



VRIJWILLIGERSORGANISATIE BUS
BURGERKRACHT UIT SAMENWERKING
CONTACTADRES via E-mail: info@debus.nl
INFORMATIE OVER BUS: www.debus.nl



Hoe praat je met cliënten/mensen over langdurige stress? Deze 6 praatplaten helpen

De samenhang tussen stress, lichamelijke en mentale klachten begrijpelijk uitleggen aan een cliënt kan lastig zijn. Een huisarts ontwikkelde daar praatplaten en filmpjes voor. ‘Het helpt mensen enorm als het over die langdurige stress mag gaan.’

Zo weinig geld hebben dat je overweegt om die flinke wond maar niet te laten verzorgen. Slaapproblemen en hartkloppingen door een ingrijpende gebeurtenis. Het zijn situaties die best vaak voorkomen, maar waar mensen niet zo makkelijk zelf over beginnen, weet deze huisarts. Om de samenhang tussen stress en lichamelijke en mentale klachten beter bespreekbaar te maken, zijn praatplaten en filmpjes ontwikkeld. Ze zijn in eerste instantie gemaakt voor huisartsen en andere medische professionals. Maar ook voor sociaal werkers zijn de praatplaten en filmpjes heel waardevol, denkt de huisarts.

Begrijp je stress:

De praatplaten, met als overkoepelende titel ‘Begrijp je stress’, zijn gemaakt op basis van uitgebreid onderzoek. ‘Al lange tijd is bekend dat de leef- en werkomstandigheden waarin mensen opgroeien, wonen en ouder worden van grote invloed zijn op de gezondheid. Dan gaat het bijvoorbeeld om inkomen, onderwijs, huisvesting en sociale steun. Dergelijke leef- en werkomstandigheden worden de sociale determinanten van gezondheid genoemd’, legt de huisarts uit. ‘Deze omstandigheden hebben direct effect op gezondheid, bijvoorbeeld doordat minder geld hebben soms betekent dat mensen zorg vermijden. Tegelijkertijd geven deze omstandigheden mensen langdurige stress. Langdurige stress heeft een effect op lichamelijke, psychische gezondheid en het denken.’

Onderzoek:

Naar de behoeftes van mensen die door ingrijpende leef- en werkomstandigheden veel stress ervaren is nog weinig onderzoek gedaan. Daarom besloot de huisarts, die haar eigen praktijk heeft in Utrecht Overvecht en voor expertisecentrum Pharos werkt, daar zelf onderzoek naar te doen. Onderzoekers spraken met mensen in Zuilen (Utrecht Noordwest), Kanaleneiland (Utrecht Zuidwest) en de wijk Vollehoven in Zeist. Ze spraken opvallend veel mensen met meerdere ingrijpende jeugdervaringen (ACE’s). Dus bijvoorbeeld: opgroeien in structurele armoede én met een ouder met verslavingsproblemen.

De andere conclusie: de mensen die ze spraken, wilden heel graag over chronische stress praten, zegt Hemke. ‘Velen bespraken bijna automatisch hoe stress hun leven beïnvloedt. De opeenstapeling van problemen, de moeite die ze hadden om het hoofd boven water te houden, vastgelopen hulpverlening.’

Biologisch mechanisme wat je overkomt:

We moeten die langdurige stress veel meer naar voren trekken in de communicatie, bedacht de huisarts zich. ‘Je zag dat het mensen heel erg helpt als het daarover mag gaan. Dat het dus niet automatisch jouw schuld is als je in die vicieuze cirkel van armoede blijft vastlopen. Je overziet het leven niet meer, werk gaat niet goed en je wordt nog meer ziek. Dat is bijna een soort biologisch mechanisme wat je gewoon overkomt.’

Stress bespreken:

Dat betekent niet dat diegene niet zelf ook andere keuzes kan of moet maken, benadrukt de huisarts. Ze wilde vooral hulpverleners helpen om stress en achterliggende oorzaken van ziektes te bespreken, op een begrijpelijke manier, in de korte tijd die ze hebben.

Tijdens de zoektocht kwam deze huisarts een jeugdarts tegen. Zij had al verschillende instrumenten over de impact van stress ontwikkeld. Zoals het lespakket ‘Je Brein de Baas?!’. Dit pakket heeft als doel de mentale gezondheid van leerlingen op het voortgezet onderwijs te versterken. Zij krijgen inzicht in zichzelf en kunnen makkelijker met anderen over mentale problemen praten. Samen met deze jeugdarts ontwikkelde de

huisarts uiteindelijk de praatplaten en filmpjes voor de nulde- en eerste lijn. Mensen uit de doelgroep dachten mee over taal en beelden.

