

STRESS MINDSET

MINDSET 1: 'STRESS IS SLECHT'

- HET ERVAREN VAN STRESS IS SLECHT VOOR MIJN GEZONDHEID EN VITALITEIT
- HET ERVAREN VAN STRESS MAAKT ME MINDER PRODUCTIEF EN VERLAAGT MIJN PRESTATIES
- HET ERVAREN VAN STRESS VERMINDERT MIJN ONTWIKKELING EN GROEI
- DE EFFECTEN VAN STRESS ZIJN NEGATIEF EN MOET IK VERMIJDEN



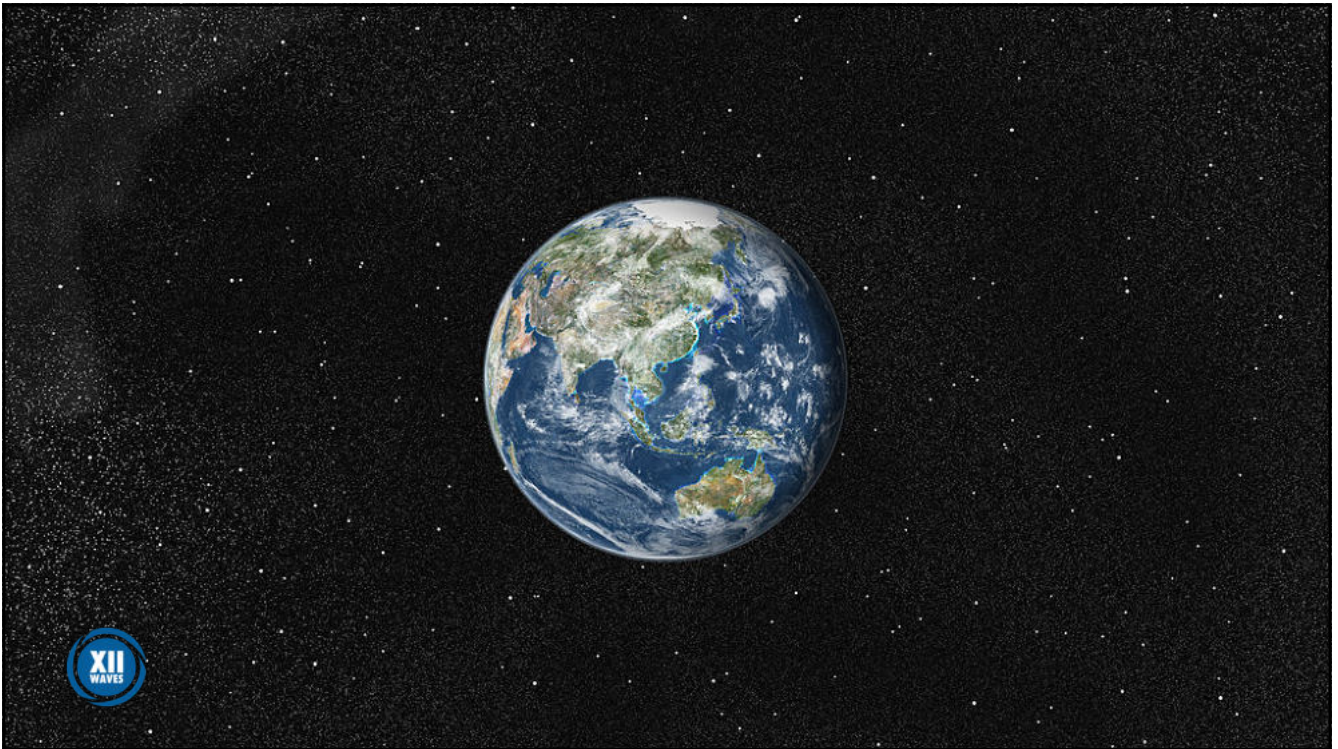
MINDSET 2: 'STRESS ONTWIKKELT MIJ'

