Opleiding Teamzorg in stress
SOK CONGRES

Met Eveline Bockhodt

THE HUMANLINK

Hoe voorkom ik burn-out en blijf ik bevlogen? (ook in tijden van corona)

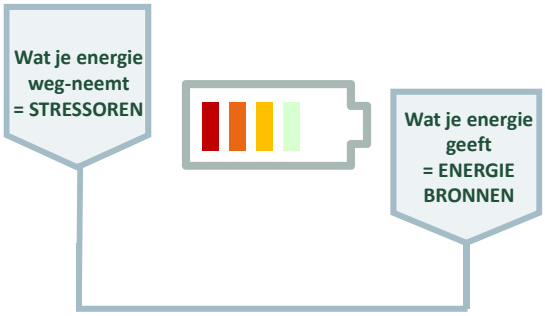
Wat is stress?

De Batterij:

Stress in de werksituatie ontstaat door...

THE HUMANLINK

Stress = (mentale) onbillijkheid



THE HUMANLINK

Stress = (mentale) onbillijkheid

Wat je energie weg-neemt = STRESSOREN

Wat je energie geeft = ENERGIE BRONNEN

WAT BOTST MET WAT VOOR JOU BELANGRIJK IS

WAT OVEREENKOMT MET WAT VOOR JOU BELANGRIJK IS

THE HUMANLINK

Stap 1/ Zicht krijgen op de batterij
Bewustzijn is het startpunt om te kunnen ingrijpen op je batterij

- Aandacht besteden aan de batterij in de reguliere werking
  - **Opmaken van de batterij op teamniveau**
    - Collega's leren zorg dragen voor elkaar
    - Wie niet gemakkelijk praat, kan hier toch veel van opsteken
    - Let op: niet evident als meerdere collega's overspannen zijn
  - Opmaken van de batterij op individueel niveau
    - Batterij = handige tool om tijdens individueel gesprek met medewerkers te gebruiken

THE HUMANLINK

Het is oké om af en toe meer gespannen te zijn!

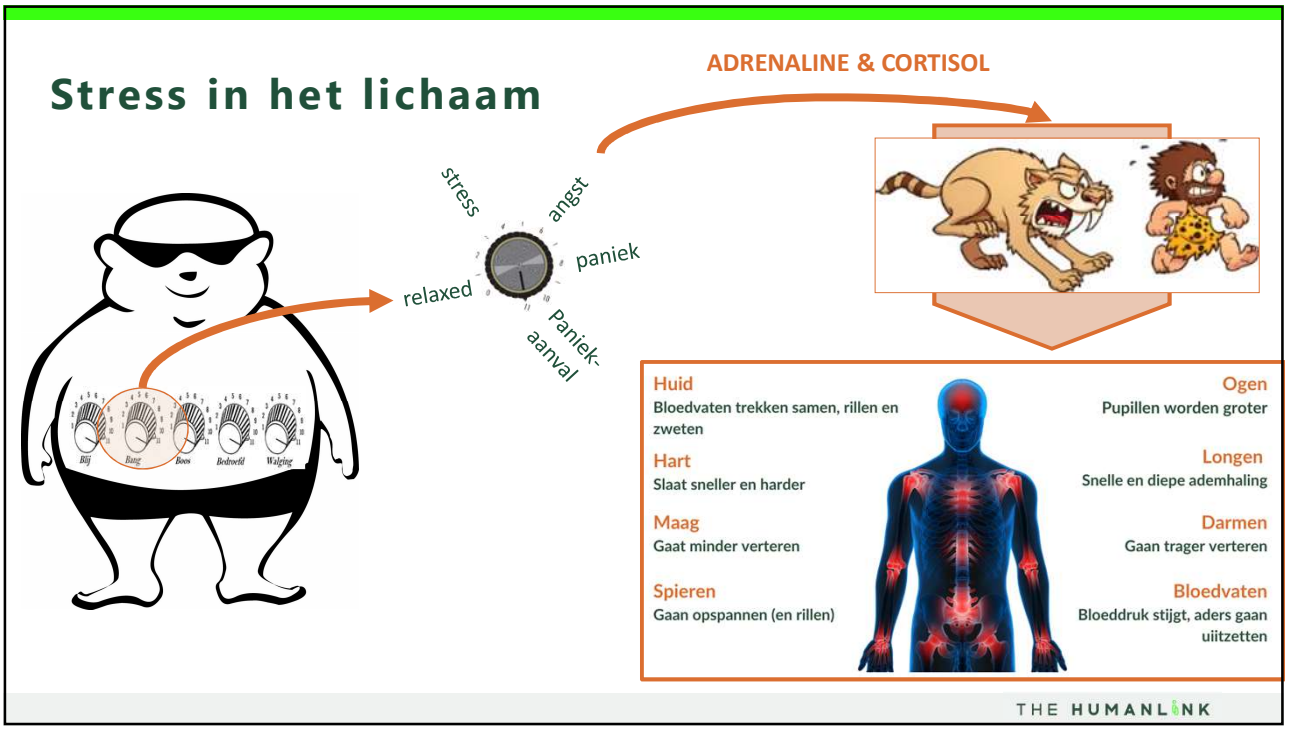
Samenvatting

- ✓ Batterij = barometer voor jezelf
- ✓ Het is vaak makkelijker om in te zetten op je energiegevers/buffers i.p.v. de lastige zaken weg te werken
- ✓ Batterij = manier om collega's aan te spreken wanneer je bezorgd bent
- ✓ Mensen verschillen van jou en van elkaar in wat ze belangrijk vinden. Sta regelmatig stil bij jouw waarden

THE HUMANLINK

Hoe voorkom ik burn-out en blijf ik bevlogen? (ook in tijden van corona)

Wat zijn signalen van stress?



