



JEUGDZORG ACADEMIE

## **Draaiboek Professionele fitheid: help de hulpverlener**

### **Omschrijving van de inhoud van de cursus (samenvatting leerstof):**

Werken in de jeugdzorg betekent dikwijls lang, vaak en veel werken met getraumatiseerde gezinnen, rechtstreeks of indirect. Ook betekent het werken in een continu veranderend veld met reorganisaties, hoge werkdruk en onduidelijkheden. Veel jeugdzorgprofessionals hebben een hoge betrokkenheid op hun werk: ze tonen veel inzet en hebben een voorliefde voor de inhoud van hun vak en een positieve inslag. Wel vinden veel professionals het een uitdaging om te luisteren naar zichzelf en hun eigen behoeften.

Het is belangrijk in dit werkveld alert te zijn op uitputtingsprocessen. Emotionele sensitiviteit is een kracht die de meeste hulpverleners delen: het maakt het mogelijk om je goed in te leven in een ander en zo het veranderingsproces in gang te zetten. Welke reacties op het werken met getraumatiseerde gezinnen zijn alleen nog gezond, en wanneer wordt het belastend voor jezelf of je (prive) omgeving? Vaak verschuiven persoonlijke grenzen stilzwijgend en nauwelijks opgemerkt. Totdat...

In de literatuur zijn er meerdere concepten die dit proces beschrijven: secundaire traumatische stress –STS, Compassion Fatigue, compassiemoeheid, burn-out en tegenoverdracht.

In deze workshop staan we stil bij werkgerelateerde emotionele belasting én veerkracht, bij jezelf maar ook hoe je hierop alert kan zijn bij de hulpverleners die je coacht / ondersteunt.

We geven een overzicht van “traumawerk-gerelateerde stressreacties” die kunnen ontstaan en wat daarover in de wetenschap bekend is. Vanuit het gehechtheids- en trauma framework bieden we een model om het ontstaan en voortbestaan van deze klachten te begrijpen en mogelijkheden te ontdekken om maatregelen te nemen om erger te voorkomen. We besteden zowel aandacht aan de mogelijkheden die professionals zelf kunnen benutten om hun professionele fitheid te versterken, als hoe verschillende soorten stressreacties op elkaar kunnen inwerken in teams en de rol van werkomstandigheden.

### **Leerdoelen:**

- ben je alert op signalen van de mogelijke problemen die kunnen ontstaan in het werken met getraumatiseerde gezinnen: verschijningsvormen, prevalentie, prognose
- kun je deze begrijpen aan de hand van het model van trauma-werkgerelateerde stressreacties en professionele identiteit en hieruit actiepunten formuleren,

- weet je hoe je bij kan dragen aan persoonlijke veerkracht en fitheid, van jezelf en je team en je organisatie, en heb je een implementatieplan om hiermee aan de slag te kunnen.

- ken je de rol van copingstijlen om met stress om te gaan en hun relatie tot de gehechtheidsstijlen, weet je van jezelf welke neiging je hebt bij stress en wat daaruit voortvloeiende aandachtspunten zijn

- ken je diverse visies op crises, en hoe een crisis kan leiden tot verschillende vormen van rouw die aandacht verdienen. Die kennis pas je die toe op een (recente) crisis bij jou in het werk

- ken je het belang van doelen en mensen als secure bases, inventariseer je jouw eigen secure bases en bedenkt voor wie jij zelf op je werk een secure base kan zijn

### **Doelgroep en toelatingseisen:**

Universitair geschoolde psychologen en orthopedagogen (in opleiding tot K&J Psycholoog NIP/ Orthopedagoog generalist).

### **Docent:**

Mw. dr. E. (Eveline) Euser, orthopedagoog, GZ-psycholoog, Infant Mental Health specialist DAIMH. Zij werkt bij BOX | Bureau Ouder-kind Xpertise en is auteur van bijdragen over ouder-kindrelaties, trauma, gehechtheid en het brein. Eveline is tevens gepromoveerd op een proefschrift naar kindermishandeling en risicofactoren voor gedesorganiseerde gehechtheid. Zij werkt als supervisor en adviseur en merkt steeds weer hoe belangrijk -en vaak lastig- het is om duurzaam professioneel fit te blijven. Dat is de reden dat zij trainingen en consulten over dit thema geeft.

De eerste versie van deze training is ontwikkeld in samenwerking met Nina Draaisma.

### **Werkwijze:**

Er wordt gewerkt met afwisselende werkvormen, zowel informatieoverdracht van de docent, als kennis toepassing mbv doe-en toepas oefeningen, het inbrengen van casuïstiek en reflectieoefeningen. Daarnaast lezen de cursisten literatuur. Cursisten maken een schriftelijke eindopdracht in de vorm van een implementatieplan dat het geleerde in de dagelijkse praktijk bevordert.