- HET ERVAREN VAN STRESS VERBETERT MIJN GEZONDHEID EN VITALITEIT
- HET ERVAREN VAN STRESS VERBETERT MIJN PRESTATIE EN PRODUCTIVITEIT
- HET ERVAREN VAN STRESS ONDERSTEUNT MIJN ONTWIKKELING EN GROEI
- DE EFFECTEN VAN STRESS ZIJN POSITIEF EN KAN IK BENUTTEN

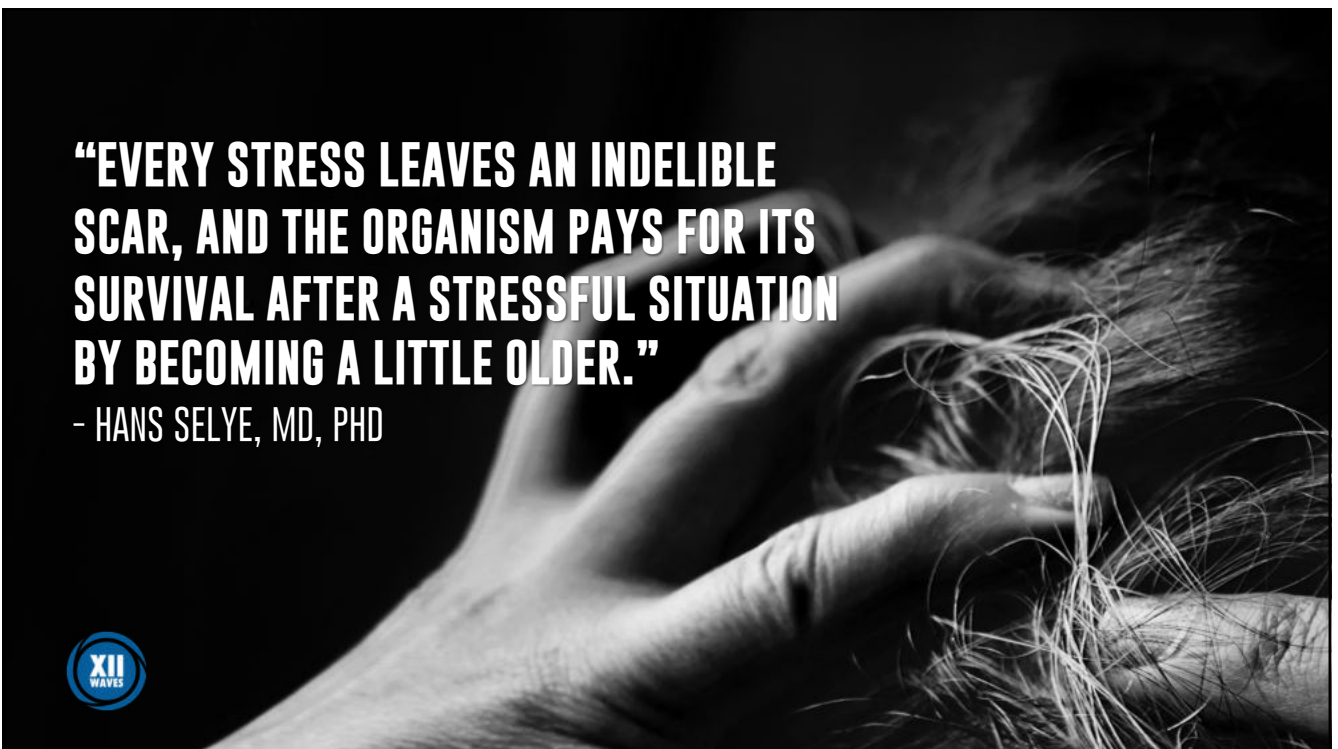
1



2



3



4



5



6



7



9

Table 2. Means (SDs) of Urinary Hormones and IES Scores for the PTSD and Non-PTSD Groups