Signalen

Gedachten en gevoelens	Angstiger Down gevoel Prikkelbaar Geïrriteerd, kwaad Gespannen Ontevreden Lustelozer, interesseverlies Schaamte, schuldgevoelens Vlugger emotioneel worden	Piekeren Concentratiemoeilijkheden Vergeetachtigheid Mentale vermoeidheid Onzekerheid, besluiteloos Focus op details Focus op het negatieve Vooruit denken Worst-case denken
Acties / gedrag	Vermijden Uitstellen Vluchten Terugtrekken, isolement zoeken Geen risico's nemen Klagen Zuchten Cynische opmerkingen Gejaagdheid, gehaast Opvliegend zijn	Impulsief gedrag Gebruik van alcohol Gebruik van medicatie Meer of minder eten Meer roken Nagelbijten Knarsetanden Zichzelf verwaarlozen Fouten maken (bijv. op het werk) Blijven doordoen (bijv. geen pauzes)
Lichaam	Vermoeidheid Inslaapproblemen Te vroeg wakker worden Doorslaapproblemen Transpireren Trillen, beven Benauwd voelen Duizeligheid Droge mond	Constipatie, buikpijn Maagpijn, misselijkheid Hoofdpijn Rugpijn Spierpijn, verkramping Hartkloppingen, versnelde hartslag Verhoogde bloeddruk Snellere ademhaling

THE HUMANLINK

2/Signalen bespreekbaar durven maken

1. **Benoem wat je hoort, opmerkt:**
   - "Ik hoor/merk dat het …"
2. **Check jouw interpretatie**:
   - "ik kan me vergissen, maar….",
   - "misschien ben ik fout, maar ik kan me voorstellen dat…."
3. **Verandering**
   - "ik herken dit niet van jou is er iets aan de hand?"
   - "normaal ken ik je als iemand die…., maar nu lijkt het me dat…."
4. Vanuit jouw **bezorgdheid**
   - "IK maak me zorgen dat…."
5. Erken de **kernkwaliteit**
   - "ik ken je als … (doorzetter, iemand die het graag zelf oplost,…)"

THE HUMANLINK

2/Signalen bespreekbaar durven maken

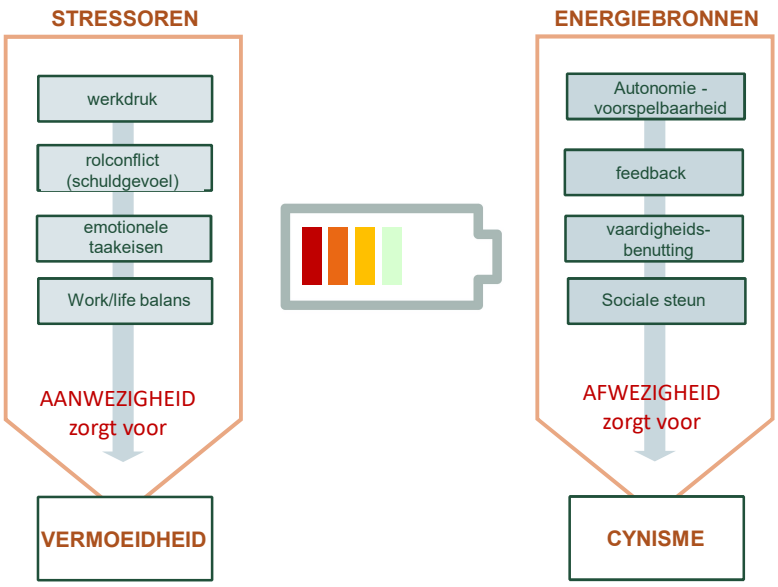
- **Signaal = verandering t.o.v. hoe je de persoon kent**
  - **Dus: je moet iemand al goed kennen om "min of meer" zeker te kunnen zijn**
- **Veel signalen zijn moeilijk zichtbaar**
  - **Dus: je moet ernaar vragen om er zicht op te krijgen**
- **De klachten ook door iets anders veroorzaakt kunnen worden**
  - **Dus: je kan er nooit zeker van zijn dat stress aan de oorzaak ligt**

THE HUMANLINK

Uit je **bezorgdheid** maar blijf ook **nederig** als je iemand aanspreekt….

