THE BALANCE

# Chronische stress

## Privébehandeling

Een gids voor cliënten en naasten

Volledige aandacht voor één cliënt tegelijk

Mallorca, Zürich, Londen
Individuele residentiële zorg

Nederlands / September 2026

01 / WAT U VOORAF MOET WETEN

# Wat u vooraf moet weten

01 Chronische stress is geen afzonderlijke formele stoornis, maar een patroon dat slaap, stemming, aandacht, relaties, lichamelijke klachten en besluitvorming kan beïnvloeden.

02 Een brede beoordeling onderzoekt stressoren, herstel, gezondheid, veiligheid en coping om behandelbare aandoeningen te herkennen zonder begrijpelijke reacties onnodig te medicaliseren.

03 Residentiële behandeling kan passend zijn bij complexe problemen of behoefte aan gecoördineerde beoordeling, maar ambulante zorg en praktische veranderingen kunnen soms volstaan.

**Eén cliënt**

Een privéresidentie en een team dat rondom u is georganiseerd.

**Gecoördineerde zorg**

Klinische disciplines werken vanuit één persoonlijk plan.

**Continuïteit**

De volgende stappen worden tijdens de hele behandeling meegenomen.

02 / UW BEHOEFTEN BEGRIJPEN

# Uw behoeften begrijpen

### Chronische stress begrijpen

Chronische stress beschrijft aanhoudende of vaak terugkerende eisen die psychologische en fysiologische stressreacties actief houden zonder voldoende herstel. Het is geen formele afzonderlijke stoornis en symptomen alleen wijzen niet op een specifieke biologische afwijking.

### Hoe chronische stress zich kan uiten

Chronische stress wordt vaak zichtbaar door opeenstapeling in plaats van door één ingrijpende gebeurtenis. Symptomen kunnen veranderen naarmate eisen, reizen, slaap, middelengebruik en relaties veranderen.

• Aanhoudende spanning, prikkelbaarheid, zorgen, rusteloosheid of onvermogen om afstand te nemen

• Problemen met inslapen of doorslapen en wakker worden zonder zich hersteld te voelen

• Verminderd concentratievermogen, geheugen, geduld, flexibiliteit of kwaliteit van besluitvorming

• Hoofdpijn, spierspanning, pijn, maag-darmklachten, hartkloppingen of vermoeidheid

• Toenemend gebruik van alcohol, medicatie, stimulerende middelen, voedsel, werk, lichaamsbeweging of schermen

• Sociale terugtrekking, conflicten, emotionele verdoving of verlies van plezier

• Vaak voorkomende lichte ziekten of bezorgdheid over een afnemende lichamelijke veerkracht

• Cycli van overactiviteit gevolgd door uitputting, afsluiting of het niet nakomen van verantwoordelijkheden

Lichamelijke symptomen verdienen medische beoordeling. Stress kan de gezondheid beïnvloeden, maar mag niet worden gebruikt om nieuwe, aanhoudende of zorgwekkende symptomen af te doen of om te stellen dat laboratoriumbevindingen één psychologische oorzaak hebben.

03 / ONDERZOEK VÓÓR EEN BEHANDELADVIES

# Onderzoek vóór een behandeladvies

De beoordeling verduidelijkt met welke eisen iemand wordt geconfronteerd, welke betekenis eraan wordt gegeven, herstelpatronen, gezondheid, coping en eventuele formele stoornissen. Ook wordt nagegaan of de omgeving nog steeds actief onveilig of dwingend is.

Duur, intensiteit, voorspelbaarheid en beheersbaarheid van de stressoren

Slaappatroon, reizen, ploegendienst, digitale blootstelling en hersteltijd

Stemming, angst, traumasymptomen, paniek, obsessief denken en risico

Eerdere zorg, periodes van verbetering en wat ervoor zorgde dat symptomen terugkeerden



**Veiligheid en een passende omgeving**

Ernstige pijn op de borst, neurologische symptomen, collaps, suïcidale intentie, psychose, gevaarlijk middelengebruik of een andere acute zorg vereisen dringend lokale medische of psychiatrische beoordeling. Een verklaring op basis van stress mag spoedzorg nooit vertragen. Wanneer alcohol, sedativa, stimulerende middelen of andere middelen worden gebruikt om stress te reguleren, kan een abrupte verandering onthouding of andere risico's veroorzaken. Plannen voor medicatie en middelen vereisen passend klinisch toezicht.

04 / ZORG DIE OM U DRAAIT

# Zorg die om u draait

De behandeling is gericht op het verminderen van onnodige activatie, het herstellen van herstelmogelijkheden, het aanpakken van relevante aandoeningen en het veranderen van de verhouding tussen eisen en beschikbare middelen. Het plan kan zowel beslissingen over de omgeving als klinisch werk omvatten.

