

JOUW GIDS IN ÉN NA STRESSVOLLE TIJDEN

KOMPAS VOOR ZORGPROFESSIONALS

STRESS DE BAAS



STRESS DE BAAS
EEN SAMENWERKING TUSSEN



WAAROM DIT KOMPAS?

Omgaan met stress. Gemakkelijker gezegd dan gedaan. En in de zorg is het hard werken. Naast je zorg voor patienten en cliënten ben je ook nog druk met administratie en ondersteuning van collega's. Maar wanneer verander lekker druk in te hoge werkdruk?

Om je werk goed te doen moet er een goede balans zijn tussen je werklast en je belastbaarheid. Is de balans zoek? Dan wordt de werkdruk te hoog met – als je niet oppast – werkstress als gevolg. Nu ervaren de meeste mensen weleens spanning of stress op het werk. Af en toe een beetje druk of stress kan geen kwaad; het houdt je scherp. Maar duurt het te lang of wordt de druk te hoog? Dan is dat ongezond.

Stichting IZZ en PGGM&CO staan voor een gezonde zorgsector. Daarom werken wij nu samen om de mentale vitaliteit en de kracht van zorgprofessionals te verbeteren.

Dit kompas helpt jou op weg naar balans in je mentale gezondheid.

INHOUD

- Stress in en na crisistijden 2
- Stress herkennen; bij jezelf en je collega's 3
- Test: herken jij een (bijna) burn-out bij je collega? 4
- Omgaan met stress 7
- 3 manieren om je mentale fitheid te verbeteren 8
- Motivational poster 9
- Waarom loslaten zo belangrijk is 10
- Een welverdiende nachtrust 11
- Belangrijke steunpunten 12

EXTRA

- Speciaal voor je partner: tips 13
- Speciaal voor je kind: kleurplaat 14



STRESS IN EN NA CRISISTIJDEN

Of je nu huisarts, verpleegkundige of anesthesist bent; als zorgprofessional ben je gewend aan stressvolle situaties. Je hebt geleerd hiermee om te gaan. Er zijn tijden waarin de druk op de zorg nóg hoger dan normaal ligt. Het harde werken kan je dan een extra gevoel van trots en voldoening geven. Maar de oneindige hoeveelheid werk kan ook zorgen voor frustraties, gevoelens van machteloosheid en uiteindelijk stress.

Als spanning en stressgevoelens aanhouden, merk je soms dat dit je functioneren beïnvloedt. Het is dan mogelijk dat je gevoeliger reageert of sneller geïrriteerd raakt. Of dat je angstig of vermoeid bent of dat je moeite hebt met je concentratie. Het kan ook moeilijker zijn je los te maken van je werk en je te ontspannen. Ook kun je lichamelijke klachten ontwikkelen zoals gespannen spieren of hoofdpijn. Ben je niet bekend met dit soort reacties bij jezelf? Dan is het extra belangrijk om te weten dat dit heel normaal is in een uitzonderlijke periode als deze.

Nóg belangrijker is dat je deze tekenen van stress leert herkennen. Bij jezelf én bij je collega's. Zodat je op tijd erger kunt voorkomen. En dat je weet hoe je ervoor zorgt dat je mentaal fit en in balans blijft.



Luister gratis naar
de podcast
'Zorgprofessionals in
crisistijd'

<https://bit.ly/2CaNfzi>

STRESS HERKENNEN

BIJ JEZELF EN JE COLLEGA'S

Als zorgmedewerker sta je altijd klaar voor een ander. Maar vreemd genoeg heb je het soms zelf niet door als het even wat minder met je gaat. Daarom is het belangrijk om goed op elkaar te passen. Ook ná een bijzonder drukke periode. Want wist je dat je ook last kunt krijgen van stress als de storm voorbij is? Door op onderstaande tekenen te letten herken je stress. Bij jezelf én bij je collega's. En weet je wat normale reacties zijn en wanneer het tijd is om alarm te slaan.

