

# Achtergrondinformatie voor professionals bij de praatplaten van 'Begrijp Je Stress!'



Deze praatplaten zijn gemaakt  
door Pharos en GGD regio Utrecht.

Uitgave datum: 08.11.2024

Met bijbehorende films:  
[www.ggdru.nl/begrijpjestress](http://www.ggdru.nl/begrijpjestress)

Versie 2 2024



EEN PRODUCTIE VAN



FINANCIERING



Voor informatie over mogelijke trainingen:  
[Training@pharos.nl](mailto:Training@pharos.nl)

Voor meer informatie, vragen of feedback. Zie:  
<https://www.pharos.nl/infosheets/mentale-gezondheid-stress-kwetsbare-groepen>

© Alle materiaal mag gedupliceerd worden en gebruikt worden voor publieke doeleinden mits de bron vermeld wordt. Voor gebruik voor commerciële doeleinden is vooraf toestemming nodig.

# Doel van de praatplaten

Deze praatplaten met bijbehorende films hebben tot doel om de medische professional (MP) te ondersteunen in

- a) hun uitleg hoe lichamelijke en mentale klachten samenhangen met stress
- b) het gesprek over wat oorzaken kunnen zijn van de stress
- c) wat mensen kunnen doen om hun stressniveau omlaag te krijgen

## Er zijn zes praatplaten ontwikkeld:

1. De stressreactie
2. Hoe merk je dat je stress hebt?
3. Hoe merk je dat je te veel stress hebt?
4. Waar kan je chronische stress van krijgen?
5. Wat kan je zelf doen om minder stress te hebben?
6. Wie kan je helpen met het oplossen van je problemen?

## Achtergrond

Mensen komen met fysieke of mentale klachten bij medische professionals met de vraag wat er aan de hand kan zijn. Deze klachten kunnen heel divers zijn, bijvoorbeeld aanhoudende pijn, moeilijke instelbare suikers of paniekaanvallen. Vaak zijn zij of hun omgeving ongerust dat ze iets onder de leden hebben. De MP zal eerst checken of er een sprake is van een fysieke of mentale ziekte. Regelmatig is er geen onderliggende ziekte die de klachten (helemaal) kan verklaren.

Als er stressoren zijn in het leven van de persoon die de (ernst van de) klachten kunnen verklaren, is het essentieel om de relatie tussen deze stressoren en de klachten goed uit te leggen. Een heldere uitleg helpt mensen om inzicht te krijgen in zichzelf en elkaar, en kan nieuwe handelingsperspectieven geven. Zo kan goede uitleg het medicaliseren van sociale problemen voorkomen, zelfzorg stimuleren en domein overstijgende samenwerking versterken.

Deze uitleg is helaas niet eenvoudig. Het vakgebied is volop in ontwikkeling en de inzichten zijn nog geen gemeengoed. De consulttijd is kort, de hoeveelheid informatie die mensen kunnen verwerken beperkt, en er is geen gedeeld verklaringsmodel dat door alle MPs gebruikt wordt.

Het hangt daardoor sterk af van welke MP je consulteert óf je uitleg krijgt en welke uitleg je krijgt. Dat kan mensen in verwarring brengen. De meeste MPs zijn zelf hier ook niet tevreden over. Uit enquêtes onder nulde- en eerstelijns artsen blijkt dat MPs het niet makkelijk vinden om de relatie tussen stress en klachten goed uit te leggen. De grootste uitdaging ervaren zij bij mensen met een beperkt opleidingsniveau en/of een andere culturele achtergrond.

Een van de gevolgen hiervan is dat de verwijzing naar praktijkondersteuners, fysiotherapeuten of sociale wijkteams stroef kan verlopen. Mensen hebben het gevoel dat hun klachten niet serieus genomen worden en begrijpen niet wat die hulpverlener hun kan bieden. De praatplaten hebben onder meer tot doel om die uitleg te geven en een breed scala aan steunmogelijkheden te introduceren.

