



“Tuut-tuut-tuut, opzij , ik ben
hulpverlener en maak mij
druk.”

Eric van der Meijden
16 september 2011

Opbouw workshop

- Inleiding
- Ervaren van stress
- Wat is druk/stress?
- PESSO therapie
- Ervaren van basisbehoeften
- Basisbehoeften en werk
- Waarin kan jij jouw werkomgeving beïnvloeden?
- Afronding

Zorginstelling als mierenhoop



Organisatie

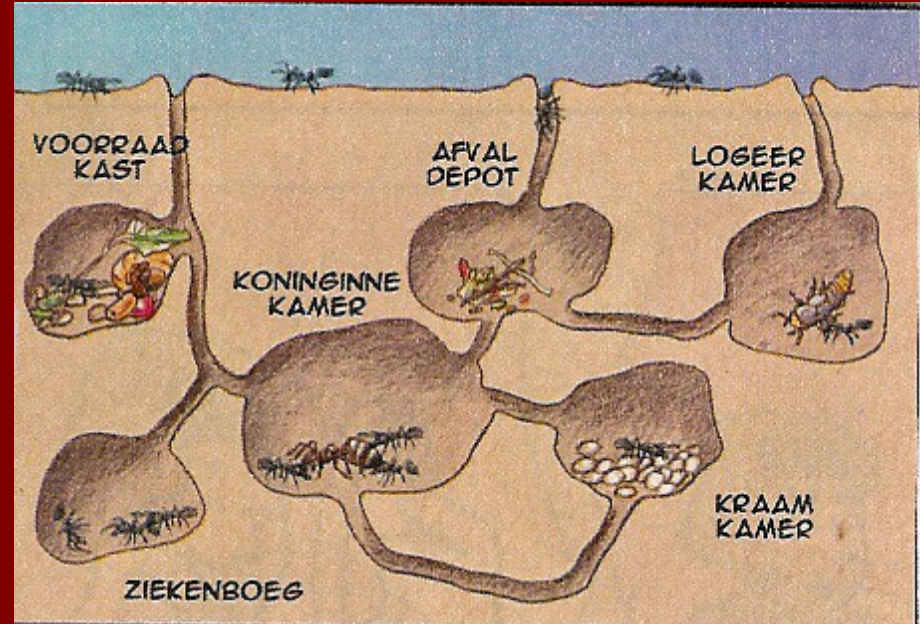
Taken

Multidisciplinair werken

Hard werken

Koningin

Afstemmen



De hulpverlener

- was
druk
- is
nu druk
- blijft
in de toekomst druk.

Dus, op naar je eigen burnout?!
Of, is er nog aan te ontsnappen?

De workshop

In een ervaringsgerichte workshop kom jij tegen:

hoe jij druk ervaart

hoe jij er mee om kan gaan

hoe jij het leuk kan houden

Als kader:

de basis behoeften vanuit de Pesso therapie

Stress (oefening)

- Verkennen
- Herkennen
- Erkennen
- Hanteren
- Handhaven

Spanning/Druk/Stress

- Positief:
(vrijgemaakte energie kan afvloeien en voldoende tijd voor ontspanning, versterking hersenfuncties etc.)
- Negatieve (chronische)
(Draagkracht minder dan draaglast, verstoring hersenfuncties, structurele veranderingen organen of fysiologische processen, immuunsysteem etc.)

(Negatieve) stress

- Stress (herstelt zich)
Fight Flight Freeze
- Burnout (opgebrand)
emotionele uitputting
depersonalisatie
gevoelens afnemende competentie

Pesso therapie

- Lichaamsgeoriënteerde experiëntiële psychotherapie
- Het doel is door het ervaren van lichamelijke sensaties de emotionele conflicten van toen in het nu te beleven en alsnog op te lossen en te verwerken.
- Veelal in groepen.

Pesso therapie

- Lichamelijke expressie, de beleving, de houding, aanraking, interactie, beweging en het lichamenlijk uiten van emoties staan centraal
- Experiëntieel karakter:
Inzicht komt met het ervaren.
- De ideale ouders, polarisatie etc.

