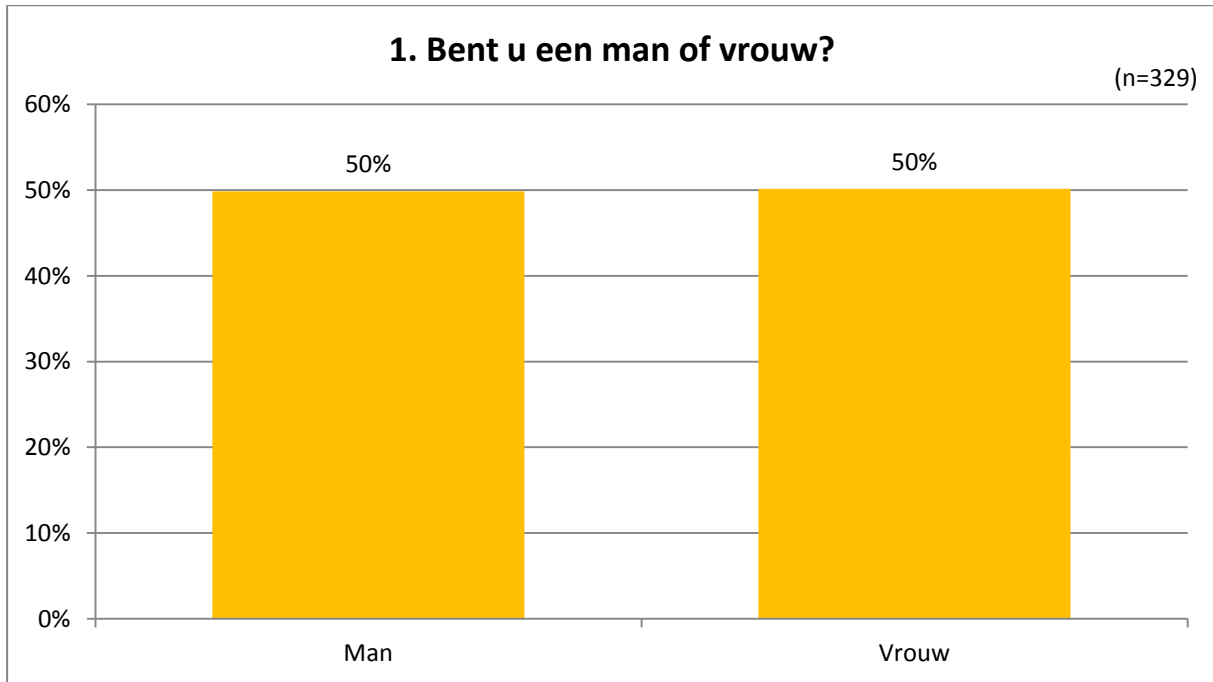


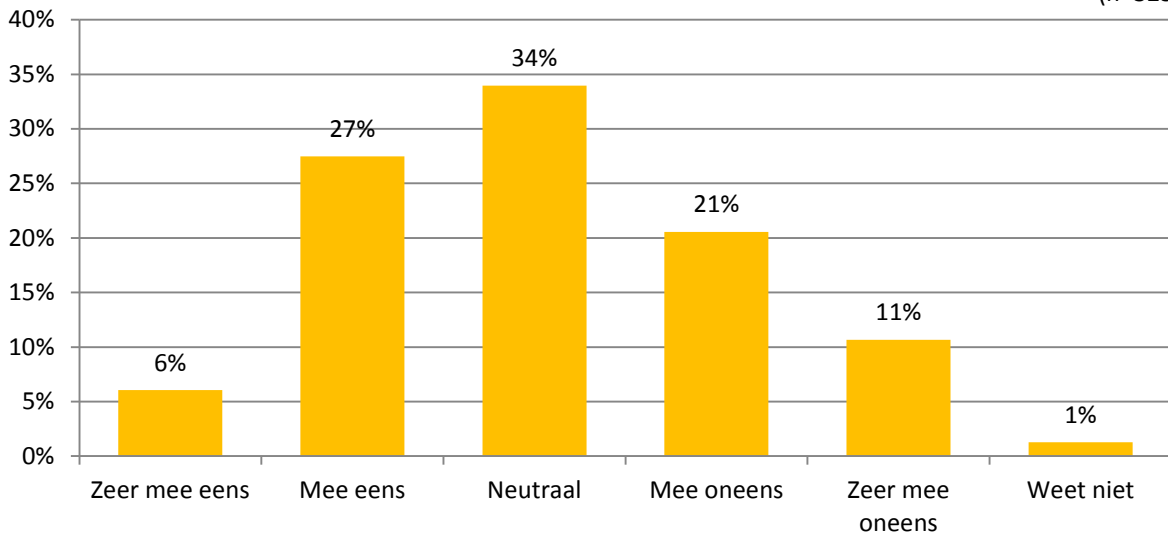
## Spanningen

*Wanneer de eisen die aan je worden gesteld of die je aan jezelf stelt overeenkomen met wat je aankunt spreken we van gezonde spanning of