

Beheers je stress. Met de OHRA Zelfscan.

De OHRA Coach Assistent (www.ohra.nl/zorgverzekering/coachassistent) heeft je alle informatie gegeven over wat stress is en wat het met je doet. Nu kun je zelf werken aan het beheersen van jouw eigen stressniveau met de OHRA Zelfscan. Met als doel het beperken van de invloed van stress op je dagelijks leven. De OHRA Zelfscan start met een uitgebreid zelfonderzoek. Na dit onderzoek weet je waar jouw stress vandaan komt en hoe het er op dit moment voor staat met jouw stressniveau. Nu is het zaak om door te pakken. Je gaat aan de slag met jouw persoonlijke verbeterpunten en doelen. Houd de online handleiding (www.ohra.nl/zorgverzekering/coachassistent/handleiding) van de OHRA Zelfscan bij de hand tijdens het invullen.

Zelfonderzoek

- Stress test
- Welke druk komt op mij af
- Mijn veerkracht

Ik krijg inzicht in:

mijn huidige stressniveau
welke druk van buitenaf en van binnenuit invloed op mij heeft
mijn mate van veerkracht (in hoeverre ben ik in staat de druk die op mij afkomt op te vangen)

Verbeterpunten & Doelen

- Mijn verbeterpunten
- Mijn gedragsverandering
- Mijn doelen

Op basis van mijn zelfonderzoek

heb ik inzicht in mijn belangrijkste verbeterpunten om mijn stress te beheersen en mijn veerkracht te vergroten
zie ik welk gedrag ik moet veranderen om dit te realiseren
stel ik hiervoor realistische doelen waaraan ik ga werken

Stapje voor stapje

Wees je ervan bewust dat het beheersen van stress draait om gedragsverandering. Een gedragsverandering realiseer je door bewust te worden van jouw persoonlijke situatie rondom stress. Zoals je mogelijk weet is het veranderen van je gedrag niet makkelijk. Begin daarom met kleine stapjes: hoe kleiner het doel is dat jij jezelf stelt, hoe groter de kans dat jij je doel behaalt! En wat houdt je tegen om dan weer een nieuw doel te stellen? Je kan de OHRA Zelfscan op meerdere momenten uitvoeren. Zo zie je je ontwikkeling en kun je voor jezelf weer een nieuw doel stellen. Zo krijg jij stapje voor stapje écht de regie over jouw stress. En zit jij goed, beter, bést in je vel!

Goed om te weten: je privacy is volledig gewaarborgd

Je kunt de OHRA zelfscan uitprinten en invullen. Wij zien jouw antwoorden en resultaten niet. Je hoeft ook geen persoonlijke gegevens of e-mail in te vullen. Je privacy is dan ook volledig gewaarborgd.

Voor nu en later

Print de OHRA zelfscan uit, vul 'm in en bewaar 'm. Zo kun je de scan altijd makkelijk terugvinden en kun je er op een later moment weer mee aan de slag. Voor nieuwe verbeterpunten en persoonlijke doelen.

En nu aan de slag

Houd de online handleiding erbij voor uitleg over de oefeningen van de OHRA Zelfscan. Je vindt de online handleiding hier: www.ohra.nl/zorgverzekering/coachassistent/handleiding.

Deze theorie is tot stand gekomen door onze gediplomeerde adviseur Vitaliteit, stress en duurzame inzetbaarheid.

Disclaimer

De OHRA Coach Assistent en OHRA Zelfscan stellen geen diagnose. Met de Zelfscan sta je zelf aan het roer om naar jezelf te kijken wat stress en spanning met jou doet en waar het vandaan komt. Met deze uitgebreide zelfreflectie kun je mogelijke verbeterpunten waar je aan kunt werken voor jezelf in kaart brengen. Vanuit de basisverzekering staat altijd de weg open voor professionele hulp: bekijk meer informatie over GGZ/ Psychologische zorg in onze Vergoedingswijzer (www.ohra.nl/vergoedingenwijzer). Niet verzekerd bij OHRA? Dan kun je terecht bij je eigen zorgverzekeraar.

