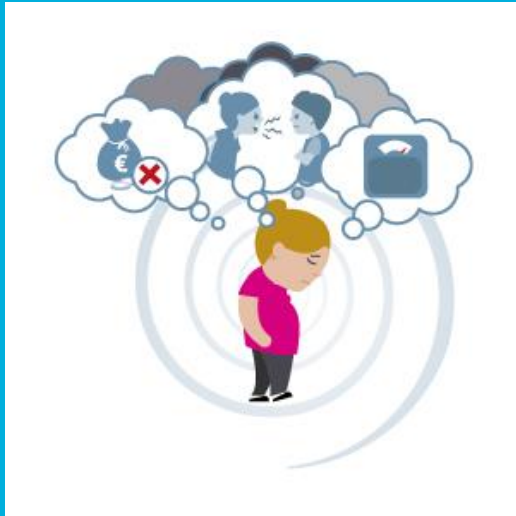


# Chronische stress Wat helpt??



HAN Symposium 2023 ‘Wat wél werkt tegen armoede’

Prof. Dr. Maria van den Muijsenbergh, huisarts n.p.  
Em. Hoogleraar Gezondheidsverschillen en persoonsgerichte, integrale eerstelijnszorg

**Radboudumc**

---

## Armoede neemt toe en maakt ziek!



## Waarom maakt armoede ziek?

- Luchtvervuiling
- Ongezond werk
  
- Eenzaamheid
- Sociale uitsluiting
  
- **Piekeren**  
⇒ **Chronische stress**



*Marc Chagall eenzaamheid*

---

# Chronische stress: slecht voor lichaam en geest

## Meer ziekten

Diabetes

Hart-vaatziekten

Depressie

Onvruchtbaarheid

&

## Minder gezonde leefstijl

Minder denkkraft

Meer korte termijn

besluiten

Meer impulsief



---

## Begint al in de baarmoeder...

Stress in zwangerschap  
of vroege jeugd:

- Gedragsproblemen
- ADHD
- Overgewicht
- Vroege veroudering



# أعراض جسدية تدل على الضغط العصبي

## Lichamelijke signalen van stress

تسرع في نبضات القلب



التنفس السريع



ألم في البطن



التعرق



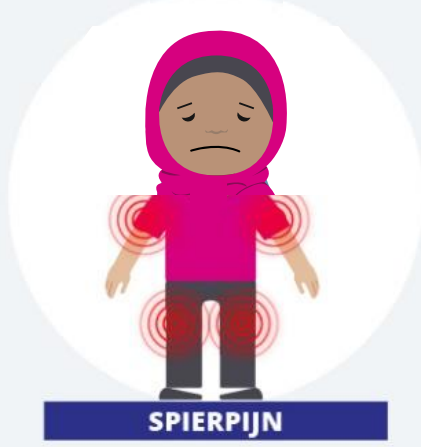
الشعور بالتمميل



الصداع



ألم في العضلات



جفاف الفم والحلق



ألم في الظهر



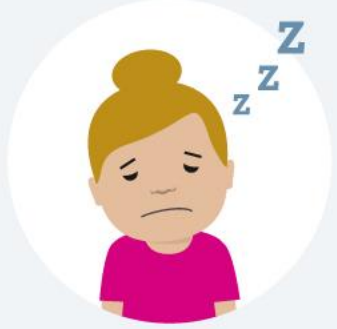
ماذا بعد؟

WAT NOG MEER...?

