




SHANY VAN ELSLANDER

ELZ Waasland – emotionele belasting

Expertise:



STRESS / BURN-OUT ANGST TRAUMA

Wat?


- Geestelijke gezondheidsbevordering
- Primaire preventie
- Secundaire preventie
- Tertiaire preventie

Voor wie?

- Bedrijven
- Overheden
- Cliënten/particulieren

Hoe?

- Masters in de klinische psychologie
- Gedragstherapie
- X
- Eerstelijnspsychologie



Hulpverleningssector



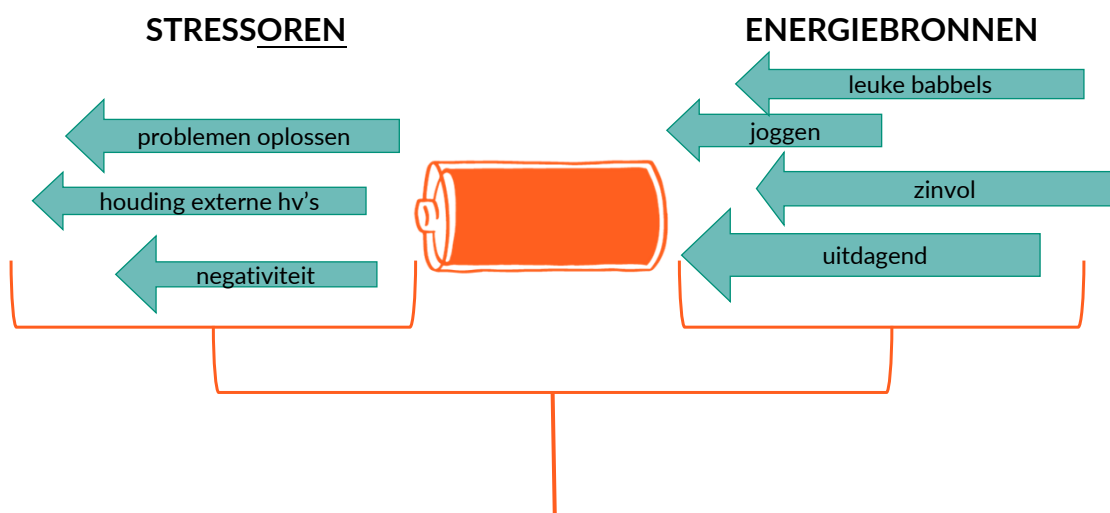
IN DE HULPVERLENINGSSECTOR KRIJGEN WE ALLEMAAL TE MAKEN MET

- Personen die zich in een kwetsbare positie bevinden (emotionele belasting)
- Personen die appèl doen op ons
- De grenzen van de hulpverlening
- De grenzen van onszelf

