

Een eerste kennismaking met

Een cursus over & onderzoek naar Stress & stressbeheersing

Genk, mei 2010



Wat is stress?

Stress of spanning maakt deel uit van het leven en is niet altijd een boosdoener. Een gezonde dosis stress helpt je namelijk om optimaal te presteren. Maar stress die lang aanhoudt, is niet gezond: je prestaties verminderen en de kans op allerlei klachten verhoogt.

Het beeld van een weegschaal wordt vaak gebruikt om stress weer te geven. Aan de ene kant van de weegschaal bevindt zich de draaglast en aan de andere kant de draagkracht. Het is gezond om hier een evenwicht in te vinden. Zolang we het gevoel hebben dat we de doelen die we vooropstellen kunnen realiseren, is de weegschaal in balans. We voelen ons dan ook goed in ons vel. Als dit niet meer lukt, ervaren we stress.

Uit balans

Op zo'n moment treden allerlei lichamelijke reacties op inderegulatie van ons zenuwstelsel, van onze hormonen en ons afweersysteem. Dit zorgt ervoor dat we in eerste instantie de moeilijkheden beter kunnen hanteren. Blijft deze stressreactie echter te lang aanhouden, dan kunnen diverse klachten optreden zoals hoofdpijn, maagklachten, huilbuien...

Stressbeheersing

Er bestaan verschillende manieren om op een goede manier met stress om te gaan, zoals een cursus 'stresshantering' volgen. Hierin wordt aan cursisten op een eenvoudige en praktische wijze informatie gegeven over stress. Er worden ook handvatten aangereikt om stress bij jezelf te leren herkennen en voorkomen. Zo krijg je een aantal vaardigheden aangeleerd en ontvang je concrete tips.

De cursus is opgevat als een reeks van zes lessen voor groepen van ongeveer zeventig personen. Iedereen krijgt een handboek met daarin de inhoud van de zes lessen. Tijdens de lessen toont de lesgever – een getraind klinisch psycholoog – hoe je aan de slag kan gaan met de principes die in dit handboek staan uitgewerkt. Je kan dus gewoon luisteren, zonder dat je zelf aan het woord dient te komen.

In de eerste lessen wordt stilgestaan bij gedachten, acties en lichamelijke aspecten van stress; in de laatste twee lessen bij meer specifieke stressgerelateerde onderwerpen: angststoornissen met bijzondere aandacht voor paniek, slaapproblemen en depressieve gevoelens.

Doe het zelf

Bij elke les krijg je een deel van het handboek mee zodat je de uitleg nog eens kan doornemen. Je kan er ook zelf mee aan de slag. Het resultaat van de training is voor een belangrijk stuk afhankelijk van de mate waarin je de informatie toepast en vertaalt naar je eigen situatie.

Met de cursus verwerf je inzicht in de manier waarop stress jou beïnvloedt. En je zal beschikken over een aantal methoden die je helpen om beter met die stress om te gaan, zodat je opnieuw zelfvertrouwen krijgt en de controle over je leven terug in handen kan nemen.

STAP

Stress AanPakken

Wanneer?

1. Dinsdag, 18 mei 2010
2. Dinsdag, 25 mei 2010
3. Dinsdag, 1 juni 2010
4. Dinsdag, 8 juni 2010
5. Dinsdag, 15 juni 2010
6. Dinsdag, 22 juni 2010

Hoe laat?

Telkens van 20u tot 22u

Waar?

Stadhuis Genk - Zaal 1
Stadsplein 1 te Genk

Onderzoek

Het Steunpunt Welzijn, Volksgezondheid en Gezin wil nagaan in welke mate de cursus een bijdrage levert aan het verbeteren van de algemene psychische gezondheid. Daarom zal er in het kader van dit onderzoek op een aantal tijdstippen informatie verzameld worden van de deelnemers.

Met dit onderzoek wil SWVG de minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin adviezen verstrekken over goede methoden om stress en depressieve gevoelens te lijf te gaan.

Deelnemen, iets voor jou?

Heb jij geregeld last van stress en negatieve gevoelens en wil je leren hoe je hiermee kan omgaan, schrijf je dan in op de website www.steunpuntwvg.be/stap. Je ontvangt dan meer informatie over het onderzoek en over het inschrijvingsgeld. Deze avondcursus is enkel bedoeld voor mensen uit de ruime regio Genk*.

Omdat de cursus gekoppeld is aan een onderzoek, betaal je slecht 20 euro (i.p.v. 175 euro). Deelname houdt in dat je vier vragenlijsten invult, gespreid over anderhalf jaar. Per ingevulde vragenlijst krijg je 5 euro teruggestort. Wie alle vragenlijsten invult, kan dus het volledige inschrijvingsgeld terugverdienen!

*Genk, As, Zutendaal, Opglabbeek, Diepenbeek

Meer weten?

Surf naar www.steunpuntwvg.be/stap of neem contact op met ons. We helpen u graag verder.

Het onderzoeksteam,

Tom Van Daele
Prof.dr. Omer Van den Bergh
Prof.dr. Dirk Hermans
Prof.dr. Chantal Van Audenhove



STEUNPUNT WELZIJN, VOLKSGEZONDHEID EN GEZIN

Kapucijnenvoer 39
B-3000 LEUVEN

Tel: 1700
maandag tot vrijdag van 9-19 u.
E-mail: stap@med.kuleuven.be
Website: www.steunpuntwvg.be/stap



STAP is een project van SWVG i.s.m. CGG/Itip en de lokale besturen en gezondheidsraden van de regio.