



## Externe en interne 'triggers' van stress

Een stressreactie hebben we van onze voorouders geërfd vanwege de beschermende aard ervan. Destijds was een stressreactie van vitaal belang voor overleving en fysieke veiligheid. In de klassieke 'fight or flight response' waarbij adrenaline, cortisol en andere stresshormonen worden gemedieerd, werden onze voorgangers ofwel verdedigd ofwel moesten ze vluchten. We ervaren vandaag dezelfde reacties. Wanneer een stressvolle gebeurtenis zich voordoet als traumatisch, reageren lichaam en hersenen onmiddellijk, vaak met negatieve emoties. Het is dus goed om te weten hoe we onze externe en interne bronnen van stress kunnen herkennen.

<b>Module</b>	<b>Submodules</b>	<b>Grootte van de groep</b>	<b>Duurtijd</b>
• Bewustzijn	• Sociale steun	• Individueel • Kleine groep	• 60 - 90 minuten

### Samenvatting

degh

### Kernwoorden

stress, triggers, reactief zenuwstelsel, burn-out, langdurige stress.

### Doelstellingen

Begrijpen hoe stress zich voordoet, hoe stressreacties worden veroorzaakt en op welke manier de remmers van stress kunnen worden herkend.

### Deelnemers

De activiteit is geschikt voor zowel individueel als groepswork (kleine groep tussen 7-12 deelnemers).

### Beschrijving

#### I. Externe stressoren

- Neem een vel papier en schrijf vijf categorieën op. Geef vervolgens onder elk de bronnen van stress in je leven op.
- Houd jezelf in de gaten gedurende de dag (week); merk op wanneer je van streek raakt en wat de stress veroorzaakt. Voeg dit toe aan je lijst.
- Let op en noteer (voeg toe aan de lijst) alle irritaties en rompslomp waarmee je elke dag te maken hebt.
- Pak nu één fysieke stressor op die je kunt veranderen of elimineren. Onderneem actie!
- Kies vervolgens de sociale stressor, zet een concrete stap om de impact op jezelf te minimaliseren.

## II. Interne stressoren

- a. Stap de volgende keer dat je een stressreactie hebt terug en analyseer je gedachten over de situatie.
- b. Identificeer je 'zelfpraatje' en vraag: 'Waarom is dit een probleem voor mij? Wat maakt me zo van streek?'
- c. Ga dan dieper en vraag jezelf af:

- Waaraan herinnert dit me uit mijn verleden?

- Welke angsten, overtuigingen en onzekerheden kunnen hier in deze situatie zijn?

- Wordt mijn gevoel van eigenwaarde bedreigd?

- Voel ik me geïntimideerd?

- Voel ik me afgewezen?

Samengevat: deze inzichten zijn erg behulpzaam bij het begrijpen van stressreacties.

## III. Hoe kan ik herbronnen?

Essentieel bij het helpen van stress- en traumasymptomen is eigenlijk leren om iemands middelen te identificeren. De volgende tabel nodigt je uit om jouw 'triggers' aan te geven en welke verbindingen je kunt vinden om jezelf te helpen.

Voorbeeld: (kies een 'trigger' uit je lijst):

**Ik ben me ervan bewust dat ik bevries als iemand tegen me schreeuwt.**

**Mijn 'triggers' zijn:** Boze persoon die aan de telefoon schreeuwt.

**Mijn middelen zijn:** Stop het contact met de persoon en haal diep adem.

**Ik kom er door:** te onthouden om te ademen en de boosheid van de andere persoon niet persoonlijk te nemen.

Zoek ten minste vijf 'triggers' en zoek naar relevante bronnen.

Als je deze activiteit doet als een groepsactiviteitsessie, kunnen alle deelnemers één van hun 'triggers' samen met het korte bronnenplan presenteren. De facilitator / trainer kan op de poster mogelijke bronnen verzamelen.

We sluiten de activiteit af met een discussie en feedback van de deelnemers.

## Materiaal

papier, potlood of pen, 'marker pen'.

## Methode

zelflerend, techniek voor zelfbewustzijn, innerlijke kijkmethode, discussie, ervaringsleren.

## Advies voor facilitatoren

Omdat het een vrij complexe oefening is, is het noodzakelijk om de implementatie ervan voor te bereiden. De trainer (leider van het groepswerk) moet ervaren zijn en voldoende vaardigheden hebben om met de kleine groep en zijn dynamiek te werken.

## Bron (APA)

Aangepast van: Mischke-Reeds, M. (2018). *Somatic Psychotherapy Toolbox*. Eau Claire, WI: PESI Publishing & Media, Inc.

## Folders

-

## Persoon die bijdraagt

Integra Institute (Sonja B. Eisenreich).



CC - Attributie-Niet-commercieel-Geen afgeleiden

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

*Externe en interne 'triggers' van stress.* Ontvangen van

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie vormt geen goedkeuring van de inhoud die alleen de opvattingen van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de daarin opgenomen informatie.

<https://posttraumatic-integration.eu/>