### **Waarom belangrijk?**

Eenduidige taal en uitleg kan mensen helpen om de samenhang tussen hun lichaam en geest te begrijpen, net als de samenhang tussen hun klachten en hun levensomstandigheden. Omdat mensen met een verhoogd stressniveau moeilijker informatie opnemen, is het belangrijk tijdens het consult niet te veel uitleg te willen geven. Het belangrijkste is aan te sluiten bij de patiënt en eerst goed te begrijpen wat het probleem is.

De praatplaten ondersteunen hierbij. Het samen kijken naar de platen vermindert de stress tijdens het consult, omdat je laat zien wat je vertelt en elkaar niet aan hoeft te kijken. Doordat de mogelijke klachten, oorzaken of strategieën zijn uitgebeeld, kan het de patiënt/cliënt op ideeën brengen wat er speelt. Ook draagt het bij aan de psycho-educatie over belangrijke aspecten rond stress.

Als de patiënt/cliënt zich herkent in de uitleg, kan de MP hen vragen de betreffende film of alle films thuis te bekijken. Er zijn namelijk vier korte animatiefilms van ongeveer 4 mi-

nuten, die de informatie in een rustig tempo met woord en beeld bespreken. Zo kunnen mensen op eigen tempo en in een veilige omgeving de informatie nog eens bekijken.

### **De titels van de films zijn:**

Film 1: Een stress-reactie, wat is dat?

Film 2: Stress en je overlevings-reacties

Film 3: Waar krijg je chronische stress van?

Film 4: Van spanning naar ontspanning

(Iedere film duurt ongeveer 4 minuten)

De praatplaten en films zijn samen met taalambassadeurs en ervaringsdeskundigen ontwikkeld. Ze zijn uitgebreid getest op begrijpelijkheid. De woorden en beelden zijn hierdoor voor een breed publiek toegankelijk. De films en de praatplaten gebruiken dezelfde beelden en tekst.



## Algemene opmerkingen vooraf

De grootste valkuil is te snel te veel willen. Het gaat om kwetsbare en complexe thema's. Aansluiten bij de patiënt is daarom het allerbelangrijkste. Het kan dus meerdere consulten vergen om alles te bespreken. De stappen zijn:

- onderzoek eerst (wat er speelt)
- zorg voor een gedeeld beeld (van wat er speelt)
- en daarna pas gedeeld begrip (door de uitleg)

Taal doet ertoe: zorg dat je vooraf een goed beeld hebt van wat er speelt bij de patiënt/ cliënt, zodat je dezelfde woorden kan gebruiken.

Zorg net zo goed voor jezelf als dat je voor de ander zorgt. Ook als MP heb je soms stress en kunnen je eigen stressreacties het consult beïnvloeden. Hoe sneller je je hiervan bewust bent, hoe sneller je je aandacht kunt besteden aan de gevoelens en behoeften die daaronder liggen, hoe sneller je tot rust komt, en je weer ruimte ervaart voor de patiënt/cliënt.

## De praatplaten gebruiken

In onderstaande uitleg staat per praatplaat het doel van de plaat, en de mogelijke uitleg. Welke praatplaten je (eerst) gebruikt is afhankelijk van de vraag en situatie van de patiënt.

**1 De stress-reactie**

Alles wat je ziet, ruikt, hoort, proeft en voelt wordt in je hersenen automatisch gecheckt of het veilig is.

Je geheugen werkt daar onbewust aan mee. Zonder na te denken herken je zo leuke en gevaarlijke situaties

Bij gevaar of spanning, zorgen allerlei signalen en je zenuwen ervoor dat je lichaam snel kan reageren. Dat noemen we een stress-reactie.

Stress is normaal. Je stress-niveau gaat de hele tijd op en neer.

**Stressniveau**

Te laag

Te hoog

Te lang te veel stress

Alleen als je te lang en te vaak stress hebt, krijg je stress klachten. En daar kun je behoorlijk last van krijgen.