gezonde stress. De draaglast (de belasting) en de draagkracht (de belastbaarheid) zijn dan met elkaar in evenwicht.*

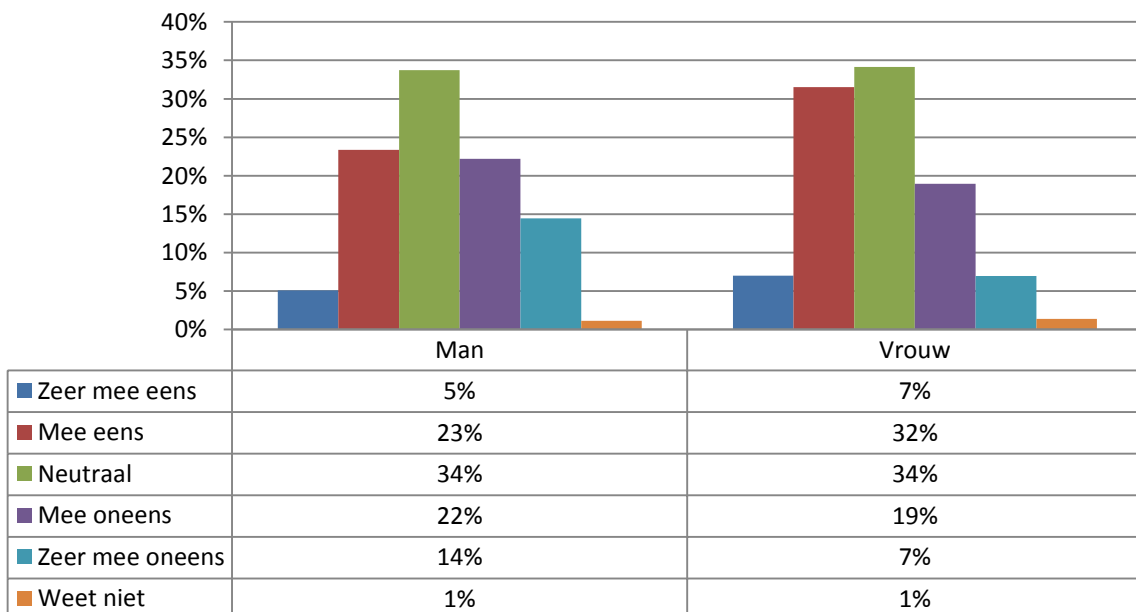


## 2. "Ik ervaar spanning omdat ik mezelf te hoge verwachtingen opleg"

(n=325)



