Positieve Psychologie Post

met perspectief vooruit - ervaar de kracht van positieve psychologie

THEMA POSTITIEF OMGAAN MET STRESS

Tips om positief om te gaan met stress, een test, 8 positieve geluksmomentjes en twee nieuwe rubrieken

Later als ik groot ben, dan word ik...VMBO docent in Utrecht met Selma Custers

SEPTEMBER/OKTOBER 2019 | NUMMER 21 | WWW.ESTHEROOSTERLING.NL

INHOUD

03 Welkom

04 Quote van de maand

05 Ervaar de kracht van positieve psychologie - positief omgaan met stress

07 Hoe geniet jij van het leven?

08 Hoeveel stress ervaar jij? Doe de test!

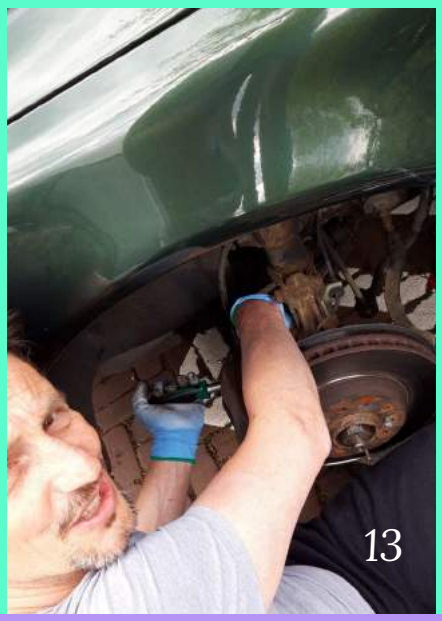
10 Later als ik groot ben, dan word ik VMBO docent in Utrecht

11 Positief omgaan met stress - 7 tips

12 Mijn favoriete positieve quote

13 8 positieve momentjes

14 In de praktijk



Welkom

Als je tegenwoordig aan iemand vraagt hoe het met hem of haar gaat dan is de kans groot dat de woorden 'druk', 'haast', 'geen tijd' of 'stress' in het antwoord voorkomen. En ik betrap me daar ook op dat ik dat zelf af en toe doe.
Soms kun je het voor je gevoel zo druk hebben, dat je dingen af gaat zeggen zoals een familiebezoek, je wekelijkse sportavond met vrienden of een schoolvoorstelling van je dochter. En laat dit nu net de dingen zijn waar je vaak plezier aan beleeft en op die manier energie van krijgt.

Stress is een automatische reactie van je lichaam. Je hebt vast wel eens gehoord van de flight, fight or freeze-respons: je rent weg, valt aan of bevriest. Dit zijn lichamelijke acties op gevaarlijke situaties. Bij bedreiging van gevaar reageert je lichaam alert en hormonen verhogen je bloedruk en je hartslag. Tevens is het een boost voor extra energie en kracht. De totale fysiologie van je lichaam verandert zodat je in een mum van tijd een topprestatie kan leveren.

Stress is dus een natuurlijke reactie en een beetje stress is helemaal niet erg en kan zelfs goed zijn wanneer het je bijvoorbeeld helpt om je te motiveren en iets langer vol te houden. Er is ook negatieve vervelende stress en die kan verschillende oorzaken hebben, zoals zorgen over je werk, om je relatie en je gezondheid.