Pesso uitgangspunten

- Mens geboren met het vermogen en het streven om van het leven te genieten met:
Plezier, voldoening, zingeving, en verbondenheid met anderen.
Zelfrealisatie
- Stagnatie: bij traumatisering, holes in roles en tekort in basisbehoeften gevolg:
Pijn, frustratie, wanhoop, vervreemding
- herkenbaar in houding, bewegen etc.
- werken door in de volwassenheid.

Pesso basisbehoeften

- Basisbehoeften:

Plaats – Voeding – Bescherming – Steun - Begrenzing

- Ontwikkeling basisbehoeften van baby naar volwassene heeft drie stadia:

Concreet

Symbolisch

Zorg dragen eigen behoeften

Pesso

Zelfrealisatie door:

Energie

Actie

Interactie

Validatie/bevrediging

Betekenis

Internalisatie

Als energie ondergronds gaat dan:

dromen, fantasie, projecties, lichamelijke symptomen etc.

Basisbehoeften (ervaringsoefening)

- Plaats
- Voeding
- Steun
- Begrenzing
- Bescherming

Basisbehoeften: Invul Oefening

Basisbehoefte	Vervuld	Tekort
Plaats		
Voeding		
Bescherming		
Steun		
Begrenzing		

Stress beleving beïnvloedt door:

- Eigen vervulling/ontwikkeling basis behoeften
- Genetische aanleg
- In interactie met omgeving leren omgaan met stress
- Holes in roles: o.a. parentificatie

Stress in het werk door:

Niet-nee-zeggers

Moeite een verzoek te weigeren
Plichtsgetrouw
Perfectionistisch
Zich opofferen voor anderen
internaliseren

andere kwetsbaarheden:
controle behoefte
perfectionisme
moeite met samenwerken
conflictvermijding

Ja-zeggers

Ingaan op verzoeken
Hoog streefniveau
Behoeftte zichzelf bewijzen
Kennen hun grenzen
onvoldoende
Moeite met delegeren
externaliseren

Basis behoeften en werk

De overheid als Ideale/goed genoeg “Ouder”

De organisatie als Ideale/goed genoeg “Ouder”

De leidinggevende als Ideale/goed genoeg “Ouder”

Plaats, Voeding, Steun, Bescherming, Begrenzing

De werknemer met tekorten.

Basis behoeften en werk (oefening)

Inventarisatie op papier :

Plaats

Voeding

Steun

Bescherming

Begrenzing

Basisbehoefte : Plaats en werk

- Inrichting werkplek/ Ligging van de werkplek
- Plaats in de organisatie, in een team
- Aan de vergadertafel welke plaats neem je in?
- Hiërarchie
- Eigen mening
- Een flexibele werkplek is (voorbeeld: je mag een plek max. 45 minuten verlaten anders moet je je spullen in je kluis opbergen).
- Spreekkamers waarbij anderen horen wat er wordt besproken.
- Transparante wanden.
- Een uniform laat je ergens bij horen.
- Enz.....

Basisbehoefte: Voeding en werk

- Ontspanningsoefeningen
- Komplimenten
- Supervisie
- Intervisie
- Team overleg
- Salaris
- Kantine faciliteiten
- Trappenhuis koor.
- Enz.....

Basisbehoefte: Steun en werk

- Team
- Collega
- Thuisfront
- Team wat achter je staat
- Samen met iemand een klus doen
- Medezeggenschapsraad
- Enz.....

Basisbehoefte: bescherming en werk

- Arbo
- BHV
- Manager die het voor jou opneemt.
- Bij ongewenste seksuele intimidatie is bescherming nodig
- Bij pesten op de werkvloer is bescherming nodig
- Geen betutteling
- Gedwongen ontslag
- Sociaal plan
- Regelgeving
- Enz.....

Basisbehoefte: begrenzing en werk

- Stop op de PC
- Collega's
- Afsluiten kamer
- Het terrein
- Manager

Druk/stress op het werk?(oefening)

Inventarisatie op papier :

Plaats

Voeding

Steun

Bescherming

Begrenzing

Voorbeelden stress in/door het werk

- Secundaire traumatisering
- Samenwerking
- Tijdsdruk
- Administratie
- Veranderingen zorg
- Fusies
- Seksuele intimidatie
- Pesten
- Registratie punten halen

Hoe kan jij er mee omgaan?