MAAR.... WE ZIJN ZELF NIET ONKWETSBAAR

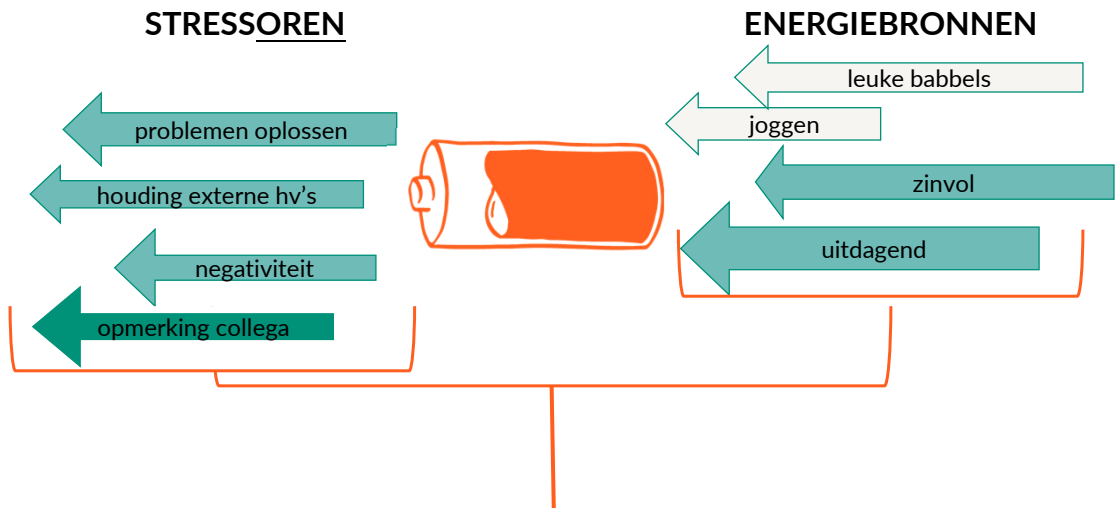
3

Veerkracht is evenwicht



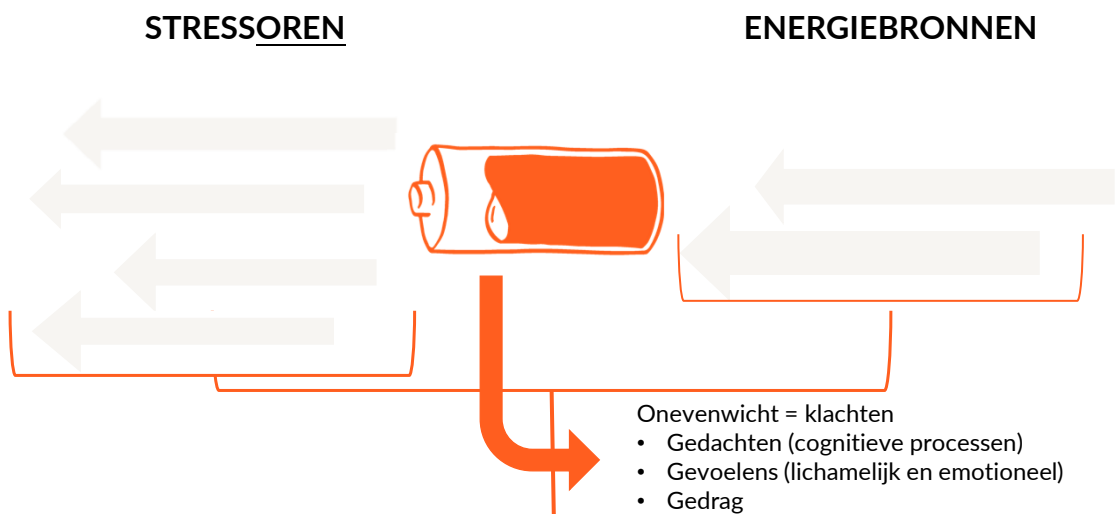
4

Stress= (mentale) onbillijkheid



5

Stress= (mentale) onbillijkheid



6

Waar gaan we de mist in....

