

# Stress te lijf met energie

Peter Ribbens



privé



werk



ik

ZELFREGIE  
MET HET  
STOPLICHT  
SYSTEM



## Voorwoord

Te veel stress is beroepsziekte nummer 1. Als bedrijfsarts en coach zie ik de negatieve gevolgen: patiënten die niet goed in hun vel steken, daar veel last van hebben en echt ziek zijn. Maar ik zie ook de inspanning die nodig is voor herstel en de enorme kosten die hiermee gemoeid zijn. Anderen die zich laten leven of aan het overleven zijn, slepen zich van vrij weekend naar vrij weekend. Grote kans dat ze op een gegeven moment omvallen. Mijn overtuiging is dat in beide voorbeelden een deel hiervan te vermijden is. Daar speel jij als lezer zelf een grote rol in.

Dit boek gaat over zelfregie, over zelf het heft in handen nemen bij een (dreigende) burn-out, bij te veel stress of als het tegenzit privé of in je werk, of als je met jezelf in de knoop raakt. In mijn dagelijkse praktijk merk ik dat je meer kunt dan je denkt: door zelf aan het stuur te zitten en greep te houden op je eigen levenssituatie thuis, in je werk en in je vrije tijd. Daarvoor reik ik nu een methode aan die ik heb ontwikkeld: zelfregie met het stoplichtsysteem. Dit systeem helpt je en volgt stap voor stap jouw weg om de situatie te verbeteren. De kern van de methode is dat je zelf de leiding neemt. Je zult merken dat het helpt als je actief werkt aan verbetering. Dat hebben tal van mijn cliënten ervaren die zelfregie met het stoplichtsysteem hebben toegepast.

Misschien functioneer je nu prima, maar ook dan is zelfregie met het stoplichtsysteem bruikbaar. Ik reik je hiermee een middel aan om te voorkomen dat je met stress in de knoei raakt op je werk, thuis of met jezelf. Hoe eerder je in de gaten hebt dat er wat hapert, hoe beter en gemakkelijker het is om die situatie terug te buigen. Zelf de regie voeren, zelf aan het stuur zitten, is tegenwoordig een veel toegepaste methode. Het is duidelijk dat zelf het initiatief nemen vaak tot de beste resultaten leidt. Ik vergelijk het graag met het autorijden in het verkeer. Met zelfregie stuur je je levensweg. Net als bij ons voertuig staan we in de dagelijkse praktijk bloot aan allerlei risico's. Bij het verkeer zijn er allerlei veiligheidsmaatregelen getroffen die hebben geleid tot een forse daling van het aantal ongevallen en

het aantal verkeersslachtoffers. Op onze levensweg is er sprake van een tegengestelde trend. De psychische problematiek neemt juist toe en daarmee de uitval. Voldoende reden om net als in het verkeer veiligheidsmaatregelen te nemen en het gedrag van weggebruikers te beïnvloeden. Om de parallel met het verkeer door te trekken: ik zie zelfregie als een drastische verbetering. Het boek wijst de weg. Hopelijk draagt het bij aan een forse daling van ‘ongevallen’.

Ik hoop dat mijn methode vruchtbaar gebruikt wordt en wens de lezer toe dat het stoplichtsysteem zal bijdragen aan een nieuwe balans.

Dank aan allen die dit boek mogelijk hebben gemaakt. In de eerste plaats alle cliënten die in de afgelopen jaren het stoplichtsysteem hebben toegepast. Hun reacties en ervaringen hebben de methode beter gemaakt. Zij hebben het vertrouwen gegeven om met dit systeem aan de slag te gaan met vaak succes als gevolg. Dank ook aan het kleine team om mij heen dat heeft meegedacht en meegewerkt. Luuk van Term als uiterst deskundig klankbord en organisator, Hans Siemes voor het aanvullen en redigeren, Rien Wisse voor de tekstcorrectie en Ellen Spanjaard voor de prachtige en kleurrijke vormgeving. En niet te vergeten uitgever Maarten Beernink met zijn professionele team en Johanna Oosterbaan voor de websites en het marketingadvies. Zonder hen had ik het nooit voor elkaar gekregen.

Peter Ribbens, bedrijfsarts en zelfregiecoach,

Voorjaar 2019

# INHOUD

## INLEIDING

---

18

### STAP 1

---

Het stoplicht-systeem:  
rood,  
geel of groen

34

### STAP 2

---

Wat zijn je knelpunten  
en energiebronnen?

66

### STAP 3

---

Maak een  
eigen  
voorstel met  
oplossingen

82

### STAP 4

---

Het gesprek

106

## STAP 5

---

De uitkomst  
van het  
gesprek;  
afspraken

126

## STAP 6

---

Evaluatie  
en bijsturen

144

## STAP 7

---

Waarborgen  
en monitoren  
van het  
geleerde

150

## STAP 8

---

Lekker in  
je vel?  
Toch  
checken!

