

FOCUS op veerkracht

Gezond omgaan met stress voor zorgprofessionals

A man in a red t-shirt and a woman in a white long-sleeved shirt and red boxing gloves are training in a boxing ring. The man is holding the woman's arm, possibly demonstrating a technique. The background shows the red ropes of the boxing ring and some blurred equipment.

Spanning en veerkracht in ondersteuningsrelaties

Symposium Kennisplatform EVB+

FOCUS op veerkracht

Gezond omgaan met stress voor zorgprofessionals

Voorstellen

- Ronald Huttinga
- 25 jaar in Zorg en Welzijn (begeleider VG / EVB+)
- FOCUS op veerkracht: Training en coaching voor zorgmedewerkers



Drie stappen



Stress herkennen

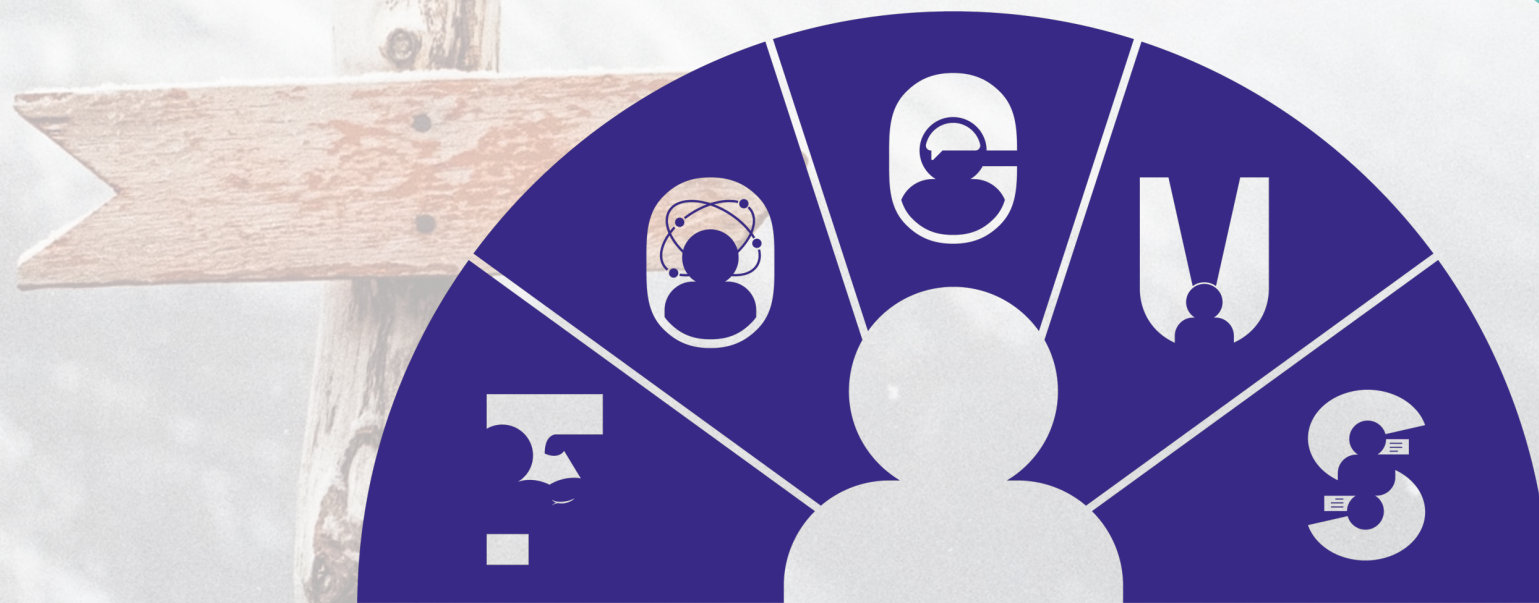


Stress begrijpen



Stress beïnvloeden

*met de **FOCUS** factoren*



FYSIEK – OMGEVING - COGNITIE – UITZICHT – SOCIAAL

Veerkracht in ondersteuningsrelaties

- Casus begeleider John
- De rol van stress in de ondersteuningsrelatie
- Herkennen van vroege stress signalen bij jezelf

Wat heb je nodig?

- *Pen en een formulier*
- *Aandacht*
- *Een eigen voorbeeld*

Casus John, begeleider
gehandicaptenzorg

Sinds enkele maanden:

Cynisch over werk

Vaak moe en passief

Vergeetachtig

Onderneemt minder

Slaapt slechter

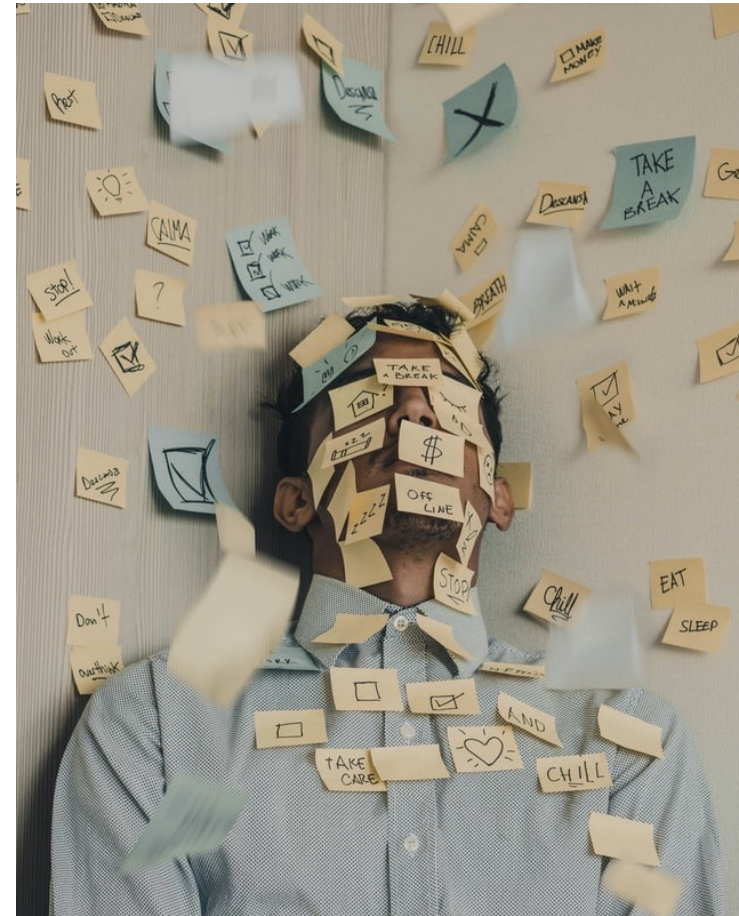
Interactie met client:

Client sluit zich af

John raakt sneller geërgerd

‘Hij doet het er om!’

John neemt afstand



‘Goede’ relatie:

Natuurlijke interactie

Sensitiviteit voor signalen

(Zelf-) en co-regulatie

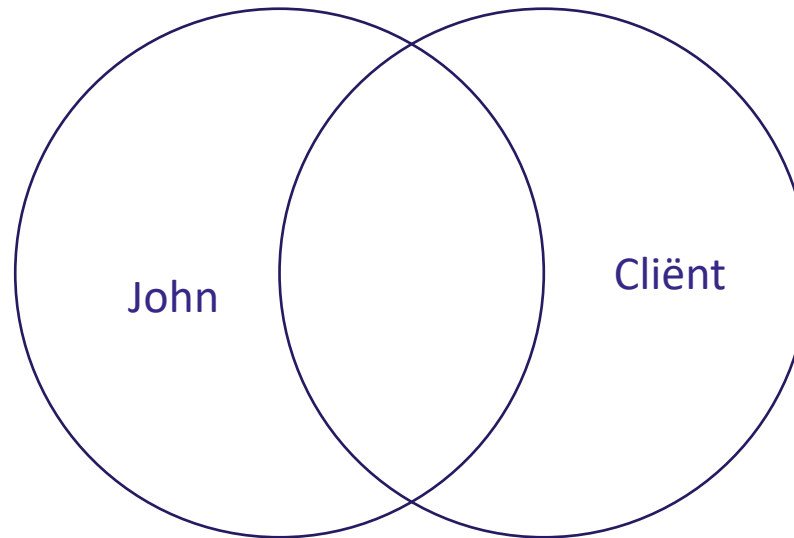
Behoeften John:

Ik wil van betekenis zijn

Ik wil me veilig voelen

Ik wil plezier hebben

Ik wil energie behouden



Behoeften client:

Ik wil gehoord worden

Ik wil begrepen worden

Ik wil me veilig voelen

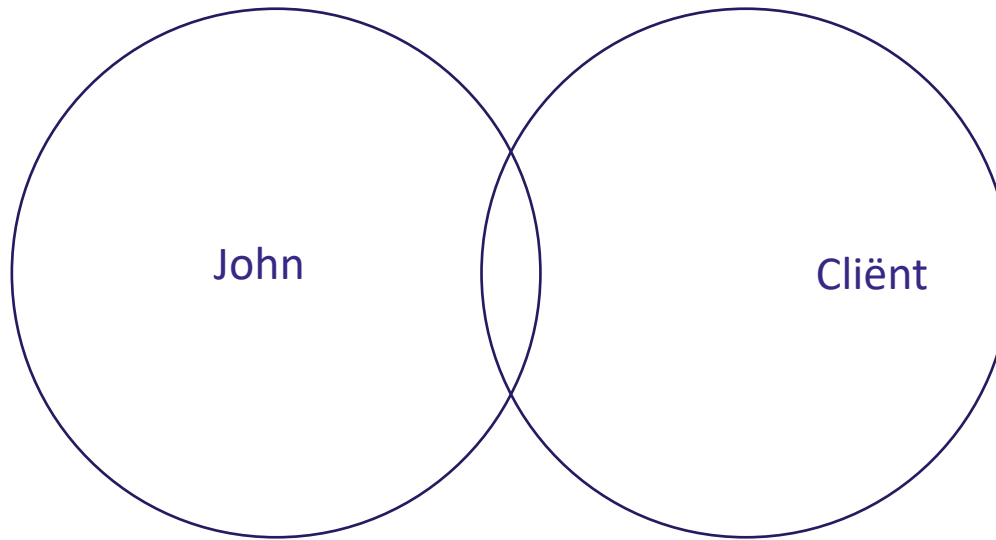
Ik wil begrijpen



<- (Te hoge of langdurige) stress: verstoring in de relatie ->

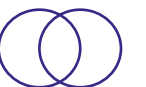
Behoeften John:

Ik wil van betekenis zijn
~~Ik wil me veilig voelen~~
~~Ik wil plezier hebben~~
~~Ik wil energie behouden~~



Behoeften cliënt:

~~Ik wil gehoord worden~~
~~Ik wil begrepen worden~~
~~Ik wil me veilig voelen~~
Ik wil begrijpen





*Hoe speelt stress een rol in de
ondersteuningsrelatie?*



Signalen van stress (voorbeelden)

- **Gevoelens / lichaamssignalen**

Hogere spierspanning – droge mond – hoge hartslag – oppervlakkige & snelle ademhaling - energie – eetlust – lichaam ‘leegt’ zich – zweten – hoofdpijn – uitgeput

- **Gedachten**

Negatief (doemdenken) - piekeren (geen rem) – korte termijn oplossingen – ‘tunnelvisie’ – onzekerheid – (zelf)kritiek – invullen

- **Gedrag**

‘Korter lontje’ – emotioneel – minder empathisch – behoefte aan controle – minder focus – moeite met plannen – vermijden – uitstellen – ‘aanvallen’ – stagneren – ‘uit gaan’

Stresssysteem

Gaspedaal (sympathisch systeem)
rempedaal (parasympatisch)

- Fysiek
- Mentaal
- Gedrag
- Emotieregulering
- Contact



Effecten van stress

Stress maakt je 'asociaal'

Door stress maak je vaak meer stress

Stress is overdraagbaar



Sympathisch 'gaspedaal'

alert
lever geeft suiker af
zweetklieren actief (afkoeling)
bloedstolling

stress systeem in actie
hartslag en bloeddruk stijgen
buik- en blaasspiers trekken samen
arm en beenspieren gespannen



Parasympathisch 'accu-lader'

ademhaling normaal
zweeten stopt
spierspanning daalt

herstelsysteem in actie
hartslag en bloeddruk nemen af
voedsel weer verteerd

Effecten van stress



Sympathisch 'gaspedaal'

alert
lever geeft suiker af
zweetklieren actief (afkoeling)
bloedstolling

stress systeem in actie
hartslag en bloeddruk stijgen
buik- en blaasspiers trekken samen
arm en beenspieren gespannen

Parasympathisch 'accu-lader'

ademhaling normaal
zweeten stopt
spierspanning daalt

herstelsysteem in actie
hartslag en bloeddruk nemen af
voedsel weer verteerd



De twee gezichten van stress

- Uitval 'beslissysteem'
- Primaire reacties
- Effect op samenwerking, geduld
- Slopend
- Schade aan brein (stemming, geheugen)
- Burn-out / uitval
- **Alertheid (activeren)**
- **Mogelijkheid tot leren**
- **Snelle beslissingen nemen**
- **Lichte mate houdt weerbaar**





