



PRAATPLATEN OVER GELDSTRESS

Langdurige (geld)stress heeft een **grote invloed** op hoe mensen denken, voelen en handelen. Het beïnvloedt ons brein, onze emoties en de keuzes die we maken.

Wie begrijpt wat (geld)stress met zich doet, krijgt **meer grip** op zijn reacties en kan gemakkelijker stappen zetten richting verandering.

Deze **vier praatplaten** bieden houvast om hierover in gesprek te gaan. Aan de hand van herkenbare beelden ontdekt je cliënt:

- wat de impact is van stress;
- wat stress doet met het brein;
- hoe ons zenuwstelsel reageert op veiligheid en onveiligheid;
- hoe een groeimindset kan helpen om stappen vooruit te zetten.

Gebruik de praatplaten om **inzicht in (geld)stress** te creëren, het gesprek te verdiepen en je cliënt te ondersteunen in het zetten van haalbare stappen vooruit.





WAT IS DE IMPACT VAN ZORGEN EN STRESS?



PRAATPLAAT 'DE IMPACT VAN STRESS'



Op deze praatplaat staan enkele **veelvoorkomende reacties op stress**. Sommige mensen ervaren vooral lichamelijke klachten, zoals slaapproblemen of pijn. Anderen hebben moeite om na te denken, beslissingen te nemen of overzicht te houden.

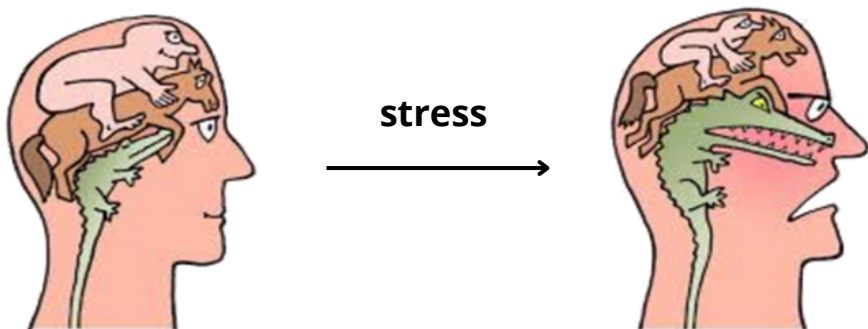
Wat gebeurt er bij stress?

- Het brein richt zich meer op overleven dan op plannen en vooruitdenken.
- Het wordt moeilijker om problemen op te lossen en verschillende opties te overzien.
- Aandacht gaat vooral naar wat op dit moment dringend of bedreigend aanvoelt.
- Emoties kunnen sterker worden, waardoor iemand sneller gespannen, boos of ontmoedigd raakt.
- Stress kan ook leiden tot lichamelijke klachten, zoals vermoeidheid, slapeloosheid of pijn.

Door stressreacties te **herkennen** en te **erkennen**, ontstaat meer begrip voor wat er gebeurt. Het maakt duidelijk dat deze reacties vaak een gevolg zijn van stress, en niet van onwil of een gebrek aan motivatie.



WAT DOET STRESS MET JE BREIN?



PRAATPLAAT 'STRESS EN JE BREIN'



- **Het reptielenbrein of overlevingsbrein:** regelt automatische functies zoals ademhaling, hartslag en slaap.
- **Het zoogdierenbrein:** verwerkt emoties, motivatie, geheugen en angst. Dit brein beoordeelt situaties als veilig of onveilig en activeert het reptielenbrein bij gevaar.
- **Het mensenbrein:** is verantwoordelijk voor denken, taal, plannen en beslissen.

Als we **ontspannen** zijn, krijgt ons mensenbrein de ruimte om goed te werken. We kunnen beter nadenken en verstandige keuzes maken.