	PTSD (n = 9)	Non-PTSD (n = 46)
Cortisol (µg/dL; square root transformations)	2.93 (1.42) ^b	5.10 (2.60)
Cortisol (µg/15 hours; square root transformations)	11.45 (5.24) ^c	21.04 (9.83)
Epinephrine (µg/15 hours)	14.78 (8.78)	27.63 (24.11)
Norepinephrine (µg/15 hours; square root transformations)	5.43 (1.10) ^d	7.17 (2.57)
Dopamine (µg/dL)	0.12 (.06)	0.16 (.11)
Total IES score	48.67 (11.60) ^d	17.31 (14.22)
IES intrusion subscale score	25.44 (5.7) ^d	9.18 (7.24)
IES avoidance subscale score	23.22 (7.56) ^d	8.13 (7.67)

IES, Impact of Event Scale; PTSD, posttraumatic stress disorder.

^ap = .053.

^bp < .05.

^cp < .01.

^dp < .001.

^ep < .001.

^fp < .01.

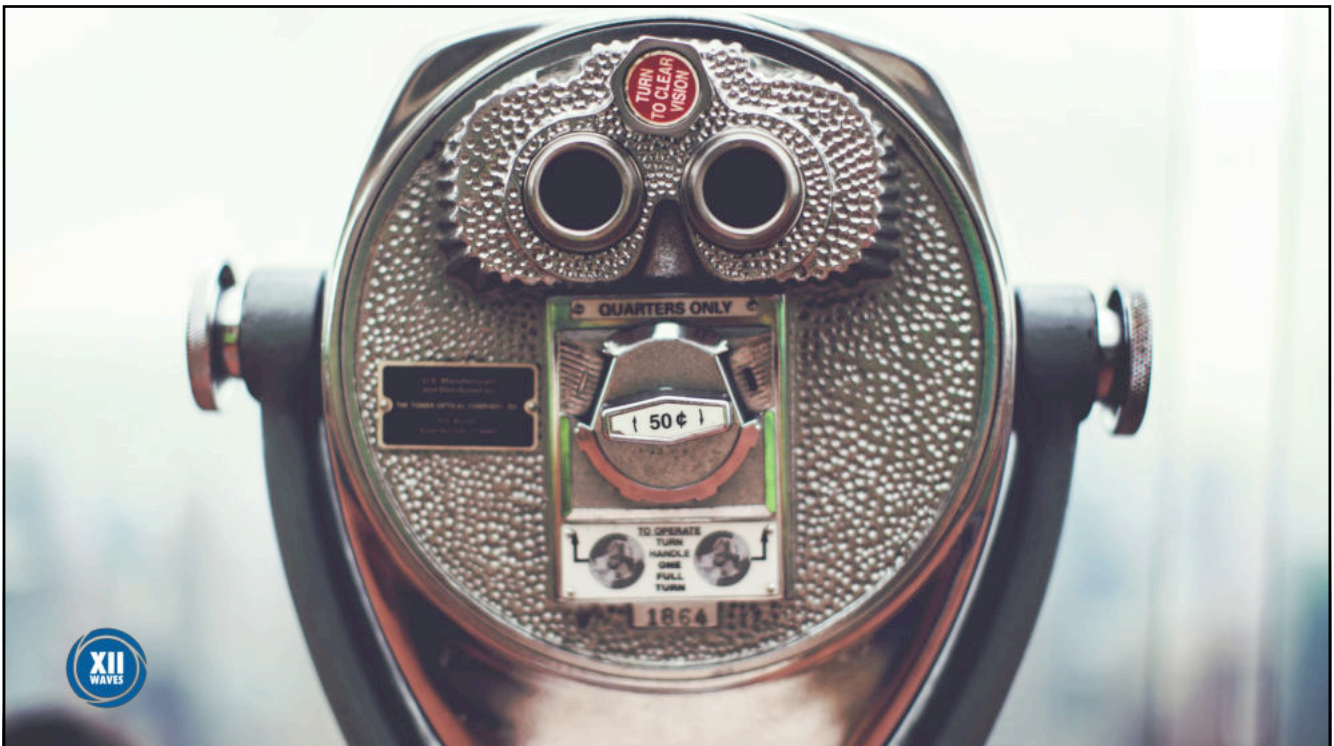
^gp < .02.