174

## STAPPENPLAN

---

In het kort

196

## APPENDIX

---

Achtergrond-  
informatie  
Biografie  
Bronvermelding

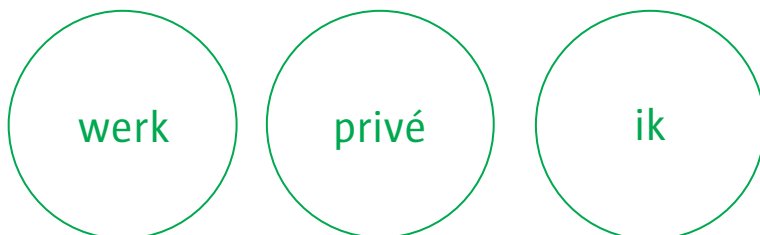
202

# INLEIDING

## Niet goed in je vel. Wat nu?

Ingrid (33) zat als een dood vogeltje tegenover mij. Ze was geen schim van de spontane meid die tot voor kort de hele wereld aankon. Een parttimebaan, gelukkig getrouwd, twee kinderen, een fijne buurt en een rijk verenigingsleven, wat wil je nog meer? Maar op enig moment knapte er iets. Op haar werk ging een mooie promotie aan haar neus voorbij. Vrijwel tegelijkertijd ontstond er wrijving in haar relatie. Had hij nu wel of niet iets met iemand van de tennisclub? Beiden ontkenden, maar het bleef knagen. Ze piekerde, lag 's nachts uren naar het plafond te kijken, kwam slaap tekort en het liep allemaal ineens stroef. Er kwamen huilbuien, moeilijke gesprekken en ineens zat Ingrid in de ziektewet. Als bedrijfsarts kreeg ik met haar te maken. Na vier coachingsgesprekken was het enthousiasme van toen er weer, met een goed uitgesproken verhouding in haar relatie en een duidelijk perspectief in haar baan. Een gestructureerde aanpak met het stoplichtsysteem heeft wonderen gedaan.

In mijn praktijk kom ik veel cliënten tegen die kampen met stress, overspanning of een burn-out. Of het nu werknemers, leidinggevenden, directeur-eigenaren of zzp'ers zijn, het maakt niet uit. Ook zorgprofessionals zijn er niet immuun voor. Allemaal zitten ze niet goed in hun vel en ze hebben het gevoel dat ze vastlopen. Sommigen zitten al in de ziektewet. Ze weten niet wat te doen. Mijn aanpak richt zich erop dat zij zo veel mogelijk het heft in eigen handen nemen. Een pauze is goed, maar ze moeten niet bij de pakken neer gaan zitten. Nog te vaak is het advies: rust en maar hopen dat het met wat kalmeringsmedicijnen overwaait. De cliënt krijgt een berustende rol opgedrongen, maar ik ben meer en meer tot de overtuiging gekomen dat dat in de meeste gevallen niet werkt. Zodra de situatie het toelaat, is het veel beter om zelf aan de slag te gaan. Je bent ook in moeilijke perioden sterker dan je denkt. Zorg er zelf voor dat je leven weer in balans komt en dat je dat zo houdt.



Doelstelling:  
de 3 domeinen in balans



Hoe staat het met mijn balans?



## Het stoplichtsysteem

Hoe eerder je ingrijpt, hoe sneller herstel mogelijk is. Nog mooier is het als je weet hoe je stressklachten kunt voorkomen. Een nieuwe methode om dit probleem aan te pakken, is de zelfregie met het stoplichtsysteem. Het is geen garantie voor succes, maar de praktijk wijst uit dat deze methode aanslaat. Eerst breng je de problemen helder in kaart. Vervolgens geef je aan wat naar jouw idee de oplossing(en) is (zijn) en waar je energie van krijgt. Over die oplossingen en energiebronnen ga je in gesprek met degenen die deel uitmaken van jouw probleem en je kunnen helpen bij het vinden van een nieuwe balans. Als dat goed wordt opgepakt, rolt er resultaat uit. Zelfs als problemen niet opgelost kunnen worden, leer je om ermee te leven, of je leert dat je andere keuzes moet maken.

## Drie domeinen: werk, privéleven en persoonlijk leven

Zelfregie met het stoplichtsysteem heeft betrekking op drie domeinen: werk, privéleven en je persoonlijke leven, je ik. Als je deze domeinen beschouwt als ondernemingen, is het frappant om te zien welke overeenkomsten er zijn. Er zijn een visie en leiding, er is een doel, je werkt met plannen en afspraken, je wilt resultaat, je streeft goede verhoudingen na, je richt je op continuïteit en groei, je wilt plezier ontlenen aan je bedrijf, enzovoort. Je streeft in alle drie domeinen een goed resultaat na met een goede bedrijfsvoering. Bij privéleven en ik-gevoel gaat het om liefde, levensgeluk en levenskwaliteit, bij werk gaat het om uitdaging, ambitie, doen waar je goed in bent en succes. Een bedrijf koerst op een goede financiële balans, bij de drie domeinen koers je op een goede balans in je leven.



