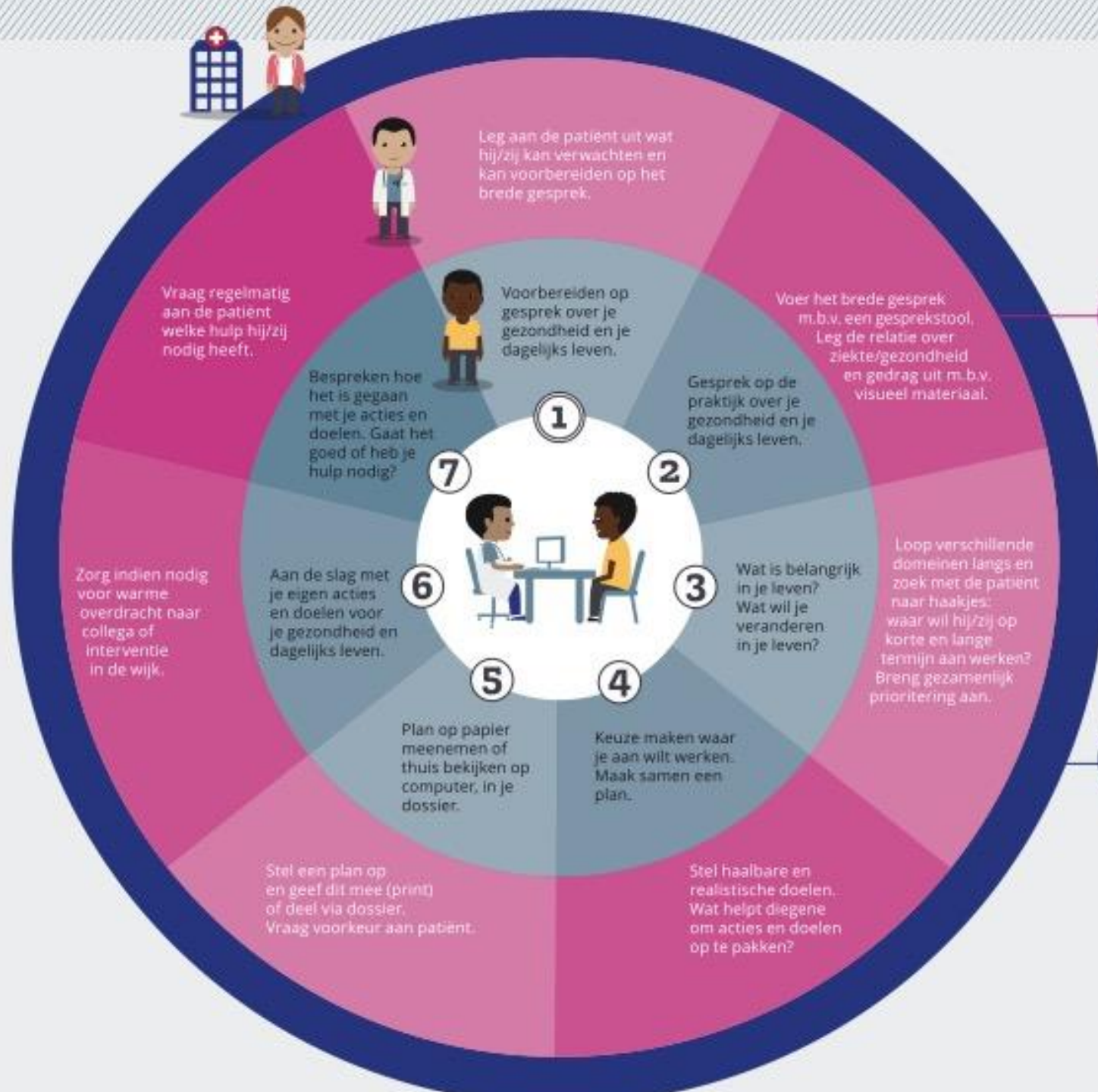
*5 JAAR*

HOE HOOG IS DAN DE SCHULD?

*40.000 EURO*

BIJ HOEVEEL SCHULDEISERS?

*GEMIDDELD 17 SCHULDEISERS*



## Persoonsgerichte en integrale zorg voor de patiënt met een chronische aandoening.

In gesprek over gezondheid en dagelijks leven met de patiënt d.m.v. 7 stappen. Lees hier aandachtspunten en tips.

Zie achterkant voor uitleg aan de patiënt wat hij/zij kan verwachten.