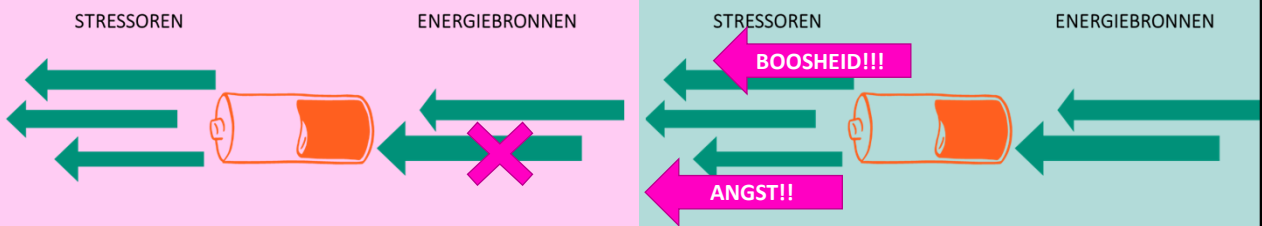


Vaak "eliminieren" we energiebronnen

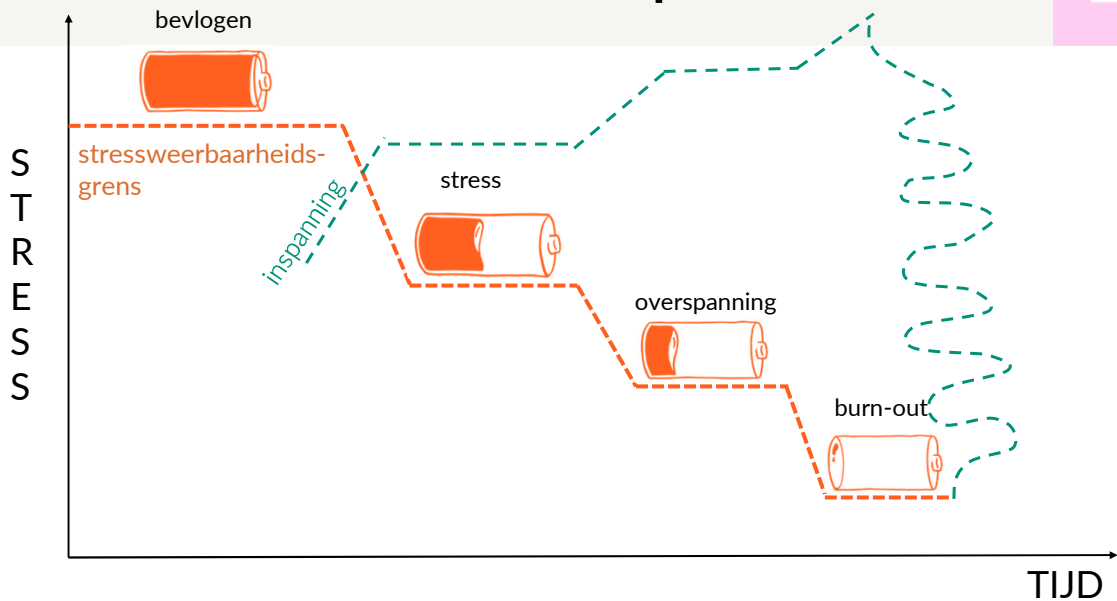
- "Ik heb rust nodig"

Gevolgen van stress kunnen een extra stressor worden

- "Wat is dat toch met mij?!"

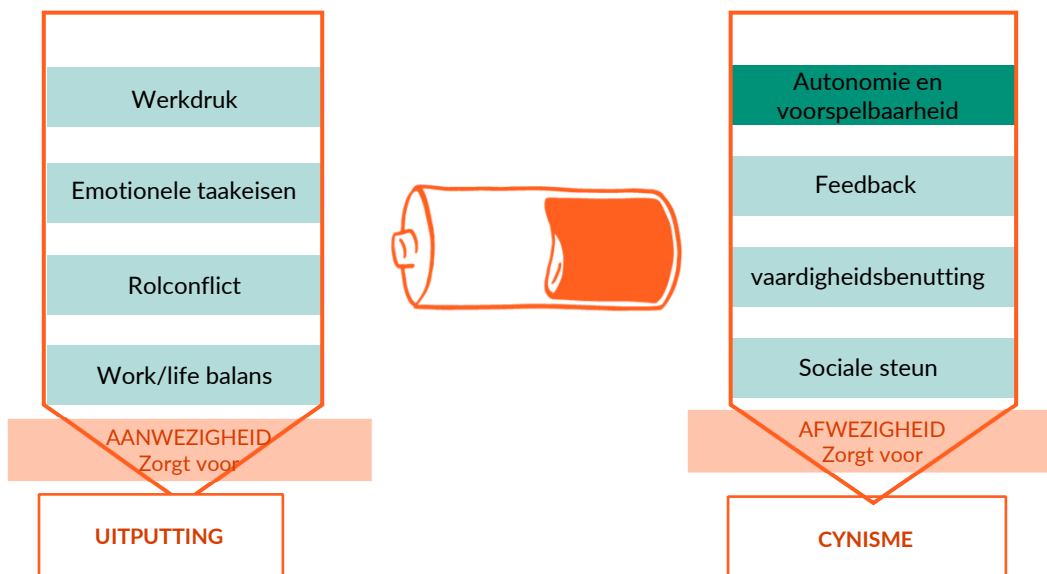
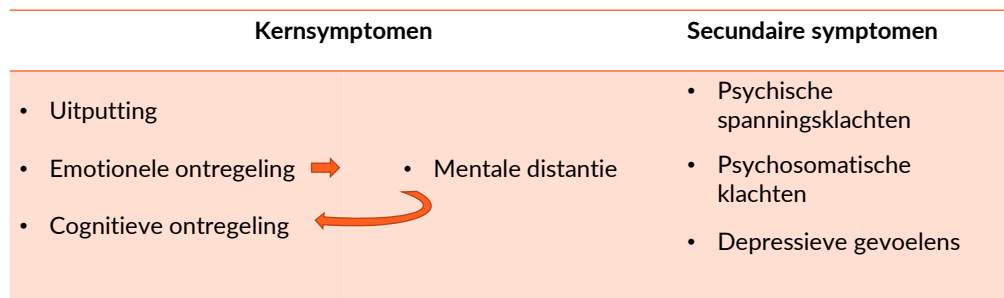