## Personal Battery-tool zorgt voor balans

Balans is de sleutel voor een goed leven. Om je daarbij extra te helpen heb ik ook een tool ontwikkeld: de Personal Battery-tool. Zo kun je van dag tot dag testen of het goed zit met je energie. Jouw energie geeft aan of je in balans bent of dat je nog aan die balans moet werken. Je kunt gratis gebruikmaken van die Personal Battery-tool door je aan te melden via een link naar de website van Ivido: <http://ivido.nl/personalbattery>. Met Ivido, die een PGO (Persoonlijke Gezondheids Omgeving) beheert, werk ik samen aan het bevorderen van vitaliteit en gezondheid. Doe er je voordeel mee.



Ben ik perfectionistisch en heb ik daar last van?

Op pagina 152-157 leg ik precies uit hoe die Personal Battery-tool en de aanmeldprocedure werkt.

Zelfregie met het stoplichtsysteem is geen garantie voor succes, maar de praktijk wijst uit dat het in veel gevallen werkt. Bij een aantal zwaardere of specifieke psychische klachten is de psycholoog of psychiater de aangewezen behandelaar.

## Aanpak: voorbeelden uit de praktijk

Hier volgen enkele voorbeelden uit de praktijk om een beeld te geven van de aanpak met het stoplichtsysteem. Het is altijd maatwerk, maar er zit wel een vaste lijn van zelfregie in.

### Voorbeeld 1:

*Lilian, perfectionist, loyaal en gedreven*

*Lilian (50) is als zijnstromer een fulltimeleerkracht basisonderwijs. Na jaren als verkoopster te hebben gewerkt, heeft ze op latere leeftijd de pabo gedaan. Nu moet ze een verplichte bijscholing volgen. Dat kost veel tijd en energie. De studie is voor een groot deel digitaal, maar ze is niet zo goed met computers.*

*Lilian is perfectionistisch, loyaal en gedreven en niet gewend snel op te geven; dat voelt als falen. Studie en haar nieuwe baan in het onderwijs leveren in toenemende mate stressklachten op, zoals vermoeidheid, slaapstoornis, piekeren en huilbuien. Ze denkt bij te tanken tijdens de voorjaarsvakantie, maar dat werkt niet. In die periode overlijdt een geliefd familielid. Ze is betrokken bij de begrafenis en de afwikkeling van de erfenis, wat veel regelwerk betekent. Het is allemaal te veel. Ze meldt zich ziek en bezoekt haar huisarts. Bloedonderzoek laat geen afwijkende uitslagen zien. Hij geeft rustadvies, geen verdere hulpverlening. Ik zie haar een paar maal op mijn spreekuur in het kader van verzuimbegeleiding.*

*Aanpak.* Rust roest in haar geval en lost haar probleem niet op. Ik zie veel meer in een actieve rol met zelfregie voor haar, waarbij ik haar als coach begeleid. Na een uitgebreid gesprek lijkt gedeeltelijke

## Mindfulness

Met mindfulness, een bewezen succesvolle methodiek, leer je omgaan met je gedachten en gevoelens, en bewuster te leven. Dat gebeurt via training en meditatie, gebaseerd op het boeddhisme met zijn yogaleer.

In je hoofd spookt van alles rond. Dingen die al gebeurd zijn houden je bezig, of je denkt dat er van alles mis kan gaan en raakt in de stress: de mens lijdt vaak het meest door het lijden dat hij vreest, maar dat nooit komt opdagen.

Met mindfulness leer je bewust in het moment te leven zonder te oordelen. Je merkt wel dat je stress hebt, maar beschouwt dat puur als een gedachte zonder iets slechts. Je verlegt je aandacht van nare gedachten naar wat je op dat moment doet en wat er om je heen gebeurt. Hoe je dat doet? Als je bijvoorbeeld door het bos loopt, geef dan aandacht aan de prachtige natuur en gebruik al je zintuigen. Snuif de geuren op, heb oog voor bloemen groot en klein, luister naar de verscheidenheid aan vogelklanken en strijk met je handen door het lange gras of over mos. Diezelfde aandacht voor het moment kun je ook toepassen op allerlei gewone dagelijkse activiteiten. Hierdoor leef je intenser en bewuster en kun je meer ontspannen en genieten. Je leert beter met niet-helpende gedachten omgaan en je grenzen bewaken.



werkhervatting mij wel mogelijk. Het geeft afleiding en voldoening. Ik adviseer haar tijdelijk gas terug te nemen door minder uren te werken en de taakbelasting te beperken. Ik begrijp dat ze graag wandelt en fietst in de natuur, en stimuleer dat. Het is merkbaar dat het helend werkt en rust geeft. Hetzelfde geldt voor de cursus mindfulness die ik haar aanraad.

*Commentaar.* In het verhaal van Lilian zien we de stereotiepe aanpak bij een deel van de huisartsen. Een luisterend oor, wegblijven van het werk en rust voorschrijven. Maar deze aanpak werkt in de meeste gevallen niet. Een korte tijd afstand nemen van het werk helpt soms, maar lang niet altijd. Het gepieker en de stress blijven en dus komt er weer een bezoekje aan de huisarts. De volgende stap van de huisarts kan zijn: neem nog maar een poosje afstand van het werk en ga leuke dingen doen. Eventueel schrijft de huisarts rustgevende medicatie voor of in ernstiger gevallen een consult bij een psycholoog. Zelf kies ik bij voorkeur een actievere aanpak: vinger aan de pols en zelf aan de slag. Daarna moet geëvalueerd worden of eventueel aanvullende hulpverlening nodig is. Kortom: als cliënt moet je zelf actief betrokken worden bij de zoektocht naar het werkelijke probleem en een oplossing.