## 2. "Ik ervaar spanning omdat ik mezelf te hoge verwachtingen opleg"

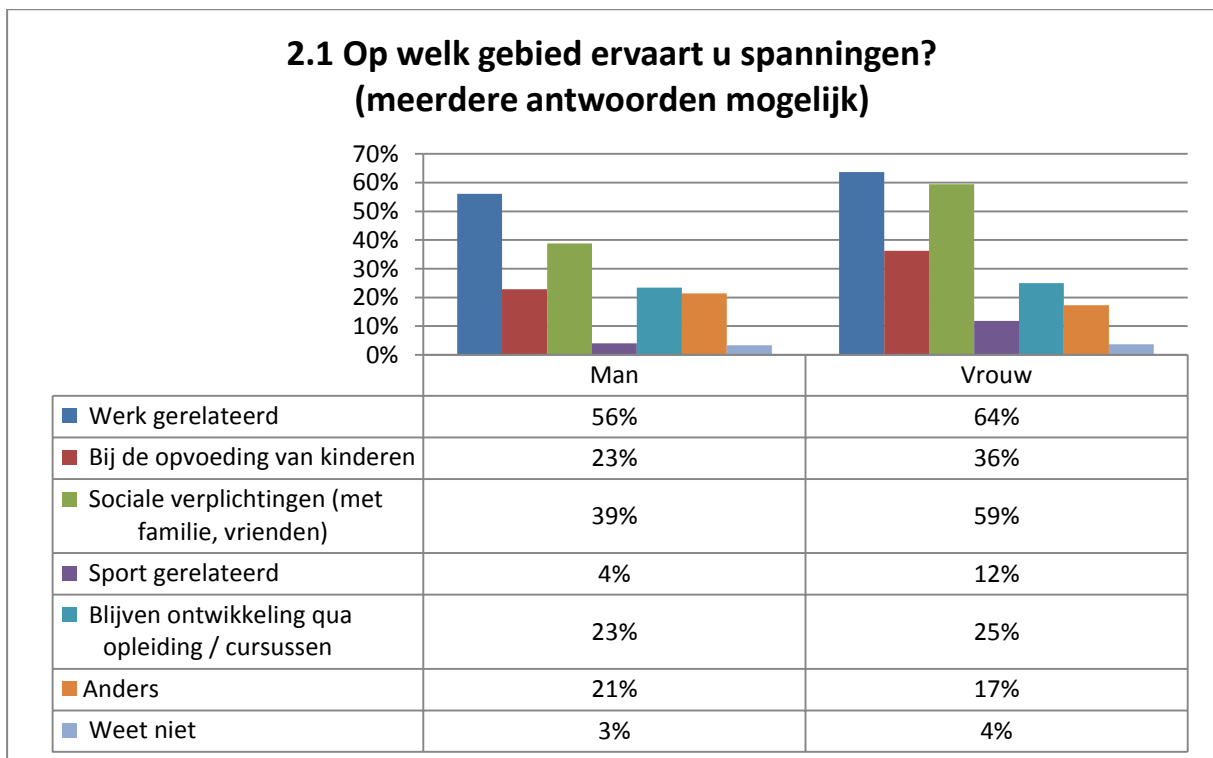
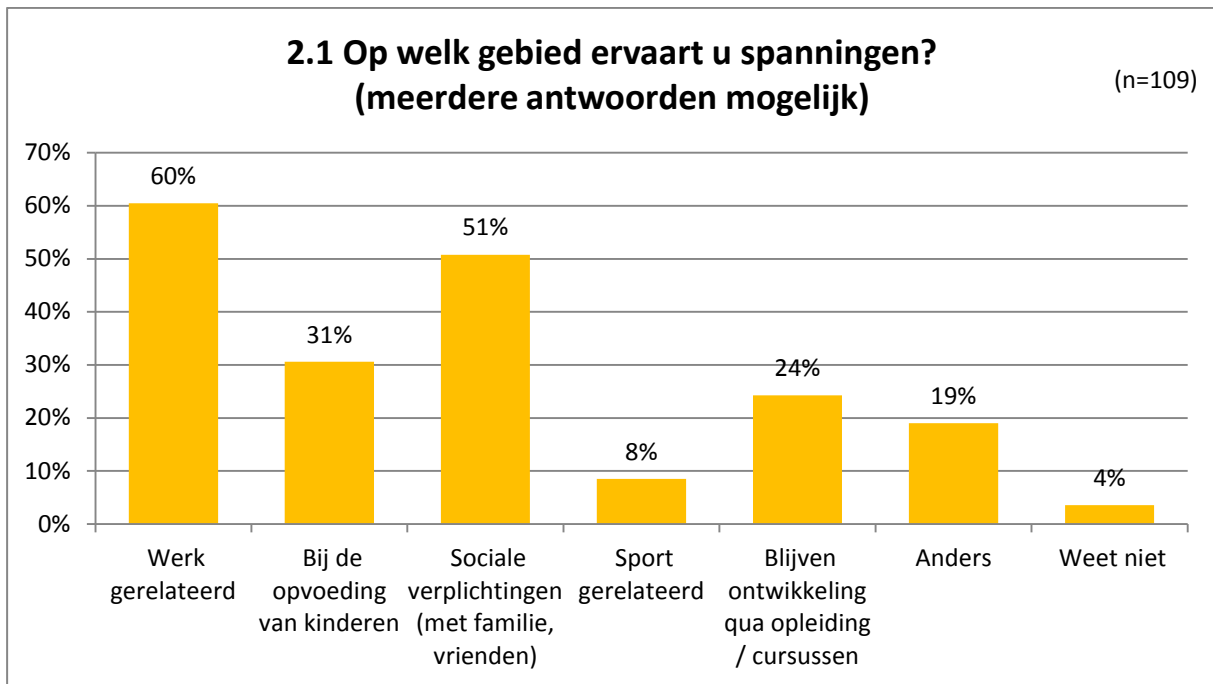