### Zorgverlener Aandachtspunten en tips

- Communiceer begrijpelijk en empathisch.
- Gebruik visueel materiaal en gesprekstoels ter ondersteuning van je uitleg in het consult.
- Verdiep je in de sociale context van de patiënt (stress, armoede, migratie).
- Sluit aan bij vaardigheden en mogelijkheden patient.
- Gebruik de terugvraagmethode.
- Verwijs (indien nodig) naar collega of ander domein.
- Hou regelmatig contact met patient. Lukt het om doelen te behalen? Wat heeft de patient nodig?
- Maak gebruik van trainingen of elearning. Bijvoorbeeld Effectief communiceren in de zorg of herkennen van laaggeletterdheid en beperkte gezondheidsvaardigheden.



### Zorggroep/ organisatie/ praktijk Voorwaarden en aanbevelingen

- Kiezen voor brede gesprek betekent omslag in werkwijze.
- Stel extra tijd beschikbaar voor implementatie.
- Ondersteun in creëren sociale kaart en faciliteer netwerk in de regio, ook met andere domeinen.
- Zorg voor begrijpelijke en toegankelijke digitale infrastructuur voor iedereen.
- Zet in op scholing gehele praktijk om nieuwe werkwijze en visie eigen te maken.
- Bied intervisie aan. Denk aan samenwerking met professionals uit andere domeinen in de wijk.

# ERVARINGEN EN BEHOEFTE VAN MENSEN MET CHRONISCHE STRESS

---

- CHRONISCHE STRESS IS VOOR ALLE DEELNEMERS HERKENBAAR
- EARLY LIFE STRESS BIJ ALLE DEELNEMERS
- VAAK GELD STRESS MAAR NIET ALTIJD
- BEHOEFTE AAN VERTROUWEN, EEN LUISTEREND OOR, REGIE
- ALS ZE ME DE VRAAG HADDEN GESTELD

# BOUWSTENEN VAN STRESS SENSITIEF WERKEN

Praktijkvoering				
Signaleren	Bespreekbaar maken	Oorzaken achterhalen	Stress management	Samenwerken medisch/ sociaal
Signaleren van stress	Bespreekbaar maken Bewustwording	Brede gesprek	Effectieve manieren van stress management	Vormen van samenwerken Stress sensitieve toeleiding
Psycho educatie				

# PRAATPLATEN BEGRIJP JE STRESS!

[WWW.PHAROS.NL/KENNISBANK/PRAATPLATEN-BEGRIJP-JE-STRESS/](http://WWW.PHAROS.NL/KENNISBANK/PRAATPLATEN-BEGRIJP-JE-STRESS/)



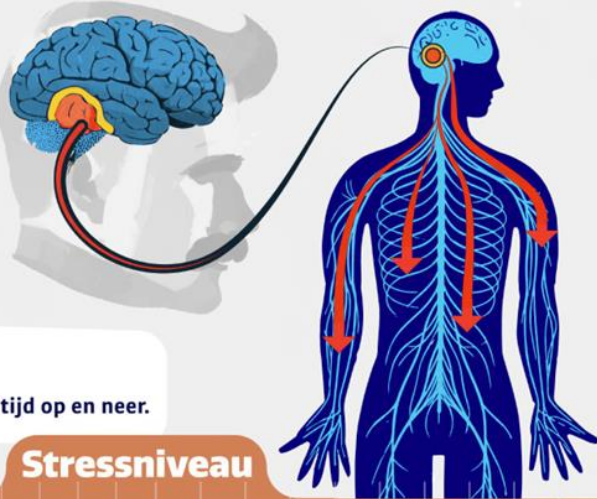


# 1 De stress-reactie

Alles wat je ziet, ruikt, hoort, proeft en voelt wordt in je hersens automatisch gecheckt of het veilig is.

Je geheugen werkt daar onbewust aan mee. Zonder na te denken herken je zo leuke en gevaarlijke situaties

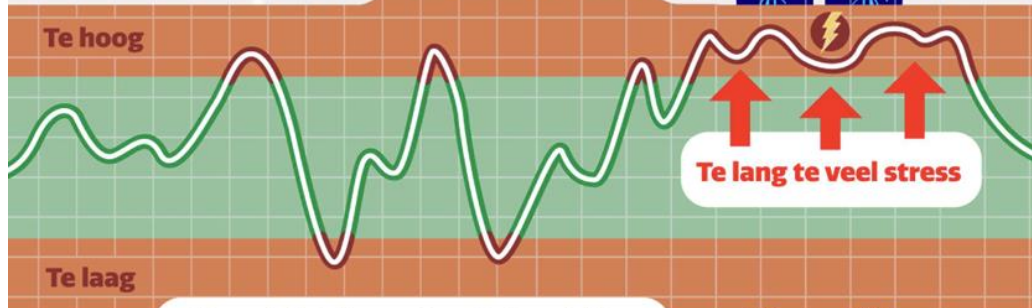
Bij gevaar of spanning, zorgen allerlei stofjes en je zenuwen ervoor dat je lichaam snel kan reageren. Dat noemen we een stress-reactie. ⚡



Stress is normaal.