**2 Hoe merk je dat je stress hebt?**

**Je lichaam reageert automatisch.**

- Huiduitbarsting
- Vaak riek
- Rood hoofd of zweten
- Pijn aan hoofd, nek of rug
- Martelig snel of onregelmatig
- Slaapproblemen
- Wit er gebeurt, is bij iedereen anders.
- Hoge bloeddruk
- Geen of veel zin in werk
- Wiel of geen zin in eten
- Snelle afwijking van de bloedsuikerspiegel
- Niet goed denken, concentreren, beslissen
- Hoge bloedsuikers
- Overal gevaar zien
- Duizelig, oorsuizen
- Magischheden of bulgijven
- Sluizen of verstopping vaker passeren
- Snel boos, verdrietig of somber

Bekijk ook film 1 op [www.ggdru.nl/BegrijpStress](http://www.ggdru.nl/BegrijpStress)

**3 Hoe merk je dat je teveel stress hebt?**

Als je teveel stress hebt dan gaat in je hersenen een soort alarm af.

**Teveel stress**  
Dat gaat automatisch. Dat heeft invloed op heel je lichaam. Dat noemen we een overlevings-reactie.

De overlevings-reactie is bedoeld om je te beschermen tegen gevaar. Dat is op zich goed. Alleen het doet in je hersenen waarnemen je nadenkt en dat je gevoel controleert, werkt dan even minder goed. En dat is soms lastig. Er zijn 4 soorten overlevings-reacties. Welke herken je?

**Vechten** **Vluchten** **Bevriezen** **Pleasen**

Bekijk ook film 2 op [www.ggdru.nl/BegrijpStress](http://www.ggdru.nl/BegrijpStress)

**4 Wat zijn dingen die jou stress geven?**

- Problemen op je werk of geen werk
- Verwaarlozing of geweld in jeugd
- Ziekte
- Geldproblemen
- Mishandeling
- Pijn die niet overgaat
- Geen tijdje plek om te wonen
- Ziekte van een familielid
- Negatieve gedachten over jezelf
- Problemen op school
- Verlating
- Digitale stress
- Moeite met leren en schrijven
- Problemen met mensen om je heen
- Nare herinneringen
- Zorgen over de wereld of over je toekomst
- Discriminatie/bullemakerij

Bekijk ook film 3 op [www.ggdru.nl/BegrijpStress](http://www.ggdru.nl/BegrijpStress)

**5 Wat kan je zelf doen om minder stress te hebben?**

Je hersenen hebben direct invloed op je lichaam. En dat is ook andersom. Als je lichaam ontspant, zorgen zenuwen en spieren ervoor dat je hersenen ook ontspannen.

Wat helpt kan voor iedereen anders zijn. Wat helpt jou om te ontspannen?

- Adenhalings-oefeningen
- Denken aan positieve dingen
- Praten met mensen die je vertrouwt
- Bewegen
- Mits doen voor een ander
- Gebruik
- Niks doen
- Musculair ontspannen of maken
- Creatieve dingen doen
- Massage, aanraking en knuffels
- Gezond en regelmatig eten
- Goed slapen

Bekijk ook film 4 op [www.ggdru.nl/BegrijpStress](http://www.ggdru.nl/BegrijpStress)

**6 Wie kan je helpen met het oplossen van problemen?**

Als je last hebt van stress, is het verstandig om hulp te zoeken. Want als je last van stress hebt kan je daar meestal niet zo goed even raden.

Samen kan je een oplossing vinden voor de problemen die je stress geven. Je kunt bijvoorbeeld terecht bij:

- Familie en vrienden
- Het wijk- of buurtteam
- Je huisarts
- De psycholoog of praktijkondersteuner
- De jeugdgezondheidszorg
- De fysiotherapeut

Bekijk ook film 5 op [www.ggdru.nl/BegrijpStress](http://www.ggdru.nl/BegrijpStress)



**Bovenste figuur** Het doel van de bovenste figuur om uit te leggen hoe je hele lichaam meedoet als je stress hebt.

## Uitleg oerinstinct

Alle dieren hebben net als mensen zo'n soort systeem. Dat zit heel diep in de hersenen ingebouwd. Het houdt continue in de gaten of het veilig is. Het is een oerinstinct gericht op overleven. Als het veilig is kun je leren, genieten, spelen.