SOORT STRESSREACTIE	LICHAMELIJK	GEESTELIJK
NORMAAL WEES GERUST. HET GAAT WEER VOORBIJ.	• HARTKLOPPINGEN • HYPERVENTILATIE • ZWETEN • VEEL PLASSEN/DIARREE • MISSELIJKHEID • VERMOEIDHEID • TRILLENDE HANDEN EN VOETEN	• ANGST • NERVEUS GEDRAG • CONCENTRATIE-PROBLEMEN • PRIKKELBAARHEID • EMOTIES ZONDER DUIDELIJKE REDEN • WAKKER SCHRIKKEN EN NIET WETEN WAAR JE BENT
ERNSTIG DEEL JE ZORGEN OF GEVOELEN MET JE LEIDINGGEVENDE. VAAK IS HULP VAN EEN THERAPEUT NODIG OM ER WEER BOVENOP TE KOMEN.	• DE HELE TIJD DOELLOOS BEWEGEN • ALLERLEI TRILLINGEN • VERSNELD PRATEN/DRUK GEBAREN/OPGEWONDEN LIJKEN • WANKELLEN OP DE BENEN VERLIES VAN MOTIVATIE: • LEGE BLIK • ONGEMOTIVEERD GEDRAG • STOTTEREN/MOMPELEN/ER NIET BIJ ZIJN • VERMINDERDE ZELFZORG • GEHEUGENVERLIES	• SNELLE VERANDERING VAN EMOTIES • SCHRIKREACTIES BIJ ONVERWACHTE DINGEN • ROEKELOOS GEDRAG • ANGST OM IN SLAAP TE VALLen
GEVAARLIJK ZOEK METEEN HULP! GAAT HET OM JE COLLEGA? MELD HET DAN BIJ JE LEIDINGGEVENDE.	• UITVAL VAN LICHAAMSFUNCTIES • HEFTIGE PIJN ERVAREN • HALLUCINATIES GEEN MOTIVATIE: • APATHIE • GEEN WAARDE HECHTEN AAN OVERLEVEN • NIET MEER AANSPREEKBAAR ZIJN	• BEDREIGEND GEDRAG VERTONEN

TEST: HERKEN JIJ EEN (BIJNA) BURN-OUT BIJ JE COLLEGA?

Steeds meer mensen in de zorg krijgen te maken met stress of een burn-out. Als collega zie je dit vaak eerder aankomen dan de persoon zelf. Herken jij bij je teamleden het begin van een burn-out? Doe de test.

1. Krijgen werkdruk en een goede werk-privébalans aandacht in jullie team?

- A. Ja, in ons team is veel bespreekbaar. Ook dit.
- B. Werkdruk? Daar heb je in de zorg toch geen invloed op!

2. Maakt een van je collega's meer fouten dan anders? Of merk je dat iemand meer moeite heeft met concentreren?

- A. Dat is me niet opgevallen.
- B. Ja, laatst nog. Dat ging maar net goed met die dosering.

3. Mensen die een burn-out krijgen zijn vaak erg gemotiveerd. Heb jij collega's die zelfs in pauzes doorwerken?

- A. Nee, mijn collega's kunnen juist goed stoom afblazen in de koffiekamer. Of we maken een korte wandeling.
- B. Herkenbaar! Vaak wordt er tijdens de pauze doorgewerkt. Zelfs als het wat rustiger is.

4. Vraag jij je bij een collega weleens af hoe hij het allemaal doet? Met werk, gezin, opleiding of na het overlijden van een dierbare?

- A. Eén collega heeft twee kleine kinderen en gaat scheiden en verhuizen. Een ander is pas zijn vader verloren ... Ja, dus.
- B. Ik ben daar echt niet mee bezig. Elk huisje heeft zijn kruisje.