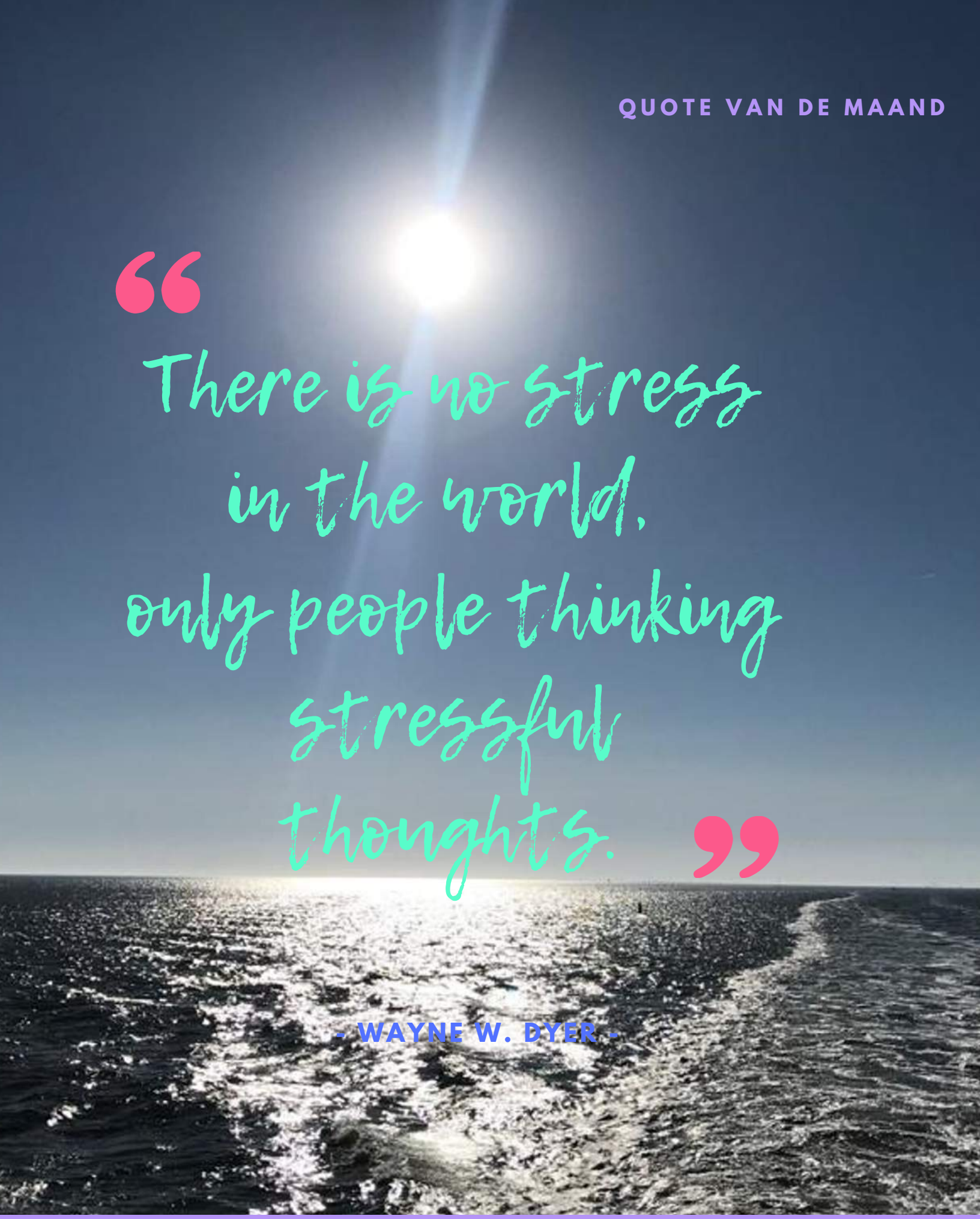
Je kunt vanzelfsprekend niet alle stress uit je leven bannen. Soms kun je een stresssituatie niet voorkomen. Maar je kunt wel werken aan je veerkracht door met stress om te leren gaan. Daarbij is je bewust zijn van je stressniveau een goede buffer tegen de negatieve effecten van stress.

In deze Positieve Psychologie Post vind je een test om te onderzoeken hoe het met jouw stressniveau gesteld is op pagina 8, inzichten en tips over hoe jij met stress om kunt gaan op pagina 11. Inspiratie over hoe anderen genieten van het leven op pagina 7, dit keer is Tosca Goes aan het woord, in de rubriek positieve momentjes lees je de geluksmomenten van Ferry Asselbergs en op pagina 10 vertelt Selma Custers hoe zij VMBO docent is geworden in Utrecht.

Veel leesplezier en een positieve groet,

Esther

Ik ben levensloopsycholoog, coach & counsellor en ik wil je op een andere manier laten kennismaken met de kracht van positieve psychologie. Je aanmoedigen om bewust te kiezen voor de dingen die je kunt doen in je dagelijks leven waar je positieve emoties van krijgt.



"There is no stress in the world, only people thinking stressful thoughts."