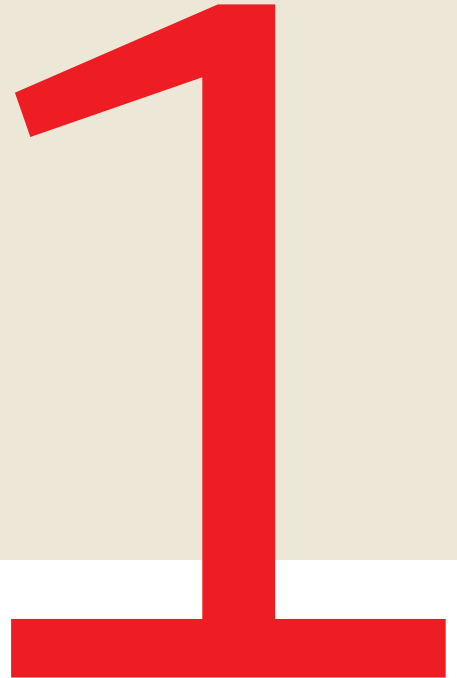
Bij Lilian richt mijn begeleiding zich vooral op luisteren, adviseren en kijken wat zij zelf kan doen. Herkent ze vroegtijdig stresssignalen en neemt ze die serieus? Geeft ze bijtijds grenzen aan? En bewaakt ze die grenzen ook door er duidelijk en goed met collega's en ook thuis over te communiceren? Voor die vragen laat ik haar aan de hand van lijstjes (die verderop in het boek ook aan de orde komen) antwoorden opschrijven. Zo brengt ze zelf ordening in de stress. Ik praat meerdere keren met haar over omgaan met perfectionisme en tijd voor jezelf inplannen (me-time). Geleidelijk wordt haar werktijd weer opgebouwd en neemt ze meer eigen taken op zich. Haar klachten nemen af. Na het werk is er nog maar een lichte mate van vermoeidheid, waarvan ze steeds sneller herstelt. Ik noem dit mentale spierpijn, die te vergelijken is met fysieke spierpijn die optreedt tijdens sporttraining. In overleg met de werkgever wordt de studieopzet van de bijscholing anders vormgegeven, waardoor ze die alsnog succesvol kon afsluiten. Het uiteindelijke resultaat is een montere, nieuwe Lilian.

S

TA

P

## Het stoplichtsysteem: rood, geel of groen



### **KERNPUNTEN**

- Reflecteer regelmatig: hoe gaat het echt met mijn werk, hoe gaat het echt met mijn privéleven, hoe gaat het echt met mijzelf? Groen, geel of rood?
- Let op je eigen gevoel en sta ook stil bij wat goed gaat.
- Houd stress in de hand.
- Herken de stresssignalen.



Weet ik wanneer ik moet stoppen?



## Geel: rijd ik door?

Als ik je de vraag stel of je weleens door geel rijdt, wat zou dan je eerlijke antwoord zijn? En nog een stapje verder: stop je altijd voor een rood licht als je grote haast hebt? Situaties in de dagelijkse praktijk waarin je snel een keuze maakt. Stop je of geef je extra gas en rijd je toch door omdat je denkt dat de verkeerssituatie niet gevaarlijk is of omdat je denkt dat het nog kan? Je bent zeker niet de eerste die een inschattingsfout maakt met een verkeersongeval als resultaat. Verkeerslichten zijn er niet voor niets. Ze beschermen jou en je medeverkeersgebruikers. Velen hebben er hun leven aan te danken.

Bij zelfregie hanteer ik het stoplichtsysteem: rood, geel of groen. Je kunt deze kleuren toepassen op verschillende levensdomeinen: je werk, je privésituatie en je persoonlijk leven. Voel je je goed in je werk, in je privésituatie en in je persoonlijk leven, of juist niet? Waar verandert groen in geel of rood?

Groen spreekt voor zich: je kunt doorrijden, maar moet wel goed opletten. Bij geel is het niet verstandig om door te rijden: de kans op gevaar is groot. Dat geldt helemaal voor rood: dan is stoppen de enige optie. Bij rood en geel is actie nodig. Helaas springt je eigen verkeerslicht niet automatisch weer op groen. Je zult met zelfregie moeten werken aan maatregelen om persoonlijke ongelukken te vermijden. Hoe begin je daarmee?

## Kijk regelmatig in de spiegel

Sta regelmatig even stil bij je eigen situatie. Reflecteer: zit het allemaal nog goed? Dat doet lang niet iedereen. Menigeen leeft in de waan van de dag en laat zich leiden door een hectisch bestaan. Geen wonder, want de huidige tijd is veeleisend met een overmaat aan informatie en prikkels. Ga er maar aan staan als jonge vader of moeder: druk op het werk, druk met de kinderen, alles regelen rondom de financiën en het huis, in het weekend allerlei activiteiten, niet zelden ook nog mantelzorg.