1. Zelfonderzoek: Stress test

Stress test

Deze Stress test geeft je inzicht in je huidige stressniveau. Na het invullen van de test krijg je advies over wat je kunt doen om je stressniveau te verlagen en te beheersen.

Hoe werkt de Stress test

- Je krijgt een aantal vragen over hoe je op dit moment in je vel zit
- Vink per vraag het juiste antwoord aan:
 - Helemaal eens - Eens - Neutraal - Oneens - Helemaal oneens
 - Per antwoord krijg je een aantal punten (1 tot en met 5 punten)
- Tel aan het einde van de Stress test alle punten behorend bij het door jou gegeven antwoord op tot je totaalscore
- Bekijk in hoeverre je nu last hebt van stress en welk advies bij jouw totaalscore hoort

Start Stress test

1. Ik voel me	Helemaal eens	Eens	Neutraal	Oneens	Helemaal oneens
Onzeker	<input type="checkbox"/> 5 punten	<input type="checkbox"/> 4 punten	<input type="checkbox"/> 3 punten	<input type="checkbox"/> 2 punten	<input type="checkbox"/> 1 punten
Paniekerig	<input type="checkbox"/> 5 punten	<input type="checkbox"/> 4 punten	<input type="checkbox"/> 3 punten	<input type="checkbox"/> 2 punten	<input type="checkbox"/> 1 punten
Somber	<input type="checkbox"/> 5 punten	<input type="checkbox"/> 4 punten	<input type="checkbox"/> 3 punten	<input type="checkbox"/> 2 punten	<input type="checkbox"/> 1 punten
Nutteloos	<input type="checkbox"/> 5 punten	<input type="checkbox"/> 4 punten	<input type="checkbox"/> 3 punten	<input type="checkbox"/> 2 punten	<input type="checkbox"/> 1 punten
Onverschillig	<input type="checkbox"/> 5 punten	<input type="checkbox"/> 4 punten	<input type="checkbox"/> 3 punten	<input type="checkbox"/> 2 punten	<input type="checkbox"/> 1 punten
Uitgeput	<input type="checkbox"/> 5 punten	<input type="checkbox"/> 4 punten	<input type="checkbox"/> 3 punten	<input type="checkbox"/> 2 punten	<input type="checkbox"/> 1 punten
Chaotisch	<input type="checkbox"/> 5 punten	<input type="checkbox"/> 4 punten	<input type="checkbox"/> 3 punten	<input type="checkbox"/> 2 punten	<input type="checkbox"/> 1 punten
Verantwoordelijk	<input type="checkbox"/> 5 punten	<input type="checkbox"/> 4 punten	<input type="checkbox"/> 3 punten	<input type="checkbox"/> 2 punten	<input type="checkbox"/> 1 punten
Emotioneler	<input type="checkbox"/> 5 punten	<input type="checkbox"/> 4 punten	<input type="checkbox"/> 3 punten	<input type="checkbox"/> 2 punten	<input type="checkbox"/> 1 punten

2. Op dit moment	Helemaal eens	Eens	Neutraal	Oneens	Helemaal oneens
Werk ik zoals ik wil	<input type="checkbox"/> 1 punten	<input type="checkbox"/> 2 punten	<input type="checkbox"/> 3 punten	<input type="checkbox"/> 4 punten	<input type="checkbox"/> 5 punten
Voer ik mijn taken goed uit	<input type="checkbox"/> 1 punten	<input type="checkbox"/> 2 punten	<input type="checkbox"/> 3 punten	<input type="checkbox"/> 4 punten	<input type="checkbox"/> 5 punten
Kan ik mij goed concentreren	<input type="checkbox"/> 1 punten	<input type="checkbox"/> 2 punten	<input type="checkbox"/> 3 punten	<input type="checkbox"/> 4 punten	<input type="checkbox"/> 5 punten
Ben ik gemotiveerd	<input type="checkbox"/> 1 punten	<input type="checkbox"/> 2 punten	<input type="checkbox"/> 3 punten	<input type="checkbox"/> 4 punten	<input type="checkbox"/> 5 punten
Verander ik gemakkelijk	<input type="checkbox"/> 1 punten	<input type="checkbox"/> 2 punten	<input type="checkbox"/> 3 punten	<input type="checkbox"/> 4 punten	<input type="checkbox"/> 5 punten
Ik maak mij niet druk	<input type="checkbox"/> 1 punten	<input type="checkbox"/> 2 punten	<input type="checkbox"/> 3 punten	<input type="checkbox"/> 4 punten	<input type="checkbox"/> 5 punten