- WAYNE W. DYER -

Ervaar de kracht van positieve psychologie - positief omgaan met stress -

De kracht van positief omgaan met stress

Stress is een normale psychologische en fysieke reactie op de dagelijkse eisen van het leven. Het gevoel overbelast te zijn met mentale of emotionele druk kan in stress veranderen als je niet in staat bent om er mee om te gaan. Hoewel een bepaald niveau van stress motiverend kan zijn voor de ene persoon, kan hetzelfde niveau iemand anders overweldigen.

Positieve stress

Positieve stress kun je omschrijven als gezonde spanning. Positieve stress zorgt ervoor dat je 'vlucht', 'vecht' of 'bevriest' bij gevaar. En helpt je ook om mooie prestaties neer te zetten. Van een speech houden, deelnemen aan een sportwedstrijd tot het voeren van een sollicitatiegesprek. En ook als je verliefd bent of iets spannends doet zoals een ritje in de achtbaan komen er positieve stresshormonen vrij. Deze stresshormonen geven je een kick.
De mate waarin je positieve stress ervaart en op welke moment verschilt van persoon tot persoon. Je stressbeleving wordt bijvoorbeeld beïnvloedt door hoe je opgevoed bent en wat je allemaal hebt meegemaakt. Zo kun jij je heel prettig voelen bij uitdagingen die op je pad komen en kan een ander zich in zo'n situatie juist heel bedreigend voelen.
Ik heb zelf bijvoorbeeld veel examens gedaan en ik weet dan ook uit ervaring dat die voor stress kunnen zorgen. En een beetje spanning had ik altijd wel nodig om goed te kunnen presteren, terwijl ik ook zag dat er mensen waren die dicht klappen van de spanning. Zo zijn er ook mensen die zich enorm verheugen om een keer te gaan bungeejumpen. Bij de gedachte alleen al krijg ik veel stress. In situaties waarbij je gevoel van stress omslaat in angst kun je verschillende klachten ervaren zoals hoofdpijn-, nek- en rugklachten, concentratieverlies en slapeloosheid. Je kampt met ongezonde ofwel negatieve stress, als stress je uitput en je gezondheid schaadt.Zo is het trouwens ook zo dat positieve stress ongezond kan zijn.
De adrenalinekick van positieve energie kan verslavend werken. Daarom is het zaak ook positieve stress – net als negatieve stress – regelmatig af te bouwen door te ontspannen.

> 'Stress is not what happens to us
> It's our response to what happens and response is somethingwe can choose.'
>
> - Maureen Killoran -

Positieve emoties & omgaan met stress

Je kunt natuurlijk niet alle stress uit je leven bannen. Soms kun je een stresssituatie niet voorkomen.
Maar je kunt wel werken aan je veerkracht.
Veerkracht kan je namelijk goed helpen bij het omgaan met stress. Over het algemeen wordt veerkracht

Veerkracht
(resilience) gezien als een vermogen om goed om te gaan met moeilijkheden, tegenslagen, veranderingen en stress (Tugade & Fredrickson, 2007).
Het voordeel van veerkrachtig zijn, is dat je op verschillende manieren negatieve situaties kunt verwerken. Bijvoorbeeld door jezelf op te vrolijken met muziek of door een strandwandeling te maken. Dit zijn voorbeelden om op een positieve manier om te gaan met negatieve ervaringen. Het kost een veerkrachtige persoon relatief weinig moeite om positieve emoties te creëren. Volgens Barbara Fredrickson zijn er twee basisreacties bij tegenslag: wanhoop of hoop. Met wanhoop vergroot je je negativiteit. Je angst en onzekerheid kunnen dan veranderen in stress. Wanhoop creëert de gelegenheid voor een neerwaartse spiraal. In tegenstelling tot hoop, dat gaat de aanwezige negativiteit niet uit de weg maar weet wel je positiviteit aan te wakkeren. Hoop creëert de mogelijkheid voor een opwaartse spiraal, die je de kracht geeft terug te veren en er zelfs met meer reserves uit te kunnen komen dan eerder het geval was. Veerkrachtige personen maken vooral in moeilijke en stressvolle omstandigheden gebruik van positieve emoties, waardoor hun vaardigheid om terug te veren ondanks tegenspoed kan worden verklaard. Ook blijkt dat veerkrachtige personen de voordelen van positieve emoties begrijpen en deze kennis gebruiken om met negatieve gebeurtenissen om te gaan (Tugade & Fredrickson, 2004).