^hp = .023.

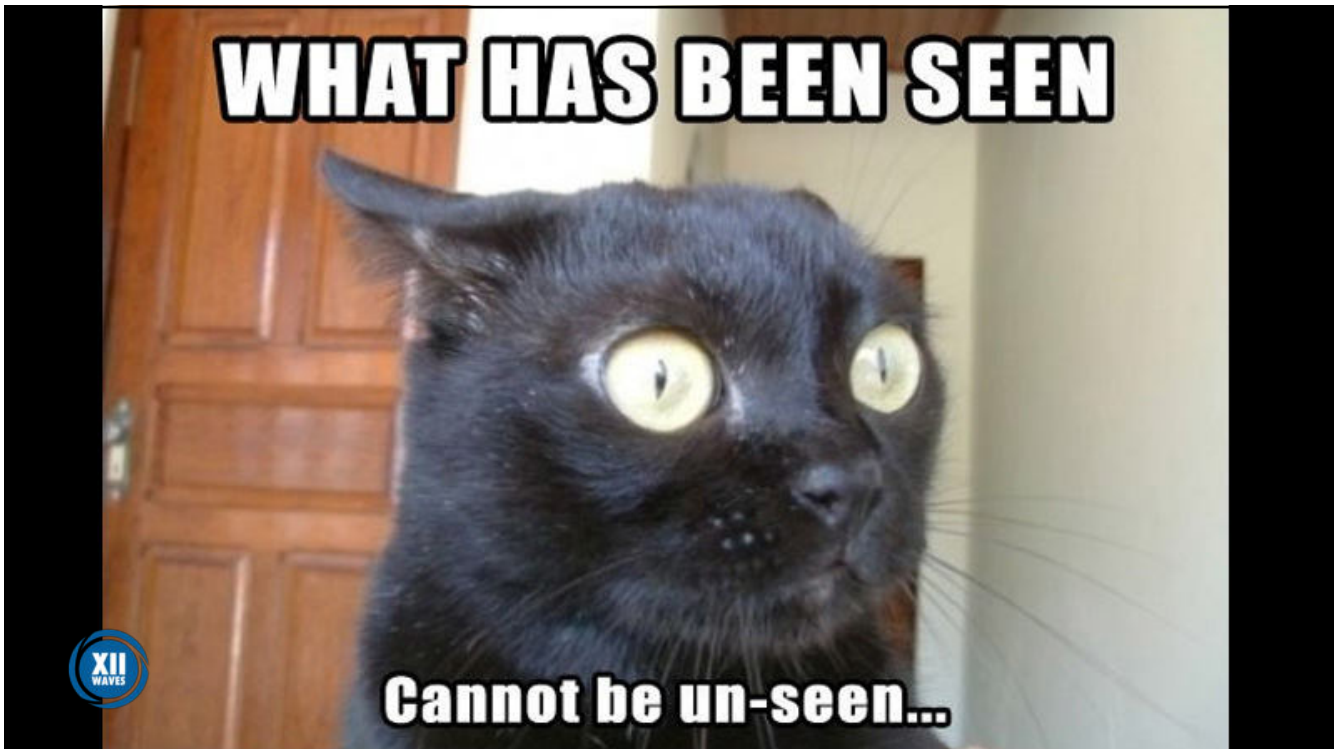
IES, Impact of Event Scale; PTSD, posttraumatic stress disorder.