Plaats Voeding Steun Begrenzing Bescherming

Voorbeelden:

Zelfzorg (bewegen, ontspanning, enz.)

Ken jezelf

Steun

Coping

Sociale omgeving

Lid beroepsvereniging

Hoe beïnvloed jij jouw werkomgeving

- Mogelijkheden en Onmogelijkheden
- Consequenties
- Plaats, Voeding, Steun, Bescherming, Begrenzing

Oefening

Hoe ervaar ik druk/stress?

Denken/Handelen/Voelen.

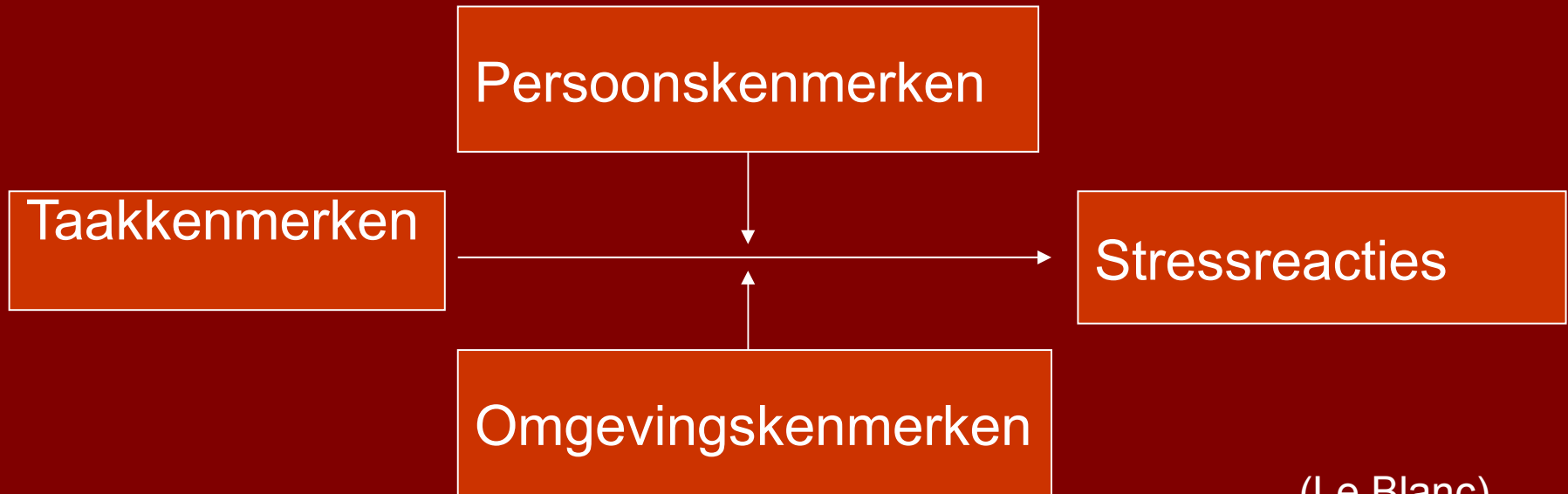
Hoe kan ik er mee omgaan in mijn werk t.a.v.?

plaats, steun, begrenzing, bescherming, voeding

Waarin kan ik mijn werkomgeving beïnvloeden?

plaats, steun, begrenzing, bescherming, voeding

Omgaan met stress op het werk



(Le Blanc)

Aangrijpingspunten:

- 1. Rechtstreeks verminderen stressreacties
- 2. Aanpassen Taakkenmerken
- 3. Beïnvloeden omgevingsfactoren
- 4. beïnvloeden persoonskenmerken

Hoe houd jij je werk leuk?

- Doe ook iets anders
- Werk is een deel van je leven
- Blijf ontwikkelen
- Luister eens naar het verhaal van een collega
- Enz.....

Een beeld van een top
organisatie in de toekomst (oef.)

Afsluiting

Werk in de zorg kan leuk blijven,
Zet hem op
Doe je best
Ga er voor

Maar:

zorg ook voor eigen:
plaats, voeding, steun, bescherming, begrenzing