Vroege stress signalen herkennen bij jezelf

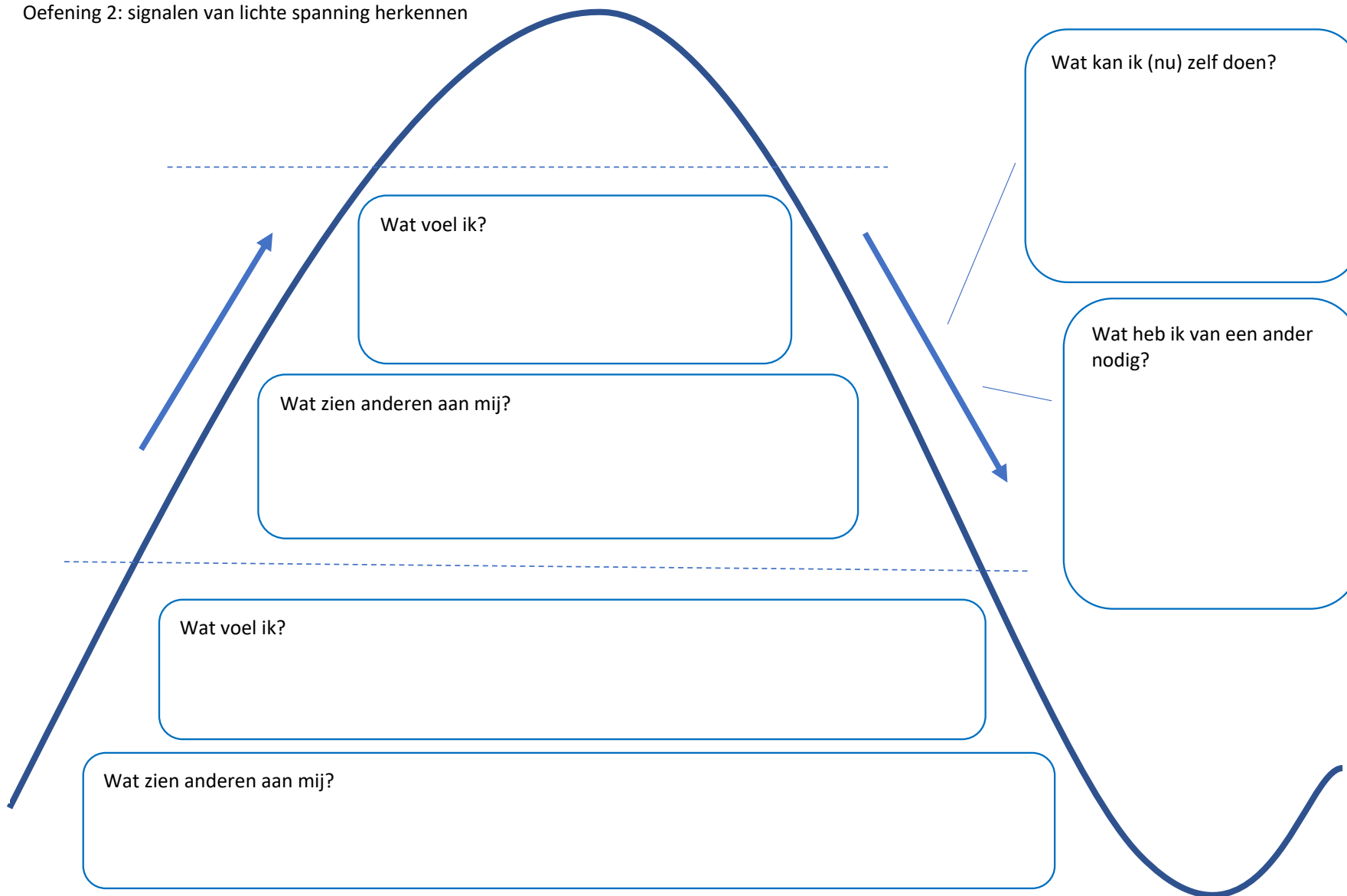


Oefening 2: signalen van lichte spanning herkennen

Stress

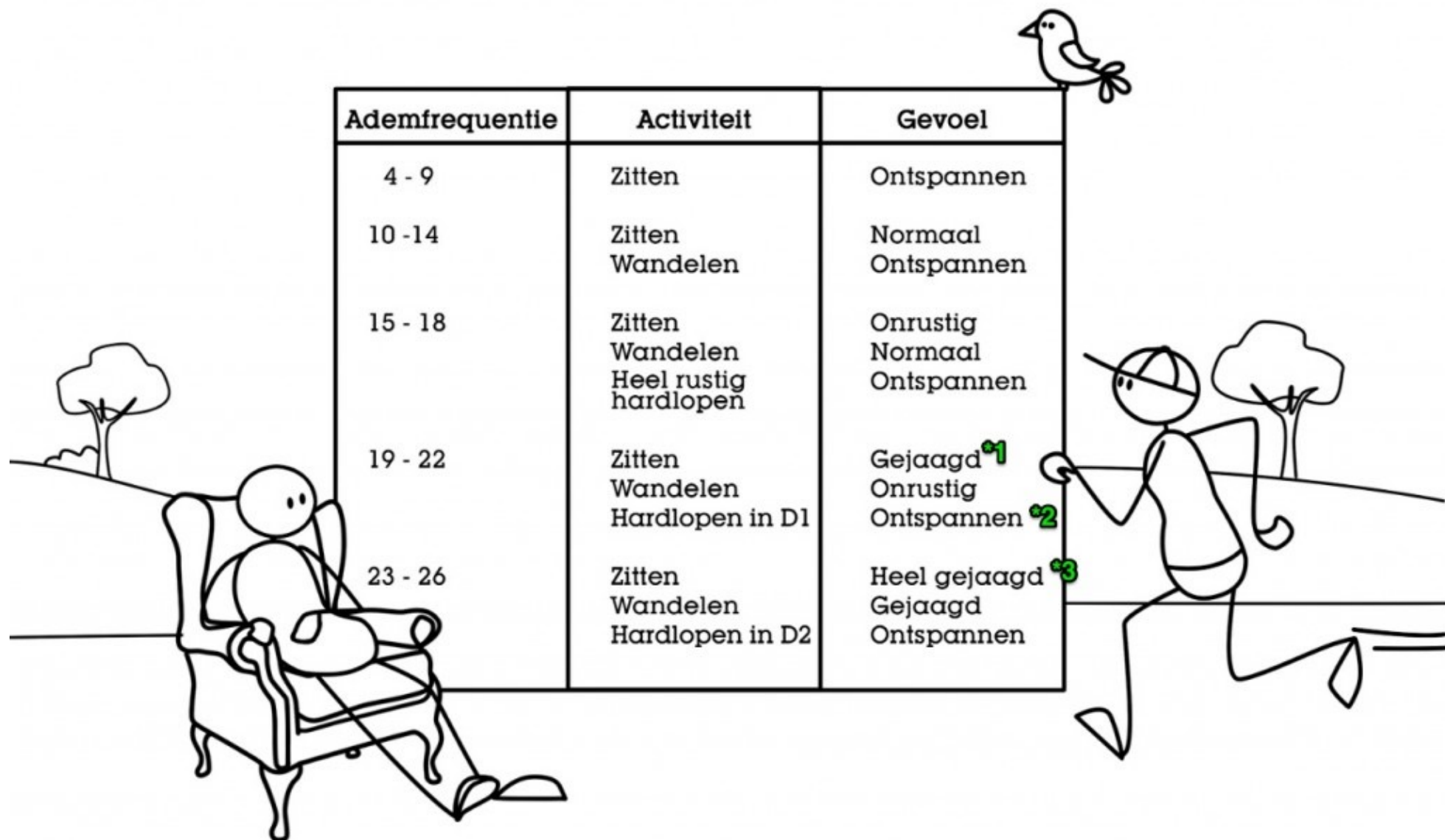
Lichte spanning

Ontspanning



Ademhaling





Ademfrequentie	Activiteit	Gevoel
4 - 9	Zitten	Ontspannen
10 - 14	Zitten Wandelen	Normaal Ontspannen
15 - 18	Zitten Wandelen Heel rustig hardlopen	Onrustig Normaal Ontspannen
19 - 22	Zitten Wandelen Hardlopen in D1	Gejaagd ^{*1} Onrustig Ontspannen ^{*2}
23 - 26	Zitten Wandelen Hardlopen in D2	Heel gejaagd ^{*3} Gejaagd Ontspannen

Toepassen