Positieve emoties geven je niet alleen een goed gevoel. De positieve psychologie stelt positieve emoties centraal, als: vreugde, dankbaarheid, belangstelling, hoop, plezier en inspiratie. Als je minder goed in je vel zit, vernauwt dat je blik. Dan zie je vaak de meest voor de hand liggende oplossingen over het hoofd. Positiviteit verruimt juist je blik en zo kun je gemakkelijker een probleem of uitdaging doorzien en zie je betere oplossingen. Verwelkom positiviteit zelfs op momenten dat je het ergste vreest. En als je wereld te somber is voor positiviteit vraag dan je omgeving om hulp. Sta open voor positiviteit waar het maar opduikt, dan zal je weer terugveren.

Je kunt dus niet alle stress uit je leven bannen. En dat hoeft ook helemaal niet want positieve stress kan je juist energie opleveren.
Hoe je positief om kunt gaan met stress lees je op pagina 11. Op pagina 8 kun je kijken hoeveel stress jij momenteel ervaart.

Ervaar je momenteel zoveel stress dat je er echt klachten van hebt en dat het je belemmert in je dagelijks leven, dan is het wellicht voor jou het moment om hier hulp bij te vragen.

Bronvermelding:
Fredrickson, B.L. (2009), Positivity: ontdek de kracht van positieve emotiesTugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Feldman Barrett, L. (2004). Psychological Resilience and Positive Emotional Granularity: Examining
the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health. Journal of Personality,
72 (6), 1161- 1190.

Heb je hier een hulpvraag over? Vraag dan een gratis 30-minuten consult aan! En ontdek hoe coaching of counselling jou kan helpen.

Ervaar de kracht van positieve psychologie: Hoe doen anderen dat?

In deze rubriek beantwoorden mensen die mij inspireren kort & krachtig vijf vragen.

Naam: Tosca Goes
Inspirator &
Zichtbaarheidscoach

Hoe geniet jij van het leven?

1. Wat is jouw definitie van geluk?

Tevreden zijn en genieten.

2. Met wie geniet jij het liefste samen van het leven?

Heel flauw misschien maar met mijn gezin. Samen herinneringen maken en gewoon samenzijn.
Daarnaast met van die vriendinnen waar ik niets van moet. Gewoon gezellig samen zijn, is dan al goed.

3. Wat helpt jou als het even tegenzit?

Soms echt even huilen, de spanning eraf halen, mijn emoties echt voelen.
De andere keer een serietje kijken, er dus eigenlijk even afstand van nemen.
Of het delen met de mensen die ik genoemd heb bij vraag twee voor juist die andere blik.

4. Wat doet jou stralen?

Stralen van trots als mijn meisje het lekker doet of als mijn man lekker bezig is. Stralen vanuit mezelf? Als ik volledig in mijn expertiserol zit en niet (zo) nadenk en gewoon bruis.

5. Aan wie zou jij de volgende keer deze vragen willen stellen en waarom?

Ik nomineer Nikki Soetekouw. Zij is ondernemer en eigenaresse van Tartelette. En zij weet van aanpakken, alle ballen in de lucht te houden en de dingen altijd vanuit een positief perspectief te bekijken.

Hoeveel stress ervaar jij?

Doe de test!

Markeer bij de stress-factorentest (van Holmes en Rahe) de levensgebeurtenissen die bij jou in het afgelopen jaar voorkwamen en tel het aantal punten op om je score te bepalen. Gebeurtenissen die meerdere keren voorkomen tellen ook dat aantal keer mee.