3. Op dit moment	Helemaal eens	Eens	Neutraal	Oneens	Helemaal oneens
Heb ik vaker ruzie	<input type="checkbox"/> 5 punten	<input type="checkbox"/> 4 punten	<input type="checkbox"/> 3 punten	<input type="checkbox"/> 2 punten	<input type="checkbox"/> 1 punten
Vermijd ik mensen	<input type="checkbox"/> 5 punten	<input type="checkbox"/> 4 punten	<input type="checkbox"/> 3 punten	<input type="checkbox"/> 2 punten	<input type="checkbox"/> 1 punten
Vergeet ik sneller dingen	<input type="checkbox"/> 5 punten	<input type="checkbox"/> 4 punten	<input type="checkbox"/> 3 punten	<input type="checkbox"/> 2 punten	<input type="checkbox"/> 1 punten
Ben ik meer perfectionistisch	<input type="checkbox"/> 5 punten	<input type="checkbox"/> 4 punten	<input type="checkbox"/> 3 punten	<input type="checkbox"/> 2 punten	<input type="checkbox"/> 1 punten
Ben ik sneller geïrriteerd	<input type="checkbox"/> 5 punten	<input type="checkbox"/> 4 punten	<input type="checkbox"/> 3 punten	<input type="checkbox"/> 2 punten	<input type="checkbox"/> 1 punten
Let ik meer op details	<input type="checkbox"/> 5 punten	<input type="checkbox"/> 4 punten	<input type="checkbox"/> 3 punten	<input type="checkbox"/> 2 punten	<input type="checkbox"/> 1 punten

Stress test *(vervolg)*

4. Ik wil graag	Helemaal eens	Eens	Neutraal	Oneens	Helemaal oneens
Vrolijker zijn	<input type="checkbox"/> 5 punten	<input type="checkbox"/> 4 punten	<input type="checkbox"/> 3 punten	<input type="checkbox"/> 2 punten	<input type="checkbox"/> 1 punten
Meer ontspannen	<input type="checkbox"/> 5 punten	<input type="checkbox"/> 4 punten	<input type="checkbox"/> 3 punten	<input type="checkbox"/> 2 punten	<input type="checkbox"/> 1 punten
Minder negatieve gedachten	<input type="checkbox"/> 5 punten	<input type="checkbox"/> 4 punten	<input type="checkbox"/> 3 punten	<input type="checkbox"/> 2 punten	<input type="checkbox"/> 1 punten
Beter slapen	<input type="checkbox"/> 5 punten	<input type="checkbox"/> 4 punten	<input type="checkbox"/> 3 punten	<input type="checkbox"/> 2 punten	<input type="checkbox"/> 1 punten
Besluitvaardiger zijn	<input type="checkbox"/> 5 punten	<input type="checkbox"/> 4 punten	<input type="checkbox"/> 3 punten	<input type="checkbox"/> 2 punten	<input type="checkbox"/> 1 punten
Meer controle hebben	<input type="checkbox"/> 5 punten	<input type="checkbox"/> 4 punten	<input type="checkbox"/> 3 punten	<input type="checkbox"/> 2 punten	<input type="checkbox"/> 1 punten
Energieker zijn	<input type="checkbox"/> 5 punten	<input type="checkbox"/> 4 punten	<input type="checkbox"/> 3 punten	<input type="checkbox"/> 2 punten	<input type="checkbox"/> 1 punten
Totaalscore Let op! bij onderdeel 2 is het aantal punten per antwoord omgedraaid	Tel de punten behorend bij je antwoorden van alle 4 de onderdelen van de Stress test bij elkaar op. Noteer hier je totaalscore:				

Jouw stressniveau

Je totaalscore is bekend. In de online handleiding (www.ohra.nl/zorgverzekering/coachassistent/handleiding) zie je precies welk stressniveau hoort bij jouw totaalscore. Je ziet hoe je op dit moment in je vel zit en in hoeverre je last hebt van stress. Ook zie je hoe je met je huidige situatie kunt omgaan.