Wat als het uit de hand loopt...?



Burn-out?

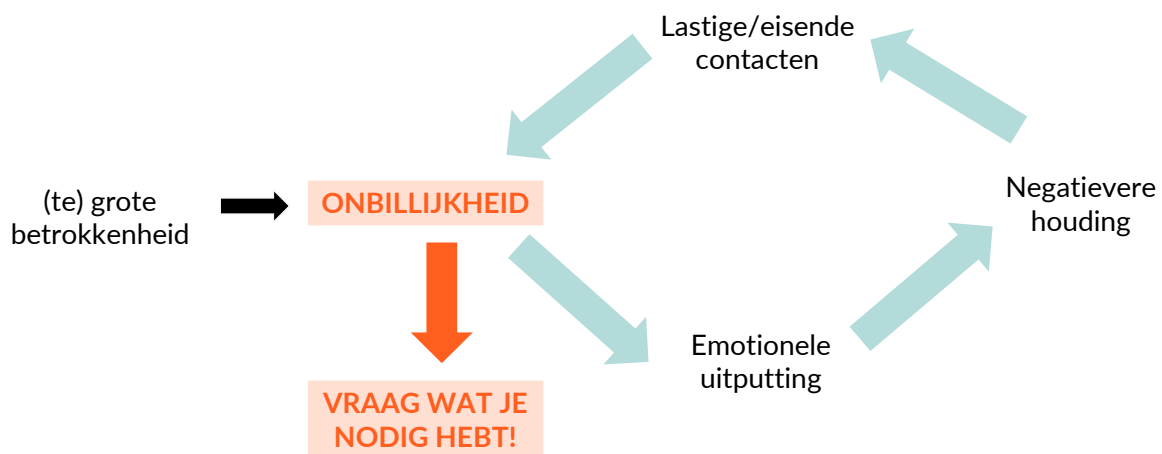
Schaufeli, W.B., De Witte, H., & Desart, S. (2020). *Handleiding Burnout Assessment Tool (BAT)* – versie 2.0. Kuleuven, België.