Als check-moment

- Stilstaan bij ademhaling, tekenen of 'meten'

Gemiddelde ademfrequentie vertragen:

- Twee keer per dag 3 minuten
- Meet je ademfrequentie in rust, week later opnieuw

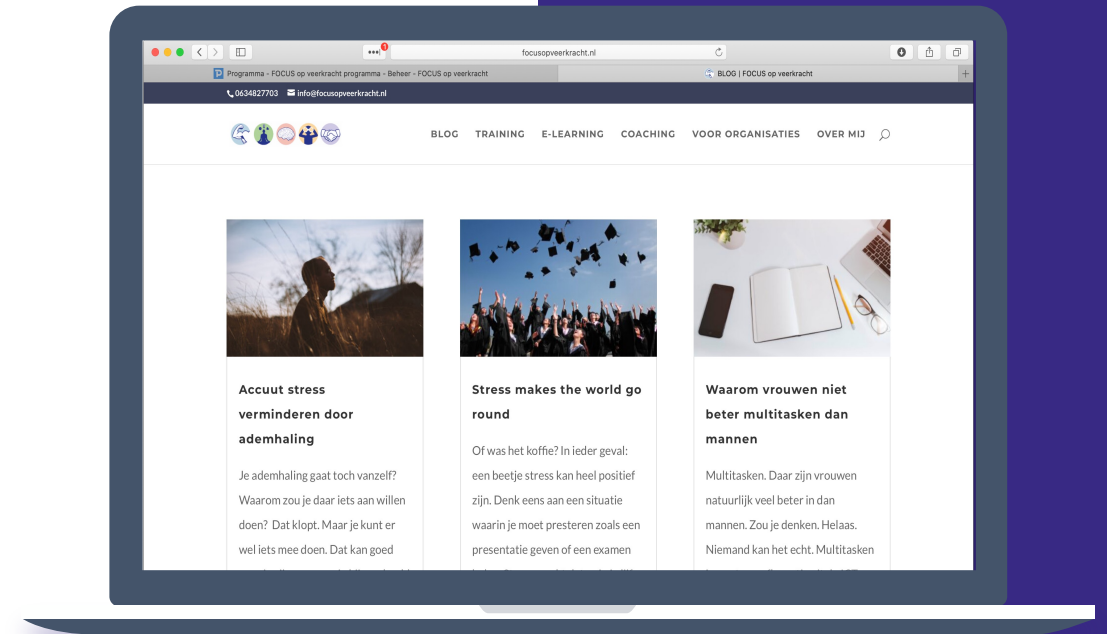
Acuut je ademfrequentie vertragen:

- Op momenten van (of na) stress: adem vertragen door tegendruk te maken bij het uitademen, of ademhaling te pauzeren na uitademing

Spanning en veerkracht in ondersteuningsrelaties

- Casus begeleider John
- De rol van stress in de ondersteuningsrelatie
- Herkennen van vroege stress signalen bij jezelf