## Mantelzorg

Onder mantelzorg wordt, volgens de Rijksoverheid, (doorgaans) langdurige en intensieve zorg verstaan die men aan een familielid, vriend of buur biedt. Mantelzorg bestaat uit verzorging, maar kan ook hulp bij noodzakelijke dagelijkse activiteiten zijn, zoals een huishouden voeren. De hulp gaat verder dan de gebruikelijke hulp die huisgenoten aan elkaar geven. Door deze hulp kan de ander zich redden, thuis blijven wonen en deelnemen aan de samenleving. Mantelzorgers lopen het risico dat al hun aandacht op de ander gericht is, met de kans op overbelasting. Goed voor een ander zorgen, houdt ook in dat je goed voor jezelf zorgt. Daarom moeten mantelzorgers ook tijd voor zichzelf nemen. De mogelijkheid bestaat om tijdelijk of structureel een vrijwilliger of beroepskracht een deel van de zorg te laten overnemen. Dat heet respijtzorg. Informatie is via de gemeente verkrijgbaar, of bij het Steunpunt Mantelzorg. Men kan ook gebruikmaken van mantelzorgmakelaars; zij nemen regeltaken over van mantelzorgers, zodat die minder worden belast. Kosten en eventuele vergoedingen staan op de websites van de overheid en mantelzorgmakelaars.



Ben ik oprecht tegen mezelf  
over hoe het met mij gaat?

Tijd om in alle rust eens na te denken over hoe het écht gaat, is er niet, en dat is juist van het allergrootste belang.

Neem jezelf van tijd tot tijd in ogenschouw. Het gaat niet om een oppervlakkig onderzoekje. Keer jezelf eens binnenstebuiten en vraag je serieus af hoe de zaken ervoor staan.

### Hoe gaat het echt met mijn werk?

Ben ik eigenlijk wel capabel, doe ik mijn werk goed, zijn mijn klanten tevreden, wat voor feedback of terugkoppeling krijg ik van collega's en leidinggevendenden, enzovoort. Voor het antwoord, waarin je alle voor jou relevante aspecten hebt samengevat, gebruik je het stoplichtsysteem. Groen: het gaat goed met mij op mijn werk.

Geel: het gaat zozo, kan beter. Rood: het gaat niet goed.

De daaropvolgende vraag is: wat brengt de toekomst? Verandert de kleur als ik niets doe? Je stoplicht staat op geel of rood door het optreden van je manager, maar die wordt binnenkort overgeplaatst. Of misschien gaat binnenkort de werkdruk omlaag omdat je geen ploegendienst meer hoeft te draaien. Of je krijgt volgende maand die andere functie waar je altijd al op hebt gehoopt. Het groene licht komt in zicht.

Maar het omgekeerde kan natuurlijk ook: het licht kan geel of rood zijn, bijvoorbeeld als de toch al gestreste werksituatie belastender gaat worden. Of als die functie waarop je gehoopt had, niet doorgaat. Toekomstperspectief vraagt dat je voorbij het hier-en-nu kijkt. Dat leidt vaak tot verrassende inzichten.

### Hoe gaat het echt met mijn privéleven?

Dat is nog niet zo'n gemakkelijke vraag, want wat is je eerlijke oordeel? Of schipper je maar wat vanwege de lieve vrede? Is je relatie met je levenspartner goed, denk je samen oud te worden, ben je mantelzorger, hoe gaat het met de kinderen? Heeft zich in de familie een belangrijke gebeurtenis voorgedaan, zoals ruzie, ziekte of overlijden? Wat vinden je partner en anderen eigenlijk van jouw situatie? En weet je hun oordeel op waarde te schatten? Ook hier kan het licht op groen, geel of rood staan. En vooral ook: wat is het perspectief?

### Hoe gaat het echt met mijzelf?

De meeste mensen kijken niet naar zichzelf, tot het misgaat. Dan is het ineens stress, burn-out of wat anders. Heb je echt een goede



Krijg ik eigenlijk wel energie  
door wat ik doe?

fysieke en mentale gezondheid? Is je levensstijl gezond? Neem je tijd voor jezelf of is het steeds jagen? Heb je een fijn netwerk van vrienden en kennissen die je steun verlenen? Of zijn er hiaten, lijd je onder een chronische ziekte en ben je niet met jezelf in evenwicht? Speelt zingeving, religie een rol in je leven (spirituele gezondheid) of worstel je daarmee? En ook: wat zeggen anderen ervan? Misschien valt ze op dat je de laatste tijd niet meer zo goed verzorgt, dat je eerder moe en geprikkeld bent of dat je meer drinkt. Sporten, dat je altijd zo leuk vond, schiet erbij in. Je komt laat thuis en werkt vaak 's avonds en in de weekends. Hoe kleurt jouw stoplicht en wat is het perspectief?