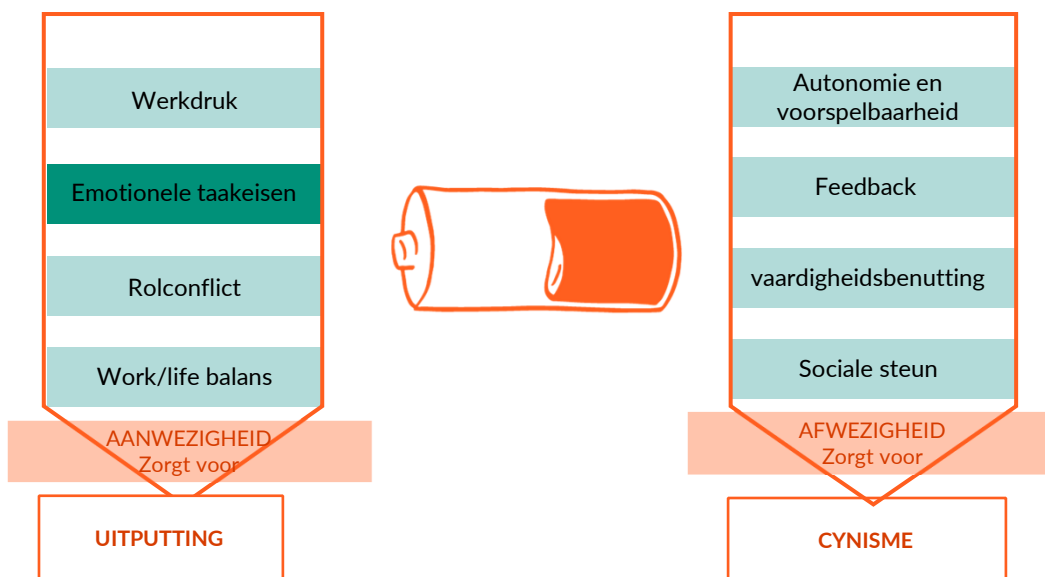


Waar lopen we als
hulpverlener soms
tegenaan?



Emotionele druk





Bakker, A. & Schaufeli (2001). Journal of applied psychology, 86, 499-512

Compassion fatigue



THE "COST OF CARING" FOR OTHERS IN EMOTIONAL PAIN (Figley, 1982)

- Vermoeidheid ontstaan door een teveel aan inlevingsvermogen of mededogen
- Verzadiging t.a.v. het horen van problemen van anderen
- Hoeft niet om schrijnende of traumatische gebeurtenissen te gaan

GEVOLGEN:

- Zich "uitgewrongen" voelen door verhalen, geleidelijke ongevoeligheid voor verhalen van patiënten of cliënten
- Aangetaste empathie en mededogen t.a.v. geliefden, vrienden, collega's.

Secundaire traumatisering



ZORGVERLENERS DIE WERKEN MET GETRAUMATISEERDE MENSEN, WORDEN GECONFRONTEERD MET GETUIGENISSEN DIE SOMS SCHOKKEND EN BEANGSTIGEND ZIJN, ZODAT MEN ER ZICH MOEILIJK LOS VAN KAN MAKEN

- Zorgverlener raakt zelf getraumatiseerd door emotionele betrokkenheid bij cliënt en de getuigenissen van het trauma

GEVOLGEN: 2 KANTEN VAN DE MEDAILLE

- Moe, prikkelbaar, slaapproblemen, dromen over cliënten (hypersensitief)
- Gedemoraliseerd geraken en cliëntenverhalen beu worden (afstomping)

15

Wat als het uit de hand loopt...?



- Als stress zich geleidelijk opstapelt en sluimerend ons leven binnensluipt...
- Als ons vermogen tot empathie en medeleven aangetast wordt...
- Als schokkende (levens)verhalen te dicht bij komen...
- Als we dat ene incident maar niet verteerd krijgen...

BELANG VAN ZELFZORG, TEAMZORG EN ORGANISATIEZORG OM HIER NIET IN TE BELANDEN

16

Preventie: Acceptatie



- Niet wegrelativeren maar ... ook niet overschatten
- Je mag geschrokken zijn, je mag het je aantrekken...

- Geraakt worden > cynisch worden
 - *Niet te vlug spreken van trauma*
 - *Secundaire traumatisering: als gevolgen maanden aanhouden*

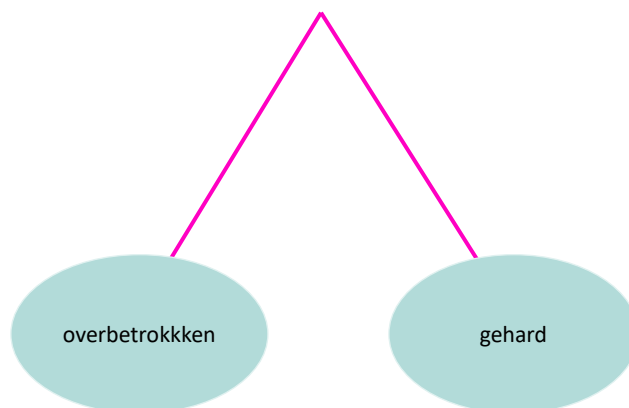
- Hoe harder we vechten om het niet te voelen, hoe zwaarder het blijft wegen

17

Betrokkenheid en afstand



BEWUST OMGAAN MET BALANS TUSSEN BETROKKENHEID EN AFSTAND



18

Betrokkenheid en afstand



In hulpverlening betrokkenheid en/of afstand nemen

- Elke kant heeft voor- en nadelen
- Bewust zijn dat je kan doorschieten naar 'teveel van het goede'

Elke kant heeft andere uitdaging!

