

# Hoe dicht zit jij tegen jouw grens?

Denk bij het invullen van de vragenlijst aan hoe je je voelde tijdens de **afgelopen week**.

0 = helemaal niet akkoord - 1 = niet akkoord - 2 = eerder niet akkoord - 3 = eerder akkoord - 4 = akkoord - 5 = helemaal akkoord

**A**

Ik kan me moeilijk ontspannen.	0	1	2	3	4	5
Ik kan me moeilijk focussen en ben snel afgeleid.	0	1	2	3	4	5
Ik voel me snel overweldigd.	0	1	2	3	4	5
Ik voel een druk ter hoogte van mijn borstkas.	0	1	2	3	4	5
Mijn spieren trillen soms.	0	1	2	3	4	5
Ik voel me angstig.	0	1	2	3	4	5
Ik ben snel geïrriteerd en gefrustreerd.	0	1	2	3	4	5
Ik heb een kort lontje.	0	1	2	3	4	5
Ik heb een slecht humeur.	0	1	2	3	4	5
Ik voel me nerveus.	0	1	2	3	4	5
Ik huil snel.	0	1	2	3	4	5
Ik heb moeite om in slaap te geraken.	0	1	2	3	4	5
Ik slaap te veel of te weinig.	0	1	2	3	4	5
Ik voel me alleen of geïsoleerd van anderen.	0	1	2	3	4	5
Ik voel me ongelukkig.	0	1	2	3	4	5
Ik heb weinig motivatie.	0	1	2	3	4	5
Ik ben onhandiger dan gewoonlijk.	0	1	2	3	4	5
Ik geraak niet goed uit mijn woorden of heb moeite om op het juiste woord te komen.	0	1	2	3	4	5

**B**

Ik pieker vaak.	0	1	2	3	4	5
Mijn gedachten razen door mijn hoofd.	0	1	2	3	4	5
Ik heb een handeling die ik vaak uitvoer. (nagelbijten, op een pen bijten, op mijn lippen bijten, aan haren plukken, haren rond de vinger draaien...)	0	1	2	3	4	5
Ik ben impulsief.	0	1	2	3	4	5
Ik heb moeite om aandacht te besteden aan anderen.	0	1	2	3	4	5
Ik ben vaak kwaad.	0	1	2	3	4	5
Ik schuif verantwoordelijkheden van me af of stel ze uit.	0	1	2	3	4	5
Ik heb moeite om dingen te onthouden of te herinneren.	0	1	2	3	4	5
Ik benader situaties eerder pessimistisch of mijn gedachten zijn eerder pessimistisch.	0	1	2	3	4	5
Ik eet te veel of te weinig.	0	1	2	3	4	5
Ik drink alcohol, rook of gebruik drugs om me te ontspannen.	0	1	2	3	4	5
Mijn gehoor is verminderd of ik heb last van oorsuizen.	0	1	2	3	4	5
Mijn zicht is verminderd of ik kan me moeilijker concentreren op letters en cijfers.	0	1	2	3	4	5
Ik schrik snel.	0	1	2	3	4	5
Mijn werk is minder effectief of productief.	0	1	2	3	4	5

C

Ik ben extreem moe.	0	1	2	3	4	5
Ik heb pijn of last aan spieren of gewrichten.	0	1	2	3	4	5
Ik denk er aan om anderen of mezelf pijn te doen.	0	1	2	3	4	5
Ik heb vaak hoofdpijn.	0	1	2	3	4	5
Ik heb verwarde gedachten.	0	1	2	3	4	5
Ik voel me vaak misselijk, duizelig of moet overgeven.	0	1	2	3	4	5
Ik heb hartkloppingen.	0	1	2	3	4	5
Ik voel me onrustig.	0	1	2	3	4	5
Ik heb het gevoel (innerlijk) te beven.	0	1	2	3	4	5
Ik ben kortademig, hyperventileer of heb het gevoel te stikken.	0	1	2	3	4	5
Ik heb last van buikloop of constipatie.	0	1	2	3	4	5
Ik moet vaker gaan plassen.	0	1	2	3	4	5
Ik heb last van mijn spijsvertering.	0	1	2	3	4	5
Ik ben vaak verkouden.	0	1	2	3	4	5
Ik heb moeite om taken af te ronden.	0	1	2	3	4	5
Ik heb paniekaanvallen.	0	1	2	3	4	5

