

TEST JEZELF IN 5 MINUTEN!



Hoe zit het met jouw stress?

Met onderstaande vragenlijst kun je jezelf testen. Ontdek welke stressveroorzakers in jouw leven een rol spelen en ga daarmee aan de slag. Om te voorkomen dat gezonde stress stressklachten worden. Om te voorkomen dat jij moe, somber en uiteindelijk ziek wordt van de stress.

Invullen en scoren van de test

De test bestaat uit zeven onderdelen die overeenkomen met verschillende stressveroorzakers. Na het invullen van een testonderdeel kun je via de scorelijst jouw score per onderdeel berekenen. En daarmee heb je meteen inzicht of en in welke mate de stressveroorzaker in jouw leven een rol speelt.

BEREKEN PER STRESSFACTOR JE SCORE

- 6 of hoger** Deze stressveroorzaker speelt bij jou een (grote) rol. Dit vraagt om een anti stress actie!
- van 4 - 6** Deze stressveroorzaker kan een rol spelen, zeker in combinatie met andere stressveroorzakers. Het is goed om dit voor jezelf eens na te gaan.
- van 0 - 3** Deze stressveroorzaker speelt waarschijnlijk geen (grote) rol.

ONTSPANNING EN RUST

- Neem je 's ochtends rustig de tijd om op te staan?
- Zie je vaak tegen de (werk)dag op?
- Ben je regelmatig uitgeput aan het eind van de dag?
- Kun je thuis makkelijk ontspannen?
- Kom je toe aan je hobby's?
- Kom je regelmatig moeilijk in slaap, bijv. doordat je ligt te piekeren?
- Kun je genieten van even niets doen?
- Heb je na je werk of andere inspannende activiteiten energie over om andere dingen te doen?
- Heb je regelmatig lichamelijke klachten zoals hoofdpijn, spierpijn, duizeligheid?
- Word je regelmatig moe wakker?



- ja=0 nee=1
- ja=1 nee=0
- ja=1 nee=0
- ja=0 nee=1
- ja=0 nee=1
- ja=1 nee=0
- ja=0 nee=1
- ja=0 nee=1
- ja=1 nee=0
- ja=1 nee=0

SCORE:

Zorg voor voldoende slaap en een vast slaapritme.

Neem regelmatig (korte) pauzes, ontspan; ademhalingsoefeningen, yoga, mindfulness en stop met multitasken.

Meer bewegen zonder prestatie of pak een hobby op.



Gun jezelf het maken van fouten, niemand is perfect.

Positief denken; wat lukt wél? Wat is wél goed gegaan of fijn of leuk?

Gun jezelf minder 'moeten', maak tijd om even niets te doen.

Geef jezelf iedere dag minstens één compliment: waar ben je blij mee of trots op.

DENKGEWOONTEN

- Voel je je vaak verantwoordelijk voor alles en iedereen?
- Geef je jezelf regelmatig een schouderklopje?
- Mag je fouten maken van jezelf?
- Vind je het erg belangrijk dat anderen je aardig vinden?
- Ben je iemand die de dingen van de zonnige kant bekijkt?
- Denk je regelmatig: ik 'moet' dit nog even, ik 'moet' dat nog even?
- Denk je vaak dat een bepaalde klus te moeilijk is voor je?
- Vind je van jezelf dat je goed kan relativeren?
- Ben je snel wantrouwig naar wat mensen zeggen of doen?
- Kun je makkelijk accepteren als iets anders gaat dan gepland?

- ja=1 nee=0
- ja=0 nee=1
- ja=0 nee=1
- ja=1 nee=0
- ja=0 nee=1
- ja=1 nee=0
- ja=1 nee=0
- ja=0 nee=1
- ja=1 nee=0
- ja=0 nee=1

SCORE:

LEEFGEWOONTEN

Sport je minstens 2x per week?

Rook je?

Drink je meer dan 5 koppen koffie per dag?

Neem je iedere dag minimaal een half uur lunchpauze?

Drink je gemiddeld meer dan 2 glazen alcohol per dag?

Kun je je goed ontspannen?