10



11



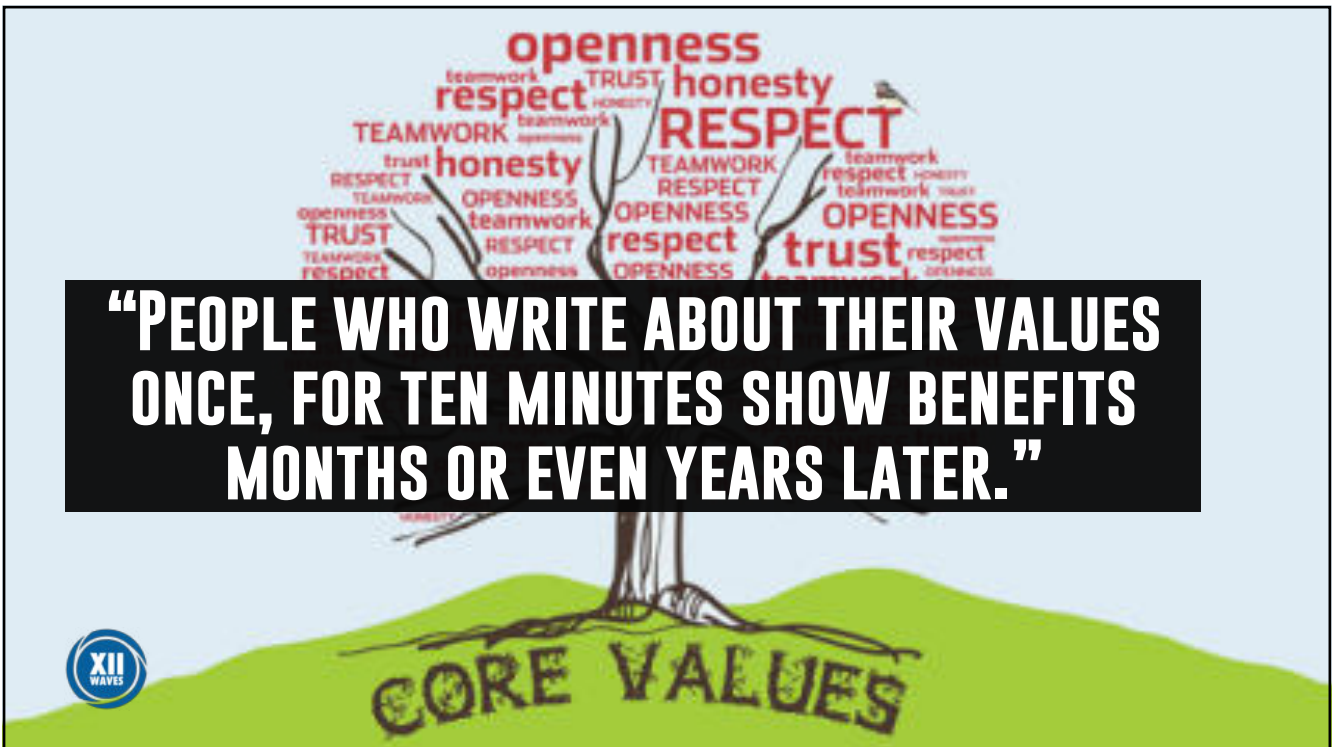
14

MAAK KENNIS MET JE STRESS-MINDSET

- WAAR KOMT JE MINDSET 'OPDAGEN' IN HET DAGELIJKS LEVEN?
 - HOE DENK JE OVER STRESS IN HET DAGELIJKS LEVEN
 - VANDAAG IS ECHT TE DRUK!
 - IK HOU GEEN TIJD MEER OVER ZO!
 - WAAR HAAL IK MEER TIJD VANDAAN!
 - HOE VOEL JE JE BIJ STRESS?
 - MAAKT HET JE MOE? SCHAKELT HET JE UIT?
 - MOTIVEERT HET JE? INSPIREERT HET JE?
 - HOE PRAAT JE OVER STRESS IN HET DAGELIJKS LEVEN
 - HOE GAAT HET MET JE? 'DRUK, DRUK, DRUK, DRUK'
 - HOE ANTWOORD JE OP STRESS:
 - ZEG JE MENSEN TE KALMEREN? VERMIJD JE MENSEN DIE OVER STRESS PRATEN?
 - GEBRUIK JE HET ALS INGANG OM OVER JOU STRESS TE PRATEN?



