

Hoe omgaan met stress en stressgevoeligheid?



Prof. dr. Ann Swillen, klinisch orthopedagoge CME-UZ Leuven en Departement Menselijke Erfelijkheid KU Leuven
ann.swillen@uzleuven.be of ann.swillen@kuleuven.be

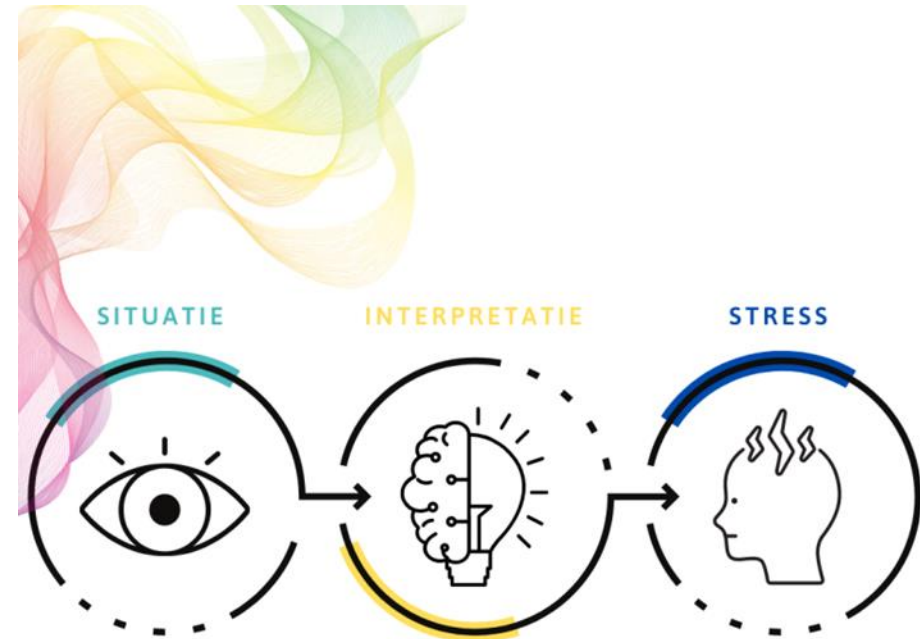
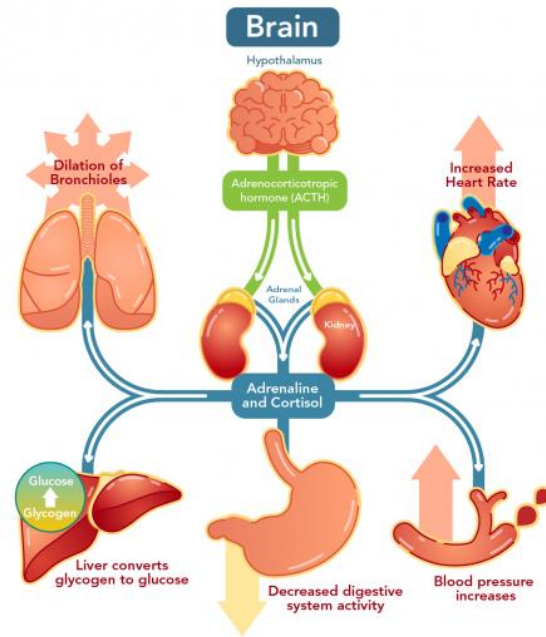
Studiedag 21/10/2023

- Wat is stress en stressgevoeligheid?
- Stressgevoeligheid bij personen met 22q11 DS
- Hoe ermee om te gaan?

Wat is stress?

- Gespannenheid, prikkelbaarheid, geestelijke druk, overvolle agenda,....
- Stress omvat biologische processen (reactie van het stressnetwerk) én innerlijke ervaring (emoties, gedachten)

STRESS RESPONSE SYSTEM



- Een stressreactie is een normaal fenomeen: het stressnetwerk helpt een mens zich te beschermen tegen uitdagingen en bedreigingen en zich aan te passen aan veranderde omstandigheden