### Toelichting

- Zeer mee eens
- Ik ben van karakter perfectionistisch, daarnaast ben ik hooggevoelig. Daarnaast verwacht de maatschappij van mij dat ik tot het uiterste ga. Toen ik een werkgever had, werden mij regelmatig taken opgelegd die ik amper kon voltooien. Vanwege mijn groot plichtsbesef heb ik altijd alles gedaan wat mogelijk was, waarbij ik mezelf vergat en voorbijliep. Tot er een moment kwam dat ik voor mezelf heb gekozen. Dat was voor de werkgever niet te tolereren, waardoor deze mij op brute wijze heeft ontslagen. En dat na alles wat ik al die jaren tijdens werktijd en daarbuiten (in mijn

vrije tijd) heb gedaan om het hen naar de zin te maken. Momenteel heb ik geen werkgever meer, maar dat neemt niet weg dat ik voor alles en iedereen klaarsta om hen te helpen. Mits dat voor mij goed voelt, want ik heb geleerd dat ik mezelf op de 1e plaats moet zetten. Dat is niet altijd gemakkelijk voor iemand met een behulpzaam karakter en dat lijdt zeker nog tot spanningen.

- |                 |   |
|-----------------|---|
| Mee eens        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ik streef altijd naar perfectie</li> <li>• Vrouw van , moeder van, dochter van , zus van, schoondochter van, schoonzus van, vriendin van, en dan nog werk, hobby's voor jezelf.</li> </ul>   |
| Neutraal        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ik leg me niets op waarvan ik voel dat het niet kan; ik voel dus nooit spanning.</li> <li>• Vorig jaar zeer mee eens. Dit jaar gas terug genomen, bevalt goed.</li> </ul>  |
| Mee oneens      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 83 jaar. Zet heel veel zaken waar ik me vroeger druk over maakte zonder problemen van me af</li> <li>• Sinds een aantal jaren geleerd om niet alles naar me toe te trekken en ook niet overal verantwoordelijk voor te voelen.</li> <li>• Van te hoge verwachtingen van mezelf heb ik geen last..... Waar ik wel ziek van ben geworden is van de hoge verwachtingen van de maatschappij t.a.v mantelzorg.</li> </ul>   |
| Zeer mee oneens | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ik doe alleen nog vrijwilligerswerk en dat bevalt me goed. Vroeger heb ik hard gewerkt en nu doe ik alleen nog leuke dingen. Heerlijk! Aan geld heb je toch niet veel.</li> <li>• Ik ervaar spanning omdat ik door mantelzorg zwaar overbelast ben, Het feit dat ik daardoor niet kon werken en een minimaal inkomen had, dus elke dag elk dubbeltje 3x moet omdraaien voegt daar nog eens een hele hoop stress en onmacht aan toe. Zo ook de suggesties dat je voor mantelzorg zou kiezen, of het jezelf zou opleggen. Dit soort eigen schuld dikke bult gedachte legde mij als mantelzorger het zwijgen op. Eenzaamheid tekent dan ook mijn leven. En nu, met mijn pensioengerechtigde leeftijd in zicht ligt daarom mijn volgende 'straf' voor mij klaar. Geen pensioen. Immers meer dan 30 jaar zorg verlenen, mantelzorgen en ander onbetaald werk, staat gelijk aan niks doen. En dat zal men je laten voelen tot het eind van je leven</li> </ul> |



