

Stress en biofeedback in de residentiële jeugdzorg

- **Sanne Cival** - PMA Smaragd De Hoenderloo Groep
- **Timo van Laarschot** - PMA Smaragd De Hoenderloo Groep
- **Karin Nijhof** - Senior onderzoeker bij Pluryn
- **Roy Otten** - Hoofd Research & Development bij Pluryn

Programma

- Context: 'De Smaragd'
 - Stress
 - Biofeedback
- } Wat is het en hoe werkt het?
- Terug naar de praktijk: vraag vanuit praktijk en mogelijkheden?
 - Project Fitbit
 - Tot slot
 - Daarna Renkse met EVB+ in beeld

Opdracht.



PSSST...!



SYMPOSIUM EVB+
IN DE CONTEXT

Context.



SYMPOSIUMEVb+
IN DE CONTEXT

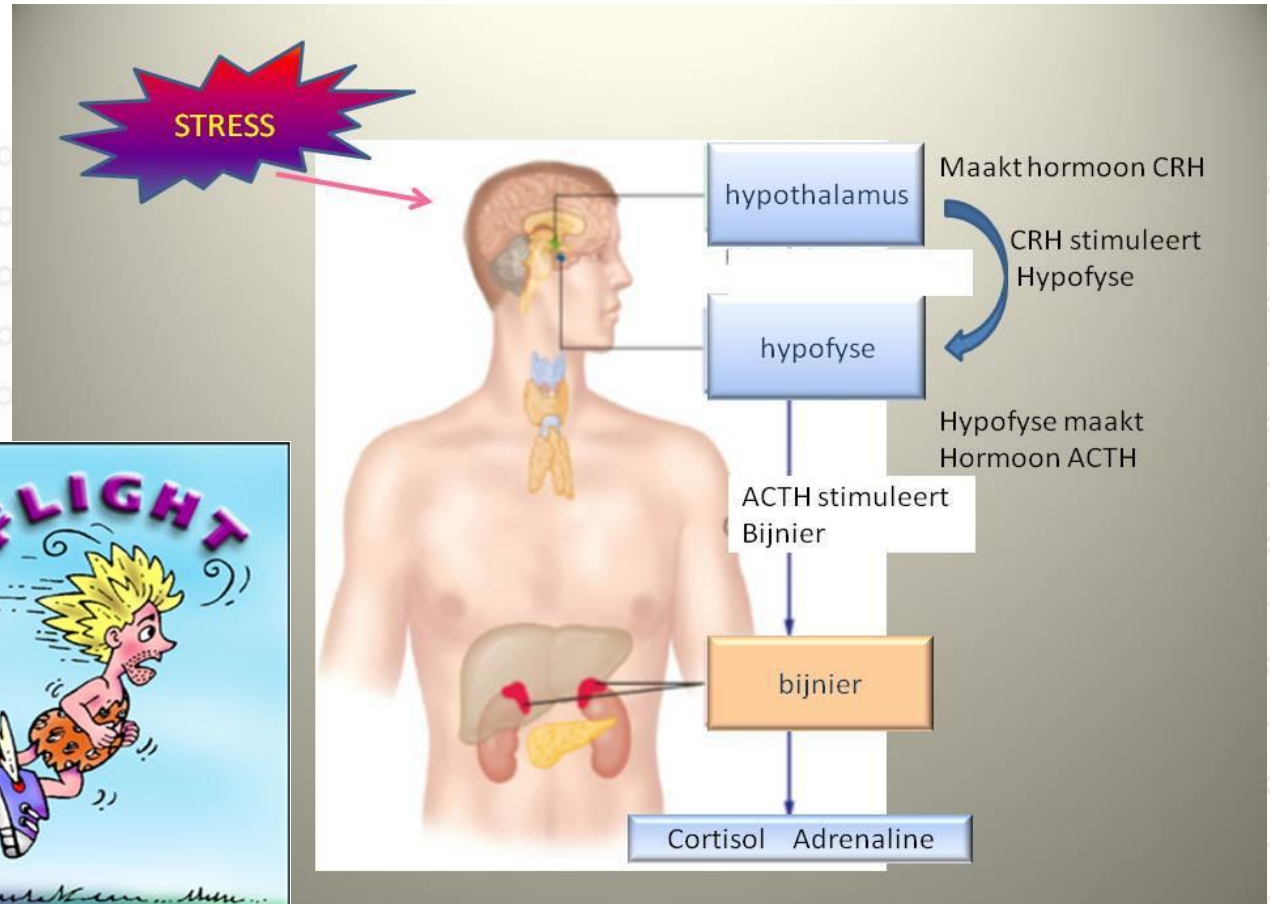
Stress.