Je stress-niveau gaat de hele tijd op en neer.

Stressniveau



Alleen als je te lang en te vaak stress hebt, krijg je stress klachten. En daar kun je behoorlijk last van krijgen.

# 2 Hoe merk je dat je stress hebt?

Je lichaam reageert automatisch.

Wát er gebeurt, is bij iedereen anders.



Huiduitslag



Rood hoofd of zweten



Hartslag snel of onregelmatig



Hoge bloeddruk



Veel of geen zin in eten



Snelle ademhaling of hyperventileren



Hoge bloedsuikers



Overal gevaar zien



Maagklachten of buikpijn



Diarree of verstopping  
Vaker plassen



Vaak ziek



Pijn aan hoofd, nek of rug



Slaapproblemen



Geen of veel zin in seks



Niet goed denken, Concentreren, beslissen



Duizelig, oorsuizen



Snel boos, verdrietig of somber

# 4

## Wat zijn dingen die jou stress geven?



Problemen op je werk of geen werk



Verwaarlozing of geweld in jeugd



Ziekte



Geldproblemen



Mishandeling



Pijn die niet overgaat



Geen fijne plek om te wonen



Ziekte van een familielid



Negatieve Gedachtes over jezelf



Problemen op school



Verslaving



Digitale stress



Moeite met lezen en schrijven



Problemen met mensen om je heen



Nare Herinneringen



Zorgen over de wereld Of over je toekomst



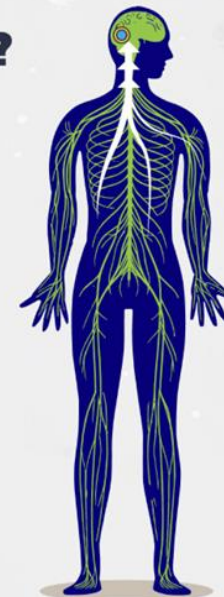
Discriminatie/ Buitensluiten

# 5

## Wat kan je zelf doen om minder stress te hebben?

Je hersenen hebben direct invloed op je lichaam.

**En dat is ook andersom.** Als je lichaam ontspant, zorgen zenuwen en stoffen ervoor dat je hersens ook ontspannen.



Wat helpt kan voor iedereen anders zijn.

**Wat helpt jou om te ontspannen?**



Ademhalings-oefeningen



Denken aan positieve dingen



Praten met mensen die je vertrouwt



Bewegen



Iets doen voor een ander



Geloof



Niks doen



Muziek luisteren of maken



Creative dingen doen



Massage, aanraking- en knuffels



Gezond en regelmatig eten



Goed slapen



# FILMPJES BEGRIJP JE STRESS

[WWW.GGDRU.NL/BEGRIJP-JE-STRESS](http://WWW.GGDRU.NL/BEGRIJP-JE-STRESS)



Stress sensitief werken voor medische professionals

# TRAINING STRESS SENSITIEF WERKEN VOOR MEDISCHE PROFESSIONALS

[www.pharos.nl/training/stress-sensitief-werken-voor-medische-professionals](http://www.pharos.nl/training/stress-sensitief-werken-voor-medische-professionals)

Training gericht op kennis, attitude en vaardigheden en gebruik materialen  
Oefenen met trainingsacteur.

2x 3 uur of een hele dag

Training via open inschrijving bij pharos of in-company/ maatwerk op locatie

Train de trainer januari 2025 → we zoeken nog trainers

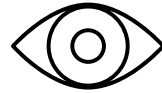
# SAMENWERKING MEDISCH-SOCIAAL DOMEIN



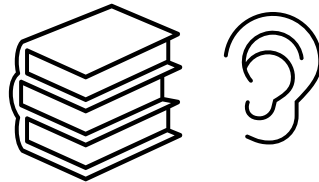


# INSPIRATIE

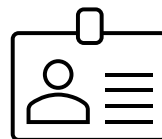
F.HEMKE@PHAROS.NL



<https://ggdru.nl/thema/begrijp-je-stress/>  
[Erik Scherder over Chronische Stress](#)  
[TedX Nadine Burke Harris on ACE's](#)  
[Fight, fight, freeze respons](#)  
[Stress en het effect op lichaam en geest](#)



[Leven met ongezonde stress, Pharos](#)  
[Stress bij kinderen, NCJ](#)  
Bessel van der Kolk, traumasporen  
Gabor Mathe, de Mythe van Normaal  
[Bruce D. Perry \(ook podcast\)](#)  
Inflamed, deep medicine and the  
anatomy of injustice  
Mijn emotionele DNA



[Je brein de Baas](#)  
[www.Ggdru/begrijp-je-stress.nl](http://www.Ggdru/begrijp-je-stress.nl)  
<https://www.pharos.nl/infosheets/mentale-gezondheid-stress-kwetsbare-groepen/>

PRESENTATION TITLE