



Noteer hier de telefoonnummers van de hulpverleners op je kazernes

Gezondheidscentrum:

Bedrijfsmaatschappelijk werk:

Geestelijke verzorging:



Instructiekaart stress Manschappen

IK 2-650
2^e druk

Stress

Stress hoort bij het militaire vak. Je wordt dan ook getraind om met stress om te gaan. Stress is een vorm van spanning die ontstaat als je meer van jezelf eist dan je eigenlijk aankunt. Stress zorgt soms dat je scherper bent en betere prestaties kunt leveren. Toch kan, hoe goed getraind je ook bent, te veel stress nadelig zijn. Daarom is het nodig dat je stress bij jezelf, maar ook bij je collega's, tijdig herkent en er goed mee omgaat. Wees er open over, zodat je elkaar kunt steunen en sterken. Daardoor kan ook je team onder moeilijke omstandigheden goed blijven draaien.

Hoe voorkom je stress

- **Vorm samen een team.** Sta open voor samenwerking met andere teams en zorg dat je elkaar kent.
- **Wees lichamelijk fit** (kracht, uithoudingsvermogen, etc.).
- **Beheers je skills and drills.**
- **Oefen met snelle ontspanningstechnieken.**
- **Help elkaar** wanneer er thuis of in de eenheid problemen zijn.
- **Wees goed op de hoogte.** Blijf geïnformeerd; stel vragen aan je meerdere; negeer geruchten.
- **Zorg er samen voor** dat iedereen genoeg voedsel, water, bescherming, verzorging en hygiëne ontvangt.
- **Rust.** Slaap wanneer maar mogelijk; zorg dat iedereen tijd heeft om te slapen:
 - Slaap alleen op veilige plaatsen en volgens de orders.
 - Slaap, indien mogelijk, 6 tot 9 uur per 24 uur.
 - Probeer op z'n minst 4 uur slaap te krijgen per 24 uur.
 - Zorg voor een goede slaap voor langdurige operaties.
 - Doe wanneer je maar kan een dutje; maar neem de tijd om volledig te ontwaken.
 - Probeer verloren slaap zoveel mogelijk in te halen.

Hoe ziet stress er uit

Weet dat stress kan ontstaan door gevaarlijke en of levensbedreigende situaties, maar ook door langdurige spanning of onzekerheid.

Na een ingrijpende gebeurtenis kun je verschillende stressreacties krijgen.

	Negatieve stressreacties	Positieve stressreacties
Denken	Verwarring, desoriëntatie, piekeren, opdringerige gedachten en beelden, zelfverwijten	Vastberadenheid, oplossingen zoeken, scherper denken, alerter, moed, optimisme, vertrouwen hebben
Emotie	Shock, verdriet, angst, boosheid, irritatie, schaamte, schuld,	Betrokken voelen, uitgedaagd, actief
Sociaal	Extreem terugtrekken, ruzies krijgen	Sociale betrokkenheid, anderen willen helpen
Lichamelijk	Vermoeidheid, hoofdpijn, spierspanning, maagpijn, versnelde hartslag, overmatig schrikachtig, slaapproblemen	Alertheid, klaar staan om te reageren, verhoogde energie

Wanneer je negatieve stressreacties hebt, is dat een **normale reactie op een abnormale situatie**. Vaak gaan deze stressreacties vanzelf weer weg en blijf je gewoon je taken uitvoeren. Soms zijn de stressreacties zo ernstig dat je niet meer goed kunt functioneren. Dan moet je contact opnemen met een hulpverlener.

Direct zelf doen bij stress

- **Concentreer je.** Richt je aandacht op je directe taak.
- **Denk positief.** Denk eraan dat je zult slagen, praat daarover.
- **Het is normaal.** Besef dat stress normaal is en dat anderen er ook last van hebben; relatieveer en gebruik humor.
- **Houd contact.** Houd contact met de rest van je groep; blijf praten.
- **Houd je hoofd erbij, informeer en check.** Informeer naar de feiten; trek geen overhaaste conclusies; hecht geen geloof aan geruchten.
- **Ontspan.** Pas snelle ontspanningstechnieken toe.

praktische ontspanningsoefeningen

Diepe buikademhalingsoefening

Dit bestaat uit langzaam en diep inademen, waardoor de borstkas en buikholte uitzetten. Houd je adem 2 tot 5 seconden vast, en adem dan langzaam en helemaal uit. Doe dit vijf keer achtereen als manier om snel je hoofd leeg te maken. Om sneller in slaap te vallen doe dan meer herhalingen.