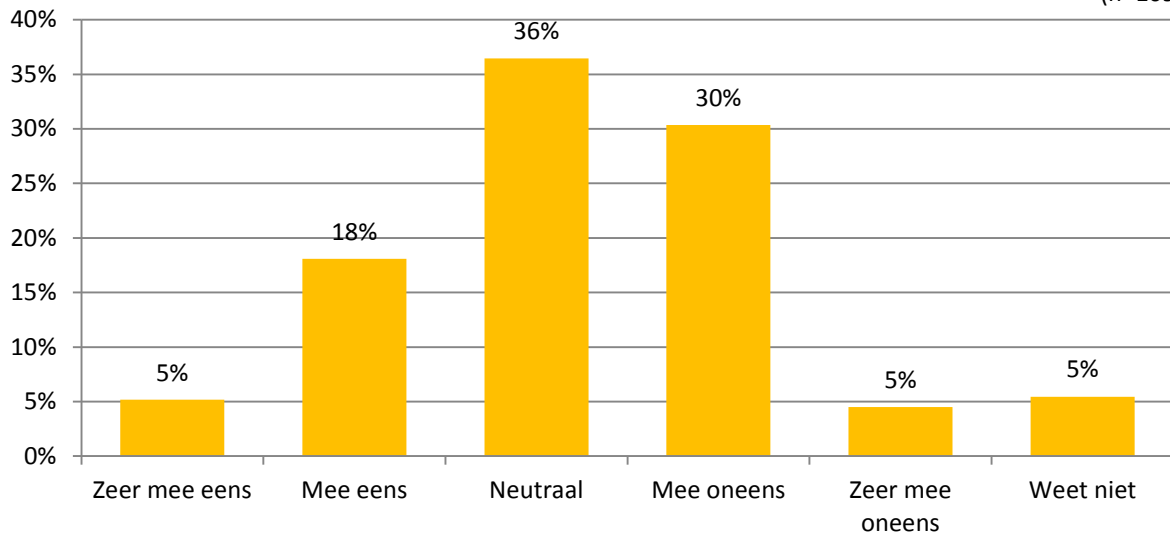
#### Anders, namelijk:

- Al het vrijwilligerswerk stel ook hoge eisen aan oplettendheid en inzet.
- Bestuursfunctie vereniging
- Buurtproblemen
- Eigen functioneren buiten werk
- Financien
- Financiële zekerheid / huishouden
- Geld zorgen