Eet je gezond (gevarieerd, weinig vet, 2 stuks fruit en 2 ons groente per dag)?

Heb je voldoende mensen in je omgeving waar je met problemen terecht kunt?

Doe je vaak 2 dingen tegelijk?

Werk je regelmatig over?



ja=0 nee=1

ja=1 nee=0

ja=1 nee=0

ja=0 nee=1

ja=1 nee=0

ja=0 nee=1

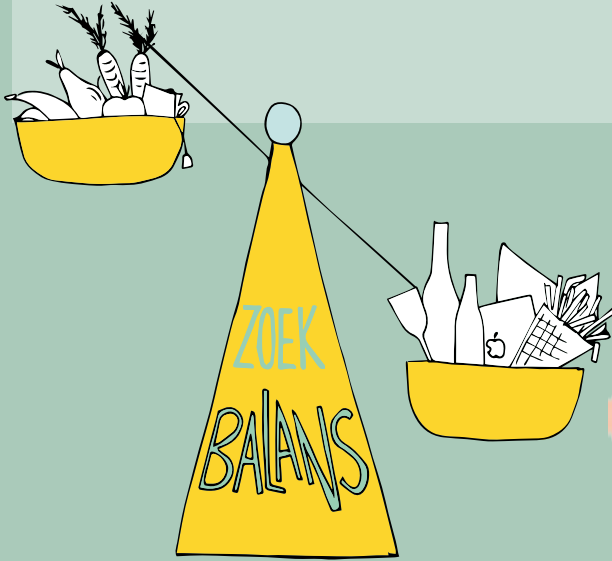
ja=0 nee=1

ja=0 nee=1

ja=1 nee=0

ja=1 nee=0

SCORE:



Je hoeft het niet alleen te doen. Vraag om steun van een goede vriend(in).

Durf voor je mening uit te komen.

Praat ruzies eens uit i.p.v. alles in te slikken.

Zeg niet meteen ja als iemand je vraagt om iets te doen.

Even niet multitasken, doe 1 ding tegelijk.

Doe iedere dag een paar minuutjes een ontspanningsoefening.

OMGAAN MET CONFLICTEN

Houd je rekening met de gevoelens van de ander als je ruzie hebt?

Zeg je tijdens een meningsverschil duidelijk wat je wilt tegen de ander?

Probeer je vaak de lieve vrede te bewaren in plaats van het conflict aan te gaan?

Praat je ruzies uit in plaats van te zeggen "laten we het er maar niet meer over hebben"?

Dreig je te gaan huilen als je eigenlijk boos bent op iemand (je partner, baas, collega)?

Haal je er derden bij in ruzies?

Haal je er vaak van alles bij als je ruzie hebt (bijzaken, oude voorvallen)?

Luister je naar het standpunt van de ander?

Kies je een goed moment om een ruzie uit te praten?

Wil je altijd gelijk hebben?

ja=0 nee=1

ja=0 nee=1

ja=1 nee=0

ja=0 nee=1

ja=1 nee=0

ja=1 nee=0

ja=1 nee=0

ja=0 nee=1

ja=0 nee=1

ja=1 nee=0

SCORE:



Praat ruzies uit.

Oefen dit door er in je hoofd een filmpje te maken met jou in de hoofdrol.

Hou de ruzie beperkt tot waar het over gaat, sleep er geen andere of oude koeien bij.

Bedenk: wat zou er eigenlijk mis kunnen gaan als ik dit bespreekbaar maak?