Wat is stress en hoe werkt stress?

SYMPOSIUM EVB+
IN DE CONTEXT

Stress.



Opdracht.



PSSST...!



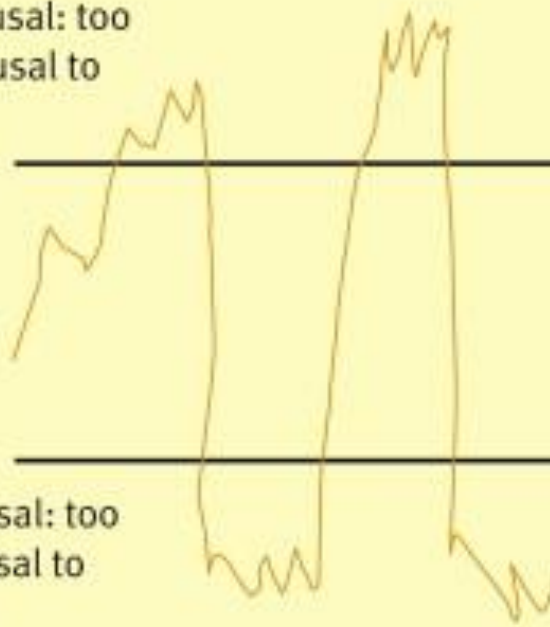
SYMPOSIUM EVB+
IN DE CONTEXT

Stress.

The 'window of tolerance': maintaining optimal arousal for trauma-focused therapy

Hyperarousal: too much arousal to integrate

Emotional reactivity
Hypervigilance
Intrusive imagery
Obsessive/cyclical cognitive processing
Tension, shaking, ungrounded



↑
'Window of tolerance'
Optimal arousal zone
↓

Hypoarousal: too little arousal to integrate

Flat affect
Inability to think clearly
Numbing
Collapse

(Adapted from Ogden and Minton 2000)¹⁰

Biofeedback.



EVB+

Project Fitbit.



Inzet Fitbit op gesloten groep

**Hoe kunnen we een activity tracker, zoals de Fitbit,
inzetten onder medewerkers en jongeren?**

Project Fitbit.



Wat hebben we gedaan?

- Medewerkers Smaragd en jongeren droegen Fitbit gedurende 2 tot 12 maanden.
- Biofeedback: terugkoppeling op app over slaap, hartslag, activiteit etc.
- Kan dit medewerkers en jongeren helpen om eerder te signaleren als bijvoorbeeld de spanning oploopt?



Project Fitbit.