Een realistisch patroon voor slaap, voeding, beweging en rust instellen Angst, depressie, trauma, middelengebruik of medische problemen behandelen wanneer deze aanwezig zijn

Vermijdbare eisen en de overtuigingen of systemen die deze in stand houden identificeren Vaardigheden ontwikkelen voor aandacht, emoties, onzekerheid en interpersoonlijke grenzen

Medicatie en middelen die alertheid of slaap beïnvloeden beoordelen Beschermde perioden creëren zonder werk en digitale onderbrekingen

Geselecteerde familieleden of professionele contacten betrekken wanneer dit verandering ondersteunt Plannen hoe nieuwe grenzen na intensieve zorg worden gehandhaafd

Ademhalingsoefeningen, ontspanning, massage, lichaamsbeweging en andere ondersteunende praktijken kunnen sommige mensen helpen, maar vormen geen volledig antwoord op onveilige omgevingen, onbehandelde ziekte, middelenafhankelijkheid of een levensstructuur die geen herstel toelaat.

**Van onderzoek naar een gezamenlijk plan**

Het advies verduidelijkt de voorgestelde omgeving, prioriteiten, het team en het tempo, en hoe het plan samen met u wordt geëvalueerd.

05 / DE ERVARING VAN ZORG

# De ervaring van zorg

Mallorca, Zürich, Londen delen het individuele residentiële zorgmodel van THE BALANCE. Een residentie is voor één cliënt gereserveerd, met een eigen chef en persoonlijke manager. Behandeling, activiteiten en programma zijn afgestemd op uw behoeften.



**Een eigen plek om tot rust te komen**

Persoonlijke ruimte, discrete coördinatie en een dagritme afgestemd op klinische behoeften.

**Zorg met ruimte voor herstel**

Individuele afspraken worden afgewisseld met rust, maaltijden, beweging en tijd om ervaringen te verwerken.

**Praktische ondersteuning**

Een persoonlijke care manager helpt bij de planning en dagelijkse regelingen.

Team- en residentiefoto’s uit de opnamegids van THE BALANCE. De specifieke residentie wordt individueel bevestigd.

**Mallorca**

Individuele behandeling en activiteiten in een residentie voor één cliënt.

**Zürich**

Individuele behandeling en activiteiten in een residentie voor één cliënt.

**Londen**

Individuele behandeling en activiteiten in een residentie voor één cliënt.

06 / VAN ONDERZOEK NAAR HET DAGELIJKS LEVEN

# Van onderzoek naar het dagelijks leven

01

**Een vertrouwelijk gesprek**

Het opnameteam luistert naar uw situatie en legt de klinische beoordeling uit.

02

**Onderzoek en advies**

Het team beoordeelt geschiktheid, prioriteiten, omgeving en het persoonlijke plan.

03

**Persoonlijke behandeling**

De zorg wordt geëvalueerd en aangepast als uw behoeften en mogelijkheden veranderen.

04

**Overgang en vervolgzorg**

Een overdracht verbindt de behandeling met mensen, routines en ondersteuning thuis.

### De terugkeer naar huis voorbereiden

Het overgangsplan moet slaap, toegang tot werk, reizen, sociale eisen en coping toetsen voordat alle verantwoordelijkheden worden hervat. Voortdurende evaluatie kan vaststellen welke grenzen noodzakelijk blijven en welke vormen van steun geleidelijk kunnen worden afgebouwd. Vooruitgang kan bestaan uit meer herstellende slaap, minder lichamelijke spanning, een beter concentratievermogen, minder afhankelijkheid van kortetermijncoping, een groter emotioneel bereik en het vermogen om op eisen te reageren zonder geactiveerd te blijven nadat deze voorbij zijn.

07 / DE VOLGENDE STAP OVERWEGEN

# De volgende stap overwegen

**Is chronische stress een diagnose?**

Meestal niet als één enkele formele stoornis. Het is een klinisch relevant patroon dat kan samengaan met angst, depressie, PTSS, slaapstoornissen, middelengebruik, lichamelijke ziekte of moeilijke omstandigheden.

**Betekent chronische stress dat mijn cortisol afwijkend is?**

Symptomen alleen kunnen geen specifieke afwijking van cortisol of de HPA-as vaststellen. Laboratoriumonderzoek moet klinisch geïndiceerd zijn en worden geïnterpreteerd door een passend gekwalificeerdeprofessioneel.

**Kan stress lichamelijke klachten veroorzaken?**

Stress kan lichamelijke ervaringen en de gezondheid beïnvloeden, maar aanhoudende of verontrustende klachten vereisen nog steeds een passende medische beoordeling. Ze mogen niet worden afgedaan als psychologisch.

**Waarin verschilt chronische stress van burn-out?**

Burn-out is specifiek verbonden aan de werkcontext. Chronische stress kan voortkomen uit werk, gezin, gezondheid, relaties, juridische kwesties, zorgverlening of andere aanhoudende belasting.

## Begin met een gesprek

Bespreek uw situatie en de mogelijkheden vertrouwelijk met het opnameteam. Een informatieaanvraag brengt geen verplichting met zich mee.

+41 44 500 5111

admissions@thebalance.clinic

Volledige pagina over de aandoening

Zoek lokale spoedzorg als u of iemand anders direct gevaar loopt. Wacht niet op een reguliere opname of een reis.

Algemene informatie; individuele zorg volgt op onderzoek.