5. Hoe is de stemming in jullie team? Wordt er veel gelachen of alleen maar hard gewerkt?

- A. Dat zit helemaal goed. Humor is erg belangrijk in ons team.
- B. Sommige collega's klagen de hele dag door. Er is veel spanning te voelen.

Meer A

In jouw team is er aandacht voor elkaar en jullie hebben plezier in het werk. Er lijkt geen reden om je zorgen te maken. Maar het kan nooit kwaad om extra te letten op klachten die misschien wijzen op een beginnende burn-out. Want een burn-out van één collega raakt het hele team.

Meer B

Een burn-out ligt op de loer, in het algemeen binnen jouw team of bij een bepaalde collega. Help je collega door het gesprek hierover aan te gaan.

OMGAAN MET STRESS

1. HOUD AANDACHT VOOR JE BASISBEHOEFTE



- Zorg voor structuur in je dag.
- Eet en drink vers en gezond.
- Neem als je niet werkt bewust tijd om op te laden. Soms is het nodig om nieuwe manieren te vinden om 'af te schakelen' of te ontspannen. Het is belangrijk dat je iets doet waarbij je jouw geest even rust geeft.
- Neem dagelijks tijd om even stil te staan bij hoe het met je gaat. Doe dit bijvoorbeeld door met anderen te praten. Of schrijf erover in een dagboek.

SNELLE SMOOTHIE



- 150 ML MAGERE YOGHURT
- HANDVOL AARDBEIEN (DIEPVRIES OF VERS)
- SCHEUTJE MELK (HAVER- OF AMANDEL KAN OOK)
- 2 BLAADJES VERSE MUNT
- 1 MINUUT MIXEN IN DE BLENDER
- KLAAR!

OMGAAN MET STRESS

2. ZORG VOOR EEN STEUNENDE WERKOMGEVING



Zorg met elkaar voor een moment op de dag om te kijken hoe het met iedereen gaat. Aandacht voor elkaars geestelijke en lichamelijke gezondheid draagt bij aan verbinding op de werkvloer.

Besprek met collega's en je leidinggevende wat je nodig hebt om je werk op een goede manier te blijven doen. Het uitwisselen van manieren om met de situatie om te gaan werkt vaak steunend.

**"IK BEN TROTS OP DE
ONDERLINGE
SAMENWERKING EN
VERBINDING"**

- JOHN, BESTUURDER VAN WOONZORG FLEVOLAND -

**"WAT MIJ ONTZETTEND
HELPT IS DE EENHEID
BINNEN HET ZIEKENHUIS.
IEDEREEN HELPT ELKAAR"**

BIBI, LONGARTS



3 MANIEREN OM JE MENTALE FITHEID TE VERBETEREN

1. Herken spanningsklachten en doe er meteen iets aan

Ben je altijd maar druk met werk en je gezin? En zit zelfs een korte pauze er soms niet in? Dan voel je op een gegeven moment niet meer dat je moe of gestrest bent. De kans is dan groot dat je over je grenzen heengaat. Dit merk je door lichamelijke klachten zoals vermoeidheid en spier- of hoofdpijn. Maar mogelijk vind je dagelijkse dingen zoals hobby's of je werk ook minder leuk. Pak daarom tijdens de dag af en toe een moment om stil te staan hoe het met je gaat. Doe dit desnoods op het toilet. Stel jezelf de vraag: "Hoe voel ik me? Is er spanning?" Ademhalingsoefeningen of een blokje wandelen helpen je de rust terug te vinden in je lichaam en in je gedachten.

2. Neem de tijd om te herstellen

Als zorgmedewerker heb je een pittige baan waarin je de hele tijd met andere mensen te maken hebt. Misschien heb je vaak te maken met slechtnieuwsgesprekken. Of met emoties van patiënten, cliënten en hun naasten. Hoe zwaar het soms ook is; je moet meteen door. Toch is het belangrijk om na elke cliënt of patiënt hersteltijd te nemen. Dat hoeft niet heel lang te duren. Een minuutje is genoeg. Sta dan even stil bij wat het contact met jou gedaan heeft. Waar zit je met je gedachten? En wat voel je? Bedenk dat het er allemaal mag zijn. Zo sluit je het contact af, herstel je en kun je weer verder.