Steuntje in de rug nodig?

OHRA helpt. Voor de langere termijn en met tips om spanning en stress nu op dit moment even te verlagen.

2. Zelfonderzoek: Welke druk komt op mij af

Welke stress verhogende gedachten heb ik? (mijn interne druk)

Jouw interne druk, de druk die jij jezelf oplegt, zorgt vaak voor stress verhogende gedachten. Voor dit onderdeel van jouw zelfonderzoek vink je hieronder de belangrijkste 3 stress verhogende gedachten aan die jij jezelf oplegt. Dit zijn de gedachten die de meeste invloed op jou en je gevoelens van stress en spanning hebben. En dus de belangrijkste punten om aan te werken.

Houd bij het invullen de online handleiding erbij voor uitleg en voorbeelden over druk die op je af komt (externe druk en interne druk). Je vindt de online handleiding hier: www.ohra.nl/zorgverzekering/coachassistent/handleiding.

Dit zijn mijn belangrijkste 3 stress verhogende gedachten

Vink hieronder jouw top 3 van belangrijkste gedachten aan die jouw stress verhogen.

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ik moet het altijd alleen doen | <input type="checkbox"/> Ik kom niet aan mezelf toe | <input type="checkbox"/> Er is niet genoeg ... voor mij |
| <input type="checkbox"/> Ik doe het nooit goed genoeg | <input type="checkbox"/> Ik kan geen 'nee' zeggen | <input type="checkbox"/> Ik moet hard werken voor mijn geld |
| <input type="checkbox"/> Ik ben te jong/te oud | <input type="checkbox"/> Ik ben bang om afgewezen te worden | <input type="checkbox"/> Ik moet de lat hoog leggen voor mezelf |
| <input type="checkbox"/> Ik heb niet genoeg geld | <input type="checkbox"/> Ik loop mezelf voorbij | <input type="checkbox"/> Ik ben chaotisch |
| <input type="checkbox"/> Ik ben niet aantrekkelijk genoeg | <input type="checkbox"/> Ik kan niets aan een ander overlaten | <input type="checkbox"/> Ik ben een solist |
| <input type="checkbox"/> Ik moet het perfect doen | <input type="checkbox"/> Ik word geleeft | <input type="checkbox"/> Ik heb niet voldoende gestudeerd |
| <input type="checkbox"/> Ik moet alles tegelijkertijd doen | <input type="checkbox"/> Ik vind alles belangrijk | <input type="checkbox"/> Ik moet alles meemaken |
| <input type="checkbox"/> Ik moet het beter doen dan anderen | <input type="checkbox"/> Ik moet iedereen te vriend houden | <input type="checkbox"/> Ik pleeg roofbouw op mezelf |
| <input type="checkbox"/> Ik moet alles onder controle hebben | <input type="checkbox"/> Ik trek alles naar me toe | <input type="checkbox"/> Ik word bijna nooit gewaardeerd |
| <input type="checkbox"/> Ik ben er verantwoordelijk voor | <input type="checkbox"/> Ik heb geen grip op het leven | <input type="checkbox"/> Ik heb geen ruimte voor mezelf |
| <input type="checkbox"/> Als ik het niet doe, dan gebeurt het niet | <input type="checkbox"/> Ik hoor er niet bij | <input type="checkbox"/> Ik laat me beïnvloeden door mijn omgeving |
| <input type="checkbox"/> Ik kan zaken niet loslaten | <input type="checkbox"/> Ik ben bang om te falen | <input type="checkbox"/> Ik kan geen grenzen stellen |

Mijn Top 3 van stress verhogende gedachten

1.

2.

3.

3. Zelfonderzoek: Veerkracht

Mijn veerkracht

Vul iedere laag van jouw Veerkrachtbouwstenen zo goed mogelijk in. Ze spelen allemaal een rol in jouw niveau van vitaliteit. Zo kun je achterhalen welke bouwsteen meer aandacht nodig heeft om zo je veerkracht te vergroten. Zodat jouw Veerkrachtbouwstenen staan als een huis.