Zo'n zelfreflectie werkt heel verhelderend. Doe het maar eens. Stel jezelf de echte vragen en betrek ook je omgeving daarbij. Mijn ervaring is dat dan op veel punten je ogen opengaan. Diep in je hart wist je het eigenlijk al, maar je ziet het nu als rood, geel en groen. Je krijgt inzicht en ontdekt aan welke kleuren van het stoplicht je moet werken. En is het allemaal groen, dan is dat ook een geruststelling. Kleur bekennen, voor je mening uitkomen, dat is ook hier nodig.

## Let op je eigen gevoel

Een belangrijk aspect is je gevoel. Leg de vragen ook bewust naast je eigen gevoel: voelt het goed wat ik doe, wil ik dit nog wel, levert het me energie op of kost het me juist energie? In je privéleven kun je ogenschijnlijk een voorbeeldig gezin hebben, een prachtig huis, voldoende inkomen, veel sociale contacten, maar voelt het ook goed?

### Voorbeeld

Henk is kwaliteitsmanager bij een drukkerij. Hij heeft er in de loop van de jaren allerlei klusjes bij gekregen. Henk is erg betrokken bij het bedrijf en trekt veel naar zich toe. Een klus klaren geeft hem veel voldoening. De laatste tijd zijn er veel onverwachte storingen waar hij bij betrokken wordt. Hierdoor komt hij aan het einde van de dag niet toe aan zaken die hij gepland had. Dit is frustrerend en hij loopt steeds meer op zijn tenen. Thuis heeft hij een kort lontje en ook op zijn werk is hij soms ongenietbaar. Zijn werkgever stuurt hem naar mij, bedrijfsarts. Samen constateren we dat het stoplicht op zijn



Gaat er bij mij meer fout dan goed  
of is het juist andersom?

werk op geel en soms op rood staat. In de privé-situatie zijn er op het korte lontje na geen grote problemen. Ik vraag hem om een inventarisatie te maken van alle werkzaamheden die hij verricht en ze alle afzonderlijk volgens het stoplichtsysteem in te kleuren. Hierdoor komt boven tafel van welke taken Henk wel en van welke hij geen energie krijgt. We vergelijken het ook met de taken die hij volgens zijn functieomschrijving moet verrichten. Het is duidelijk: hij doet veel meer dan van hem verwacht mag worden.

In een gesprek met Henk en zijn werkgever bespreek ik de bevindingen. Onderling wordt overeengekomen welk takenpakket het meest passend is en hem de meeste energie oplevert. Ook krijgt hij ondersteuning bij bepaalde taken en begeleiding om te leren zijn grenzen in acht te nemen. Bij periodieke evaluaties met zijn direct leidinggevende blijkt dat Henk weer vol enthousiasme aan de slag is. Zijn eigen werk kan hij goed volhouden en zijn stoplicht is weer knalgroen.

## Sta ook stil bij wat goed gaat

Het stoplichtsysteem is niet alleen bij klachten van toepassing. Juist niet: voorkomen is beter dan genezen. Houd geregeld je privé-situatie, je werk en jezelf goed tegen het licht. Staat een stoplicht in het werk op groen, dan is het goed stil te staan bij de vraag waardoor dat komt. Als blijkt dat je een fantastische baan hebt die precies bij je past, laat dat dan ook eens merken aan je werkgever of collega's. Het is goed wanneer je openlijk en eerlijk enthousiast bent over het werk dat je doet. Het zijn niet alleen je woorden, maar het is ook de uitstraling die je toont.

Precies datzelfde geldt in de relatie met je levenspartner. Staat dat stoplicht op groen, zeg het dan in woorden die bij jou passen en laat de ander keer op keer voelen dat je van hem of haar houdt. Onderschat niet wat voor positief effect je hiermee kunt bereiken.

Ook mag je jezelf best weleens een schouderklopje geven. We hebben allemaal onze gebreken en zijn nooit perfect, maar we moeten meer oog hebben voor zaken die gewoon goed gaan. Tel je zegeningen. Als je daar meer op let, biedt dat tegenwicht aan knelpunten die jouw stoplicht geel of zelfs rood dreigen te kleuren. Staat in alle aspecten van je leven het licht op groen of dreigen sommige situaties

Kernvragen zijn:

•

Hoe belangrijk zijn de  
drie bedrijven voor jou?  
(Van meest naar minst)

•

In welke mate besteed je  
aandacht aan die bedrijven?  
(Van meest naar minst)

•

Hoelang wil je met die  
bedrijven verbonden zijn?  
(Van lang naar kort)

•



op te schuiven naar geel? Dat is dan in het algemeen goed te keren. Je zit immers nog redelijk goed in je vel. Je hebt energie en dan is het gemakkelijker om maatregelen te nemen.

## Je bent eigenaar van drie bedrijven

Bij een drieluik zie je drie panelen die onderling verschillen, maar samen wel een eenheid vormen. Zo zit het ook met de drie levensdomeinen werk, privé en ik-persoon. Samen vormen ook die een drieluik. Daar zit veel meer eenheid in dan je in eerste instantie zou denken. Bekijk de drie domeinen elk als een bedrijf waarin je werkzaam bent. Bij je werk ben je in dienst van een opdrachtgever die een bedrijf met jou als medewerker runt. Met je levenspartner heb je als gelijkwaardige samen een bedrijf dat je 'thuis' of 'het gezin' kunt noemen. Werknemers die voor dat bedrijf werken, zijn medewerkers (je partner, je kinderen). En jijzelf bent een complex levend organisme dat je met recht ook een 'eigen' bedrijf kunt noemen; van dat bedrijf ben jij volledig eigenaar.