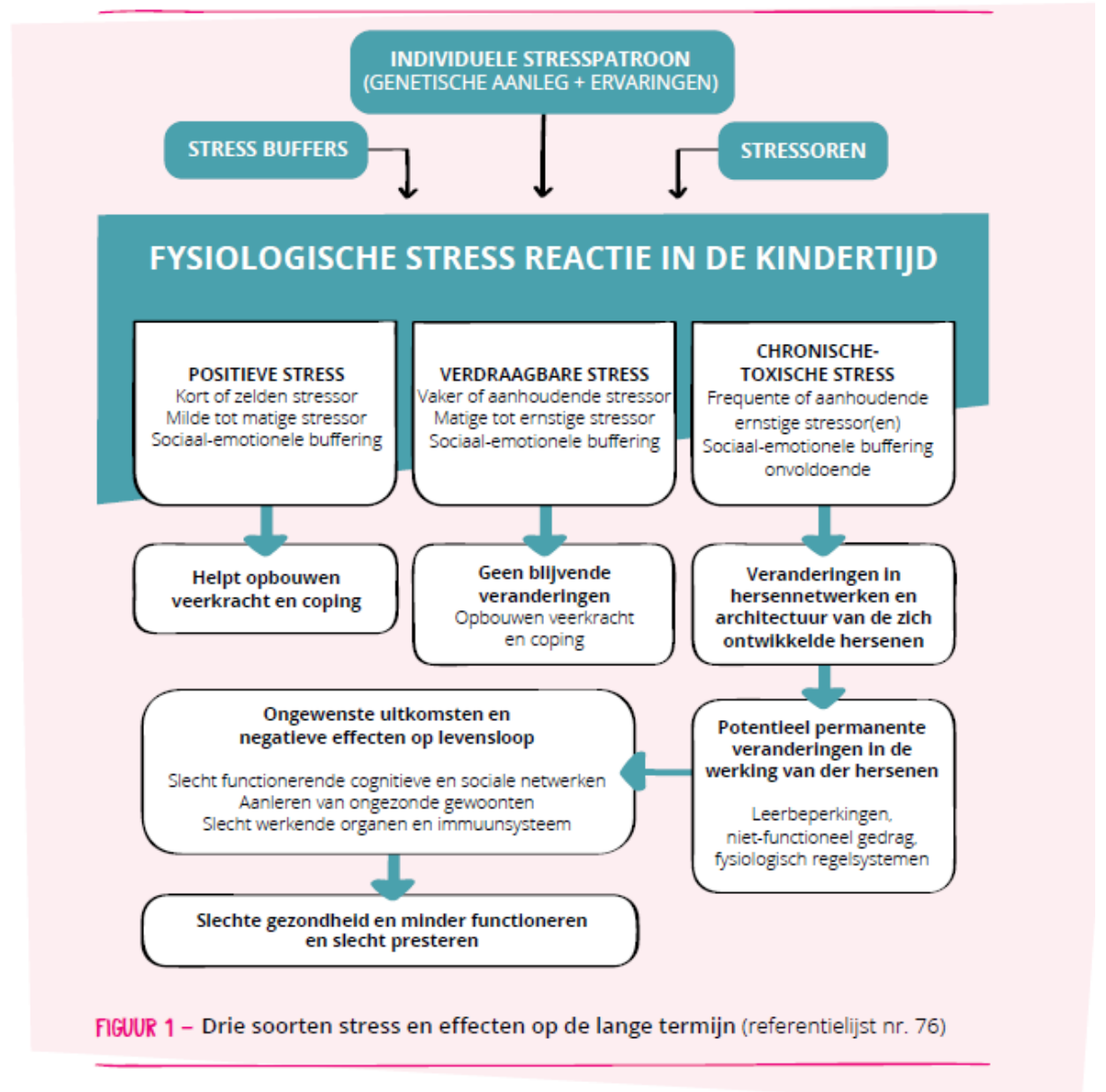
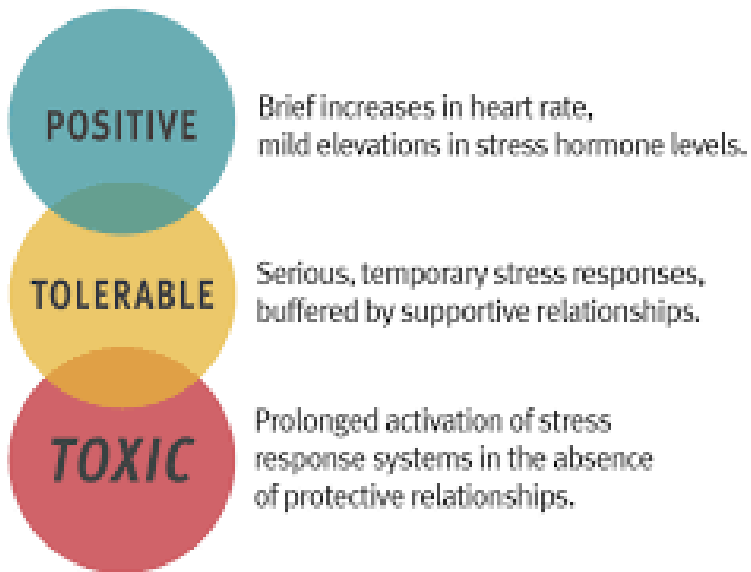
Hoe herken je stress?

Hoe herken je stress bij jezelf?