OMGAAN MET JE TIJD

- | | | |
|--|-----------------------------|------------------------------|
| Reserveer je regelmatig tijd om een planning te maken? | <input type="radio"/> ja=0 | <input type="radio"/> nee= 1 |
| Kun je zaken aan anderen overlaten? | <input type="radio"/> ja=0 | <input type="radio"/> nee= 1 |
| Kom je vaak te laat bij afspraken en vergaderingen? | <input type="radio"/> ja= 1 | <input type="radio"/> nee=0 |
| Zeg je wel eens 'ja' als anderen tijd van je vragen terwijl je die tijd niet hebt? | <input type="radio"/> ja= 1 | <input type="radio"/> nee=0 |
| Kom je regelmatig tijd te kort? | <input type="radio"/> ja= 1 | <input type="radio"/> nee=0 |
| Word je regelmatig gestoord door de telefoon of door anderen? | <input type="radio"/> ja= 1 | <input type="radio"/> nee=0 |
| Berg je stukken goed op, zodat je ze gemakkelijk kunt terugvinden? | <input type="radio"/> ja=0 | <input type="radio"/> nee= 1 |
| Heeft je agenda speelruimte voor onverwachte klussen? | <input type="radio"/> ja=0 | <input type="radio"/> nee= 1 |
| Laat je je snel afleiden door werk van anderen? | <input type="radio"/> ja= 1 | <input type="radio"/> nee=0 |
| Stel je moeilijke of vervelende klussen zo lang mogelijk uit? | <input type="radio"/> ja= 1 | <input type="radio"/> nee=0 |

SCORE:



Zorg dat je niet gestoord wordt tijdens werk; dit scheelt energie en ergernis.

Begin de dag met rustig alles op een rij te zetten. Zo vergeet je niets. Wees realistisch over wat je op een dag kunt doen. Doe de moeilijke klussen eerst.

Doe één ding tegelijk.

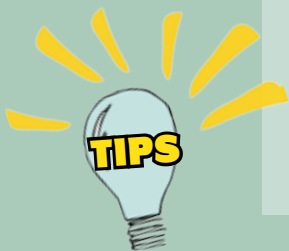
Leg je telefoon regelmatig minimaal een uurtje weg. Lees je e-mail alleen op momenten dat je tijd hebt en doe dat niet de hele dag door.



ASSERTIVITEIT

- | | | |
|---|-----------------------------|------------------------------|
| Word je snel boos als je kritiek krijgt? | <input type="radio"/> ja= 1 | <input type="radio"/> nee=0 |
| Vraag je goede vrienden om steun als je dat nodig hebt? | <input type="radio"/> ja=0 | <input type="radio"/> nee= 1 |
| Als iemand over jouw grenzen gaat, zeg je er dan iets van? | <input type="radio"/> ja=0 | <input type="radio"/> nee= 1 |
| Ben je iemand die (te) snel 'ja' zegt als iemand een verzoek heeft? | <input type="radio"/> ja= 1 | <input type="radio"/> nee=0 |
| Als het werk je eigenlijk teveel wordt, ga je dan nog harder werken? | <input type="radio"/> ja= 1 | <input type="radio"/> nee=0 |
| Vraag je makkelijk hulp aan anderen? (zoals collega's, familie)? | <input type="radio"/> ja=0 | <input type="radio"/> nee= 1 |
| Laat je beslissingen of nieuwe ideeën liever aan anderen over? | <input type="radio"/> ja= 1 | <input type="radio"/> nee=0 |
| Durf je voor je mening uit te komen in een vergadering? | <input type="radio"/> ja=0 | <input type="radio"/> nee= 1 |
| Vraag je waar je recht op hebt (bijv. salarisverhoging of vrije tijd)? | <input type="radio"/> ja=0 | <input type="radio"/> nee=1 |
| Wanneer je het ergens niet mee eens bent, slik je je mening dan meestal in? | <input type="radio"/> ja= 1 | <input type="radio"/> nee=0 |

SCORE:



Begin klein, niet alleen om anderen te laten wennen, maar ook om zelf te oefenen.

Als iemand je vertelt wat je 'moet doen', zeg dan eens nee.

Als iemand je verkeerd behandelt, geef dan eens je grens aan.

Wat wil jij? Wat vind jij? Wat voelt jij? Zolang je de communicatie bij jezelf houdt, is het eenvoudiger om assertief te zijn. Een simpel 'Ik zou het op prijs stellen als je vaker [...]' of 'Als je dat soort dingen tegen me zegt dan doet dat me pijn, ik zou je willen vragen daar rekening mee te houden. Zo niet, dan praat ik liever met iemand die me wel respecteert.'