Houd de online handleiding erbij voor uitleg en voorbeelden over jouw veerkracht en jouw veerkrachtbouwstenen. Je vindt de online handleiding hier: www.ohra.nl/zorgverzekering/coachassistent/handleiding.

Bouwsteen 1: Zinvol leven

Ik vind wat ik doe ontzettend leuk!

Ik ga bijvoorbeeld nooit met lood in mijn schoenen naar het werk.

Ik vind het bijvoorbeeld fijn om voor mijn naasten te zorgen. Mantelzorg vind ik een verrijking van mijn leven.

Vul je score in	Aandachts- en verbeterpunten
<input type="checkbox"/> Helemaal eens	Ga zo door! Maar houd je gevoel in de gaten bij eventuele (levens)veranderingen. Is ook dan nog sprake van 'zinvol leven'? Misschien wil je dan wat bijsturen.
<input type="checkbox"/> Eens	
<input type="checkbox"/> Neutraal	Je zit niet echt top in je vel. Je veerkracht kan op dit vlak wel een (finke) boost gebruiken. Het is goed om te kijken wat jouw dagelijkse energievreters zijn. Ben je écht blij met je baan of je huidige functie? Loop je de benen uit je lijf om voor anderen te zorgen en vergeet je daarbij jezelf? Zomaar wat voorbeelden die ervoor kunnen zorgen dat je vitaliteit en je veerkracht laag is.
<input type="checkbox"/> Oneens	
<input type="checkbox"/> Helemaal oneens	
Wat veroorzaakt dit gevoel bij mij	
Wat kan ik hieraan doen	

Bouwsteen 2: Ondersteunende relaties

Ik heb voldoende mensen in mijn omgeving waar ik terecht kan als ik ergens mee zit.

Ik kan bij hen mijzelf zijn. Ik kan op ze bouwen en ze vertrouwen. Ik kan écht mijn verhaal bij ze kwijt.

Vul je score in	Aandachts- en verbeterpunten
<input type="checkbox"/> Helemaal eens	Je hebt een prima achtervang waar je terecht kunt als je ergens mee zit. Bedenk dat jij mogelijk ook aan hen ondersteuning kan bieden als dat nodig is.
<input type="checkbox"/> Eens	
<input type="checkbox"/> Neutraal	Je hebt weinig tot geen mensen in je omgeving waar je écht terecht kunt als je ergens mee zit. Dat is jammer, want steun van je omgeving maakt het voor jou niet alleen makkelijker om erover te praten, maar ook om er iets aan te doen. Het hoeft hierbij niet altijd om je naasten te gaan, zoals familie en vrienden. Mogelijk is er een collega bij wie je terecht kunt? Of professionele hulp?
<input type="checkbox"/> Oneens	
<input type="checkbox"/> Helemaal oneens	
Zo kan ik het aantal mensen in mijn omgeving waarbij ik terecht kan vergroten	

Bouwsteen 3: Positief denken

Ik kan negatieve gedachten makkelijk omzetten naar positieve gedachten. Of ze tijdelijk 'parkeren' om te voorkomen dat ze mijn dag of nacht beheersen.

Ik kan ook prima relativeren. Ik weet het als ik geen enkele invloed ergens op heb, of als het absoluut niet mijn verantwoordelijkheid is. Dan maak ik me er ook niet druk om.

Vul je score in	Aandachts- en verbeterpunten
<input type="checkbox"/> Helemaal eens	Je laat je niet gek maken met negatieve gedachten. Je piekert er niet (te) lang over en je weet wanneer het wel en vooral wanneer het niet j�ouw probleem is. Hou dit vast!
<input type="checkbox"/> Eens	
<input type="checkbox"/> Neutraal	Je laat je dagen en nachten (te)veel beïnvloeden door problemen, negatieve gedachten en gepieker. Je bent niet (voldoende) in staat dit op bepaalde momenten te even te 'parkeren' waardoor je er in je hoofd continu mee bezig bent. Ook maak je je druk om problemen die niet jouw verantwoordelijkheid zijn of waar je geen enkele invloed op hebt. De wetenschap dat je eigenlijk machteloos bent, kan jouw spanning nog eens extra versterken. Zoek op internet eens op 'Journaling' of 'Mind journal. Hiermee houd je gevoelens en gedachten voor jezelf bij. Je neemt even de tijd voor jezelf en bekijkt alles vanuit een nieuw, verfrissend perspectief. Zo overzie je het niet alleen beter, je kan ook betere beslissingen nemen.
<input type="checkbox"/> Oneens	
<input type="checkbox"/> Helemaal oneens	
Wat kan ik doen om positief te denken	