Het is belangrijk om te weten hoe je stress bij jezelf kunt herkennen. De symptomen van stress kunnen verschillen van persoon tot persoon, maar hier zijn enkele veelvoorkomende symptomen:

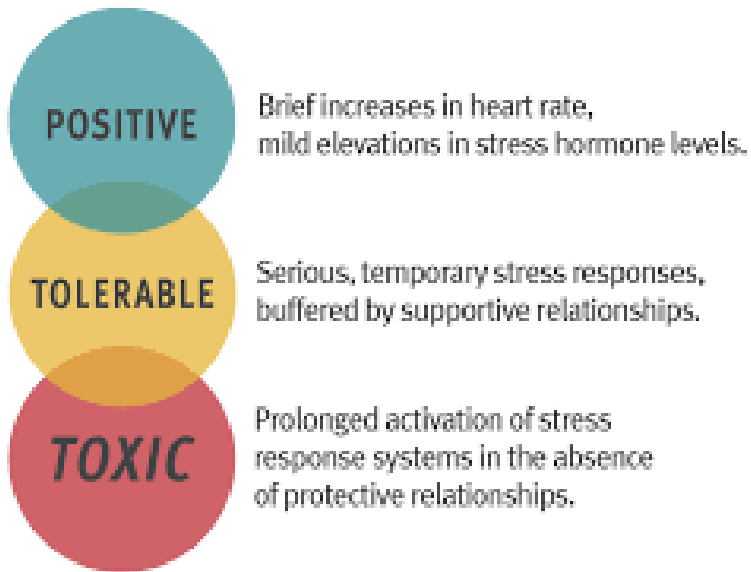
- ✓ Slaapproblemen
- ✓ Vermoeidheid
- ✓ Concentratieproblemen
- ✓ Spierspanning
- ✓ Hoofdpijn
- ✓ Buikpijn
- ✓ Verminderde eetlust
- ✓ Verhoogde hartslag
- ✓ Gevoelens van angst of paniek

- 3 types van stress

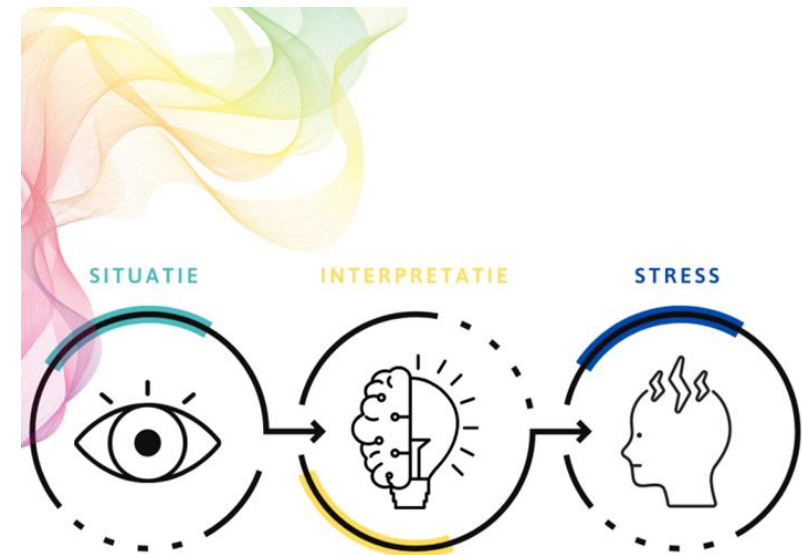


FIGUUR 1 – Drie soorten stress en effecten op de lange termijn (referentielijst nr. 76)