**Onderste figuur** heeft tot doel om uit te leggen dat het normaal is dat het stress-niveau de hele tijd wisselt. Je kunt hier vertellen dat een hoog of laag stress-niveau niet meteen ongezond is. Je kunt ook uitleggen dat het prima is omdat je dan extra alert bent, klaar om iets moeilijks te doen, en dat er pas een probleem is als de stress niet weggaat.

## Uitleg drie soorten stress

Er zijn drie soorten stress:

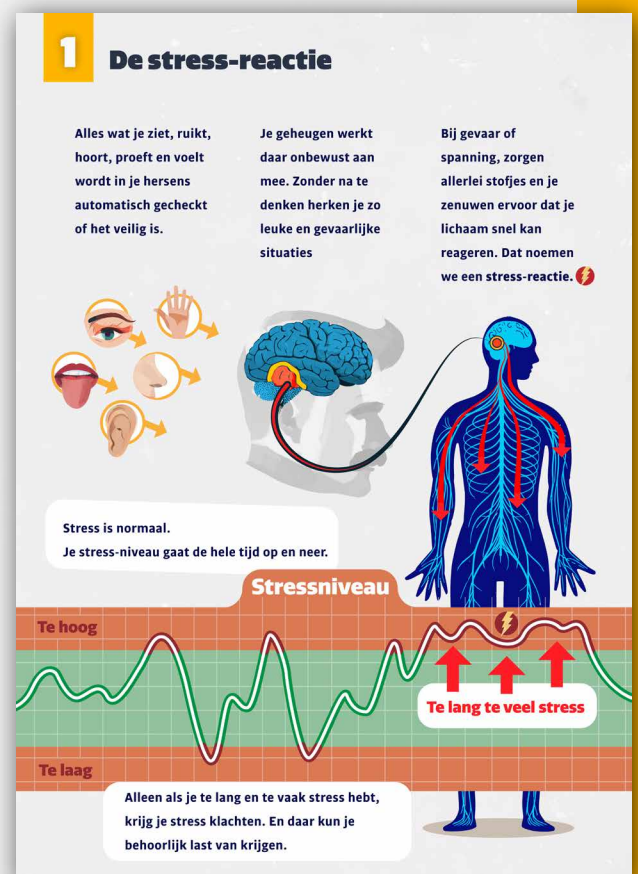
- **Positieve stress** die ons helpt te presteren, zoals bij een toets of iets spannends.
- **Verdraagbare stress**, als er iets ergs gebeurt, zoals een ziekte of het overlijden van iemand waarvan je veel houdt, waar. Waar we met steun liefde en tijd onze weg in weten te vinden zodat het hanteerbaar wordt.
- **Chronische of toxische stress**. Dan is het evenwicht zoek. Stoffen in het lichaam zorgen voor klachten en/of ziekte.

## Effect van hoge stress -niveaus

Je kunt aan de hand van dit figuur ook het effect van hoge stress-niveaus bespreken. Als je hoog in je stress-niveau zit, dan kom je bij iets spannends veel sneller in het rood, dan als je laag zit. Je kunt dan om kleine dingen al heel boos of verdrietig worden. (Hier kan je eventueel een voorbeeld van jezelf gebruiken).



**Film 1:**  
Een stress-reactie,  
wat is dat?



## Hoe merk je dat je stress hebt?

Het doel van deze praatplaat is om de reacties te verkennen die iemand herkent bij stress.

### Uitleg over tijdelijkheid

De reacties zijn normaal. Ze zijn het gevolg dat alle organen gericht zijn op veiligheid en overleven als er spanning is. Als de stress weg is, verdwijnen deze reacties weer. Alleen als de stress aanhoudt dan kunnen ze blijven bestaan.

