



Achtergrondinformatie webinar 'Stress herkennen en ermee omgaan' s Heeren Loo

Boeken

- [Gehechtheid in de praktijk](#)
Werkboek voor iedereen die betrokken is bij de opvoeding van en zorg voor kinderen en volwassenen met een visuele en/of verstandelijke beperking.
- [Mentaliseren kun je leren](#)
Deze handreiking is een introductie in Mentaliseren Bevorderende Begeleiding (MBB).

Innovatieve hulpmiddelen beschikbaar bij 's Heeren Loo

- [MijnEigenPlan](#)
Hulpmiddel voor het hanteren van het dagprogramma. Dit is een effectief hulpmiddel om de cliënt minder afhankelijk te maken van de begeleider voor wat betreft het dagprogramma en de activiteiten. Het helpt om de zelfredzaamheid en eigenwaarde te bevorderen.
Een zinvol dagprogramma en het hanteren hiervan zijn belangrijke thema's binnen de behandelmethodiek voor cliënten met MVG binnen 's Heeren Loo ([triple-c](#)).
- [Signaleren app](#)
Deze app is gericht op het reguleren van spanning of stress. Er is een duidelijk verband tussen stress en gedragsproblematiek of moeilijk verstaanbaar gedrag (MVG). Op dit moment loopt er een pilot om het gebruik van de app te stimuleren.
- [Hume](#)
Stress kan je signaleren door het meten van lichaamssignalen. De HUME® meet onder andere de activiteit, temperatuur, hartslag en huidgeleiding. Met behulp van geavanceerde modellen en gedragsobservaties worden relaties gelegd tussen spanning en fysiologie.

Wetenschappelijk onderbouwde hulpmiddelen

- [Checklist Aansluiten en Stimuleren](#)
Mensen met EMB hebben beperkte mogelijkheden om zich te uiten. Hierdoor vraagt het veel van ouders en begeleiders om de signalen te herkennen en op een juiste manier te interpreteren. De checklist helpt om alle signalen waar te nemen die iets zeggen over de mate van spanning, door heel concreet naar spanning en gedrag te kijken. Ook geeft de checklist tips hoe je het beste kunt aansluiten bij die spanning.
- [De slimme sok](#) (Bioresponse-systeem)
De 'slimme sok' meet huidgeleiding waarmee je indirect meet hoeveel spanning iemand ervaart. De app laat de gemeten huidgeleiding en dus de spanning zien. Op dit moment is er helaas geen producent die de slimme sok maakt.

E-learnings en trainingen in Mijn Leeromgeving 's Heeren Loo (alleen voor medewerkers van 's Heeren Loo)

- [Ban de Burn Out](#)
Ook voor een burn-out geldt 'voorkomen is beter dan genezen'. In deze training ontdek je hoe je dat aanpakt.
- [Slimmer dan de stress](#)
Hoe biedt je stress het hoofd als je voortdurend online bent? Theo Compennolle geeft het antwoord in deze Masterclass.



- [Stress is fijn](#)
Stress als duwtje in de rug? Het kan! Met gezonde stress presteer je beter en krijg je meer voor elkaar. Hoe? Dat leer je in deze training!
- [Veerkracht](#)
Hoe ga je om met tegenslagen, veranderingen en stress? Ontdek het in de online training 'Veerkracht'.
- [Mindfulness](#)
Pieker minder, reduceer stress, word productiever en verbeter relaties. Leef met aandacht... en geniet van het moment. Dat is mindfulness! Iets voor jou?
- [Training Hartcoherenti](#)
Voor kwalitatief goede zorg kijken we tegenwoordig niet alleen meer naar de diagnoses en zorgbehoeften van de cliënten. De manier waarop jij als zorgverlener omgaat met jouw eigen emoties blijkt minstens zo belangrijk. Je bent je eigen instrument!
Bij het (af)stemmen van dat instrument is ons hart letterlijk en figuurlijk dé ingang. Zo heeft bijvoorbeeld het hartritme grote invloed op de werking van ons brein en speelt een centrale rol in stress en emoties. In deze training leer je met eenvoudige oefeningen je hartritme, en daarmee je lichamelijk en geestelijk welzijn, te beïnvloeden.

Games

- [Serious game 'Jij en Ik'](#)
'Jij & Ik' is een computerspel. Het is een leuk spel, maar het is ook leerzaam. Het is gemaakt voor volwassenen met een licht verstandelijke beperking. Het spel kan helpen om jezelf en anderen beter te begrijpen. Het kan ook helpen om beter met stress om te gaan. We weten nog niet zeker of het spel ook écht helpt. Dat willen we graag onderzoeken. Meedoen aan dat onderzoek? [Meld je dan aan!](#)

Video's

- [VGN-Mentale gezondheid](#)
Medewerkers en cliënten maken in hun dagelijks leven veel mee. Via deze webpagina vind je tips voor begeleider en managers.
- [Mindfulness door Marieke Leeflang.](#)
- Video's van Erik Scherder;
 - [Wat is stress en wat kunnen we eraan doen?](#)
 - [5 tips tegen werkstress van Erik Scherder](#)
 - [Waarom is wandelen goed voor je brein?](#)

Rapport

- [TNO \(2019\) Werkstress terugdringen met een integrale aanpak](#)

Wetenschappelijke artikelen (Engelstalig)

- Doodeman, T. W. M., Schuengel, C., & Sterkenburg, P. S. (2022). [Expressions of stress of people with severe intellectual disabilities and sensitive caregiving to regulate stress: A qualitative study](#). *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 1-10. doi:10.3109/13668250.2021.2011171
- Klaver, M., Van den Hoofdakker, B. J., Wouters, H., De Kuijper, G., Hoekstra, P. J., & De Bildt, A. (2021). [Exposure to challenging behaviours and burnout symptoms among care staff: the role of psychological resources](#). *Journal of Intellectual Disability Research*, 65(2), 173-185.
- Simons, R., Koordeman, R., de Looft, P., & Otten, R. (2021). [Physiological measurements of stress preceding incidents of challenging behavior in people with severe to profound intellectual disabilities: Longitudinal study protocol of single-case studies](#). *JMIR research protocols*, 10(7), e24911.



- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Karazsia, B. T., Myers, R. E., Winton, A. S., Latham, L. L., & Nugent, K. (2015). [Effects of training staff in MBPBS on the use of physical restraints, staff stress and turnover, staff and peer injuries, and cost effectiveness in developmental disabilities](#). *Mindfulness*, 6(4), 926-937.

Wetenschappelijke artikelen (Nederlandstalig)

- Lieveense, P., Hokke, H., & Sterkenburg, P.S. (2014). [Een pilotstudie naar de effecten van mindfulness voor mensen met een visuele en matige verstandelijke beperking en hun begeleiders](#). *Onderzoek en Praktijk*, 12(2), 7-18.
- Sterkenburg, P.S. & Schuengel, C. (2011). [De gehechtheidsrelatie als buffer tegen stress](#). In J. Zevalkink en P. Sterkenburg (red). *Voor de verandering: een psychodynamische kijk op ontwikkeling*. Van Gorcum: Assen. Pp. 87-100. [De kennis uit dit wetenschappelijke artikel is belegd in Integratieve therapie voor gehechtheid en gedrag](#).
- Petra Helmond, Merel Punt, Marieke Meirmans, Roy Otten en Anne Speckens. [Mindfulness voor mensen met een licht verstandelijke beperking](#). PDF hosted at the Radboud Repository of the Radboud University Nijmegen