Welbeschouwd ben je dus werkzaam in drie bedrijven. Jouw persoonlijke verantwoordelijkheid neemt toe naarmate je aandeel in een bedrijf groter wordt. Tegelijkertijd nemen je controlemogelijkheden over dat bedrijf toe. Je constante inzet zal ook van groter belang zijn als je langer bij een bedrijf betrokken wilt blijven: duurzame inzetbaarheid geldt voor alle drie bedrijven: werk, privéleven en jezelf.

## Stress, energie en balans

Drie begrippen spelen bij het stoplichtsysteem een grote rol: stress, energie en balans (zie pagina 63). Wat zijn jouw energiebronnen en waar liggen op dat vlak mogelijkheden? Geeft wat je doet je energie en hoe meet je dat?

Stress op zich is geen probleem zolang het gezonde stress is. Waar ligt de grens? Het stoplichtsysteem helpt om die te ontdekken. Voor iedereen ligt het anders. Er zijn patronen zichtbaar, maar in de praktijk is het maatwerk. Uiteindelijk draait het om het vinden van de



## Oefening 1

### Werkvel Stoplichten

Hoe kleurt jouw stoplicht in zijn algemeenheid voor werk, privé en jezelf (ik)? Als een of meer bolletjes op geel of rood staan, is actie noodzakelijk. De voortgang kun je monitoren op verschillende data.

Datum	.....		
	rood	geel	groen
Werk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Privé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Datum	.....		
	rood	geel	groen
Werk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Privé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Datum	.....		
	rood	geel	groen
Werk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Privé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Datum	.....		
	rood	geel	groen
Werk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Privé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Datum	.....		
	rood	geel	groen
Werk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Privé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Datum	.....		
	rood	geel	groen
Werk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Privé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

juiste balans in je leven. Is je leven in evenwicht, probeer dat dan zo te houden. Is het uit balans, ga dan met zelfregie en het stoplichtsysteem aan de gang om de balans te herstellen.

p46

## Oefening 1

---

Vul het werkvel *Stoplichten* in op linker pagina.

### Houd stress in de hand

Iedereen heeft weleens stress. Een beetje spanning is goed: je lichaam maakt stresshormonen aan (adrenaline, noradrenaline en cortisol) waardoor je beter gaat functioneren. Je bent wat opgewonden, wordt alerter, kunt tijdelijk meer aan. Bij een examen, sollicitatiegesprek of de eerste afspraak voor een nieuwe date, een boeiende klus of tal van andere zaken is dat alleen maar goed. Maar als er sprake is van te veel stress of voortdurende stress gaat het mis. Dan is spanning frustrerend en schadelijk als gevolg van een overmaat aan productie van stresshormonen en de daarbij behorende negatieve lichamelijke en psychische effecten: een opmaat voor overspanning, burn-out en andere ziektebeelden.

Stress in de hand houden of opnieuw onder controle krijgen, is een wezenlijk element in het stoplichtsysteem. De twee andere essentiële factoren zijn energiebronnen en de balans. Samen vormen ze een gouden drietal dat voor een evenwichtig leven kan zorgen. Daar draait het om. Het stoplichtsysteem is dé methode om narigheid door stress, overspanning of burn-out te verminderen en het liefst helemaal te vermijden. Daarover heb jij de regie!

### Spanningsboog en balans

Het stoplichtsysteem kan ook voorkomen dat je in een vervelende situatie verzeild raakt. Peil geregeld of bij jou alle lichten nog op groen staan. Als ze geel of rood kleuren, is er werk aan de winkel. Het beheersen van de spanningsboog zorgt samen met het versterken en aanboren van energiebronnen voor een verbetering van de balans. Dat laatste is iets waar iedereen naar streeft. Het dagelijks leven is een dynamisch proces en bij elke verstoring probeert ieder mens een nieuwe balans te creëren.

# STAPPEN PLAN

## **IN HET KORT**

Bij het stoplichtsysteem kijk je waar knelpunten en energiebronnen zitten in je werksituatie, privé (gezin, partner) en bij jezelf. Daarna werk je aan oplossingen.

1

### Het stoplichtsysteem: rood, geel of groen

- Staat het stoplicht op rood, geel of groen bij het werk, privé en jezelf? Bij rood ga je altijd direct door **naar stap 2**.
- Geel: oppassen en situatie goed bekijken. Als het niet kortdurend en niet eenmalig is, ga je door **naar stap 2**.
- Groen wil zeggen: prima, situatie vasthouden of eventueel versterken.

2

### Wat zijn je knelpunten en energiebronnen?

- Inventariseer bij rood en geel de knelpunten per situatie.
- Waar krijg je energie van? Wat zijn bestaande bronnen van energie en wat zijn mogelijk nieuwe energiebronnen. Door **naar stap 3**.