3. Gun jezelf meer momenten die je energie geven

Kom je voor de zoveelste keer uitgeput thuis? Neem dan goed de tijd om na te gaan wat je zo veel energie kost. Denk na over je werkdag en schrijf de momenten op die je energie opleverden. En de momenten waarop je jouw energie uit je lichaam voelde stromen. Laadde je na een wandeling of koffiebreak met je collega weer helemaal op? Gun jezelf dan meer van dit soort momenten. Het doet jou, je gezin én je werk goed.



DON'T LAST FOREVER

WAAROM LOSLATEN ZO BELANGRIJK IS

EN HOE JE DIT DOET



Merk je dat je hoofd vol zit met irritaties, zorgen of gepieker? Probeer de emmer dan te legen. Doe dit door bewust onderscheid te maken tussen zaken waar je geen invloed op hebt en zaken waar je zelf wél iets aan kunt veranderen.

Vind je dit lastig?

Pak er dan pen en papier bij en maak twee lijstjes. Kijk vervolgens op een andere manier naar de problemen waar jij niets aan kunt doen. Is een belangrijke bestelling niet afgeleverd en heb je daar geen invloed op? Laat de irritatie dan los. En laat de verantwoordelijkheid bij degene die er ook echt verantwoordelijk voor is. Zijn er zaken die je ergeren waar je wel invloed op hebt? Pak ze dan aan. Maak je je bijvoorbeeld zorgen over je collega die steeds tegen je uitvalt? Ga dan in gesprek.

**"LOSLATEN
LOST VEEL OP."**

- BRITSE SCHRIJVER JULES EVANS -



EEN WELVERDIENDE NACHTRUST

Een goede nachtrust is goud waard. Zeker met een drukke baan in de zorg. Maar hoe zorg je er nou voor dat je 's ochtends uitgerust wakker wordt?

Dim het licht in huis

Licht zorgt ervoor dat je alert en wakker blijft. Dit geldt zeker voor het 'blauwe' licht van tv- en telefoonschermen. Hierdoor maak je minder melatonine aan waardoor je moeilijker in slaap valt. Dim daarom een uur voor bedtijd de lampen en stop met het kijken naar beeldschermen.

Doorbreek je gepieker

Van eindeloos piekeren wordt niemand beter. Gun jezelf daarom een piekermoment van 20 minuten per dag. Of lucht je hart bij iemand anders. Lig je 's nachts nog steeds te stressen? Schrijf je zorgen dan op. Dit helpt je om ze los te laten en lekker te slapen.

Zorg voor een comfortabele slaapomgeving

Het werkt bevorderend voor je nachtrust als je slaapt in een donkere, comfortabele en geluidsarme kamer. Dit zorgt er niet alleen voor dat je sneller en gemakkelijker in slaap valt. Maar ook dat je langer aan een stuk doorslaapt. Zorg ervoor dat het bed niets anders is dan een plek voor slapen en seks. Gebruik het niet voor werken, studeren of televisie kijken.



Hoeveel slaap is gezond?

De behoefte aan slaap verschilt heel sterk per persoon. In het algemeen is dit zes tot tien uur per nacht. Maar dat kan ook meer of minder zijn. De inslaaptijd verschilt ook sterk. Het is normaal om meerdere keren per nacht korte tijd wakker te zijn. En dat je in de loop van de nacht lichter slaapt. In het algemeen geldt ook: hoe ouder je bent, hoe korter en lichter je slaapt.

VAL JE MOEILIK IN SLAAP? DOE DAN DEZE ADEMHALINGSOEFENING:

DE ZOGENAAMDE '4-7-8 OEFENING' WERKT VAAK HEEL ONTSPANNEND WAARDOOR JE SNELLER IN SLAAP VALT.