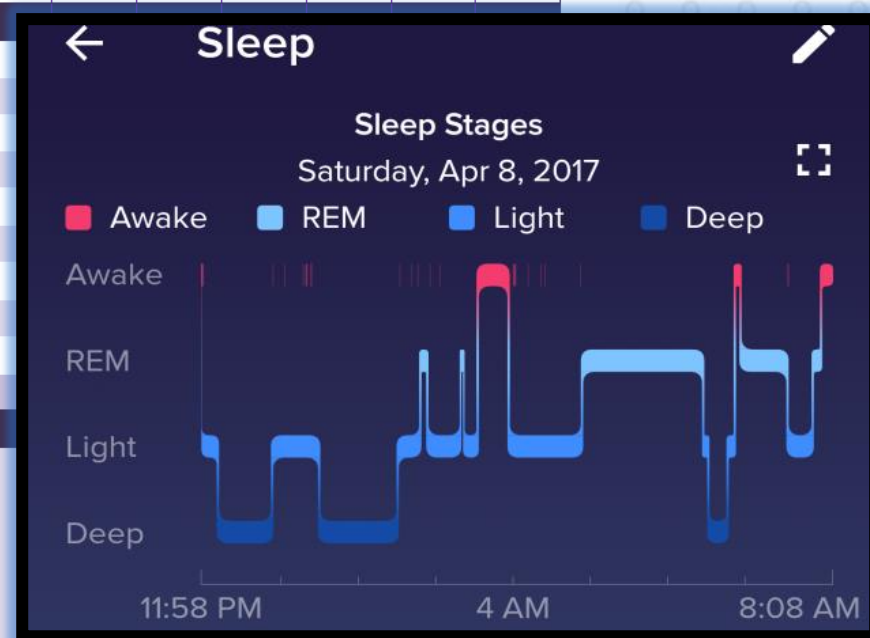
SYMPOSIUM EVB+
IN DE CONTEXT

Project Fitbit.



Vragenlijst Fitbit

Datum:										
1. Hartslag										
a) in rust										
b) tijdens conflictsituatie										
c) Soort conflict										
1.Verbaal conflict										
2.Fysiek conflict										
Noteer nummer type conflict										
d) Heftigheid										
Noteer heftigheid van 0-10*										
2. Slaap										
a) aantal keer wakker										
b) minuten wakker										
c) aantal keer remslaap										
d) minuten remslaap										
e) aantal keer lichte slaap										
f) minuten lichte slaap										
g) aantal keer diepe slaap										
h) minuten diepe slaap										
3. Totaal aantal uur slaap										
4. Type nacht										
1. Vrije dag – late dienst										
2. Vrije dag– Dagdienst										
3. Vrije dag– Vrije dag										
4. Vrije dag– in slaap										
5. Late dienst – Dagdienst										
6. Late dienst – In slaapdienst										
7. Late dienst – Late dienst										



Project Fitbit.



Waar staan we nu?

- Medewerkers en 2 jongeren droegen de Fitbit (2 maanden tot een jaar).
- Veel gegevens te bekijken.
- Eerste ervaringen vanuit medewerkers en jongeren:
 - Meer 'actieve dienst' door stappenteller en 'competitie'.
 - Toename in gesprekken over hartslag en spanning gedurende conflictsituaties.
 - Leereffect in het observeren van eigen stress.
 - Verbetering van slaap.

Tot slot.



Is nog pionieren, maar veel voordelen:

- Makkelijk te introduceren en relatief kleine investering (€100,- p.p. meerdere teams kunnen gebruik maken van materiaal).
- Leuk om mee te werken.
- Regie bij persoon zelf: versterkt vertrouwen.
- 'Ontlasten' groep.
- Mogelijkheid te personaliseren.
- Veel toekomstmogelijkheden.
 - *Het helpt mij en mijn collega's in het herkennen en praten over stress.*
 - *Mogelijkheden voor jongeren om te leren stress te reguleren.*
 - *In de toekomst mogelijk om buddies te vormen.*

Tot slot.



Uitdagingen:

- “Big Brother is watching you”; privacy van medewerkers en cliënten.
- Feedback kan ook stress verhogen.
- Betrouwbaarheid meetinstrumenten; wat neem je aan als waarheid?
- Belang van onderzoek en dergelijke projecten overbrengen bij medewerkers.
- Techniek.

Tot slot.



Vragen?

SYMPOSIUM EVB+
IN DE CONTEXT

Tot slot.



Dank!!

Voor meer informatie:

Sanne Cival: scival@pluryn.nl

Timo van Laarschot: tvlaarschot@pluryn.nl

Karin Nijhof: knijhof@pluryn.nl

Roy Otten: rotten@pluryn.nl

SYMPOSIUM **EVb+**
IN DE CONTEXT