Download het e-book op: www.focusopveerkracht.nl/e-book



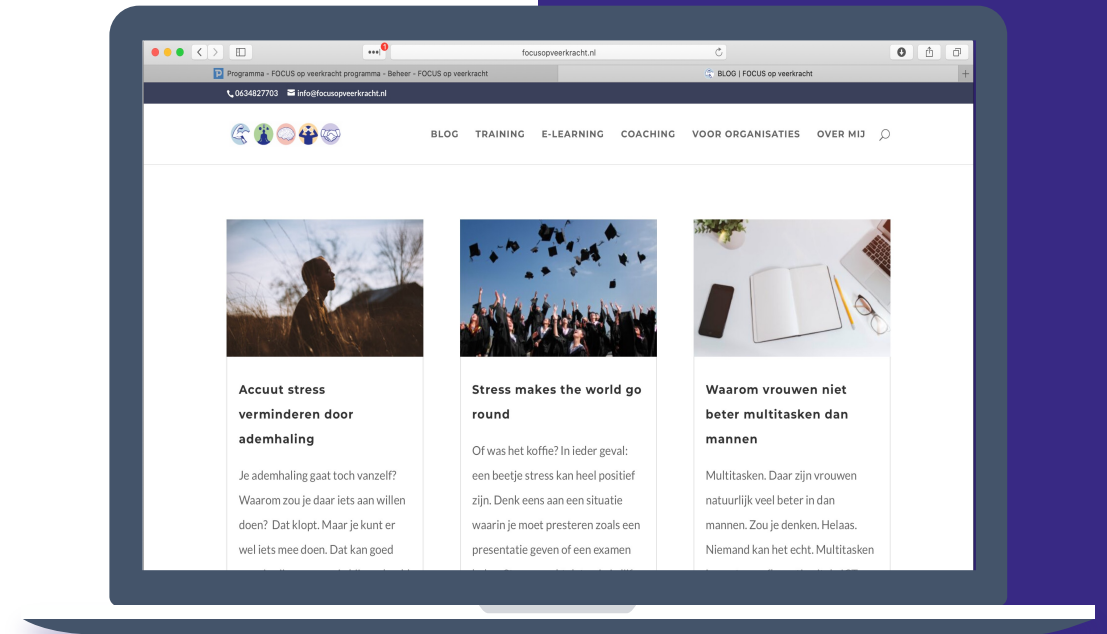
Met meer uitleg en oefeningen voor stressregulatie

Meer weten?

Trainingen in zorgorganisaties
Coaching van teams en individueel

Ronald Huttinga

info@focusopveerkracht.nl / 06 34 82 77 03



Website: www.focusopveerkracht.nl

Podcast: www.veerkrachtindezorg.nl

A man in a red t-shirt and a woman in a white long-sleeved shirt and red boxing gloves are training in a boxing ring. The man is holding the woman's arm, possibly demonstrating a technique. The background shows the red ropes of the boxing ring and a blurred gym environment.

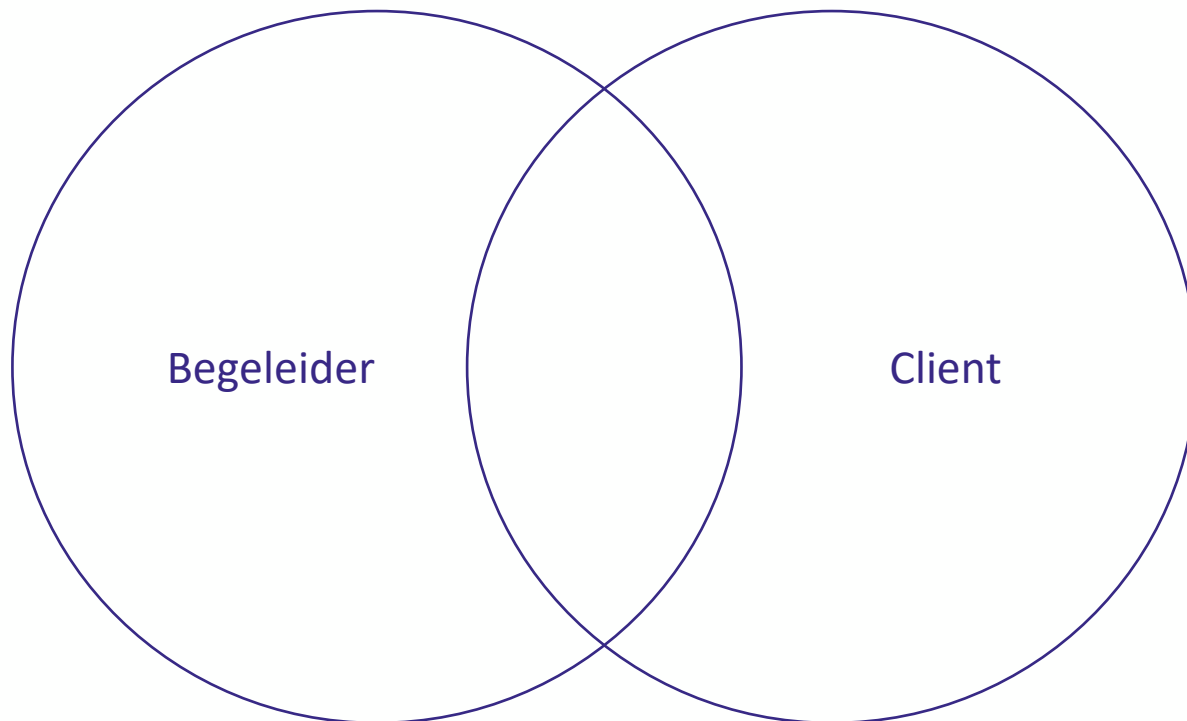
Spanning en veerkracht in ondersteuningsrelaties