Situaties:	Aantal punten:
O Dood van partner of kind	100
O Dood of verlies van naaste familielid	63
O Dood of verlies van goede vriend(in)	37
O Belangrijk persoonlijk succes	28
O Communicatiestoornissen met partner	35
O Decembermaand; Sinterklaas, Kerst-en Oud/Nieuw	12
O Executie van hypotheek/lening	30
O Gevangenisstraf	63
O Gezinsuitbreiding	39
O Huwelijksverzoening	45
O Hypotheek aangaan	17
O Kinderen die het huis uitgaan	29
O Lichte overtreding van de wet	11
O Op (nieuwe) school beginnen/van school afgaan	26
O Partner stopt/begint met werken	26
O Pensioenering	45
O Persoonlijk letsel of ziekte	53
O Problemen met collega's/leidinggevende op het werk	23
O Problemen met schoonouders	29
O Relatie-/huwelijksproblemen	50
O Scheiding van tafel en bed	65
O Scheiding	73
O Seksuele problemen	39
O Te grote hypotheek nemen	31
O Vakantie	13
O Veranderde werkzaamheden	36
O Verandering in bedrijf/in zaken	39
O Verandering in eetgewoonten	15
O Verandering in financiële situatie	38
O Verandering in eigen leefwijze/gewoonten	24
O Verandering van hobby's	19
O Verandering in sociale activiteiten	18
O Verandering in slaapgewoonten	16
O Verandering in werktijden	20
O Verandering in woonsituatie	25
O Verhuizen	20
O Verlies van baan	47
O Ziekte en problemen in het gezin	44
O Zwangerschap	40

Totaal aantal punten:

Resultaat stress-factorentest:

Postief omgaan met stress meer tips op pagina 11!

- **Meer dan 300 punten: zeer veel stressfactoren**
- **Tussen 150 en 300 punten: veel stressfactoren**
- **Minder dan 150 punten: lichte tot matige stressfactoren**

- Bij 150 of meer punten loop je een groot risico op een stress-ziekte. Zoals bijvoorbeeld: verwardheid, uitputting, hoge bloeddruk, hyperventilatie, maagproblemen, huidproblemen, overgevoelig reageren, verhoogde prikkelbaarheid, aggressie, negatief zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen enz.

- Zowel negatieve als positieve gebeurtenissen kunnen voor stress zorgen. Stress kan beschouwd worden als een teveel aan prikkels.

- Stress situaties kunnen elkaar negatief versterken. Bijvoorbeeld: verlies van baan leidt tot relatieproblemen en financiële problemen.

- De mate van stress wordt ook bepaald door de eigen lichamelijke en geestelijke conditie. Bij een slechte conditie (bijvoorbeeld bij ziekte), overgewicht, hoge bloeddruk, treedt eerder stress op.

- Daarnaast speelt ook de persoonlijkheid en de mate van flexibiliteit van de persoon mee en de omstandigheden, waarin iemand leeft.

- Een tegenwicht voor stress wordt gevormd door lichamelijke en geestelijke ontspanning in de vorm van hobby's, muziek, dans, lichaamsbeweging, 'praatmaat' op werk en/of privé; hanteren van positieve denkpatronen en 'wijsheden'.

- Stress werkt jarenlang - dikwijls sluimerend door - hierdoor pleeg je 'roofbouw' op jezelf.

- Teveel activiteiten en bezigheden (ook leuke) werken stressverhogend. Ze zorgen er ook voor dat je geen dingen af kunt maken. En ze kunnen je het gevoel geven dat je dingen niet kunt en zijn zo dus slecht voor je zelfvertrouwen.

- Het middel tegen stress is 'loslaten' - dat is echter gemakkelijker gezegd dan gedaan, maar wel noodzakelijk. Eventueel met hulp van deskundige begeleiding

Later als ik groot ben, dan word ik.....VMBO docent in Utrecht.

Wat beweegt mensen om na jaren de stap te zetten om totaal iets anders te gaan doen? Lees het in deze rubriek..

Van managen naar (op)leiden.

Sinds januari dit jaar werk ik (weer) in het onderwijs. Ik geef Maatschappijleer en Maatschappijkunde aan VMBO-leerlingen. Met name aan derdejaars van de Basis Beroepsgerichte Leerweg (BBL) en de Kader Beroepsgerichte Leerweg (KBL). De school staat midden in Utrecht, naast Kanaleneiland. Daarom mag ik lesgeven aan kinderen uit allerlei culturen en daar leer ik zelf ontzettend veel van.