- Eigen neiging naast die van de 'teamnorm'
- Diversiteit is belangrijk (bij jezelf, in het team)

In teamwerking

- Bewust bevragen hoe mensen met deze balans omgaan?
- Elkaar aanspreken als de teamnorm in bepaalde perioden neigt naar uitersten?

19

Hoe voor jezelf de balans behouden?



OPPASSEN MET VISUALISEREN

- Beelden roepen meer emoties op dan woorden
- Gevoelens horen en zien bij anderen, roept eigen gevoelens op

RICHTEN OP DE TAAK: WAT IS MIJN ROL, IPV...

- op de inhoud van het verhaal (wat heeft deze persoon meegemaakt)
- op eigen gevoelens (hoe voel ik me hierbij)
- transparant zijn over geraakt worden
- op de eigen persoonlijke situatie (wat als ik dit zou meemaken)

20

Hoe voor jezelf de balans behouden?



VERLIES JOUW ENERGIEGEVERS NIET UIT HET OOG EN VOORZIE HERSTELMOMENTEN

- Fysiek herstel én energiegevers!

SOCIALE STEUN -WELKE STEUN HEB JE NODIG VAN WIE?

- Wat heb je nodig
 - Erkenning (laat weten wát je gedaan hebt)
 - Waardering (vraag wat iemand ervan vindt)
 - Praktische hulp
 - Klankbord (woorden helpt bij verwerking)
 - Afleiding
- Wacht niet te lang!

21

Hoe voor jezelf de balans behouden?



- Let op je eigen signalen en je eigen coping
- Vlugger bespreekbaar maken van last/signalen

Gedragsverschijnselen	Lichamelijke verschijnselen	Emotionele en psychische verschijnselen
Opvliegend/ prikkelbaar	Rugpijn	Angst
Gejaagdheid	Constipatie, buikpijn	Down gevoel
Zuchten	Vermoeidheid	Frustratie
Knarsetanden	Futloos	Geïrriteerdheid
Impulsief gedrag	Oprispingen	Zich alleen voelen
Repetitief gedrag	Hoofdpijn	Onmachtig gevoel
Gebruik van alcohol	Verhoogde bloeddruk	Concentratieoefigheden
Gebruik van medicatie	Spierpijn/ verkramping	Vergeetachtigheid
Meer of minder eten	Versnelde hartslag	Geestelijke vermoeidheid
Meer roken	Snellere ademhaling (HV)	Onzekerheid, besluiteloos
Gespannen houding	Maagpijn/ misselijk	Schaamte, schuldgevoelens
Isolement opzoeken	Transpireren	Snel geëmotioneerd
Nagelbijten	Inslaapproblemen	Interesseverlies, lusteloos
Apathie	Te vroeg wakker worden	Fixatie op details
Zichzelf verwaarlozen	Benauwd	Vijandigheid
Fouten in het werk	Droge mond	Piekeren
Klagen	Trillen, beven	Ontevredenheid
Cynische opmerkingen	Duizeligheid	Minder zelfrespect

22

Nog belangrijker: steun en zorg voor elkaar als team



VLUGGER BESPREEKBAAR MAKEN VAN LAST/SIGNALLEN

- Wat hebben jullie hierin nodig? Naar betrokkenheid, naar afstand nemen

WE WORDEN AF EN TOE GERAAKT → NORMALISEREN.

- Hoe kunnen we 'afgebakend' hiervoor tijd maken op teamniveau
- Hoe voorzien we voldoende 'draagkracht' en afleiding, afwisseling?

23

Nog belangrijker: steun en zorg voor elkaar als team



AFGRENZEN, AFBAKENEN

- Naar cliënten (jongeren, gezinnen, etc.)
- Naar collega's, klanten, organisatie
- Wordt vergemakkelijkt / bemoeilijkt door context (collega's, patiënten, cliënten,...)

24

L

BEDANKT

7

THE HUMAN LINK

Eikelstraat 66 | 2600 Berchem
+32 3 218 78 17 | admin@thehumanlink.be