Symposium Kennisplatform EVB+

FOCUS op veerkracht

Gezond omgaan met stress voor zorgprofessionals

Ideale situatie: de belangen van beide zijn zichtbaar



Kenmerken:

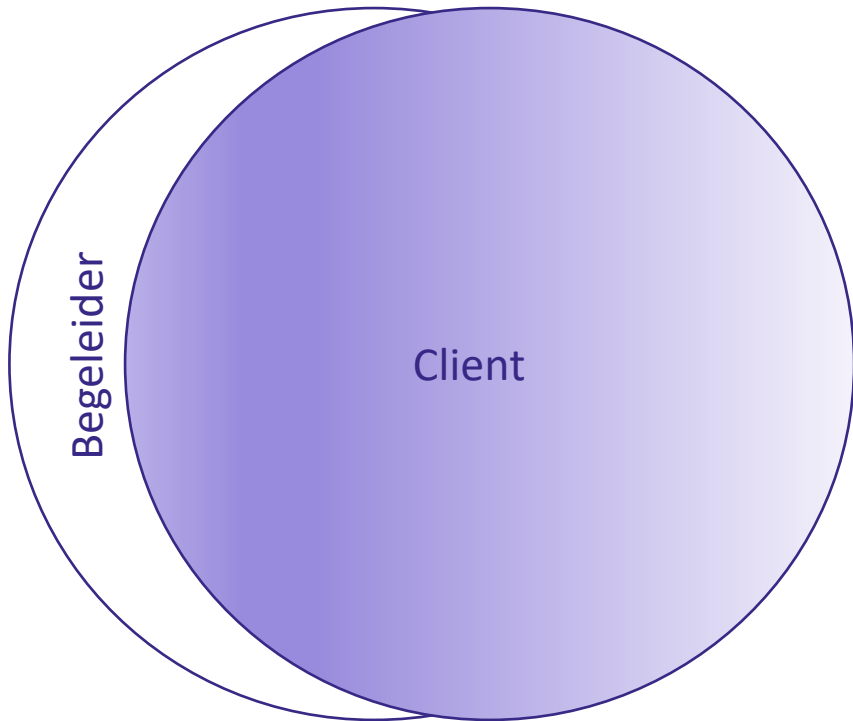
- Gezonde relatie
- Voelt niet als 'werken'
- Contact verloopt natuurlijk
- Oog voor signalen van de ander
- Genoeg gevoel bij eigen welzijn
- 'Ruimte over'
- Belangen vullen elkaar aan

Wanneer:

- Goede 'match'
- Sociale steun van omgeving
- Voldoende draagkracht hebben
- Energie hebben
- Er niet alleen voor staan



Belang begeleider buiten gezichtsveld



Kenmerken:

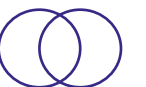
Geen tijd meer voor eigen herstel
'Op je tenen lopen'
Uitzichtloosheid
Veel over nadenken / piekeren

Komt voor bij:

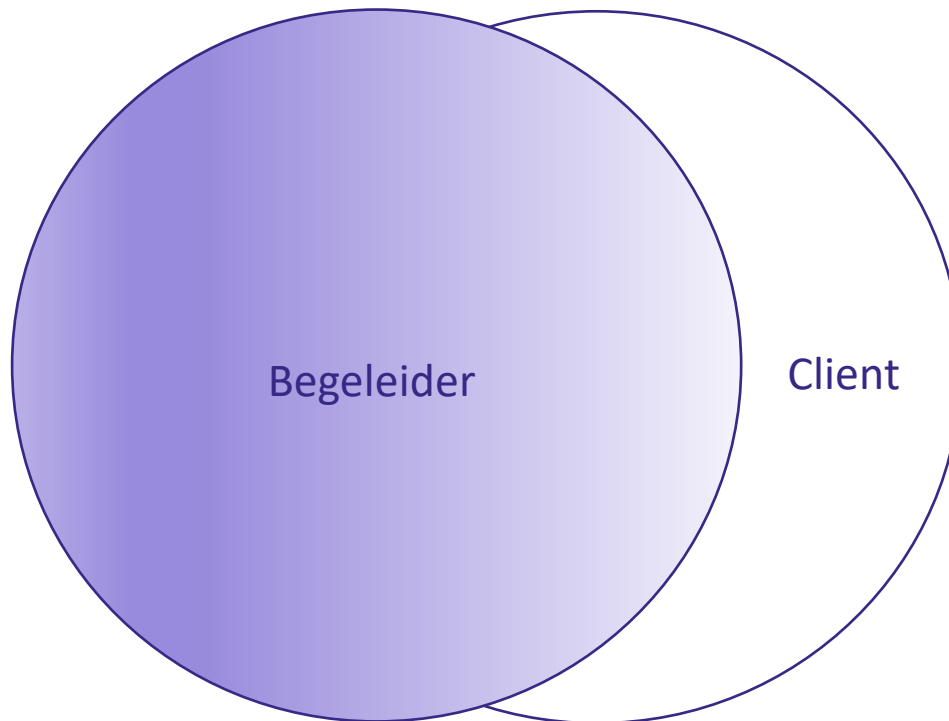
Complexe problematiek
Grote afhankelijkheid een persoon
Te weinig sociale steun
Te hoge draaglast