Voorbeelden 6 praatplaten:

Het doel was een praktische, toegankelijk en begrijpelijk hulpmiddel voor in de spreekkamer. Dit zijn de thema's van de zes praatplaten die zijn 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?

Hoe merk je dat je stress hebt?:

Op de plaat 'Hoe merk je dat je stress hebt?' staan voorbeelden van wat er kan gebeuren. Zoals: hoge bloeddruk, pijn aan hoofd, nek en rug, duizelig en oorsuizen, huiduitslag en snelle ademhaling of hyperventileren. Bij elk voorbeeld staat een duidelijk plaatje. Met plaat 5 kun je in gesprek gaan over wat de cliënt helpt om te ontspannen. Dat kan aan de hand van voorbeelden op de plaat. Van ademhalingsoefeningen tot geloof, praten met mensen die je vertrouwt, creatieve dingen doen, massage, aanraking, knuffels, en misschien zelfs juist even niks doen.

De platen zijn dus prima te gebruiken door zowel medische professionals als door sociaal werkers, denkt de huisarts. 'Je kunt bijvoorbeeld ook alleen de inleiding bespreken mensen de tijd geven om het er thuis op de bank over te hebben.'

Fijne samenwerking met het buurtteam:

Ze is sowieso voorstander van een nog betere samenwerking tussen bijvoorbeeld huisartsen en sociaal werkers. Vanuit haar praktijk in Utrecht Overvecht is er sinds twee jaar wekelijks overleg tussen huisartsen en het buurtteam. 'Als een patiënt in onze praktijk komt en aangeeft dat hij somber is, of naar de ggz wil, dan vragen we de patiënt of hij het goed vindt dat we zijn situatie bespreken. De meesten vinden dat goed. Dan nemen we de casuïstiek door met alle praktijkondersteuners, huisartsen en het buurtteam.'

Het is een hele fijne samenwerking, vindt de huisarts. Die ook vruchten afwerpt: vroeger schreven de huisartsen veel eerder medicatie voor. Nu kan het buurtteam veel zaken oppakken. 'Het blijft natuurlijk altijd tweesporenbeleid. In het doen van medisch onderzoek is niets veranderd, je hebt gewoon meer tools in je gereedschapskist om het over stress te hebben.'

Praktijkvoorbeeld:

De huisarts geeft een voorbeeld van de praktijk. 'Iemand komt bij mij als huisarts met klachten van hoofdpijn, hartkloppingen en is sinds kort uitgevallen op het werk. Ik gebruik de praatplaten om door te nemen dat er stress kan spelen. Er blijken al langere financiële zorgen en problemen met de oudste zoon te zijn. We bespreken dit in het overleg met het buurtteam waarbij POH en de buurtteam-medewerker een driegesprek inplannen.'

Zo leren de huisartsen en sociaal werkers ook veel van elkaar', zegt de huisarts. 'In het begin zei Inge van het buurtteam nog wel eens: interessant al die medische informatie, maar hoe ziet iemands dag eruit? En hoe staat het met de financiën? Dat vroegen we gewoon niet uit. Nu zijn we daar als medische professionals wel alert op. Door die samenwerking houden we elkaar scherp.'

■ De vrijwilligersorganisatie Burgerkracht Uit Samenwerking (BUS) merkt op:

Onze organisatie is van mening dat bovenstaande expertiseverhaal zeker de moeite meer dan waard is om het op onze website te publiceren. Daar wij van mening zijn, dat ook de mensen die te maken hebben of gaan krijgen met stresserende fases in hun leven baat kunnen hebben bij dit verhaal. Ook vrijwillige hulpverleners kunnen met dit verhaal hun voordeel doen door kennis te nemen en in de praktijk laten meewegen als men mensen wenst te gaan helpen.

Kunnen wij u ergens mee van dienst zijn b.v.:

Over de inhoud van het bericht of andere zaken op het terrein van informatie verstrekken, het geven van adviezen of hulpverlening bij opstellen van brieven, bemiddeling of begeleiding op terreinen van:

Uitkeringen, regelingen, voorzieningen, werk en inkomen, wonen, zorg, ouderenbelangen, armoede, schulden etc., dan bieden dat bieden wij u **geheel kosteloos** aan.

Wij als belangenorganisatie hebben meer als 25 jaar ervaring in de sociaal maatschappelijke dienstverlening.

Mail uw vragen, verzoeken naar: info@debus.nl. Wij dragen zorg voor een reactie mail binnen 24 uur.

Om meer over ons te willen weten verwijzen wij u graag onze website: www.debus.nl

Opgemaakt en gepubliceerd: 07 mei 2026

Bronvermelding: Zorg & Welzijn / BUS

Uitgegeven door: Vrijwilligersorganisatie Burgerkracht Uit Samenwerking (BUS)