### Achtergrond

Door de illustraties kunnen mensen ook andere klachten herkennen waar zij mogelijk soms last van hebben. Zo helpt het om problemen waar mensen moeite mee hebben bespreekbaar te maken. (Zo wordt het geen zin meer hebben in seks of juist heel veel zin hebben vaak niet herkend als een mogelijke stressreactie.)

### Vicieuze cirkel

Je kunt aan de hand van deze plaat ook uitlegen dat langdurige stress voor mensen echt een vicieuze cirkel kan zijn. Door de stress gaat een deel van de hersenen (frontaalkwab) die nodig is om moeilijke problemen op te lossen, te concentreren en te plannen, minder goed werken. Hierdoor worden de problemen, bijvoorbeeld financiële zorgen, nog groter waardoor er nog meer stress ontstaat en mensen alleen maar zieker worden.



Film 1:  
Een stress-reactie,  
wat is dat?

2

**Hoe merk je dat je stress hebt?**

Je lichaam reageert automatisch.



Wát er gebeurt, is bij iedereen anders.

	Huiduitslag		Vaak ziek
	Rood hoofd of zweten		Pijn aan hoofd, nek of rug
	Hartslag snel of onregelmatig		Slaapproblemen
	Hoge bloeddruk		Geen of veel zin in seks
	Veel of geen zin in eten		Snelle ademhaling of hyperventileren
	Niet goed denken, concentreren, beslissen		Overal gevaar zien
	Hoge bloedsuikers		Duizelig, oorsuizen
	Maagklachten of buikpijn		Diarree of verstopping vaker plassen
	Snel boos, verdrietig of somber		

Bekijk ook film 1 op [www.ggdru.nl/Begrijpjestress](http://www.ggdru.nl/Begrijpjestress)

# Hoe merk je dat je te veel stress hebt?

Het doel van deze praatplaat is om mensen uit te leggen dat te veel stress veel effect heeft op je hersenen en zo ook je gedrag en je gevoel kan beïnvloeden. Dat kan je uitleggen aan de hand van de overlevingsreacties. Deze reacties zijn handig om te herkennen bij jezelf, maar ook bij anderen.

## Uitleg voorkeursreacties

Iedereen kan op alle manieren reageren, het verschilt tussen mensen wat hun 'voorkeursreactie' is. De meeste mensen hebben twee reacties waarin zij zich het meest herkennen. (Ook hier kan het handig zijn om een voorbeeld van jezelf te gebruiken bij de uitleg).

## Uitleg automatische reacties

De overlevingsreactie heeft tot doel om jezelf in veiligheid te brengen. Deze reacties treden automatisch op. Je kiest ze niet maar bent er mee geboren. Ze kunnen heel belangrijk en effectief zijn als er een grote beer voor je staat. Alleen bereik je in veel situaties niet wat je ten diepste wil. Gelukkig heb je wel invloed. Die ligt op het moment NA de reactie. Hoe sneller je je reactie herkent en aandacht kunt besteden aan welke gevoelens en gedachten er achter zitten, hoe sneller je weer bewust kan reageren.

## Achtergrond

Het herkennen van de eigen overlevingsreacties geeft begrip, kan schuldgevoelens verminderen en geeft de mogelijkheid erover te praten. Mensen kunnen namelijk last hebben van schuld- of schaamtegevoelens over hun overlevingsreacties, bijvoorbeeld als ze agressief gereageerd hebben of iets ergs hebben laten gebeuren en niets deden. Ook het herkennen van reacties van anderen helpt om elkaar te begrijpen. Door acceptatie komt er ruimte voor beïnvloeding.



Film 2:  
Stress en je  
overlevings-reacties

3

## Hoe merk je dat je teveel stress hebt?

Als je teveel stress hebt dan gaat in je hersenen een soort alarm af.

**Teveel stress**  
Dat gaat automatisch.  
Dat heeft invloed op heel je lichaam.  
Dat noemen we een overlevings-reactie.