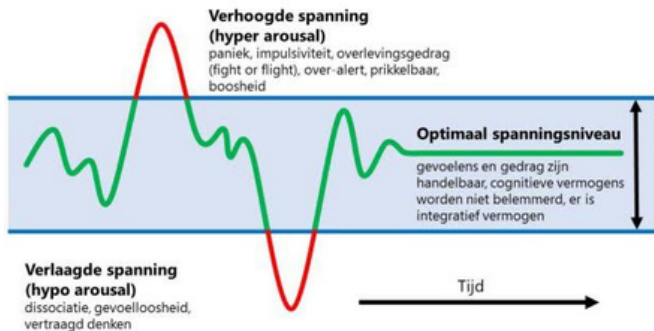
Wat gebeurt er bij stress?

- Bij stress neemt het reptielenbrein sneller over. We denken meer op korte termijn en kunnen moeilijker logisch nadenken. Daarom zoeken mensen met voortdurende geldzorgen vooral naar snelle oplossingen.
- Ook ons zoogdierenbrein, dat onze emoties en motivatie regelt, staat onder druk.

Om goed te kunnen nadenken, moet het **reptielenbrein** eerst tot **rust** komen. Dan krijgt het mensenbrein opnieuw ruimte om te leren, te plannen en stappen vooruit te zetten. zelfs na een lange periode van stress.



HOE REAGEERT JE ZENUWSTELSEL OP STRESS?



Actie: vechten - vluchten

Ontspanning - connectie

Geen actie: bevroren

PRAATPLAAT 'STRESS EN JE ZENUWSTELSEL'



Hoe reageert ons zenuwstelsel of nervus vagus?

De nervus vagus is als de staart van de krokodil en loopt door ons hele lichaam:

- Het houdt voortdurend in de gaten of een situatie **veilig of onveilig** is en geeft die informatie door aan ons brein. Dit gebeurt **automatisch**. We hebben er weinig of geen controle over.
- Voelt iets veilig, dan blijven we binnen ons venster. Voelt iets onveilig, dan gaan we over tot vechten, vluchten of bevriezen.

We reageren op 3 verschillende manieren

- Binnen het venster: **veilig en verbonden**
 - We voelen ons rustig en veilig. We kunnen nadenken, leren en samenwerken. We maken gemakkelijk contact met anderen. We voelen ons op ons gemak.
- Boven het venster: **vechten of vluchten**
 - Ons lichaam maakt zich klaar voor actie. We hebben veel energie. Ons hart slaat sneller. We voelen spanning, onrust, boosheid of paniek.
- Onder het venster: **bevriezen**
 - We hebben weinig energie. We trekken ons terug of blokkeren. We komen moeilijk in actie. We voelen weinig en zijn afgesloten van onze gevoelens.



WAT IS DE INVLOED VAN JE MINDSET?



Vaste mindset
doel halen om te overleven



Groeimindset
doel halen om het leven
te leiden dat ik wil

PRAATPLAAT 'JE MINDSET'



Tunnel of brug?

- Bij stress neemt ons **overlevingsbrein** de leiding. We zitten in een **tunnelvisie**: we focussen op het probleem vlak voor ons. De krokodil heeft maar één doel: overleven.
- Bij rust krijgt ons **mensenbrein** meer ruimte. Dan staan we als het ware **op een brug**: we zien meer mogelijkheden, kunnen vooruitdenken en bewustere keuzes maken.

2 manieren van denken

- Vanuit een **groeimindset**
 - Ik geloof dat ik kan bijleren. Fouten zie ik als leerkansen. Ik focus op de volgende stap.
→ *'Ik wil leren plannen.'*
- Vanuit een **vaste mindset**
 - Ik geloof dat ik het meteen goed moet doen. Fouten zie ik als mislukking. Ik focus op het resultaat. → *'Ik moet een plan hebben!'*

Leerdoel of prestatiedoel?

- Een prestatiedoel richt zich op het **resultaat**.
- Een leerdoel richt zich op wat je wilt leren om dat resultaat te bereiken.
 - Het helpt je **nieuwe vaardigheden** te ontwikkelen en geeft minder stress.
 - Wat je leert, kan je ook in andere situaties gebruiken. Daarom brengt een leerdoel je vaak verder dan enkel het probleem van vandaag oplossen.