Hoe voorkom ik burn-out en blijf ik bevlogen? (ook in tijden van corona)

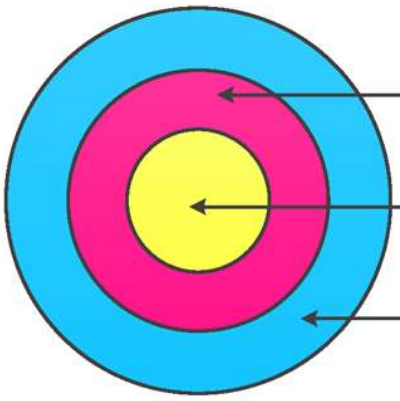
Hoe als team aan de slag



THE HUMANLINK

Stap 3/ Ingrijpen op de (team)batterij: circle of impact

Wat is veranderbaar, deels veranderbaar en wat is onveranderbaar?



ACTIE... van ~~de leidinggevende~~/het team

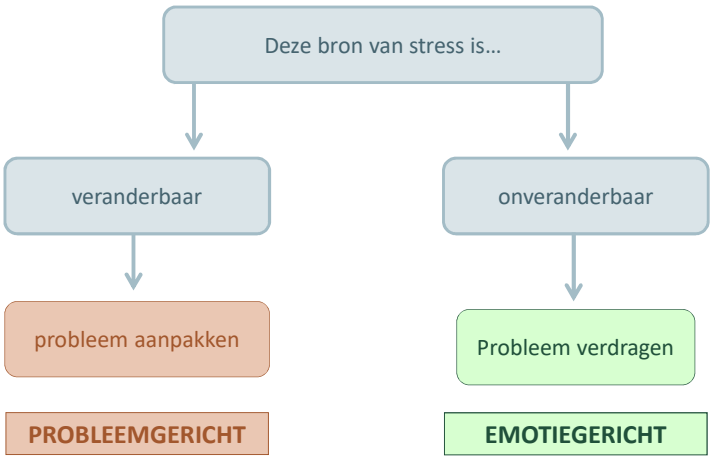
ACTIE... van de collega

ACTIE... van ???

GEEF ERKENNING VOOR LAST (hoe?)

- Stap 1: maak de last concreet
- Stap 2: laat merken dat je het *oprecht* begrijpt
  - opgelet: niet te snel "maar"
- Stap 3: wat is nodig om het te blijven verdragen?

THE HUMANLINK



THE HUMANLINK

Stap 4/Wat is onze teamcoping? Doen we onszelf beter cadeau?

VERANDERBARE STRESSOREN	ONVERANDERBARE STRESSOREN
Probleemgerichte aanpak	**Emotiegerichte aanpak**
- Actief aanpakken - Sociale steun zoeken - Planmatig werken - Afbakenen	- Geruststellende gedachten - Palliatieve reactie - Vermijden, afwachten - Expressie van emoties - Passief reactiepatroon

THE HUMANLINK

Stap 5/onze typische valkuilen

Kwaliteit → **Doorschieten**

- Het goed willen doen / willen dat 'het' goed loopt
- Groot verantwoordelijkheidsgevoel
- Collegiaal zijn
- Gemotiveerd, gedreven zijn
- Gemakkelijk hulp aanbieden
- Zorgen voor anderen
- ….

- Perfectionisme
- Moeilijk hulp vragen
- Veel ja zeggen, moeilijk nee zeggen
- Jezelf "vergeten" (al dan niet bewust)
- Weinig opkomen voor jezelf
- …

Stop met te vechten tegen de bierkaai

Maak bewust het onderscheid tussen veranderbare en onveranderbare stressoren

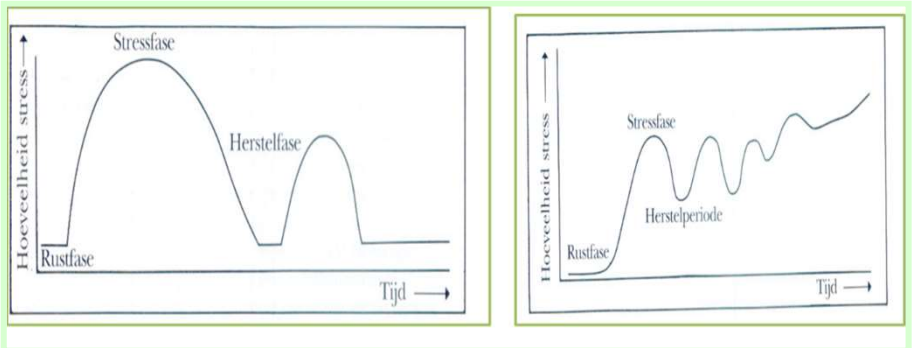
Hoe kan je milder naar jezelf zijn?

Samenvatting: aan de slag!

- ✓ Vul het valkuilkader in voor jouw valkuil
  - ✓ Waarin zou jij meer aanpassingen willen zien?
- ✓ Aan wie wil je deze stappen communiceren?
- ✓ Kies aan collega – Buddy coaching
- ✓ Motiveer elkaar om hiermee aan de slag te gaan

THE HUMANLINK

Stap 6/ Ingrijpen op de (team)batterij: recuperatie bespreekbaar maken + bewaken



THE HUMANLINK

Wanneer?

- Tijdens de (werk)dag
- Tijdens de week
- Tijdens het jaar

THE HUMANLINK