Ik kan wel zeggen dat ik uit de Bankwereld kom. Ik heb er bijna 10 jaar gewerkt en had het geluk dat ik daar allerlei maatschappelijke projecten mocht organiseren. Ik zette bijvoorbeeld coachingsprogramma's op met medewerkers, en ik organiseerde grote sportprojecten met kinderen uit achterstandswijken. Prachtig werk waarin ik veel kon betekenen voor anderen. Maar toch. Het bleef soms ver weg. Ik maakte de impact op de lange termijn niet mee. De doelgroep waar ik het voor deed kwam langs en vloog weer verder. Ik besloot dat ik dichterbij wilde zijn en stopte bij de Bank. Wat volgde waren heel veel kopjes koffie en gespitste oren. Van overal sprak ik mensen die iets deden wat ze lief was. Die ook op een zoektocht waren. Of een functie vacant hadden. Prachtige verhalen over de drive en visie van mensen die ik niet kende. Door het netwerken kreeg ik een kans ik bij Missing Chapter Foundation (opgericht door prinses Laurentien). Hier hield ik me bezig met kinderen en het klimaat. En dan met name het advies wat kinderen kunnen geven als het gaat om dit onderwerp. Iets opbouwen vanuit hun visie, partners zoeken en de wereld laten zien hoe belangrijk het is om te luisteren naar kinderen.

Juist dit triggerde mij uiteindelijk om terug te gaan naar mijn oude liefde: het onderwijs. Met een passie voor het VMBO. Die groep die docenten nodig heeft die een stap extra voor ze willen zetten. Die groep die docenten zich in het zweet laat werken voor vertrouwen. En met dat vertrouwen ein-de-lijk die glimlach krijgt. Die groep waarbij je alleen met dat vertrouwen het leerresultaat omhoog kunt krijgen en soms gewoon door het vuur moet gaan voor ze.

Dus ik heb mijn baan opgezegd, een deel van mijn salaris achter gelaten, een vakbekwaamheid gehaald en mezelf voor de leeuwen gegooid. Voor mij is dat genieten. Ik krijg energie van een nieuwe omgeving. Van de leerlingen. En soms vloek ik, want pittig, dat is het wel. Niet alleen je functie is belangrijk heb ik gemerkt, je omgeving ook. Wat voor mens ben je, waar voel je je gesteund en gewaardeerd. Daar heb ik bij deze switch ook goed naar gekeken. Ik houd van de humor van mijn collega's. Van het samen uren kunnen praten en filosoferen over hoe we die ene leerling het beste kunnen helpen. Ik krijg geen mailtjes van mijn collega's in de vakantie, heb geen zware deadlines of app-groepen die maar door blijven tingen. En als dat wel zo is, dan voelt het niet als werk. Dan is er iets met een leerling. En dan wil je het altijd oplossen.

Jij bepaalt in jouw loopbaan hoe het loopt en wat je doet. Ga iets doen waarbij je jezelf kunt ontwikkelen. Wees niet bang om voor je eigen dromen te gaan. Jouw leven = jouw leven. Je hebt altijd een keuze. Oftewel, je hoeft nooit te wachten om de wereld een beetje mooier (voor jezelf en anderen) te maken. Zoals mijn oma altijd zei: “als je je inhoudt omdat je bang bent wat anderen van je vinden, word je ook maar een sufferdje”. En dan ga ik vanavond maar weer verder met het theaterstuk wat ik aan het schrijven ben. Geen idee of het iets wordt, maar leuk dat is het zeker wel.

POSITIEF OMGAAN MET STRESS - 7 TIPS

Je kunt natuurlijk niet alle stress uit je leven bannen. En dat hoeft ook helemaal niet want positieve stress kan je juist energie opleveren.
Soms kun je dus een negatieve stresssituatie niet voorkomen. Maar je kunt wel werken aan je veerkracht door met stress om te leren gaan. Naast gezond eten, voldoende bewegen en goed slapen kun je onderstaande tips opvolgen voor meer rust in jouw leven.

1 NEEM ZELF VERANTWOORDELIJKHEID

Als je op een positieve manier om wilt gaan met de stress die je ervaart, is het belangrijk dat je hierover zelf verantwoordelijkheid neemt. Om te kunnen veranderen, heb je een bepaald verantwoordelijkheidsgevoel nodig. Zodra je de verantwoordelijkheid over je emotionele toestand op je neemt, krijg je meer controle over je gevoelens.