- ADEM IN 4 TELLEN IN DOOR DE NEUS.
- HOUD DE ADEM 7 TELLEN VAST.
- ADEM WEER UIT DOOR DE MOND IN 8 TELLEN.

HERHAAL DIT EEN AANTAL KEER TOTDAT JE MERKT DAT JE MEER ONTSPANT.

BELANGRIJKE STEUNPUNTEN

LOOP NIET LANGER ROND MET JE ZORGEN

Zorgmedewerkers staan fysiek en mentaal onder zware druk. Velen worstelen met gevoelens van machteloosheid, angst en verdriet. Heb jij hier ook last van? Blijf er niet mee rondlopen, maar maak gebruik van de beschikbare hulp:

Online tips en hulp

Op PGGM&CO lees je allerlei handige [tips en artikelen](https://fitvoormorgen.pggmenco.nl/producten-en-diensten/) om je te ondersteunen. Ook ondersteunen wij diverse organisaties in zorg en welzijn met onze <https://fitvoormorgen.pggmenco.nl/producten-en-diensten/> op het gebied van mentale gezondheid. Check daarom bij jouw leidinggeven of jouw organisatie ook een samenwerking heeft.

Zelfscreener voor IZZ-leden

Omgaan met stress. Gemakkelijker gezegd dan gedaan. Want soms kan het best onduidelijk zijn waar jouw stress vandaan komt. En vaak komt het niet enkel door je werk, situatie thuis of andere omgevingsfactoren maar is het een combi van van alles. Wil jij inzicht krijgen in jouw bronnen van energie en stress en welke oplossingen er zijn? Doe de IZZ Zelfscreener.

Ministerie van Defensie

Het Ministerie van Defensie biedt vanuit haar kennis tips en adviezen voor de mentale gezondheid van zorgprofessionals.

Acute hulplijn voor schokkende gebeurtenissen

Heb je een schokkende gebeurtenis meegemaakt? Dan is er de Acute hulplijn van HSK Trauma voor passende opvang. Ervaren hulpverleners bieden de eerste opvang en helpen je verder. Via een online verwerkingstest wordt bekeken of je risico loopt op een Post Traumatische Stress Stoornis (PTSS) en of je extra hulp nodig hebt. Als IZZ-lid maak je hier gratis gebruik van.

TIPS AAN JE PARTNER

JOUW STEUN & TOEVERLAAT

Maakt een geliefde een moeilijke periode door? Dan wil je er graag zijn voor de ander. Je doet je best om steun te bieden, maar voelt je soms toch wat hulpeloos. Want welke vorm van steun heeft je geliefde nu nodig? Hoe help je de ander het best? Wetenschappers ontdekten wat de beste manier is om je partner te steunen. En raad eens? Het is veel makkelijker dan je denkt!

Laat merken dat je er voor hem of haar bent

Vreemd genoeg helpt gewoonweg weten dat iemand er voor je is beter dan het krijgen van die steun. Het beste wat je kunt doen is je partner laten voelen dat hij of zij er niet alleen voor staat. Zonder het er te dik bovenop te leggen. De zin 'Ik ben er voor je als je me nodig hebt' is genoeg. Dit zorgt ervoor dat je partner zich begrepen en gezien voelt. En dat jouw steun dus opgemerkt wordt door hem of haar. De onderzoekers zagen dat deze manier van steunen zorgt voor minder stress, een betere slaap, een algemene verbetering van de gezondheid en positievere emoties.

