

ARQ Kenniscentrum
Impact van Rampen
en Crises

Omgaan met stress en onzekerheid

Informatie voor gedupeerden van de
Toeslagenaffaire

Gedupeerde van de toeslagenaffaire

Als gedupeerde van de toeslagenaffaire heeft het strenge terugvorderingsbeleid waarschijnlijk diep ingegrepen op jouw leven en dat van je gezin. De enorme stress door jarenlange procedures, financiële nood, onzekerheid en frustratie over bezwaarschriften of compensatie-afhandeling, en grote zorgen over je situatie, relatie, gezin of kinderen, hebben weerslag op je hele bestaan. Door de opstapeling van problemen en de uitzichtloosheid van de situatie, kun je het gevoel hebben de grip op je leven kwijt te zijn.

In deze folder vind je informatie over stress en het omgaan daarmee.

Wat is stress?

Stress betekent spanning of druk. Dit krijg je als je je ergens voor moet inspannen. Stress zet als het ware je lichaam 'aan' en dat zorgt ervoor dat je extra alert kan reageren en geconcentreerd kan werken. Zodra de situatie achter de rug is herstelt je lichaam zich weer van de stress. Dat is nodig, want stress vraagt ook energie. Een goede balans tussen stress en ontspanning is nodig om lichamelijk en geestelijk gezond te blijven.

Als een stressvolle situatie lang duurt of als je een sterke stressreactie hebt, heb je meer tijd nodig en kost het meer moeite om je balans te herstellen. Dat is belangrijk, want als er heel veel momenten van stress zijn of de stress stopt niet, dan herstelt je lichaam onvoldoende. Dan is stress ongezond. We spreken dan van chronische stress. Chronische stress put je lichaam uit en geeft lichamelijke en psychische klachten.

Welke signalen van stress heb ik?

Hoe je stress voelt is voor iedereen verschillend. Bovendien kan het veranderen. Hieronder zie je voorbeelden van signalen van stress die je bij jezelf kan herkennen:

Mentaal

- Je voelt je gestrest of gejaagd
- Je bent snel geïrriteerd of prikkelbaar, je hebt een kort lontje
- Je vindt het lastig te ontspannen
- Je piekert veel
- Je hebt moeite je te concentreren
- Je voelt je bang, boos, bedroefd of somber

- Je schaamt je of voelt schuldgevoelens
- Je zelfvertrouwen en eigenwaarde is verminderd
- Je bent wantrouwend naar anderen en/of naar de overheid

Lichamelijk

- Je bent rusteloos
- Je bent waakzaam
- Je slaapt slecht
- Je bent futloos, moe of uitgeput
- Je hebt lichamelijke spannings- of pijnklachten
- Je gezondheid verslechtert of je bent veel ziek

Gedrag

- Je kan niet goed stil zitten
- Je zoekt minder contact met anderen of trekt je terug
- Je reageert snel geïrriteerd, boos of agressief op anderen
- Je probeert problemen af te schermen voor de buitenwereld
- Je drinkt of rookt meer om de nare gevoelens kwijt te raken

Als je lang onder ernstige druk staat, zul je (een deel van) bovenstaande klachten herkennen. Behalve de moeilijke situatie waar je in zit, geven de stressklachten zelf ook weer last. Een stressvolle situatie waar je weinig grip op hebt, kan een golf aan vervolglklachten veroorzaken, die ook weer stress geven. Het raakt jezelf, je naasten en kan relaties met mensen om je heen onder druk zetten.

Tips bij omgaan met stress

Als je langdurig in een zeer stressvolle situatie zit, kun je de stress niet zomaar 'uit' zetten. Dit is extra frustrerend omdat je geen rechtstreekse invloed hebt op de situatie zelf. Het is dan extra belangrijk te zien waar je nog wél invloed op hebt. Het verandert de situatie zelf niet direct maar geeft wel houvast. En elk moment dat je lijf even wat minder stress heeft, is winst.

Leefstijl

Leefstijl heeft grote invloed op hoe je je voelt. Dagritme, beweging en voeding zijn de belangrijkste pijlers.

- Houd structuur in je dag
 - Ga elke dag rond hetzelfde tijdstip in en uit bed, ook als je slecht geslapen hebt.
 - Bedenk een vaste routine voor het eerste deel van je dag. Dat geeft houvast. Het kunnen kleine activiteiten zijn die je altijd herhaalt, zoals je bed opmaken.

- Plan minstens twee activiteiten op een dag, één alleen en één samen met iemand (of meerdere mensen). Dit kan een klein klusje zijn, een telefoontje of een kop koffie drinken met de buurvrouw. Houd het klein; het gaat erom dat je zorgt dat wat je inplant ook lukt en dat het wat afleiding geeft.
- Zorg voor beweging
 - Loop dagelijks minimaal 10 minuten in de buitenlucht. Door te bewegen gebruik je je hart, je longen en je spieren. Dit helpt je beter te voelen.
 - Als je zelf moeilijk in beweging kan komen, spreek dan af met iemand binnen of buiten het gezin om dit samen te doen. Het maken van een afspraak, helpt om het te doen.
- Eet en drink goed
 - Probeer zo gezond en gevarieerd mogelijk te eten en verspreid dit over drie momenten op de dag.
 - Beperk de hoeveelheid cafeïne; dit kan een onrustig gevoel versterken
 - Drink zo min mogelijk alcohol en neem geen drugs.

