

Zelfzorg

IMH opleiding 4/6/2019

Ann Verhaert

Definities

- Burn out; ook niet relationeel type job
- Compassion Fatigue; per definitie relationeel verbonden job <-> compassion satisfaction
- Vicarious trauma; ook relationeel verbonden, maar diepgaander; transformatieve effect op betekenissen, overtuigingen. Echter men kan nog empathie opbrengen
- Secundaire traumatisering; PTSD bij hulpverlener
 - Zelfde symptomen: herhaling event, vermijding, verhoogde angst en arousal, verhoogde kwetsbaarheid...

Bewustzijn van risicofactoren

- Setting:
 - Alleen zijn en grote verantwoordelijkheid
 - Wachttijden
 - Kinderen!
 - Identificatie met type patiënten
- Persoonlijke kenmerken
 - Energie
 - Psychische kwetsbaarheid
 - Houding; bv schaamte
 - Verwachtingen; bv angst voor gevolgen

Bewustzijn van risicofactoren

- Thuissituatie
- Werkcontext
 - Werklast
 - Team: veiligheid
 - Organisatie
- Opleiding

Protectieve factoren

- Compassion satisfaction
 - Ergens deel van uitmaken, iets betekenen in organisatie, maatschappij
 - Intensiteit in leven stijgt
 - Er toe doen voor patiënten
- Persoonlijke factoren
 - Houding
 - Veerkracht
 - Zelfzorg

Protectieve factoren

- Praten en kunnen delen bv. intervisie
- Kunnen loslaten
- Werkcontext
 - Vrijheid om in te vullen hoe je je werk doet
 - Equipe: veiligheid
- Ervaring: leerproces naar herkennen van signalen, gehardheid, taaiheid, zonder verlies van empathie
- Weten hoe je aan het werk gaat, zelfvertrouwen
- Opleiding
- Indientaboe doorbroken is

Voorspellers voor Vicarious Traumatization

- Voorgaande geschiedenis van trauma
- Stress in gewone leven, mentale gezondheid
- Ernst van trauma
- Empathisch engagement
- Externe locus of control
- Ervaring
- Gender en leeftijd

Voorspellers voor Vicarious Traumatization

- Bedreiging
- Graad van blootstelling
- Psychologische kwetsbaarheid, bv diagnose
- Relatie met slachtoffer
- Negatieve copingstijl
- Opleiding en SES
- Voorzichtigheid en organisatorische skills

Focus op zelfzorg.

Tekts Ch. Van de Veire

- Voldoening en zingeving in 'het zorgen voor':
 - Meer openheid, meer intensiteit en diepgang
 - Gevoeligheid vergroot
 - Dankbaarheid vergroot ons zelfvertrouwen
- Maar: 'there is a cost to caring'
- Welzijn op het werk is een ethische plicht! Want:
- We zijn ons eigen instrument waar we goed voor moeten zorgen en waar goed voor gezorgd dient te worden

Basis Behoeften theorie Al Pesso

- Alle mensen hebben behoeften.
- Ingevuld genereren ze energie
- Zelfzorg betekent **niet** zelfbedruipend kunnen zijn
- Zelfzorg betekent ook op tijd appèl kunnen en mogen doen bij de juiste persoon

Basisbehoeften

- Eigen plaats
- Voeding en verzorging, streling, koestering
- Steun en houvast
- Bescherming
- Begrenzing

Ontwikkelingsstadia

- Fysieke bevrediging
- Symbolische, emotionele bevrediging
- Integratie in het zelfbeeld/ zelfzorg
- Afhankelijk van
 - 1. hoe HV zelf het vermogen tot zelfzorg ontwikkelt
 - 2. hoe werkomgeving afgestemd is op de behoeften van de HV

Plaats

- Ruimte, zelfwerkzaamheid, creativiteit
- Thuis voelen: ademruimte en hechting
- Juiste plek: bv.junior, ancien
- Uniciteit
- Respect

Voeding

- Aangeraakt, geprikkeld worden
 - Literatuur, kunst, muziek, kennis, inspiratie...
 - Aandacht
 - Waardering
 - Stimulans
 - Intimiteit en verbondenheid
-
- Gul of schaars?

Steun

- Gedragen zijn
- Referentiekader: missie en visie
- Mildheid (ook voor zz)
- Vertrouwen (ook in zz)

Bescherming (extern)

- Ook zz en toch gevoelig blijven
- Kennis als bescherming tegen onvoorspelbaarheid

Begrenzing (intern)

- Valkuilen van macht en onmacht
 - Good enough HV
 - Zekerheids/onzekerheids principe
-
- Juist wel en juist geen aandacht geven aan onvolkomenheden= flexibiliteit van aandacht

Dat beetje meer

- Mangomomenten
- Flow
- Bevlogenheid
- Vrolijkheid, vitaliteit

Casussen, vraagstellingen?

Zelfzorg