BELASTENDE OMSTANDIGHEDEN

Kost het je moeite om baan en gezin te combineren?	<input type="radio"/> ja= 1	<input type="radio"/> nee=0
Draag je de zorg voor een ziek familielid?	<input type="radio"/> ja= 1	<input type="radio"/> nee=0
Heb je moeite om financieel rond te komen?	<input type="radio"/> ja= 1	<input type="radio"/> nee=0
Ben je recent getrouwd of gaan samenwonen?	<input type="radio"/> ja= 1	<input type="radio"/> nee=0
Ben jij of is je partner werkloos?	<input type="radio"/> ja= 1	<input type="radio"/> nee=0
Zijn er problemen met de kinderen?	<input type="radio"/> ja= 1	<input type="radio"/> nee=0
Ben je recentelijk verhuisd of ga je verhuizen?	<input type="radio"/> ja= 1	<input type="radio"/> nee=0
Is de afgelopen tijd iemand overleden die je dierbaar was?	<input type="radio"/> ja= 1	<input type="radio"/> nee=0
Heb je de afgelopen tijd een kind gekregen of krijg je binnenkort een kind?	<input type="radio"/> ja= 1	<input type="radio"/> nee=0
Spelen er andere belastende factoren in je privé-situatie, zoals een recente scheiding, ongewenste kinderloosheid, ongewenst alleen zijn?	<input type="radio"/> ja= 1	<input type="radio"/> nee=0
Heb je een lange reistijd van en naar je werk?	<input type="radio"/> ja= 1	<input type="radio"/> nee=0
Wordt of is er op je werk (recentelijk) gereorganiseerd?	<input type="radio"/> ja= 1	<input type="radio"/> nee=0
Heb je weinig plezier in je werk?	<input type="radio"/> ja= 1	<input type="radio"/> nee=0
Heb je last van een te hoge of te lage werkdruk?	<input type="radio"/> ja= 1	<input type="radio"/> nee=0
Is het onduidelijk wat je taken en verantwoordelijkheden zijn?	<input type="radio"/> ja= 1	<input type="radio"/> nee=0
Heb je een slechte relatie met je leidinggevende of collega's?	<input type="radio"/> ja= 1	<input type="radio"/> nee=0
Word je geïntimideerd of gepest op je werk?	<input type="radio"/> ja= 1	<input type="radio"/> nee=0
Heb je last van onregelmatige werktijden?	<input type="radio"/> ja= 1	<input type="radio"/> nee=0
Werk je onder storende of moeilijke omstandigheden (lawaai, temperatuur, gevaarlijke stoffen)?	<input type="radio"/> ja= 1	<input type="radio"/> nee=0
Ben je ontevreden over je salaris en secundaire arbeidsvoorwaarden?	<input type="radio"/> ja= 1	<input type="radio"/> nee=0

SCORE:

Je kunt hier tussen 0 en 20 punten scoren. Hoe meer punten je scoort hoe meer belastende omstandigheden er in jouw leven zijn. Belastende omstandigheden zijn stressveroorzakers!

Vaak is er wat te doen aan de belastende omstandigheid zelf of aan de manier waarop je ermee kunt omgaan. Zodat je minder stress hebt. Blijf er niet mee zitten!



WAT NU, NA DEZE TEST?

Als je na deze stresstest op zoek bent naar informatie, tips of een persoonlijk advies: bel, sms, app, of mail ons gerust. Ook als je een **GRATIS** persoonlijk adviesgesprek met ons wilt of vragen hebt over het invullen of scoren van de test, kun je contact met ons opnemen.

In de loop van 2018 bieden we een aantal korte workshops aan om je te helpen beter met stress en stressveroorzakers om te gaan.

STUUR ONS EEN MAIL EN ONTVANG VRIJBLIJVEND MAILS MET DE WORKSHOPDATA EN HANDIGE TIPS.

Wij werken samen aan preventie van stressklachten.

RON JULIA ROOT, PSYCHOLOOG

06 13 60 43 62

INFO@PRAKTIJKAJROOT.NL

MONIQUE UNEKEN, FYSIOTHERAPEUT

06 14 91 34 10

MONIQUE@FYSIOPLUSDIEVER.NL

Doe mee met één van onze **GRATIS** workshops!