Steun

Een steunende omgeving is belangrijk. Het helpt om stress en klachten niet alleen te dragen. Als je behoefte hebt aan steun van iemand, is het goed deze te vragen. Dit kan bij familie, vrienden of professionals. Alleen al het delen van je verhaal met iemand anders kan opluchten. Ook kan het helpen om nieuwe perspectieven te krijgen en te voelen dat je niet alleen staat in moeilijke tijden. Zeker als je deelt met lotgenoten, kan het horen van hoe een ander omgaat met de situatie een waardevolle aanvulling zijn op je eigen manier van ermee omgaan. Als je in contact wil komen met lotgenoten, dan kan dat bijvoorbeeld via [Stichting Lotgenotencontact](#),

Als je sociale steun zoekt bij mensen die niet in staat zijn om te helpen of de situatie niet begrijpen, kan dit leiden tot meer stress. Het is moeilijk te voorspellen of iemand de juiste persoon is om mee te delen. Sommigen vermijden daarom het delen van hun gevoelens, wat isolatie kan veroorzaken. Om te testen hoe goed iemand reageert, kan je beginnen met het delen van iets wat minder beladen is en observeren hoe daarop wordt gereageerd, voordat je meer deelt.

Breng je zorgen in kaart

Als de situatie ervoor gezorgd heeft dat er op allerlei vlakken in je leven dingen niet goed gaan, kunnen de problemen zo groot zijn dat je er door overspoeld raakt. Je piekert er over, krijgt dingen niet meer op een rijtje. Door zaken op papier te zetten, kun je overzicht en inzicht krijgen.

- Piekertijd: Bij piekeren heb je last van terugkerende gedachten die vaak nergens toe leiden. Piekergedachten zitten in de weg en kunnen de hele dag aanwezig zijn. Helaas kun je je denken niet zomaar stoppen. Wel kan je dagelijks 10-20 minuten piekertijd reserveren om je zorgen op een rij te

zetten. Schrijf al je piekergedachten op tot er geen nieuwe meer komen. Als je buiten deze tijd merkt dat je piekert, verwijs dan naar je geplande moment.

Analyseer vervolgens welke gedachten je kunt beïnvloeden en welke niet. Zitten er problemen bij waarvoor je zelf een oplossing kan bedenken? Probeer te bedenken hoe die oplossing eruit ziet en wat of wie je daarvoor nodig hebt. Zoek bijvoorbeeld de juiste informatie of vraag iemand je daarbij te helpen. Waarschijnlijk zijn er ook problemen die je zelf niet kan veranderen of oplossen, maar die je wel hinderen. Daarvoor kun je bedenken of met iemand bespreken je kan helpen deze dingen te verdragen of dragen.

Ontspanning

- Zorg voor ontspanning door rust, zoals muziek maken of luisteren, in de natuur zijn, puzzelen, of door ontspanningsoefeningen, yoga, meditatie of mindfulness. Bewegen is ook een goede manier om te ontspannen. Maak bijvoorbeeld een wandeling.
- Zorg voor ontspanning door inspanning, zoals tuinieren, klussen, hardlopen of (thuis)workouts (er zijn veel apps en filmpjes te vinden).
- Zorg voor afleiding. Zo kan het gepieker even op de achtergrond raken. Doe bijvoorbeeld een spelletje met je gezin of kind(eren), ga er samen op uit of kijk samen naar een film.

Waar vind ik hulp?

Heeft jouw stress je zo in de greep dat het veel klachten geeft en je dagelijks leven en/of je functioneren er fors door wordt belemmerd? Neem dan contact op met je huisarts. Deze kan je helpen zoeken naar ondersteuning die aansluit bij jouw situatie.

Voor meer laagdrempelige hulp kun je hier terecht:

- [Stichting Lotgenotencontact](#) is er speciaal voor gedupeerden van de toeslagenaffaire en biedt ondersteuning voor en door gedupeerden. In steeds meer steden worden er lotgenotenbijeenkomsten georganiseerd. Informeer bij je gemeente en/of Stichting Lotgenotencontact naar de mogelijkheden bij jou in de buurt. Tijdens deze bijeenkomsten kom je bij elkaar en kan je ervaringen uitwisselen.
- Ga naar [Dienst Toeslagen](#) om te lezen hoe de overheid je financiële herstel kan bieden.
- Heb je rechtshulp van een advocaat nodig, dan kan je jezelf aanmelden bij de [Raad voor Rechtsbijstand](#) voor gratis hulp.
- Kijk op website van je eigen gemeente om te zien wat voor hulp zij kunnen bieden.
- Diversion biedt het [Ontwikkelnetwerk Herstel](#) aan waar getroffen kinderen allerlei soorten hulp kunnen krijgen en in contact kunnen komen met lotgenoten.
- Het Nederlands Jeugdinstituut geeft informatie voor kinderen over [omgaan met stress](#).
- Via veel zorgverzekeraars worden online (zelf)hulpprogramma's aangeboden.



**Nationaal
Psychotrauma
Centrum**