3

### Maak een eigen voorstel met oplossing

- Formuleer per knelpunt zelf een voorstel voor een oplossing. Doe datzelfde om bestaande energiebronnen te behouden of te versterken en potentiële energiebronnen te verkrijgen.
- Hanteer voor de oplossing de drie W's: wat moet er gebeuren, wie moet er in actie komen en wanneer?
- Eigen acties vooropstellen en doorgaan **naar stap 4**.

4

### Het gesprek

- Dialoog aangaan op het werk, privé of met jezelf.
- Bereid het gesprek goed voor en zorg dat er voldoende tijd wordt vrijgehouden. Door **naar stap 5**.

5

### De uitkomst van het gesprek en afspraken

- Leg na het gesprek de afspraken en conclusies vast. Afspraken per knelpunt en de bestaande of potentiële energiebronnen definitief vastleggen. Werk met de drie A's: wat is de afgesproken oplossing, wie moet in actie komen en wat is de afrondingsdatum?
- Dan zijn er twee mogelijkheden:

- 1 Het gesprek en de afspraken zijn succesvol. Je kunt verder **naar stap 6**.
- 2 Het gesprek verloopt niet succesvol: er worden niet of maar gedeeltelijk afspraken gemaakt die jij graag zag. Wat dan?
  - a Nog eens goed naar jouw voorstel kijken. Heroverwegen. Klopt de onderbouwing en argumentatie? Schakel eventueel een derde partij in en ga de dialoog opnieuw aan (terug **naar stap 4**).
  - b Accepteer de afspraken zoals de andere partij ze aangeeft of zoals je bent overeengekomen. Kijk of het werkt en bewaak je eigen grenzen. **Naar stap 6**.
  - c 'STOP!' Dat kan heel vergaand zijn: stop bij je werkgever, stop met je relatie, stop met je eigen gedrag, enzovoort. Overdenk alles heel goed en schakel hulp in.

## 6

### Evaluëren en bijsturen

- Maak afspraken over tussentijdse evaluatie en kijk dan aan de hand van het stoplicht welke kleur nu per knelpunt van toepassing is.
- Nog steeds geel of rood. Dan is een hernieuwde dialoog nodig. Terug **naar stap 4**.
- Als nieuwe knelpunten ontstaan of nieuwe energiebronnen zich aandienen eventueel terug **naar stap 3**.
- Alle punten groen, maar afrondingsdata nog niet bereikt: volgende evaluatieafpraak. Afrondingsdata bereikt: naar **stap 7**.

## 7

### Waarborgen en monitoren van het geleerde

- Gebruik de Personal Battery-tool om je energie in balans te houden.
- Bouw waarborgen in om niet opnieuw in de knel te raken. Doe dit op een voor jou passende manier. Monitor voortdurend of het goed gaat.
- Ga periodiek (minimaal tweemaal per jaar) terug **naar stap 1** om te checken of het allemaal nog goed zit.

## 8

### Lekker in je vel? Toch checken!

- Check de succes- en stressfactoren.
- Alles groen?
- Laat een ander ook het schema invullen.
- Maak gebruik van omdenken en coachingslessen

Powered by



Peter Ribbens

Ri CHARGE

Vordenseweg 9

7244 PR Barchem

[peterribbens@ri-charge.nl](mailto:peterribbens@ri-charge.nl)

[www.ri-charge.nl](http://www.ri-charge.nl)

[www.stresstelijfmetenergie.nl](http://www.stresstelijfmetenergie.nl)

ISBN 978-94-92723-99-4

© 2019 Peter Ribbens, Barchem

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

**Colofon**

**Concept en tekst:**

Peter Ribbens

**Redactie:**

Hans Siemes

**Tekstcorrectie:**

Rien Wisse

**Uitgever:**

Het Boekenschap

**Communicatieadvies:**

Termae Traiectum

**Vormgeving:**

Ontwerpstudio Spanjaard

**Drukwerk:**

Het Boekenschap

**Websites en marketing:**

Gouden Website

**Fotografie:**

Joris Fotografie: achterkant omslag  
en p.219

123RF: p.8, 50, 64, 118, 154, 184, 216

Unsplash: p.6, 10, 26, 100, 134, 200

iStockphoto: p.74





# ZELFREGIE MET HET STOPLICHT SYSTEEM



## Stress te lijf met energie

Oververmoeid, prikkelbaar, overspannen, opgebrand, uitgeput – we kunnen het jachtige leven van nu maar moeilijk aan. Op het werk, in privérelaties en met onszelf raken we in de knoop. Eén op de zeven werkenden kampt met stress- en burn-outklachten. Voorkom dat jij ook bij deze groeiende groep gaat horen door zelf het heft in handen te nemen.



Bedrijfsarts Peter Ribbens heeft veertig jaar ervaring met het coachen naar een gezond, energiek leven. Hij onthult in dit boek zijn beproefde stoplichtmethode, ondersteund met veel praktische voorbeelden. Stap voor stap ontdek je hoe je succesvol en eenvoudig grip krijgt op je eigen leven en nieuwe energie opdoet.



9 789492 723994 >

HET  
**BOEKEN**   
SCHAP