Accreditatie V&VN casus 1

* ***Wat het doel is van de scholing?***

Psychosociale stress komt veel voor in de zorg. De werkdruk ligt hoog en de omstandigheden tijdens het werk variëren constant. Prettige situaties worden afgewisseld met emotionele- en stressvolle omstandigheden.

**Specifieke leerdoelen van deze workshop**:

* Inzicht krijgen in stressgerelateerde klachten
* Weten hoe om te gaan met energiegevende- en energievretende omstandigheden
* Hoe werkt het neuro-hormonale systeem
* Hoe kun je na een stressvolle situatie weer in balans (Homeostase) komen.

**Concrete leerdoelen:**

* Het kunnen benoemen wat stressgerelateerde klachten zijn
* Het kunnen inzetten van oefeningen die stressvermindering geven en het lichaam in homeostase brengen
* Het kunnen signaleren van langdurig opgebouwde stress en het kunnen benoemen wanneer stress ongezond wordt
* Het kunnen inzetten van een intervisiemodel. Steun vragen en/of krijgen is belangrijk zodat draaglast en draagkracht in balans kunnen blijven

**Enkele cijfers**

Onderzoek door NEA/TNO in 2014 laat de volgende cijfers zien:

* 14,4 % van de werknemers in Nederland (meer dan 1 miljoen mensen) hadden te maken met burnoutklachten
* 7.5 miljoen verzuimdagen te wijten aan werkstress, werkdruk of te moeilijk werk
* 665.000 werknemers konden niet voldoen aan de psychische eisen die het werk stelt
* in 37% van de gevallen werkstress voor een deel veroorzaakt wordt door privéomstandigheden waaronder mantelzorg

De volledige informatie vindt u op: <http://www.monitorarbeid.tno.nl/nieuws/verzuim-door-werkstress>

Ziekteverzuim in de zorg juni 2016



Bron: https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2016/26/relatief-hoog-ziekteverzuim-in-de-zorg

Om emotionele uitputting en daardoor ziek worden te voorkomen is een goede balans tussen lichaam en geest belangrijk. De werkzaamheden van verpleegkundigen en verzorgenden worden steeds complexer. Ze worden dagelijks geconfronteerd met emotionerende, uitputtende- en/of traumatische gebeurtenissen.

**Begrippenkader:** (Bron: De Gereedschapskist van Herman de Mönnink)

* Emotionele werkstress is: *de spanning die ontstaat door de beroepsmatige confrontatie met emotionerende situaties die kan uitmonden in burn-out en psychotrauma’s.*

Er zijn twee vormen van emotionele werkstress: uitputtende- en traumatische werkstress.

* Uitputtende werkstress: *ontstaat na aanhoudende beroepsmatige confrontatie met emotionele situaties*
* Traumatische werkstress: *is de spanning die ontstaat door de plotselinge confrontatie met schokkende gebeurtenissen dus gebeurtenissen met een geweldskarakter zoals fysiek en psychologisch geweld, suïcide, verkeersgeweld*

Uitputtende – en traumatische werkstress komen ook in combinatie voor.

De scholing is gericht op kennis verhogen over ‘wat is stress’, werkvormen die ondersteunend zijn voor intervisie waarbij verpleegkundigen/verzorgenden leren hoe je elkaar kunt ondersteunen bij emotionele- en uitputtende werkstress. Een verpleegkundige/verzorgende verdient het dat de collega’s en leidinggevende gevoelig zijn voor de signalen die worden uitgezonden.

**Als een verpleegkundige/verzorgende aanhoudend wordt geconfronteerd met ernstig leed en stoom afblazen vindt onvoldoende plaats, dan put dit hen uiteindelijk uit en ontstaat chronische stress.**

Het samenspel tussen draaglast, draagkracht en draagvlak is uit balans. Langdurig in contact staan met stresserende, emotionerende situaties en hier onvoldoende op kunnen anticiperen heeft invloed op het eigen functioneren, team functioneren en op de kwaliteit van de zorgverlening naar bewoners/patiënten.

* ***Hoe sluit de scholing aan bij het verpleegkundige en/of verzorgende beroep?***

De aard van het verzorgende werk van verpleegkundigen en verzorgenden brengt een verhoogd risico voor afknappen met zich mee. In dit beroep is veelal sprake van een hulpvrager en een hulpverlener, en de hulpverlener is emotioneel betrokken bij de hulpvrager(Tinnemans 1993) De hulpverlener is betrokken bij zijn/haar werk en zonder deze betrokkenheid kan hij/zij het werk ook niet goed doen.