### **Eindtoetsing en evaluatie:**

Cursisten slagen voor de cursus (en ontvangen hun punten) indien zij voldoen aan de aanwezigheidsplicht en een voldoende halen voor de eindopdracht. Bij het behalen van een onvoldoende, krijgt de cursist feedback en is er 1 herkansingsmogelijkheid. De eindopdracht is opgenomen in Bijlage A.

Evaluatie volgt aan de hand van een standaard evaluatieformulier aan het eind van de trainingsdag.

**Programma van de lesdagen** van 9.30-16.30 uur; lunchpauze van 12.30-13.00 uur (totaal **13 uur lesuren**)

Dag 1:

09.30 – 11.00 uur: welkom, introductie, inventarisatie van eigen huidige professionele fitheid mbv schaalvragen

Het verhoogde risico dat hulpverleners lopen in het werk met getraumatiseerde gezinnen

Introductie van het persoonlijk implementatieplan dat cursisten gaan opbouwen gedurende de twee cursusedagen

11.15 – 12.30 uur: theorie en film over traumawerkgerelateerde stress:

- Verschillende modellen en concepten rondom traumawerkgerelateerde stress en de impact daarvan op persoonlijk en professioneel functioneren:
- Empathie
- Empathische identificatie
- Empathische druk
- Secundaire traumawerk gerelateerde stress-reacties: compassiemoeheid, secundaire traumatische stress en plaatsvervangende traumatisering
- Het invullen van de Professionele Kwaliteit van Leven Schaal (PROQL) en actiepunten formuleren op het persoonlijke implementatieplan
- Factoren van compassietevredenheid als tegenwicht

13.00-14:45 uur: Signaleren en herkennen van traumawerkgerelateerde stress

*Factoren op individueel niveau*

- Copingstijlen en hun relatie tot gehechtheid: basis (verdieping op dag 2)
  - Deelnemers checken bij zichzelf hun voorkeurs copingstijl(en) en noteren aandachtspunten op hun implementatieplan
- Zelfzorg:
  - De elementen van zelfzorg
  - Cursisten vullen de schaal 'professionele zelfzorg' in en reflecteren op de uitkomsten, en noteren die in het implementatieplan
- Kennis hebben over loopbaanfase en professionele ontwikkeling
  - Cursisten gaan in duo's aan de hand van het Erikson Loopbaanmodel (De Ruijter et al.) hun huidige professionele fase(n) bekijken en interviewen elkaar daarover om de belangrijkste bevindingen vast te leggen in hun plan

15:00-16:30 uur

*Factoren op organisatorisch niveau*

- Verwaarloosde organisaties (Van Kampen):
  - Definiëring verwaarloosde organisatie
  - Check je eigen organisatie fitheid
  - Leren en ontwikkelen in verwaarloosde organisaties: hindernissen en aandachtspunten

- Spelen van Spirit in carrouselvorm: een bezinningsspel voor teams over werkstress
- Bespreken tussentijdse opdracht voor volgende lesdag: verder uitwerken van het persoonlijke implementatieplan

## Dag 2

### *Buffers op persoonlijk en organisatorisch niveau*

9:30 – 12:30 uur (koffiepauze van 11:00-11:15 uur)

- De cursisten maken kennis met een aantal begrippen en gaan hier in groepjes oefeningen mee doen om dit te verbinden met hun eigen werksettings:
  - Een crisis perspectief verbonden met werkstress (Erikson)
  - Transitie Cycli (Adams et al.)
  - De Verbindingscirkel (Kohlrieser et al.)
  - Zeven vormen van rouw die mogelijk zijn op de werkvloer (Kohlrieser et al.)

13.00 – 15.00 uur:

Het begrijpen van copingstijlen in het hanteren van traumawerk-gerelateerde stressreacties: verdieping

- Een gehechtheidstheoretisch kader: de invloed van vroege ervaringen en mentale scripts (levensscripts, epistemic frames)
- Care to dare – het belang van secure bases en the ‘Mind’s eye’ (Kohlrieser) en cursisten inventariseren wie en wat hun secure bases zijn, en voor wie zij dat kunnen zijn in hun werkcontext
- Secure base leadership (Kohlrieser)
- Bewustzijn over het verband tussen levensfase en werkgerelateerde stress (dit is het onderwerp van een aparte workshop die in ontwikkeling is)

15.15 - 17.00 uur:

Borgen van de opgedane kennis, de gemaakte opdrachten en het realiseren van het implementatieplan

- Conclusies trekken op basis van de diagnostische instrumenten om een beeld te krijgen van de traumawerkgerelateerde stressreacties van de professional en het team, en van aanknopingspunten voor het versterken van de professionele fitheid
- In duo's kijken naar het geschreven implementatieplan met concrete actiepunten voor het vergroten van professionele fitheid, gekoppeld aan een tijdspad voor de uitvoering ervan
- Afspraken over en richtlijnen voor peerfeedback op de opdracht
- Gelegenheid tot vragen
- Terugblik op de twee lesdagen