2 BEDENK DAT JE NOOIT VERLIEST

Alleen al door de gedachte aan verlies of mislukking kunnen er stressgevoelens opkomen. Benader het leven met het idee dat je nooit echt verliest en dat er zelfs uit de ergste situaties positieve dingen kunnen voortvloeien.

3 NEEM JEZELF NIET TE ERNSTIG

Stress ontstaat vaak wanneer je piekert over wat anderen van je denken. Wanneer je jezelf niet te ernstig neemt en niet voortdurend probeert om een goeie indruk te maken, zal de stress wegebben.

4 UIT JE DANKBAARHEID

Dankbaarheid is waardering voor wat je hebt, van een dak boven je hoofd tot een goede gezondheid voor mensen die om je geven.
Dankbaarheid vergroot je veerkracht, waardoor je moeilijke momenten met meer hoop en moed tegemoet kunt treden. Besteedt elke dag een paar minuten aan het denken aan vijf grote of kleine dingen waar je dankbaar voor bent. Schrijf ze op als je wilt. Wees specifiek en onthoud wat elk ding voor jou betekent.

6 ZORG GOED VOOR JEZELF

Zorg ervoor dat je de mogelijkheid hebt om je emoties te uiten en de spanning naast je neer te leggen. Als je gestrest bent, kun je gemakkelijk je eigen behoeften verwaarlozen. Het verliezen van eetlust, het negeren van lichaamsbeweging en niet genoeg slaap krijgen, zijn allemaal veel voorkomende reacties op een crisissituatie. Doe dingen die je ontspannen en die bij je passen. Ga bij jezelf na hoe je je voelt over wat er gebeurd is en wat je onderneemt om goed voor jezelf te zorgen.

7 NIET MOETEN, MAAR WILLEN

Moet je allerlei dingen in je leven? Of: wil je bepaalde dingen doen? Moeten drukt dwang uit en voelt als een verplichting. Willen daarentegen is iets dat je graag zelf wilt en suggereert keuzevrijheid. Kies jij voor willen? En verjaardagsfeestje, een etentje, extra taak et cetera. Dan doe je het graag, zonder druk en dat kan je positieve energie geven.

Mijn favoriete positieve quote

Wat maakt een quote, iemands favoriete quote?

'You only live once but if you live right once is enough.'

Een paar maanden na het plotseling overlijden van mijn vader, nu ruim 21 jaar geleden, ging ik met mijn schoonzusje naar Parijs. En bij Galerie Lafayette heb ik toen deze ketting gekocht met deze quote. Een mooie reminder dat je mag genieten van het leven en dat je niet moet wachten tot je met pensioen gaat. Mijn vader heeft zijn pensioen nooit gehaald en dit life-event maar ook andere life-events hebben mij meer en meer bewust gemaakt dat je elke dag mag genieten. Dat ik keuzes mag maken waar ik blij van word en de stappen mag zetten om mijn eigen doelen te behalen.

POSITIEVE MOMENTJES

Positieve momenten zijn er in alle soorten en maten. Vaak staan we daar helemaal niet bij stil. Zijn we te druk met alles wat we nog moeten doen en laten we dit soort momenten min of meer aan ons voorbij gaan.
Terwijl als je oog hebt voor de positieve momentjes om je heen, dat je dan zult merken dat je vaker geluksmomentjes zal ervaren. En dat dit je algehele geluksgevoel verhoogt.

8 KLEINE GELUKSMOMENTJES VAN FERRY ASSELBERGS

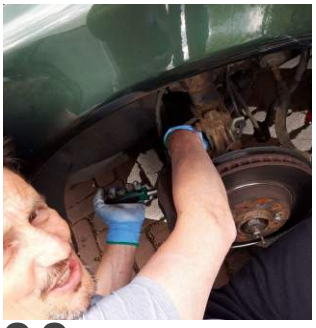
Ferry is een zorgverlener met een grote passie voor Volvo. Hij geniet van kleine dingen in het leven, zoals een heerlijke kop koffie.

01

GENIETEN VAN DE OMGEVING DAT DOE IK VAAK HEEL BEWUST ALS IK VAN MIJN WERK NAAR HUIS GA.

02

EEN HERT SPOTTEN TIJDENS HET ONTBIJT, ZO'N BIJZONDER MOMENT.