De overlevings-reactie is bedoeld om je te beschermen tegen gevaar. Dat is op zich goed. Alleen het deel in je hersenen waarmee je nadenkt en dat je gevoel controleert, werkt dan even minder goed. En dat is soms lastig.

Er zijn 4 soorten overlevings-reacties. Welke herken je?

**Vechten**

**Vluchten**

**Bevriezen**

(te aardig doen)  
**Pleasen**

Bekijk ook film 2 op [www.ggdru.nl/Begrijpjestress](http://www.ggdru.nl/Begrijpjestress)

# 4

## Zijn er dingen die jou stress geven?

Deze praatplaat heeft tot doel om factoren die van invloed zijn op het stressniveau bespreekbaar te maken. Mensen kunnen zich schamen over hun situatie, of zijn soms zo gewend aan hun leefsituatie dat ze niet meer in de gaten hebben hoeveel spanning dat geeft. Ook kan je stress uit het verleden op deze manier bespreekbaar maken.

Alles kan aan bod komen, zonder dat je ieder item hoeft uit te vragen. Ook als iemand niet gelijk al zijn/haar zorgen wil delen, geeft deze praatplaat wel informatie over alle factoren die mogelijk invloed hebben op de huidige klachten.



Film 3:  
Waar krijg je chronische stress van?

**4** Wat zijn dingen die jou stress geven?

 Problemen op je werk of geen werk	 Verwaarlozing of geweld in jeugd	 Ziekte
 Geldproblemen	 Mishandeling	 Pijn die niet overgaat
 Geen fijne plek om te wonen	 Ziekte van een familielid	 Negatieve gedachten over jezelf
 Problemen op school	 Verslaving	 Digitale stress
 Moeite met lezen en schrijven	 Problemen met mensen om je heen	 Nare herinneringen
 Zorgen over de wereld of over je toekomst	 Discriminatie/buitsluiten	

Bekijk ook film 3 op [www.ggdru.nl/Begrijpjestress](http://www.ggdru.nl/Begrijpjestress)



# Wat kan je zelf doen om minder stress te hebben?

Deze plaat heeft tot doel uit te leggen dat als je lichaam ontspant, je hersenen ook ontspannen. Dus je kunt je stress beïnvloeden door goed voor je lichaam te zorgen.

## Bovenste figuur:

### Uitleg evenwicht

Zo kun je via je lichaam je stress-niveau verminderen en het evenwicht verbeteren, zonder dat de oorzaken van je stress verdwenen zijn.

In een gezond lichaam is er een balans tussen spanning en ontspanning. Alle organen zijn erop gericht om dit evenwicht in stand te houden. Als er spanning is, zijn alle organen gericht op te overleven. Als er ontspanning is dan zorgen de stoffen en zenuwen ervoor dat je lichaam kan herstellen van die spanning en de stress. Je maag en darmen werken dan weer beter, je weerstand tegen ziektes neemt toe, je kunt beter slapen en je kunt weer beter nadenken en plezier maken.

## Onderste figuur:

Hier staan dingen die je kan doen om zelf minder stress te hebben.

### Je kunt vragen:

- Van welke heb je al gemerkt dat ze werken?
- Kan je daar meer van doen?
- Zijn er ook andere dingen die je kan uitproberen?

## Achtergrond:

Het doorbreken van deze gedragspatronen kost energie. Het is daarom niet makkelijk. Het kan helpen mensen te laten verwoorden

wat twee goede redenen kunnen zijn om iets anders te doen én om mensen te vragen wat ze in het verleden ooit hebben gedaan om rustig te worden.

## Uitleg over effect

De effecten zul je in de loop van de komende weken of maanden gaan merken. Het is namelijk niet zo dat als je één dag gaat wandelen of mediteren je gelijk het verschil merkt. Net zoals je je stressniveau hebt opgebouwd in een lange tijd, kan het soms wel 4 tot 6 weken duren voordat je het effect merkt. Maar je gaat het merken.