- 3 types van stress



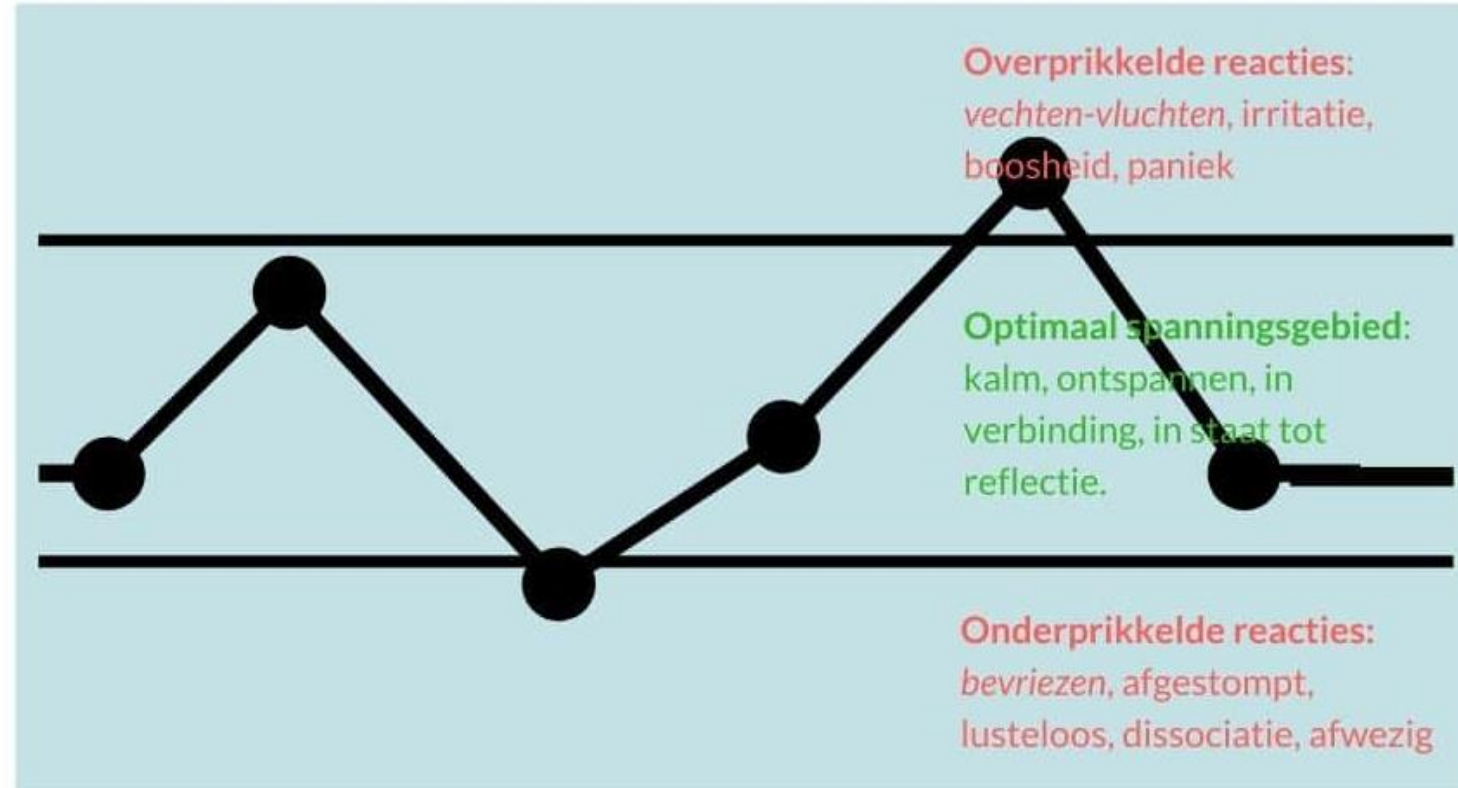
- De reacties die mensen geven op stressvolle situaties zijn *niet* gelijk



Als er iets stressvols gebeurt, dan **denkt** niet iedereen hetzelfde over deze stressvolle situatie

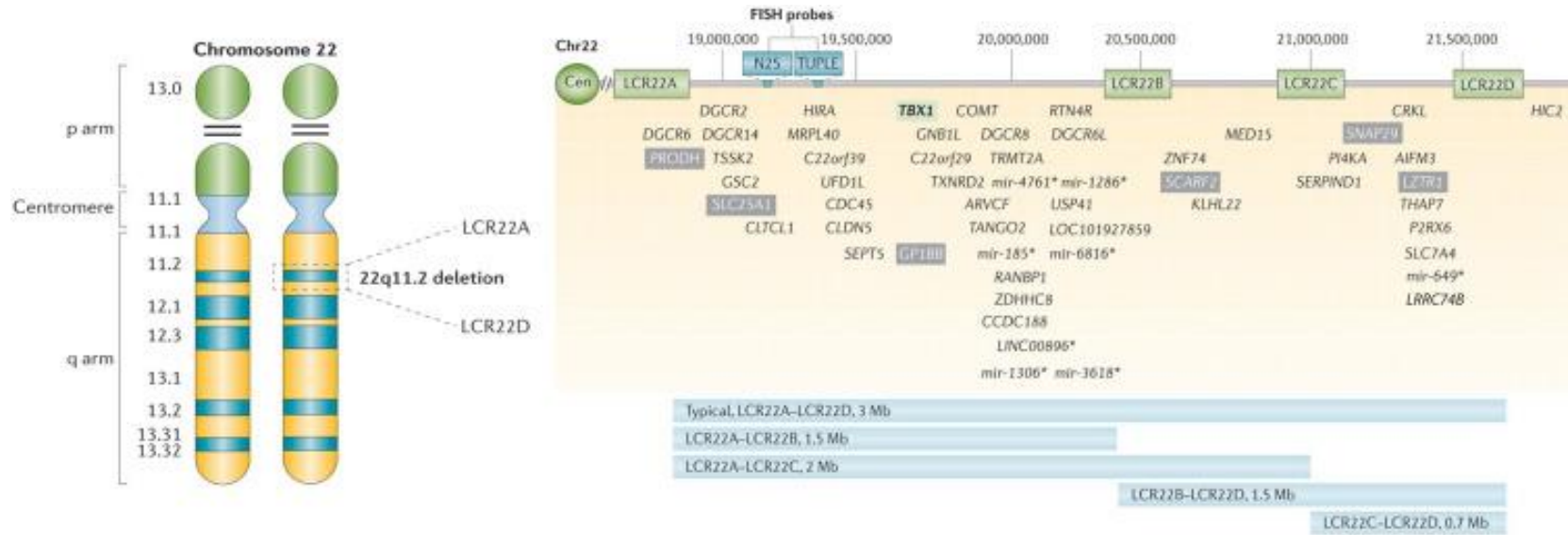
Window of Tolerance

(naar Siegel, 1999)