03

ZELF SLEUTELEN AAN MIJN AUTO, TERWIJL EEN JAAR GELEDEN BENZINE TANKEN NOG HET MEEST INGEWIKKELDE WAS WAT IK DEED BIJ EEN AUTO.

04

WANDELEN MET DE HOND HOUDT ME HELEMAAL IN HET NU.

05

EEN PITTIGE WORK-OUT IS HEERLIJK EN PAST BIJ MIJN NIEUWE LEVENSSTIJL.

06

VAN JE DOCHTER HOREN DAT HET GOED GAAT OP KAMERS EN MET DE START VAN HAAR STUDIE.

07

MIIJN PASSIE VOOR VOLVO RESULTEERDE IN EEN PRACHTIGE ROADTRIP NAAR ZWEDEN.

08

KOFFIE DAAR WIL IK VAN GENIETEN. DUS EEN GOEDE KOP FILTERKOFFIE, DAAR NEEM IK DE TIJD VOOR! EN VOOR DE HOND IS ER OOK ALTIJD IETS LEKKERS BIJ.

Wat is jouw positieve momentje vandaag?

In de praktijk

Een inkijkje in mijn praktijk(en)

Lezing: Positief omgaan met een burn-out

Wat is het verschil tussen burn-out en overspannenheid? En tussen negatieve en positieve stress? Welke rol kan positieve psychologie spelen bij het herstellen van een burn-out? Kan je positief omgaan met een burn-out? Hoe blijf je positief tijdens het herstel van een burn-out? Zijn er positieve gevolgen van een burn-out? Allemaal vragen die aan bod komen tijdens mijn lezing: 'Positief omgaan met een burn-out' op 7 oktober in Nijkerk.

Uit onderzoek is gebleken dat bijna een kwart van de meldingen beroepsziekten een burn-out betreft. Burn-out wordt gezien als een uitputtingsreactie van lichaam en geest ten gevolge van werkstress. Mensen met een burn-out omschrijven dit vaak als het leeg raken van de accu, het voortdurend in een te hoge versnelling staan of het zover uitrekken van een elastiek totdat deze knapt.

Om een burn-out vanuit een positiever perspectief te zien, is het belangrijk om te weten dat een burn-out niets te maken heeft met zwakte. Mensen die een burn-out krijgen, dat zijn vaak juist de ambitieuze, gedreven en loyale types met een groot verantwoordelijkheidsgevoel.

Een burn-out ontstaat niet plotseling, maar geleidelijk. In een vroeg stadium zijn er vaak al signalen op te merken. En er zijn tijdens het herstel van een burn-out genoeg redenen om niet zo positief te zijn over hoe het van dag tot dag gaat. Piekeren, geen energie hebben, de controle willen houden, wegstoppen van minder fijne gevoelens, dat geeft misschien tijdelijk wat opluchting maar het draagt zeker niet bij aan het herstel.

Vanuit een positieve instelling werken aan je herstel betekent niet dat je je de hele tijd blij voelt, maar dat je het beste maakt van de situatie waarin je zit. Veerkracht is een positieve emotie die je kan helpen om met stressvolle situaties om te gaan. Dat kunnen overigens ook positieve gebeurtenissen zijn, bijvoorbeeld het starten van een nieuwe baan geeft vaak ook stress en je hebt veerkracht nodig om daar het beste van te maken. Zo zijn er nog meer handvatten uit de positieve psychologie die bij kunnen dragen aan het bevorderen van het herstel van een burn-out.

Tijdens de lezing 'Positief omgaan met een burn-out' wordt daaraan op een interactieve manier aandacht besteed.

Ik geef voor de Volksuniversiteit Nijkerk (VUN) ook een korte cursus "Positief omgaan met stress". De eerste avond start op 5 november 2019. De cursus heeft een praktische aanpak en bestaat uit 4 lesavonden.

In de volgende Positieve Psychologie Post

Elke maand een nieuw thema!
Meld je nu aan:
www.estheroosterling.nl

Positieve Psychologie Post

ESTHER OOSTERLING
LEVENSLOOPPSYCHOLOOG & COACH

contact

ESTHER OOSTERLING

Spakenburgkade 55
3826 CN Amersfoort

06-53 98 63 58
esther@estheroosterling.nl

www.estheroosterling.nl