Gevolgen:

Spanning overdraagbaar <->
Belastbaarheid wordt lager
Sensitiviteit verslechterd
Relatie raakt verstoord
Co-reguleren wordt moeilijker



Belang client buiten gezichtsveld



Kenmerken:

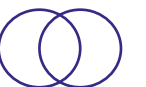
- De ander wordt onvoldoende gezien
- Weinig voldoening (voor beiden)
- Minder spontaan contact

Komt voor bij:

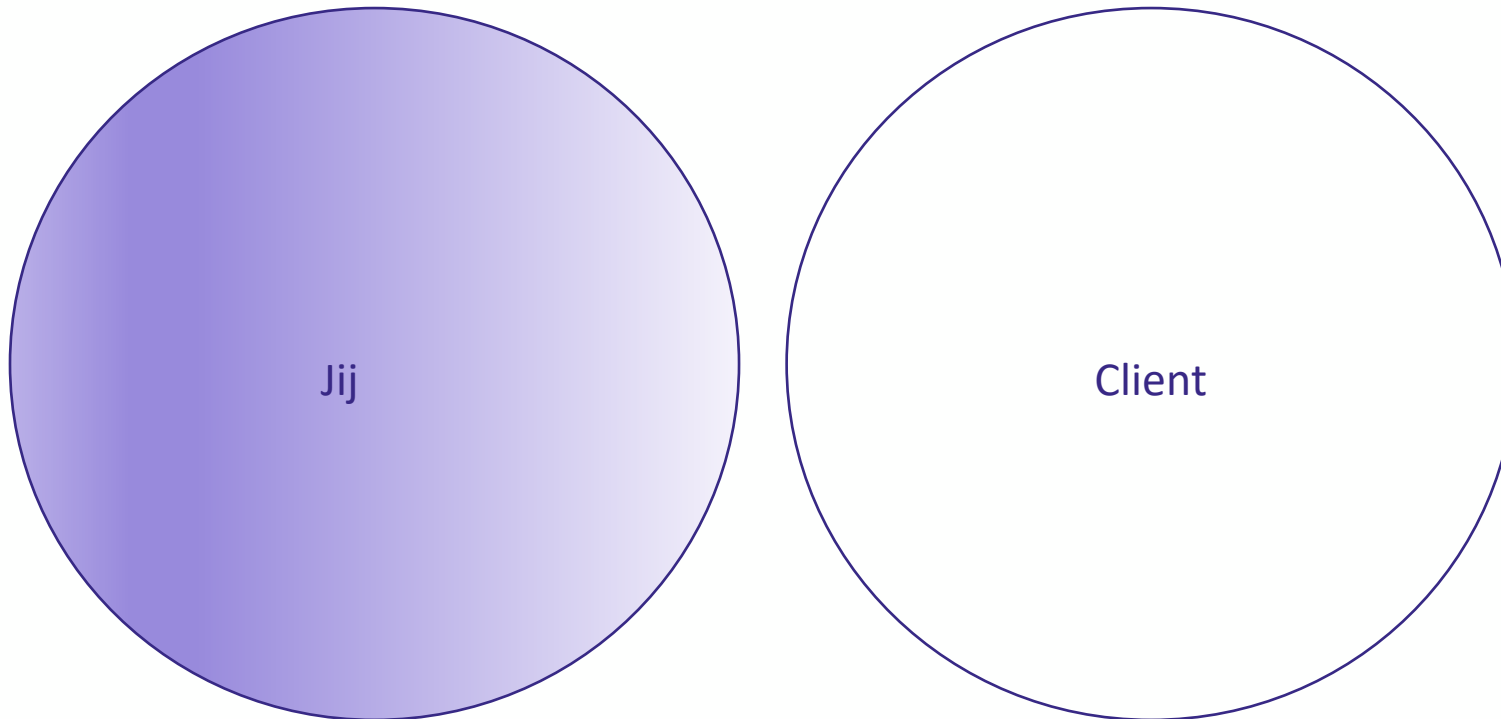
- Tegenreactie op vorige situatie
- ‘Vastzittende’ uitzichtloze situaties
- ‘Overlevingsstand’
- Verminderde motivatie (geen zin/energie)
- Slechte match

Gevolgen:

- Sensitiviteit naar client verslechterd
- Belastbaarheid client lager
- Ontwikkeling staat stil
- Minder vertrouwen en veerkracht



Contact verstoord of geen contact meer



Kenmerken:

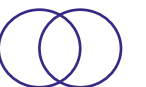
Er is geen relatie (meer)
Geen ontwikkeling
Verarming contact

Komt voor bij:

Overlevingssituaties: ontlopen
Vastzittende' uitzichtloze situaties
Een of beiden voelen zich onveilig

Gevolgen:

Geen oog voor de ander
Geen betekenis meer
Afsluiten contact client
Ondersteuning wordt onmogelijk



Veerkracht in de ondersteuningrelatie

Webinar

FOCUS op veerkracht

Gezond omgaan met stress voor zorgprofessionals