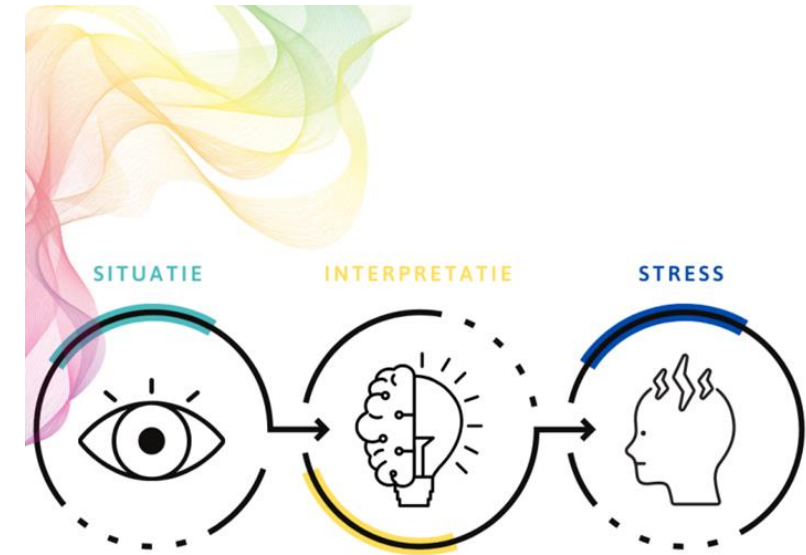
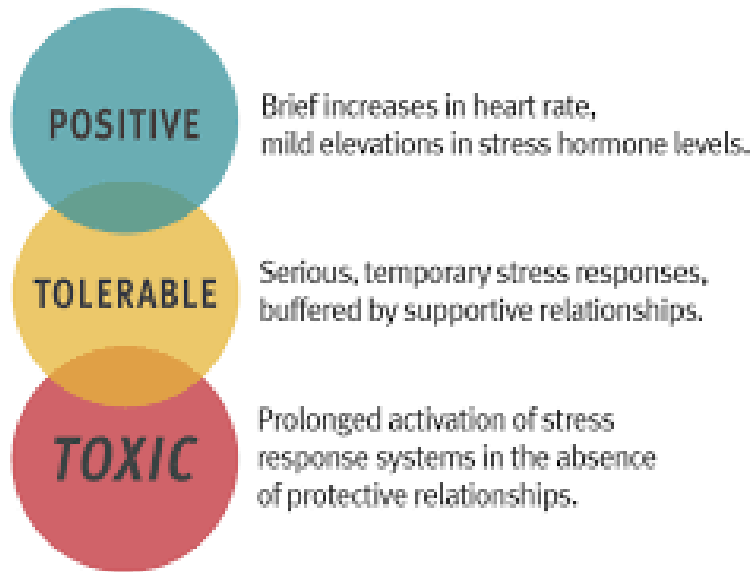
[video](#)

Stress en stressgevoeligheid bij 22q11 DS



- ‘lichamelijke’ stress (infecties, ernstige medische problemen,...)
- (verhoogde) kwetsbaarheid voor dagelijkse (sociale) stress

- 3 types van stress





Bij personen met 22q11 DS:
 Neiging tot meer negatieve
 gedachten en meer
 negatieve stress

Hoe ermee om te gaan?

We kunnen stellen dat er drie knoppen voor preventie zijn in de aanpak van Early Life Stress: 1) de veerkracht van het kind zelf versterken, 2) het stoppen van de stressor en 3) het bevorderen van een prettige leefomgeving van het kind.