Leef je in en luister goed

Wil je het stressniveau van je partner verlagen? Dan is het belangrijk dat jij je probeert in te leven. Luister goed: waarom ervaart je partner stress? Zeg niet meteen dat hij of zij de dingen niet zo zwaar moet nemen. Voelt iemand zich onbegrepen? Dan wordt het negatieve gevoel alleen maar versterkt. Laat je partner uitpraten. En probeer het vooral niet uit hem of haar te trekken. Wil je partner het er niet over hebben? Dat is ook helemaal oké; op een later moment komt hij of zij er vast op terug. Stel voor om samen iets ontspannends te doen om de gedachten te verzetten. Denk bijvoorbeeld aan een bos- of strandwandeling. Dat brengt jullie meteen dichterbij elkaar.



Wees voorzichtig met cadeaus

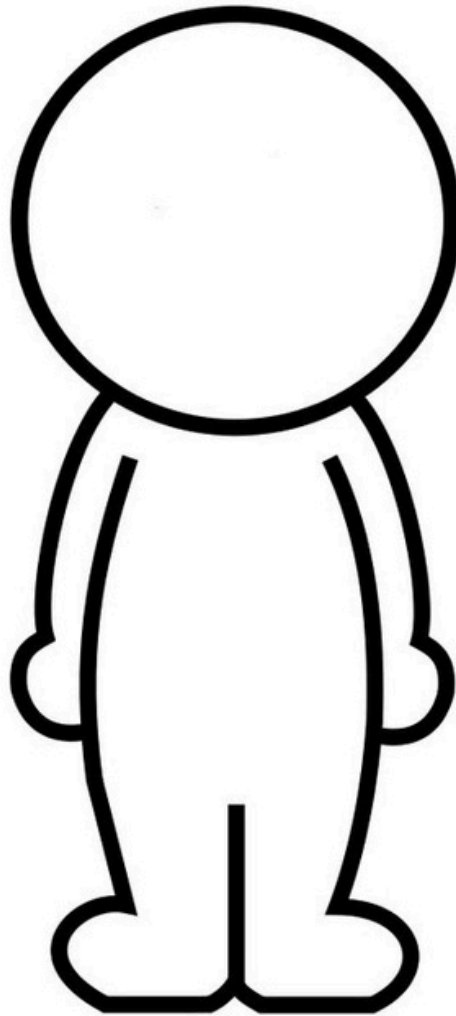
Voelt het voor jou goed om je partner te belonen of verwennen met een lief cadeau? Wees hier voorzichtig mee. Uit eerder onderzoek bleek namelijk dat het bieden van steun in de vorm van tastbare gebaren soms omgekeerd werkt. Iets letterlijk ontvangen zorgt bij sommige mensen juist voor een gevoel van hulpeloosheid.

Stuur een algemeen bericht

Weet je dat je partner een zware dag heeft en wil je hem of haar een hart onder de riem steken? Doe dat vooral! Maar stuur geen lange lap tekst waarin je tien keer zegt hoeveel je in de ander gelooft. Je helpt beter door het algemeen te houden. Gewoon een app waaruit blijkt dat je aan je partner denkt is genoeg: "Hey schat, ik denk aan je. X"

KLEURPLAAT: HOE VOEL JIJ JE?

GEEF HET POPPETJE EEN GEZICHT



BLIJ



VERDRIETIG



BOOS

KOMPAS VOOR ZORGPROFESSIONALS

STRESS DE BAAS

Een uitgave van
PGGM&Co
Stichting IZZ

Met dank aan

MGGZ

Het Expertisecentrum MGGZ (onderdeel van het Ministerie van Defensie) doet wetenschappelijk onderzoek naar stress- en traumagerelateerde klachten en aandoeningen bij Nederlandse militairen en veteranen. Speciaal voor de zorgsector en de gevolgen van COVID-10 pandemie heeft MGGZ haar kennis beschikbaar gesteld.

ARQ

ARQ IVP heeft jarenlange ervaring in het ondersteunen van mensen en organisaties die te maken krijgen met ingrijpende gebeurtenissen, rampen en crises. Zij stelt deze ervaring graag beschikbaar aan zorgprofessionals en hun leidinggevenden.

© 2020 - Drukfouten voorbehouden