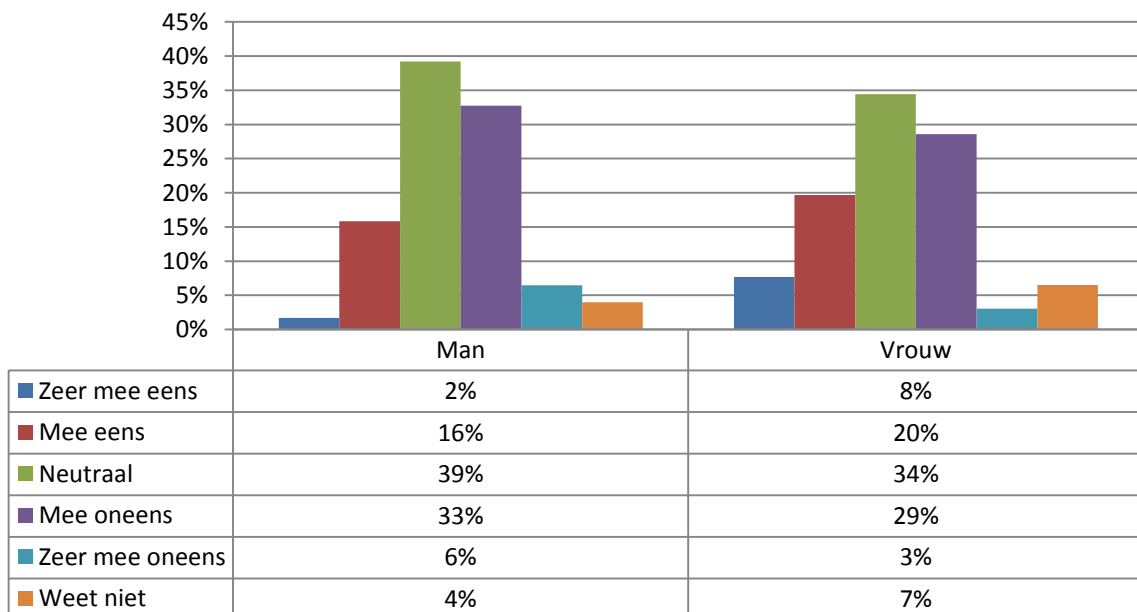
- Gezondheid (2x)
- Hobbie
- Hobby's
- Hoelang ik nog alles zelfstandig kan blijven
- Mantelzorger
- Onzekerheden i.v.m. Scheiding. Werkzoekend, huis moet verkocht worden etc.
- Organisatie van mijn dagprogramma
- Overbezet vrijwilligerswerk
- Relatie/thuis alles op orde houden
- Vrijwillige activiteiten
- Vrijwilligerswerk (3x)
- Werkgever pesten op werk

## 2.2 “Ik zou graag ondersteuning willen ontvangen om deze spanningen te verlagen”

(n=109)



## 2.2 “Ik zou graag ondersteuning willen ontvangen om deze spanningen te verlagen”



### Toelichting

- Mee eens • Ik weet niet waar heen ik moet gaan om hulp
- Neutraal • Heb al ondersteuning.
- Ik ben zelf op zoek gegaan naar begeleiding om hier mee om te gaan. Ik ken mezelf dat een bepaalde situatie niet te lang moet duren en ga een gesprek aan met degene waar het over gaat. Brengt het snelst duidelijkheid en geeft je geen langdurige stress.

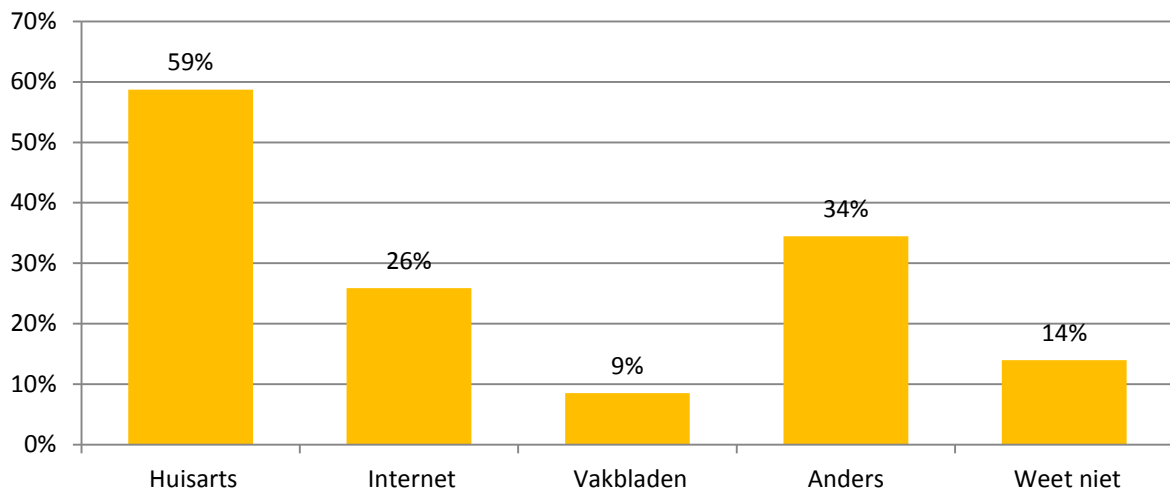
Mee  
oneens  
Zeer mee  
oneens

- Prioriteiten stellen is soms moeilijk maar met vallen en opstaan leer je steeds bij
- Ik weet het van mijzelf. Ik heb het geaccepteerd
- Ik heb inmiddels geleerd dat ik mezelf moet redden in deze harde wereld. Ik heb in het verleden wel eens gesproken met ondersteuners, maar dat heeft mij helaas niet verder geholpen. Integendeel, daardoor voelde ik me slechter...