### Hoe dichterbij jouw limiet zit, hoe meer stress je ervaart.

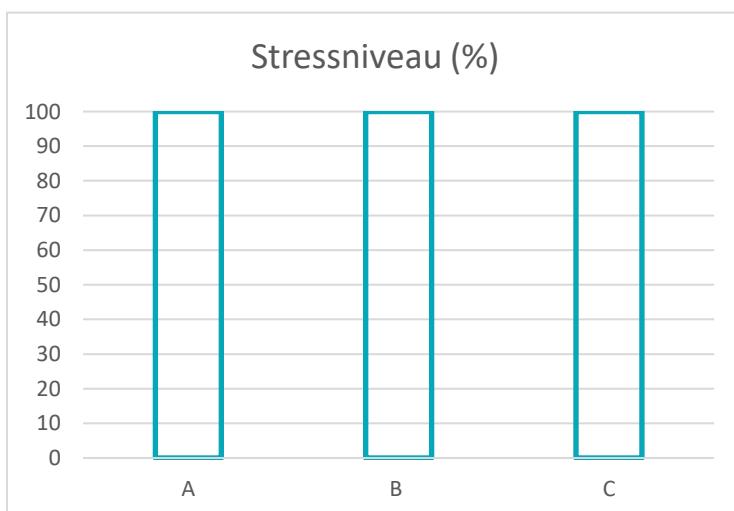
Stress is immers druk op een systeem. De mentale, sociale, sensorische of lichamelijke belasting dus.

**Stress is het eerst innerlijk merkbaar:** emoties, denken, innerlijke leefwereld. (blok A)

Hoe langer je in een stressvolle situatie zit of hoe heftiger de stress is, hoe meer die zich ook **gaat uiten naar de buitenwereld.** Je gedrag verandert. (blok B)

Blijft de stress nog langer duren dan is er ook een **impact op systeemniveau:** spijsvertering, hormonenhuishouding, ademhaling, immuunsysteem. (blok C)

Tel jouw scores per blok op.  
Reken de formule uit. Kleur de score in de grafiek.  
Hoe meer het balkje gevuld is, hoe meer kenmerken je hebt van dat blok.



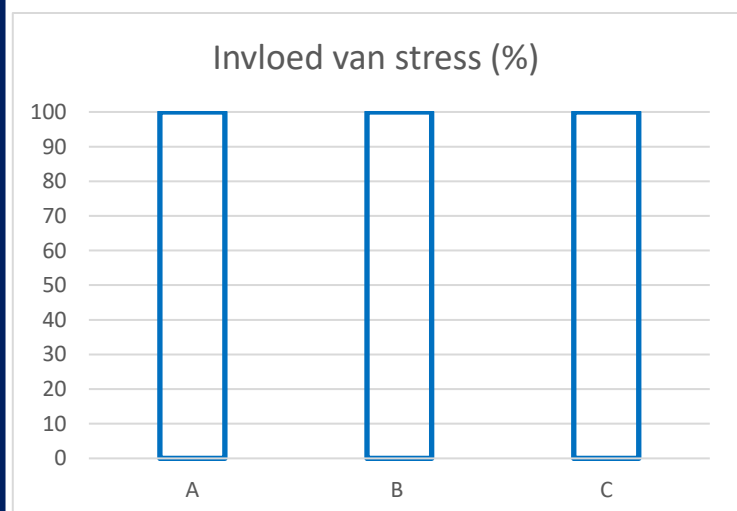
$$= \frac{A}{90} \times 100$$

$$= \frac{B}{75} \times 100$$

$$= \frac{C}{80} \times 100$$

Met A, B en C de totaalscores per blok.

Tel per blok hoeveel keer je een score 3, 4 of 5 hebt gegeven.  
Reken de formule uit. Kleur de score in de grafiek.  
De score geeft een beeld van hoeveel last je hebt van de stress. Enkel een score van 0% betekent dat je volledig klachtenvrij bent.



$$= \frac{A}{18} \times 100$$

$$= \frac{B}{15} \times 100$$

$$= \frac{C}{16} \times 100$$

Met A, B en C het aantal stellingen met een score 3, 4 of 5 per blok.