Spierontspanningsoefeningen

- Snelle versie: Alle spieren worden tegelijkertijd aangespannen, dit 15 seconden of langer vasthouden en dan de spieren ontspannen en de spanning eruit schudden.
- Diepe ontspanning wordt bereikt door vanuit de voeten naar boven de spieren van onderbeen, bovenbeen, onderarm, bovenarm, bekken, rug, buik, borst, schouders, hals, nek en gezicht, achtereenvolgens aan te spannen en te ontspannen.

Gedachtenoefeningen

- Spreek jezelf moed in, zeg positieve dingen tegen jezelf.
- Verplaats jezelf in gedachten naar een prettige, ontspannen omgeving.
- Maak je hoofd leeg van gedachten door je op iedere ademhaling te concentreren. Eventueel kun je in stilte een woord of zin te herhalen.
- Bereid jezelf voor op je opdracht door deze in gedachten stap voor stap door te lopen en perfect uit te voeren.

Verder zelf doen bij stress

- **Drink.** Drink voldoende en deel het
- **Eet regelmatig.** Bereid voedsel en deel het
- **Verzorg jezelf.** Wassen, scheren, tandenpoetsen. Indien nodig: droog je af, zoek koelte of warmte.
- **Zorg voor jezelf en je uitrusting.**
- **Rust.** Zorg ervoor dat je kan slapen of doezelen (meer dan 4 uur indien mogelijk).
- **Zoek actief afleiding.** sport, computeren, lezen, kaartspelen e.d..
- **Ontspan.** Gebruik ontspanningstechnieken.

Wat kun je doen als groep

- **Praat.** Stap op de ander af en wacht niet af tot iemand komt. Praat over wat er gebeurd is; zet dingen op een rijtje; ruim misverstanden uit de weg.
- **Deel emoties en persoonlijke zorgen.** met collega's, je leidinggevende of een hulpverlener

Hoe:

- toon interesse, aandacht en zorg
- vind een rustige plek om even ongestoord te praten
- toon respect voor de manier hoe iemand ermee omgaat
- help samen manieren te bedenken hoe ermee om te gaan
- praat over te verwachten reacties op de stress
- spreek je vertrouwen uit dat de ander eruit komt
- bied aan dat iemand altijd bij je terecht kan, zowel voor een praatje als gewoon wat tijd samen doorbrengen

Redenen waarom mensen contact vermijden

- ze willen niet aan het incident denken
- ze voelen zich dan zwak of schamen zich
- ze zijn bang om hun gevoelens niet meer in de hand te hebben
- ze willen anderen niet lastig vallen of denken dat ze toch niet begrepen worden
- ze denken dat anderen teleurgesteld of veroordelend zullen reageren

Wat te voorkomen als je iemand wilt steunen

- je eigen persoonlijke ervaringen vertellen zonder te luisteren naar de ander zijn verhaal
- de ander de mond snoeren als hij wil vertellen wat hem dwarszit
- zonder goed te luisteren adviezen of oplossingen geven
- zeggen dat ze blij moeten zijn dat het niet erger is uitgekapt
- de ander kleineren omdat hij er niet zo goed mee omgaat als een ander

Herstel van stress

Er zijn zoveel spanningen tijdens acties, dat zelfs de meest fitte militairen zo gespannen kunnen raken dat ze tijdelijk een probleem (of een gevaar) vormen voor het team.

Hoewel het verschillende vormen kan aannemen, is het 'slechts' stress. Na rust treedt snel verbetering op. Soms is begeleiding of behandeling door een hulpverlener nodig. Ook dan is de verwachting dat je snel herstelt en weer volledig inzetbaar bent.

Als je bezorgd bent dat verschijnselen van stress nog een tijdje doorgaan nadat je thuis bent gekomen, neem dan contact op met een hulpverlener op de kazerne.

Stress is een normale reactie op een abnormale situatie