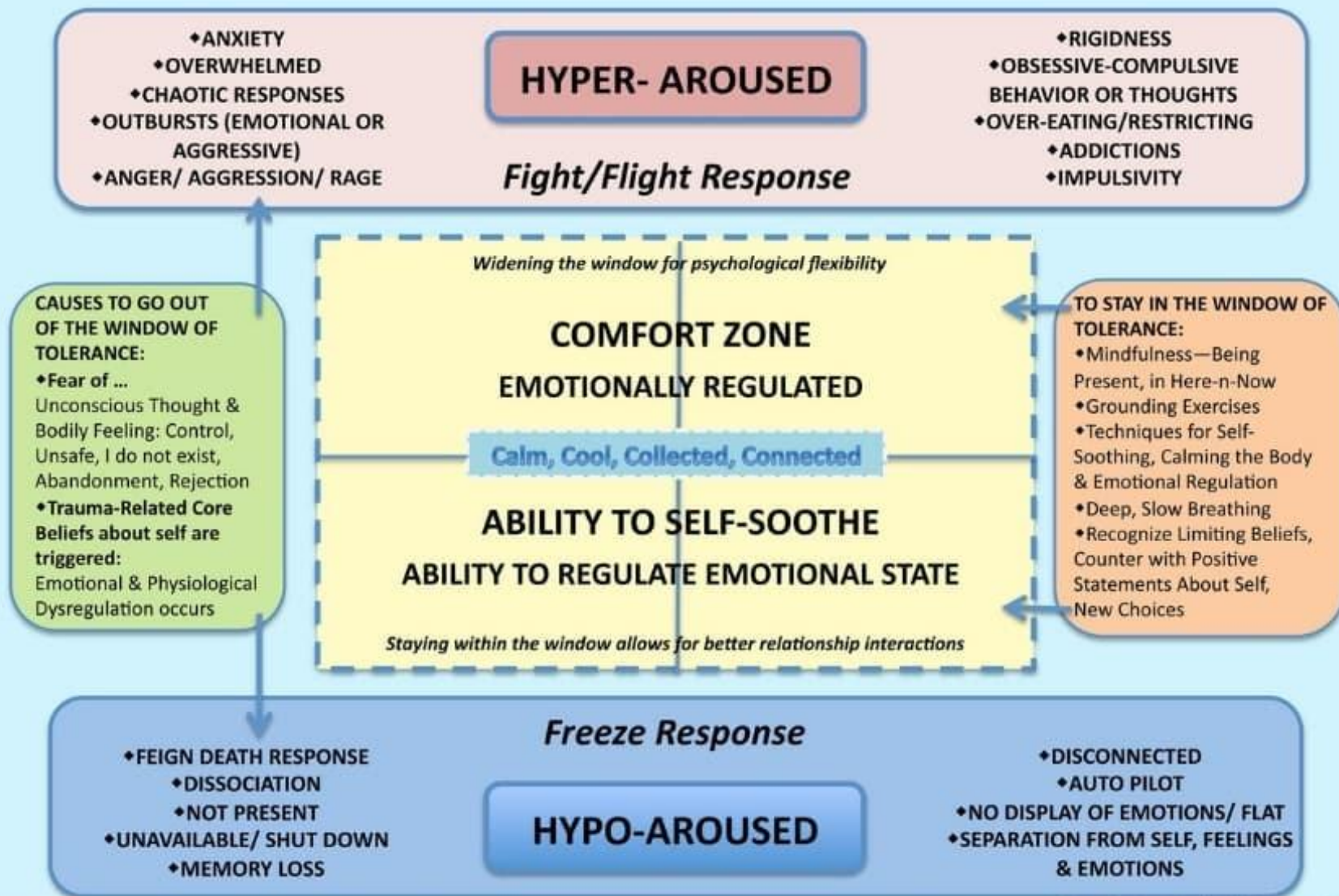
Stress aanpakken: drie knoppen voor preventie

Een geïntegreerde aanpak van Early Life Stress vraagt om het in beeld brengen van de verschillende factoren. Is er chronische allostatische overbelasting? Hoe is die tot stand gekomen? Welke concrete en/of abstracte stressoren spelen een rol? Hoe kan de stressor worden aangepakt en wie kan dat doen? Hoe reageert het kind op de stressor(en)? In hoeverre is de sociale omgeving zorgzaam en ondersteunend? Wat zijn belangrijke volwassenen in de omgeving? Hoe beïnvloeden deze verschillende zaken elkaar? Enzovoort.

		
<p>1. Het kind zelf Gehechtheid, veerkracht, zelfregulatie, taal, weerbaarheid, verveling, coping etc.</p>	<p>2. Stressor stoppen Stoppen schadelijke stressoren en aanbieden uitdagingen</p>	<p>3. Omgeving Bevorderen sensitiviteit van volwassenen en pedagogisch klimaat, inrichten oefenomgeving</p>

WINDOW OF TOLERANCE- TRAUMA/ANXIETY RELATED RESPONSES:

Widening the Comfort Zone for Increased Flexibility



Hoe kun je stress verminderen?

Gelukkig zijn er veel manieren om stress te verminderen. Hier zijn enkele tips:

- 1** Praat erover: praten met iemand over je gevoelens kan helpen om stress te verminderen. Dit kan een vriend, familielid of professionele hulpverlener zijn van bijvoorbeeld het CJG of een Jongerenwerker.
- 2** Ontspanningsoefeningen: probeer ontspanningsoefeningen zoals yoga, meditatie of diepe ademhalingsoefeningen.
- 3** Beweeg: regelmatige lichaamsbeweging kan helpen om stress te verminderen.
- 4** Plan je tijd goed: zorg ervoor dat je genoeg tijd hebt voor schoolwerk, hobby's en sociale activiteiten, maar ook voor rust en ontspanning.
- 5** Slaap voldoende: zorg voor voldoende slaap en een regelmatig slaappatroon.
- 6** Eet gezond: eet een gezond dieet met veel groenten, fruit en eiwitten.



Zorgt voor:

- dieper en vollediger ademen
- voldoende zuurstof in lichaam
- verlaging van de hartslag
- een rustiger en ontspannen gevoel
- beter nadenken
- minder angst
- ...