In die betrokkenheid schuilt steeds het gevaar dat de verpleegkundige/verzorgende geconfronteerd wordt met emotionerende situaties en een groot verantwoordelijkheidsgevoel waardoor men opbrandt.

Emotionerende situaties komen in de thuiszorg als ook verpleeg- en ziekenhuis dagelijks voor. Disciplines hebben te maken met:

- conflictsituaties

- samenwerking die voor verbetering vatbaar is

- management dat niet aansluit op de behoefte van de medewerker(s)

- meer administratie in plaats van directe zorg wat demotiverend kan werken

- tijdsdruk

- overlijden

- terugval van ziekte

De aard van hun beroep is een sterke neiging hebben om zichzelf weg te cijferen en dat vraagt om collegiale signalering naar elkaar en weten hoe elkaar te ondersteunen in het voorkomen van een burn-out. Een multidisciplinaire samenwerking zodat er steunende groepsdynamica gaat ontstaan.

Want met name de personen die een warme genegenheid koesteren voor hun patiënten/bewoners en een empathische grondhouding hebben, branden eerder op dan collega’s die een wat zakelijkere houding hebben. Leren van elkaars talenten is een onderdeel van de scholing.

* ***Welke leervormen er worden gebruikt?***

Naast theorie (didactisch stressmanagement) is de workshop interactief. Concrete ervaringen worden gedeeld, reflectie op eigen handelen staat op de voorgrond evenals feedback geven ter ondersteuning van de groepsdynamiek.

**Leerstijlen**

Rekening wordt gehouden met de verschillende leerstijlen van de deelnemers. De workshop biedt een combinatie van:

* Toepassingsgerichte stijl: de theorie wordt aan de hand van oefeningen verduidelijkt
* Reproductiegerichte stijl: aandacht wordt besteed aan reproduceren van de theorie. Na de workshop kan men het verschil tussen gezonde- en ongezonde stress uitleggen.
* Betekenisgerichte stijl: de deelnemer kan na de workshop benoemen waarom stresspreventie en stressvermindering voor een goede gezondheid belangrijk is
* ***Welke docenten/sprekers zijn er betrokken?***

De spreker is Karin de Smit. Zij is gezondheidscoach met een brede ervaring in het geven van workshops en presenteren tijdens grote bijeenkomsten.

Haar achtergrond is verpleegkundige met de specialisatie geriatrie. Zij heeft gewerkt als manager binnen de profit- en non-profitsector.

In de 10 jaar dat zij als psycho-sociaal begeleider (kortweg gezondheidscoach) werkt, heeft zij vele opleidingen gevolgd om individueel en groepen te kunnen begeleiden bij stress/burnout en rouw/verlies. Tevens is zij ervaringsdeskundige op het gebied van mantelzorg.

De aanpak die zij inzet kun je omschrijven als: helder, stapsgewijs, empathisch, kundig, professioneel, praktisch, concreet, op maat en altijd gericht op het versterken van persoonlijke kwaliteiten en verminderen van spanning.

* ***Waar is de inhoud van de scholing op gebaseerd?***
	+ Dagdeel 1: De workshop ‘Laat stress geen burnout worden’

Duur: 4 uur.

Aantal deelnemers: minimaal 6, maximaal 10

De inhoud van dat dagdeel bestaat uit:

* + Wensen en vragen verzamelen
	+ Uitleg ‘wat is emotionele, uitputtende en traumatische werkstress’
	+ Hoe ga je in gesprek wanneer je stressgerelateerde klachten bij je collega signaleert (communicatieve- en gespreksvaardigheden)
		- Reflectie. Leren omgaan met kritiek en vanuit compassie samenwerken
	+ Hoe ondersteun je elkaar bij situaties die emotionele en/of uitputtende stress veroorzaken
	+ Oefeningen die direct stress verlagend werken
* Terugkomdag Intervisie

Duur: 2 uur

Aantal deelnemers: minimaal 4 maximaal 6

De inhoud van intervisie

* + Welke emotionerende situatie inbrengen?
	+ Intervisiemodel presenteren
	+ Oefenen met 1 model
* Afscheid nemen van elkaar

Theorie en oefeningen is een verzameling vanuit vele methoden en technieken waaronder:

* Transactionele Analyse van Eric Berne
* De Gereedschapskist van Herman de Mönnink
* Verlieskunde van Herman de Mönnink
* Hartcoherentie van Hartfocus
* Mindfulness

De datums van de workshop gaan in overleg met PGGM&CO evenals de kosten en locatie.