# تأثير الضغط النفسي على الشعور والسلوك

## Effecten van stress op gevoel en gedrag

الشعور المتكرر بالتعب والإرهاق



VAAK MOE ZIJN

النسيان



VERGEETACHTIG ZIJN

الخوف



BANG ZIJN

الإفراط في التفكير



PIEKEREN

الغضب



BOOSHEID

التشاجر



RUZIE KRIJGEN

عدم القدرة على التفكير جيدًا



NIET GOED KUNNEN  
NADENKEN

عدم القدرة على التركيز جيدًا



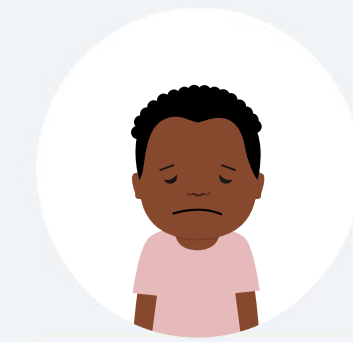
NIET GOED KUNNEN  
CONCENTREREN

إنعدام الثقة في الآخرين



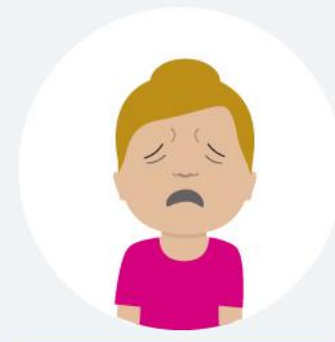
MENSEN NIET  
MEER VERTROUWEN

الشعور بالعجز



MACHTELOOS  
VOELEN

الشكوى/العتاب



KLAGEN/VERWIJTEN

البكاء بسرعة



SNEL HUILEN

# الدائرة/الدوامة المفرغة لدى الضغط العصبي

Vicious circle  
bij stress

ردة فعل وتأثير الضغط العصبي على الجسد

Je krijgt  
een stressreactie  
in je lichaam.

صعوبة في التفكير وزيادة التهور السلوكي

Je kunt minder goed  
nadenken en  
impulsief gedrag  
neemt toe.

يصعب عليك التعامل مع المشاكل وتزداد اختيارًا لا صحيًا

Je hebt moeite problemen  
aan te pakken en maakt  
meer ongezonde keuzes

تفاقم في المشاكل والشعور بتدهور الصحة

Je problemen verergeren  
en je voelt je steeds  
on gezonder.

Je krijgt er nieuwe  
problemen bij  
en komt in een  
negatieve spiraal.

الوقوع في مشاكل جديدة والدخول في دوامة سلبية

Stress neemt  
verder toe.

تطور وإزدياد الضغط النفسي

المشاكل المادية  
Geldzorgen





## Meerdere bronnen van Stress



MIJN  
ONBEGRIJPELIJKE  
OVERHEID





**We kunnen allemaal iets doen om stress te verminderen!**

# Oorzaken aanpakken!

- Structureel beleid bestaanszekerheid & meedoen
  - Hoger minimumloon en bijstand
  - Flexibeler regels bijverdienen
  - Recht voor kinderen op warm water en energie
- Stop met het veroorzaken van schulden
  - Regelingen begrijpelijk en toegankelijk
  - Financiële drempels gezondheidzorg wegnemen



Commissie sociaal minimum 2023



**Durf af te wijken! Geef gewoon geld**



# ماذا يمكنك فعله لدى الضغط العصبي؟ Wat kan je doen bij stress?

## ماذا يمكنك فعله بنفسك

### Wat je zelf kan doen



الاعتناء بنفسك جيدًا  
Goed voor jezelf zorgen



القيام بأنشطة ممتعة  
Leuke dingen doen



تدريبات تنفسية  
Ademhalingsoefeningen



متابعة دورة دراسية  
Een cursus volgen



القيام بالعمل (التطوعي)  
(Vrijwilligers)werk doen



مساعدة من الأصدقاء / الأهل

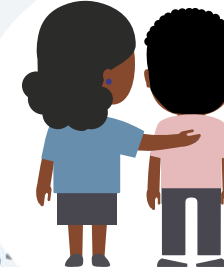
Hulp van  
vrienden/  
familie

طبيب الأسرة ومساعد العيادة

Huisarts  
POH

البلدية

Gemeente



طلب المساعدة من أشخاص آخرين

Hulp vragen  
aan anderen

فريق الحي  
Buurtteam

عالم النفس  
Psycholoog



## Persoonsgerichte integrale benadering

**Wat wil en kan iemand?**

**Welke hulp heeft hij nodig?**

- Aandacht voor álle problemen, persoonlijke vaardigheden en omstandigheden
- Gericht op versterken eigen kunnen
- Goede, toegankelijke en begrijpelijke gezondheidszorg en sociale dienstverlening

---

**Creëer rust en begrip**  
**spreek eenvoudig – gebruik plaatjes - check wat begrepen is**



## Activiteiten die stress verminderen

- Geen blauwdruk
- Dicht bij huis
- Met de mensen zelf





---

# Combinatie van ontspannen – uitleg over stress - bewegen



Mind Full, or Mindful?

---

# Wat kunnen wij allemaal doen? Pik signalen op en vraag dóór



---

# Verdiep u in het leven van mensen in armoede

## Vraag mensen met ervaring!



Beleefhuis Nijmegen



---

**Ben vriendelijk en positief  
versterk ieders gevoel van eigenwaarde**



Wees aardig  
voor onaardige mensen:  
die hebben jou het hardste nodig.



---

## Sociale rechtvaardigheid herstelt de balans