Ik ben moe, maar ik kan niet slapen – ademhalingsoefening

Posted on May 13, 2015 by ZenKids

Wieg je knuffel in slaap – en jezelf!

Rustgevend relaxatiespelletje voor kinderen

- Leg je knuffel op je buik.
- Adem langzaam in en maak je buik bol zodat je knuffel omhoog komt.
- Adem langzaam uit en laat je buik weer zakken zodat je knuffel omlaag komt.
- Wieg je knuffel zo zachtjes in slaap.



ZenKids.be

<https://www.zenkids.be/tag/ademhalingsoefening/>

5 TIPS FOR STRESS MANAGEMENT



Check in with your child regularly



Identify and reduce sources of stress



Take steps to improve sleep



Practice stress management techniques, such as stretching, meditation and exercise



Leave room in schedules for self-care, relaxation and fun



Friendly social network



Self-limitations



Reduce the noise



Meditation



Exercise

Stress Management Skills



Time Management

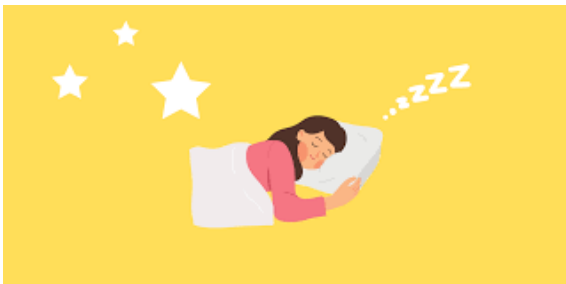


Sleep Habit



Healthy Diet

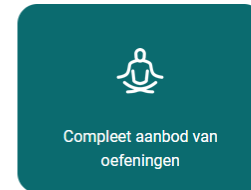
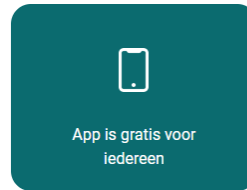
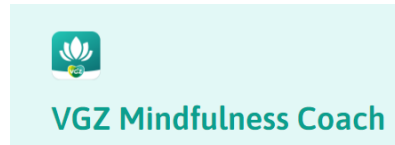
educba.com



De 8 Beste Meditatie Apps (Nederlandstalig En Populair)

<https://onlineontspannen.nl/8-beste-meditatie-apps/>

1. Insighttimer
2. Stop breath think
3. Headspace
4. Calm
5. Meditation moments
6. Mindfulness coach (VGZ)
7. 7mind
8. De mindfulness app



<https://www.cm.be/nl/ontspanning>

Ademhalingsoefeningen

Een **juiste manier van ademen** is belangrijk om goed te kunnen ontspannen. De **buikademhaling** is hiervoor heel geschikt. Je trekt lucht in de longen door je buik uit te zetten. De borstkas blijft zo goed als onbeweeglijk.

Door je te **concentreren op je ademhaling** kun je al een flink stuk tot rust komen.

- Ga zo gemakkelijk mogelijk liggen of zitten.
- Voel de punten waar het lichaam de grond raakt.
- Sluit de ogen of richt ze op de buik.
- Leg de handen op de buik en voel hoe deze op en neer gaat.
- Adem in door de buik uit te zetten en voel met de handen hoe de buik uitzet.
- Adem uit en voel met de handen hoe de buik weer platter wordt.
- Probeer ongeveer even lang uit te ademen als in te ademen.

Mindfulness

Met mindfulness train je jezelf om ieder moment bewust in het **hier en nu** te leven en niet te piekeren over het verleden of de toekomst.

Visualisatie

Bij visualisatie roep je een ontspannen gevoel op door je een beeld of situatie **voor te stellen** waarvan je tot rust komt (bv. een dobberend bootje op zee, een zonnig strand).

Progressieve relaxatie volgens E. Jacobson

Bij progressieve relaxatie **ontspan je spiergroep na spiergroep**. Hierbij maak je gebruik van het verschil tussen spanning en ontspanning. Eerst wordt de aandacht gericht op een bepaalde spiergroep, nadien span je die spiergroep op om hem daarna opnieuw te ontspannen.



<https://www.cm.be/slaap/producten/moonbird>

Moonbird

Moonbird is jouw persoonlijke ademcoach. Houd je moonbird in je hand. Kies een oefening en laat je begeleiden door het ritme van je moonbird die uitzet en weer krimpt. Moonbird laat je zien hoe je lichaam tot rust komt.

€179,00 €169,00

Nu kopen

Waarom moonbird?

- **Makkelijk ontspannen:** op eigen houtje aan je ademhaling werken, vergt veel geduld. Je kunt op moonbird rekenen voor fijne begeleiding.
- **Alles op gevoel:** het wordt makkelijker om je te focussen op je ademhaling als je iets tastbaars in je hand hebt.
- **Instant biofeedback:** De app laat je je hartslag zien, net als je hartslagvariabiliteit (HRV) en je coherentie. Zo weet je wat de impact op je lichaam is.
- **Altijd en overal:** gun jezelf een adempauze met moonbird. Net voor een belangrijke presentatie, in de file, in bed ...