Bouwsteen 4: Regelmatige herstelmomenten

Ik kan prima ontspannen. Ik laat me hier niet vanaf houden, want ik weet hoe belangrijk het is om mijn rust te pakken.

Ik voel me dan ook absoluut niet schuldig als ik de was even laat voor wat 'ie is, als ik even mijn rustmomentje pak.

Vul je score in	Aandachts- en verbeterpunten
<input type="checkbox"/> Helemaal eens	Je laat je niet van de wijs brengen. Je pakt regelmatig je rustmomenten om even op te laden. Zodat je spanning en gevoelens van stress niet de overhand laat krijgen. Ga zo door: zet jezelf regelmatig �cht even op nummer 1!
<input type="checkbox"/> Eens	
<input type="checkbox"/> Neutraal	Je laat je te vaak leiden door de waan van de dag. Alle moetjes, 'eventjes dit of dat' geef je voorrang boven jezelf. Waarschijnlijk voel je je dan ook schuldig als je heel even een momentje voor jezelf neemt. Als is het maar een kop koffie. Alles wat nog gedaan moet worden blijft door je hoofd spelen. Het inplannen van rustmomenten voor je lichaam �n je brein, is echter heel belangrijk. Alleen met voldoende rust (n�aast je nachtrust) kun jij de spanning in je lijf goed aan.
<input type="checkbox"/> Oneens	
<input type="checkbox"/> Helemaal oneens	
Wat kan ik doen om vaker mijn rustmomenten te pakken	

Bouwsteen 5: Optimale voeding

Ik let goed op mijn voeding. Ik kook (bijna) nooit met 'pakjes en zakjes' en ik let op vet, zout en suikers. Ook eet ik voldoende groenten en fruit.

Betekent natuurlijk niet dat ik nooit een koekje bij de koffie of een gebakje eet. Tuurlijk wel! Maar dan geniet ik er ook echt van.

Vul je score in	Aandachts- en verbeterpunten
<input type="checkbox"/> Helemaal eens	Je bent goed bezig! Je let er goed op dat wat je binnen krijgt, in balans is. En als je iets eet dat minder gezond is, dan is dat ook een bewuste keuze. Toch een kleine tip: veel mensen d�nken dat ze genoeg groenten en fruit binnen krijgen. Maar dat blijkt vaak toch niet te kloppen. 250 gram groenten per dag is de norm, gemiddeld eet men 114 gram. 200 gram fruit is de norm, gemiddeld eet men 105 gram. Voldoe jij aan de norm?
<input type="checkbox"/> Eens	
<input type="checkbox"/> Neutraal	Je voeding kan wat extra aandacht gebruiken. Als je last hebt van stress en spanning is het vaak makkelijk om te grijpen naar pakjes en zakjes of een afhaalmaaltijd. Vaak met te veel slechte vetten, zout en suiker. Voldoende groenten (250 gr. per dag) en fruit (200 gr. per dag) schieten er vaak bij in. Mogelijk eet je vaker dan gezond een zak chips op de bank of laat je je door je emoties leiden en ben je een zogenaamde 'emotie-eter'. Eigenlijk sta je dagelijks te weinig stil bij wat je binnenkrijgt en hoe je voor een gezonde maaltijd kunt zorgen. Kijk eens op de site van het Voedingscentrum voor meer informatie rondom gezond eten. Een handig steuntje in de rug: ook hier is de 80-20 regel van toepassing. Je hoeft niet altijd 100% gezond te eten. Dat is nagenoeg onhaalbaar. En dus niet vol te houden. Maar als je eetpatroon voor 80% gezond is en voor 20% minder gezond is het al veel beter vol te houden.
<input type="checkbox"/> Oneens	
<input type="checkbox"/> Helemaal oneens	

Veerkracht (vervolg)

Wat zorgt ervoor dat ik (te) ongezond eet	
Wat kan ik doen om gezonder te eten	

Bouwsteen 6: Beweging

Ik ben aardig actief. Ik zorg ervoor dat ik mijn dagelijkse portie beweging krijg.