## Film 4: Van spanning naar ontspanning

5

### Wat kan je zelf doen om minder stress te hebben?

Je hersenen hebben direct invloed op je lichaam. En dat is ook andersom. Als je lichaam ontspant, zorgen zenuwen en stoffen ervoor dat je hersenen ook ontspannen.



Wat helpt kan voor iedereen anders zijn.  
**Wat helpt jou om te ontspannen?**

Bekijk ook film 4 op [www.ggdru.nl/Begrijpjestress](http://www.ggdru.nl/Begrijpjestress)

## Wie kan je helpen met het oplossen van problemen?

Het doel van deze plaat is om de mogelijkheden van steun te bespreken. Sociale steun geeft vaak al direct verbetering van de klachten. Dat komt omdat je dan kan delen met de ander en meer begrip ervaart.

Een consult waarin de cliënt/patiënt zich echt begrepen voelt kan daar ook al direct aan bijdragen. Maar ook het stimuleren van contacten met anderen, bijvoorbeeld:

- Sporten of masseren
- Dingen doen in een groep zoals wandelen, theedrinken, cursussen
- Het sociale netwerk versterken: bij wie kun je aankloppen voor welke vragen/problemen?

### Uitleg voor hulpmogelijkheden

Belangrijk is om naast goed voor jezelf te zorgen ook iets te doen aan de problemen die zorgen voor de stress.

Naast de mensen die je privé kent, kunnen de volgende professionals met je meedenken.

- Dokters kunnen onderzoeken of je een ziekte hebt en of stress een rol kan spelen bij je klachten/ziekten.
- Wijk- of buurtteams kunnen helpen als je problemen hebt met geld, je huis of met je familie.
- De jeugdgezondheidszorg (op het consultatiebureau of op school) kan meedenken als je vragen hebt over je kinderen.

- Psychologen of praktijkondersteuners kunnen je helpen beter om te gaan met moeilijke situaties. Of zorgen dat je minder last hebt van nare dingen uit je verleden.
- Fysiotherapeuten kunnen je leren hoe je spanning beter kan voelen in je lichaam en je gericht kan ontspannen.

Je kunt mensen ook gericht verwijzen naar online hulpmogelijkheden zoals:


<https://jongerenhulponline.nl/>  
en  
<https://www.mentaalvitaal.nl/>



Film 4:  
Van spanning naar  
ontspanning

6

### Wie kan je helpen met het oplossen van problemen?




Als je last hebt van stress, is het verstandig om hulp te zoeken. Want als je last van stress hebt kan je daar meestal niet zo goed over nadenken.

Samen kun je een oplossing vinden voor de problemen die je stress geven. Je kunt bijvoorbeeld terecht bij:



Familie en vrienden



Het wijk- of buurtteam




Je huisarts



De psycholoog of praktijkondersteuner



De jeugdgezondheidszorg



De fysiotherapeut

Bekijk ook film 4 op [www.ggdru.nl/Begrijpjestress](http://www.ggdru.nl/Begrijpjestress)

# Deze uitgave is gemaakt in opdracht van GGD regio Utrecht en Pharos

<b>Titel:</b>	Achtergrondinformatie voor professionals bij Begrijp je Stress! Tweede versie   26-11-2024
<b>Coördinatie en Redactie:</b>	Feia Hemke, huisarts en Msc Public Health Liesbeth Meuwissen, arts M&G, profiel Jeugdarts en epidemioloog
<b>Vormgeving:</b>	Studio Strik & Chris Karthaus