CM-standpunt

Investeren in hulpmiddelen kan bijdragen tot een betere slaap. Welk product goed is, is voor iedereen verschillend. Laat je daarom voldoende informeren bij je aankoop en voel aan wat voor jou het meest geschikt is. De producten worden ontwikkeld om jouw slaap te bevorderen maar hou er rekening mee dat er tot op vandaag onvoldoende wetenschappelijk bewijs is dat het gebruik van deze producten je slaap gegarandeerd verbetert.

Omgeving aanpassen en afstemmen

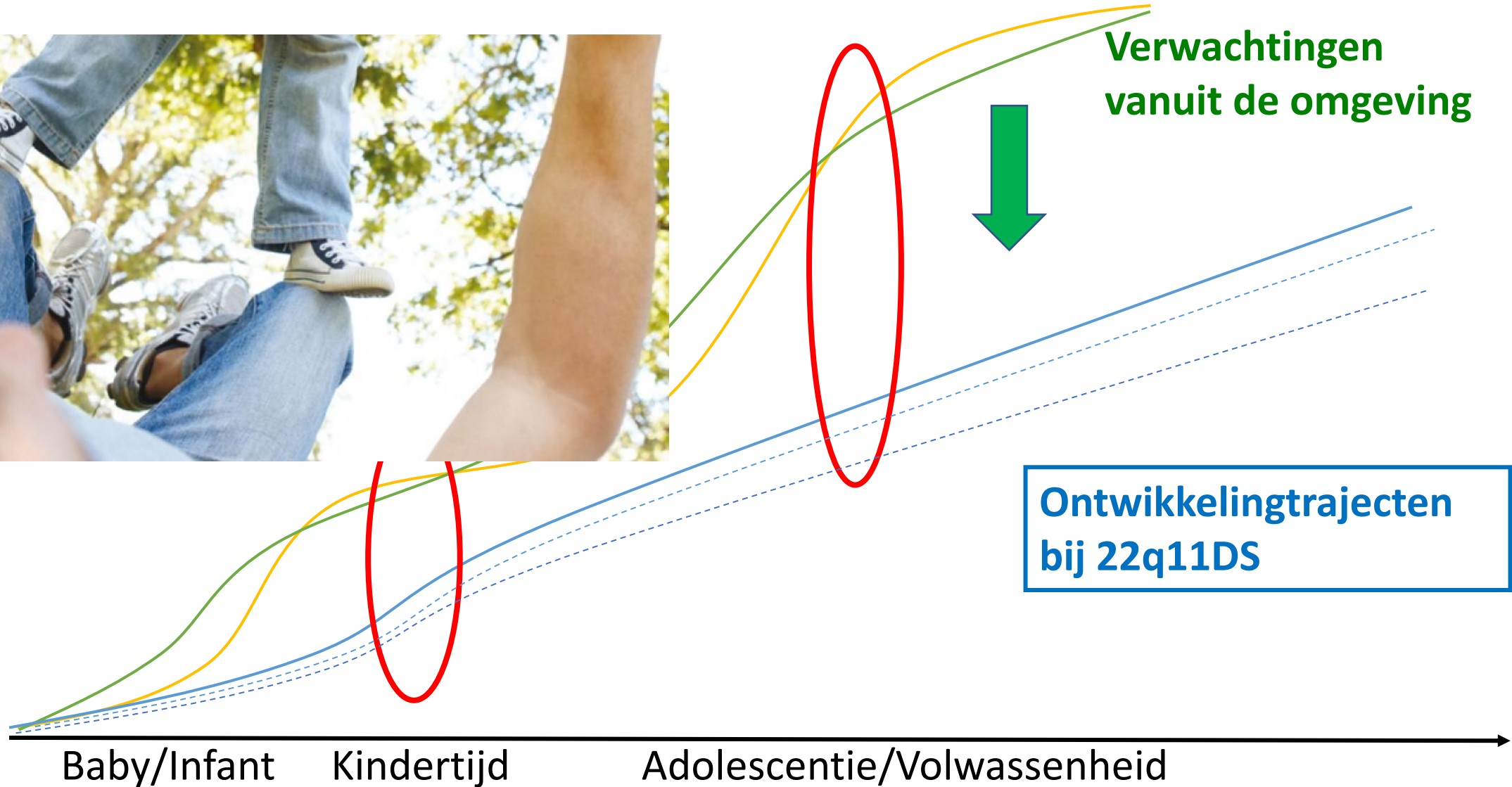


Typische ontwikkeling

Verwachtingen vanuit de omgeving



Ontwikkelingstrajecten bij 22q11DS





Partnership & team spirit tussen families, clinicians en researchers

Multidisciplinary 22q11 DS team/lab @





Vragen? ann.swillen@uzleuven.be