Als ik achter mijn laptop heb zit, neem ik bijvoorbeeld regelmatig een break. Ik sta op, haal koffie of voer lopend wat telefoongesprekken. Ook maak ik regelmatig een wandelingetje in de pauze. En in de avonden of weekenden sport ik graag.

Vul je score in	Aandachts- en verbeterpunten
<input type="checkbox"/> Helemaal eens	Je bent bewust bezig met bewegen. Je wisselt stilzitten af met een activiteit en zorgt er ook voor dat je je vrije tijd niet alleen maar op de bank doorbrengt. Top! Toch een kleine tip: veel mensen denken dat ze voldoende bewegen. Maar dat blijkt vaak toch niet te kloppen. 150 minuten per week is de norm, gemiddeld beweegt men 116 minuten per week. Voldoe jij aan de norm?
<input type="checkbox"/> Eens	
<input type="checkbox"/> Neutraal	Het is goed om wat meer te bewegen. Als je last van spanning en stress hebt, ben je vaak ook erg moe. Het is dan erg verleidelijk om te veel achter je laptop te blijven zitten, of te veel van je vrije tijd op de bank voor de TV door te brengen. Maar weet jij dat sporten en bewegen zorgt voor de aanmaak van dopamine in je brein? En dat dit een enorme stress-killer is? Probeer eens wat vaker te bewegen. Je hoeft echt niet 150 minuten per week in de sportschool door te brengen. Regelmatiger bewegen kan ook door boodschappen te voet of met de fiets te doen in plaats van de auto. Of wat vaker de trap dan de lift te nemen. Of een bushalte eerder uit te stappen en het laatste stukje te lopen. Zelfs het huishouden kan zorgen voor extra beweging.
<input type="checkbox"/> Oneens	
<input type="checkbox"/> Helemaal oneens	
Wat zorgt ervoor dat ik niet of onvoldoende beweeg	
Wat kan ik doen om dagelijks meer te bewegen	

4. Zelfonderzoek: Mijn doelen

Mijn doelen

Het Zelfonderzoek is afgerond. Je hebt nu inzicht in je gevoelens van spanning en stress, welke druk er op je afkomt en hoe het gesteld is met jouw veerkracht. Nu is het tijd om met deze kennis en inzichten aan de slag te gaan: je gaat jouw persoonlijke doelen opstellen waar je de komende tijd mee aan de slag gaat.

Stapje voor stapje

Het beheersen van stress draait om gedragsverandering. Dit realiseer je door bewust te worden van jouw persoonlijke situatie rondom stress. Zoals je mogelijk weet is het veranderen van je gedrag niet makkelijk. Begin daarom met kleine stapjes: hoe kleiner het doel is dat jij jezelf stelt, hoe groter de kans dat jij je doel behaalt! En wat houdt je tegen om dan weer een nieuw doel te stellen? Je kan de OHRA Zelfscan op meerdere momenten uitvoeren. Zo zie je je ontwikkeling en kun je voor jezelf weer een nieuw doel stellen. Zo krijg jij stapje voor stapje écht de regie over jouw stress. En zit jij goed, beter, bést in je vel!

Mijn doelen

Dit is mijn doel	
Zo ga ik het aanpakken	
Dit gaat het mij opleveren	
Dit gaat er positief voor mij veranderen	
Dit kan ik goed	Met wie deel ik het
Dit is mijn valkuil	1. 2. 3.
Dit ga ik vanaf morgen anders doen	Dit is mijn beloning <i>Bijvoorbeeld een etentje met mensen die er voor mij zijn, iets kopen dat écht voor mijzelf is</i>