## Met dank aan:

Belle Bergsma, socioloog	Juul Houwen, huisarts en onderzoeker	Studenten van MBO Amersfoort
Anne-Geerte Beetsma, huisarts	Annet Janssen, communicatieadviseur	Jasper Strik, studio strik
Anneke Brakele, taalambassadeur	Chris Karthaus, tekenaar	Gerdien Tempelman, POH-GGZ
Rien Brakele, taalambassadeur	Femke van Keken, fysiotherapeut	Bram Tjaden, huisarts
José Brunselaar, taalambassadeur	Hajo Krol, arts M&G en jeugdarts	Jorien van Treeck, socioloog en verpleegkundige
Imran Çinar, docent huisartsenopleiding	Nikki Makkes, huisarts	Maartje Verspui, fysiotherapeut
Manik Djelantik, psychiater	Addy van Meerten, taalambassadeur	Ellen-Joan Wessels, adviseur NCJ
Jacqueline Drop, POH-GGZ	Fabienne Naber, hersenwetenschapper	Miranda Westra, huisarts en jeugdarts
Dicky Gingnagel, adviseur laaggeletterdheid	Masja Messelink, psychotherapeut	Rob Weijers, taalambassadeur
Driss Hafid, taalambassadeur	Ria van Ras, taalambassadeur	Hein Zoete, communicatieadviseur
Karen Hosper, projectleider Pharos	Martijn van Soest, fysiotherapeut	

## Voor de films Begrijp je Stress:

[www.ggdru.nl/begrijpjestress](http://www.ggdru.nl/begrijpjestress)

Voor meer informatie over de training stress sensitief werken en het gebruik van deze materialen in de spreekkamer:

Voor strategische vragen over het materiaal:  
[k.hosper@pharos.nl](mailto:k.hosper@pharos.nl)

Voor inhoudelijke feedback op de achtergrondinformatie of het materiaal:  
[lmeuwissen@ggdru.nl](mailto:lmeuwissen@ggdru.nl) of [f.hemke@pharos.nl](mailto:f.hemke@pharos.nl)

©Alle materiaal mag gepubliceerd worden en gebruikt worden voor publieke doeleinden mits de bron vermeld wordt. Voor gebruik voor commerciële doeleinde is vooraf toestemming nodig

De ontwikkeling van de producten is mede mogelijk gemaakt met financiering van Stichting Achmea Gezondheidszorg en Fonds Achterstandswijken Midden-Nederland.

## Bronnen:

Doewes RI, Gangadhar L, Subbura S. An overview on stress neurobiology: Fundamental concepts and its consequences. *Neurosci Inform.* 2021;1(3).

Finlay S, Roth C, Zimsen T, Bridson TL, Sarnyai Z, McDermott B. Adverse childhood experiences and allostatic load: A systematic review. *Neurosci Biobehav Rev.* 2022;136:10460.

Guidi J, Lucente M, Sonino N, Fava GA. Allostatic load and its impact on health: a systematic review. *Psychother Psychosom.* 2021;90:11-27.

Hemke F, van Loenen T, Hosper K, Meuwissen L, van der Muijsenbergh M. Chronische stress in de spreekkamer. *Huisarts Wet.* 2023;12.

Jungmann N, Wesdorp P, Madern T, editors. *Stress-sensitief werken in het sociaal domein: Inzichten en praktische handvatten voor hulp- en dienstverleners.* Houten: Bohn Stafleu van Loghum; 2020.

Kolk van de B. *The body keeps the score. Brain, mind and body in the healing of trauma.* 2021.

McEwen BS, Wingfield JC. What's in a name? Integrating homeostasis, allostasis and stress. *Horm Behav.* 2010;57:105.

NHG-werkgroep Overspanning en burn-out. *NHG-Standaard Overspanning en burn-out.* Utrecht: NHG; 2018.

Senaratne DNS, Thakkar B, Smith BH, Hales TG, Marryat L, Colvin LA. The impact of adverse childhood experiences on multimorbidity: a systematic review and meta-analysis. *BMC Med.* 2024;22(1):1-14. doi:10.1186/s12916-024-03505-w.

Tafet GE. *Neuroscience of Stress: From Neurobiology to Cognitive, Emotional and Behavioral Sciences.* Cham: Springer; 2022.

Tian F, Shen Q, Hu Y, et al. Association of stress-related disorders with subsequent risk of all-cause and cause-specific mortality: A population-based and sibling-controlled cohort study. *Lancet Reg Heal - Eur.* 2022;18. doi:10.1016/j.lanepe.2022.100402.