**2.2.1. Weet u waar u voor vragen rondom spanningen terecht kunt? (meerdere antwoorden mogelijk)**

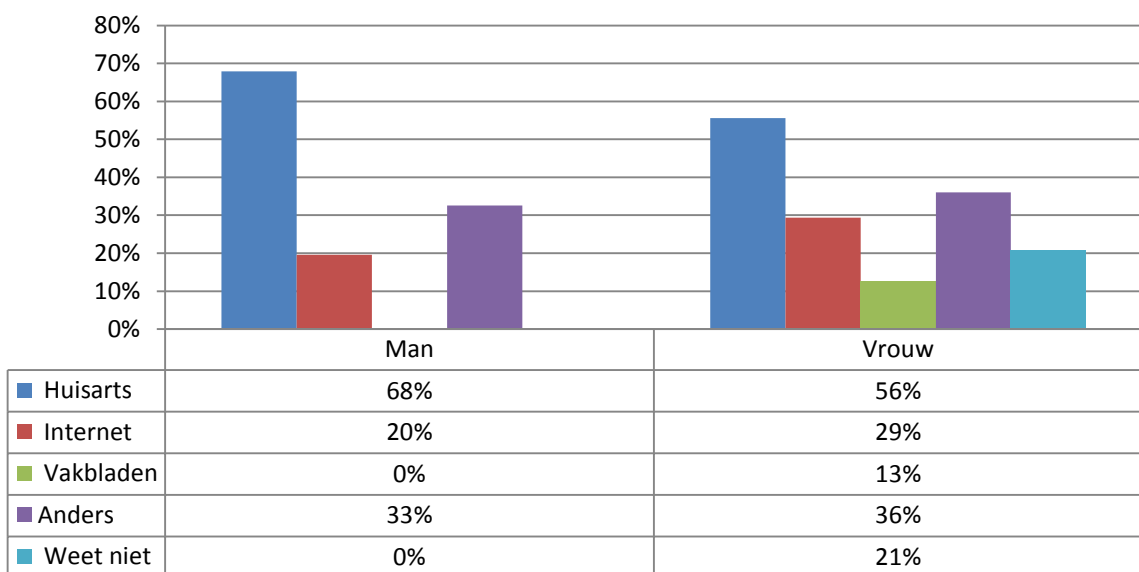
**LET OP: lage aantallen**

(n=25)



**2.2.1. Weet u waar u voor vragen rondom spanningen terecht kunt? (meerdere antwoorden mogelijk)**

**LET OP: lage aantallen**



**Anders, namelijk:**

- Buurtbemideling
- Coaching
- Familie en vrienden
- GGZ, zelfhulgroepen
- Ik heb veel steun aan maatschappelijk werkster
- Psycholoog
- Sport / fysio



- Therapeut
- Verbinden

## Toponderzoek

Toponderzoek is een Horsters no-nonsens bedrijf, dat sterk is in het **raadplegen van meningen**. In een mondige wereld waarin men direct resultaat wil zien, is het peilen van meningen / ervaringen / beleving van belang om te overleven.

Onze professionele en flexibele medewerkers hebben interesse voor uw onderzoeksvraag om beleving en verbeterpunten bij uw medewerkers en/of klanten regulier te raadplegen. Wij maken de (verbeter)punten die leven en spelen bij uw medewerkers en/of klanten transparant.

Hierop inspelen levert meerwaarde en duurzaam voordeel op. Tevens toetst u of ingezette acties resultaat hebben.

Toponderzoek faciliteert dit proces als onafhankelijk onderzoeksbureau TIPTOP voor u.



Toponderzoek  
Expeditiestraat 12  
5961 PX Horst

[www.Toponderzoek.com](http://www.Toponderzoek.com)  
[enquete@toponderzoek.com](mailto:enquete@toponderzoek.com)  
085-4860103

Toponderzoek is lid van MOA.