15



16

OPDRACHT 1: HET AANLEREN EN OEFENEN VAN EEN NIEUWE MINDSET

- MAAK EEN OVERZICHT VAN JE:
 - MEEST WAARDEVOLLE RELATIES
 - MEEST WAARDEVOLLE ROLLEN DIE JE HEBT
 - MEEST WAARDEVOLLE ACTIVITEITEN DIE JE ONDERGAAT
 - MEEST WAARDEVOLLE DOELEN DIE JE HEBT
- STEL JEZELF DAN DE VOLGENDE VRAAG:

‘GEVEN DE PERSONEN, ROLLEN, DOELEN DIE JE NET HEBT OPGESCHREVEN OOK WEL EENS STRESS, OF ZELFS MET REGELMAAT?’



17

OPDRACHT 1: HET AANLEREN EN OEFENEN VAN EEN NIEUWE MINDSET

AANVULLENDE VRAGEN:

- DE DINGEN DIE WAARDEVOL ZIJN EN JE STRESS BEZORGEN, WAAROM ZIJN DEZE ZO BELANGRIJK VOOR JOU?
- WAT ZOU ER GEBEUREN ALS JE DIT NIET MEER HEBT IN JE LEVEN?
- HOE VOEL JE JE DAARBIJ?
- ZOU JE HET WEER TERUG WILLEN IN JE LEVEN?



18

STRESS MINDSET

MINDSET 1: 'STRESS IS SLECHT'

- HET ERVAREN VAN STRESS IS SLECHT VOOR MIJN GEZONDHEID EN VITALITEIT
- HET ERVAREN VAN STRESS MAAKT ME MINDER PRODUCTIEF EN VERLAAGT MIJN PRESTATIES
- HET ERVAREN VAN STRESS VERMINDERT MIJN ONTWIKKELING EN GROEI
- DE EFFECTEN VAN STRESS ZIJN NEGATIEF EN MOET IK VERMIJDEN



MINDSET 2: 'STRESS ONTWIKKELT MIJ'

- HET ERVAREN VAN STRESS VERBETERT MIJN GEZONDHEID EN VITALITEIT
- HET ERVAREN VAN STRESS VERBETERT MIJN PRESTATIE EN PRODUCTIVITEIT
- HET ERVAREN VAN STRESS ONDERSTEUNT MIJN ONTWIKKELING EN GROEI
- DE EFFECTEN VAN STRESS ZIJN POSITIEF EN KAN IK BENUTTEN

19

STRESS MINDSET

MINDSET 1: 'STRESS IS SLECHT'

- KOMEN DE OORZAAK VAN STRESS MINDER VAAK ONDER OGEN, VERMIJDEN HET.
- DE FOCUS LIGT VAAK OP HET WEGSTOPPEN VAN GEVOELENS DIE MET STRESS TE MAKEN HEBBEN IN PLAATS VAN HET AANPAKKEN VAN DE OORZAAK.
- VALLen VAKER TERUG OP VERSLAVENDE MIDDELEN OM TE ONTSNAPPEN AAN DE STRESS.
- LOPEN WEG VAN ELKE RELATIE, ROL OF DOEL DIE DE STRESS VERDOORZAAKT.



EFFECT

MINDSET 2: 'STRESS ONTWIKKELT MIJ'

- ACCEPTEREN EERDER DAT ZE IN EEN STRESSVOLLE SITUATIE ZITTEN EN DAT HET ECHT IS.
- HEBBEN EERDER EEN STRATEGIE OM DE OORZAAK VAN STRESS AAN TE PAKKEN.
- ZOEKEN EERDER INFORMATIE, HULP EN VOLGEN ADVIES OP.
- NEMEN STAPPEN OM DE OORZAAK TE VERANDEREN/VERHELPEN.
- PROBEREN HET BESTE VAN DE SITUATIE TE MAKEN DOOR HET MEER TE ZIEN ALS IETS POSITIEFS, OF GEBRUIKEN HET ALS EEN MOGELIJKHEID OM TE GROEIEN.

20



21



22