

**Zelfzorg voor
(jeugd)zorgprofessionals; met
passie en energie je werk (blijven)
doen**

Docent

Mevr. drs. B.A. Jansen (Bea)

GZ-Psycholoog (BIG)

Eerstelijnspsycholoog en Kinder- en Jeugdpsycholoog (NIP)

Supervisor (NIP)

ACT Master

Inleiding

Je bent waarschijnlijk in de (jeugd)zorg gaan werken om anderen te kunnen helpen en om een verschil te maken. Het klinkt zo mooi; mensen redden. En dat kan het absoluut ook zijn. Maar de realiteit is ook dat je niet iedereen kan redden die je zou willen redden. De realiteit is ook dat het werken in de zorg veel van je vraagt. Voor je het door hebt moet jezelf gered worden omdat je fysiek en emotioneel uitgeput bent geraakt. Lange wachtlijsten, complexe (gezins)problematiek, een hoge werkdruk, een hoge administratielast, agressie in de zorg, verhalen die je mee naar huis neemt, bureaucratie, paarse krokodillen en vele bezuinigingen waarbij de inhoud lang niet altijd leidend is. Hoe gaat je daarmee om? Om je werk met passie en energie te blijven doen, is het belangrijk goed voor jezelf te (leren) zorgen en te laten zorgen. Om jezelf op plek 1 te zetten. Oei wat is dat moeilijk voor (jeugd)zorgprofessionals. Er zijn zoveel mensen die het harder nodig hebben. Dus we kunnen onszelf toch best op plek 2 zetten?

Data, locatie en kosten

De cursus zelfzorg voor (jeugd)zorgprofessionals bestaat uit twee fysieke cursusdagen (vier dagdelen) in een natuurgebied, Bezoekerscentrum de Hoep te Castricum.

✓ Voor actuele data zie website

Kosten voor deze twee daagse cursus zijn 595 Euro. Dit is inclusief koffie/thee en lunch op de fysieke lesdag.

Inhoud

De cursus is volledig fysiek en bestaat uit twee hele cursusdagen.

We starten de eerste dag met bewustwording van excuses die ons hinderen in het zorgen voor onszelf als professionals. We koppelen deze excuses aan de schema's en staan stil bij de emotionele behoeften die aansluiten op de schema's. Vanuit de theorie over compassiemoeheid, burn-out, secundair trauma en verplaatste traumatisering kijken we vervolgens naar hoe je signalen van stress en spanning tijdig bij jezelf kan herkennen. Bewustwording van verschillende stressniveaus helpt je om beter te kunnen verwoorden wat je nodig hebt om minder stress en spanning te ervaren.

Vervolgens bespreken we theorieën over afstand en nabijheid. Aan de hand van de theorie reflecteren we op de positie/attitude die wordt ingenomen en staan we stil bij de voor- en nadelen hiervan en eventuele veranderwensen. Kennis en inzicht kan je helpen te voorkomen dat je overbetrokken of juist afgestompt raakt in je werk. Vervolgens staan we stil bij de theorie over life-events en bewustwording van de impact daarvan op het eigen functioneren. We identificeren energievreters op het werk en kijken welke inzichten de theorie van invloed en betrokkenheid bieden over hoe we met dergelijke energievreters om kunnen gaan. In het middagprogramma ligt vervolgens de focus op het aandacht geven en uitbreiden van wat goed gaat.

Gedurende de hele dag wordt theorie afgewisseld met (ervaringsgerichte) oefeningen. De locatie ligt prachtig en nodigt uit om ook naar buiten te gaan.

De tweede dag is er aandacht voor het identificeren van energiegevers en de theorie van de positieve gezondheid. Tevens staat een ACT-proeverij (acceptance and commitment therapy) op het programma en het werken vanuit je waarden.

Bij de ACT-proeverij leer je ruimte te maken voor vervelende gevoelens (acceptatie), afstand te nemen van moeilijke gedachten (defusie), op een andere manier naar jezelf te kijken (het zelf), ontdekken wat echt belangrijk voor je is (waarden) en tenslotte je aandacht te richten op het hier en nu (mindfulness). De theorie en ervaringsgerichte oefeningen rondom ACT helpen bij het ontwikkelen van persoonlijke veerkracht.

Gedurende beide dagen worden alle kennis, inzichten en vaardigheden verkregen uit de theorie en de oefeningen vertaald in een persoonlijk zelfzorgplan. Het persoonlijk zelfzorgplan loopt dus als het ware de hele cursus mee en wordt steeds aangevuld. Het persoonlijke zelfzorgplan is een vertaalslag naar de praktijk, waarbij zowel ingezoomd wordt op wat je in je privé situatie kan veranderen als wat je in je werksituatie kan veranderen om je werk met passie en energie te kunnen (blijven) doen. Hierbij wordt ook de rol van de organisatie belicht; welke voorwaarden moet de organisatie scheppen en wat kunnen zij doen om jou nog beter te ondersteunen?

Gedurende beide dagen wordt ook steeds de koppeling gemaakt naar de eigen cliëntpopulatie; hoe kan ik de verkregen inzichten toepassen bij mijn cliëntpopulatie (kind, jeugd, ouders, gezinnen, volwassenen)? Alle oefeningen die gedaan worden zijn ook toe te passen bij cliënten.

Doelgroep

(Jeugd)zorgprofessionals, zowel op hbo-niveau als (post)academisch geschoold, die kennis, inzicht en vaardigheden aangereikt willen krijgen in het voorkomen van compassiemoeheid, burn-out, secundair trauma en verplaatste traumatisering. En die meer persoonlijke veerkracht willen ontwikkelen om hun werk met passie en plezier te (blijven) doen.

Wijze van kennisoverdracht

Omdat zelfzorg zo'n persoonlijk thema is, vraagt deze training veel van het reflectief vermogen van de cursisten. Tijdens de cursus word de cursisten regelmatig gevraagd om de blik naar binnen te richten; hoe zit dat bij hen? Naast een theoretische uiteenzetting met visuele ondersteuning in de vorm van een PowerPointpresentatie en filmmateriaal, zal er geregeld uitéén gegaan worden in kleine groepjes om te reflecteren en ervaringen uit te wisselen. In de voorbereiding en tijdens de cursus worden (diagnostische) zelfrapportage vragenlijsten ingevuld die eveneens in kleine groepjes met elkaar worden besproken en worden werkbladen ingezet om verkregen inzichten te vertalen in praktische handvatten. Met behulp van aandachts- en imaginatie oefeningen uit de Mindfulness en ACT worden vaardigheden getraind die helpen bij het verminderen van stress en vergroten van veerkracht. Oefeningen vinden zowel individueel als in de vorm van een rollenspel plaats. Omdat de cursus plaats vindt in een bosrijke omgeving, zal ook de natuur hierbij ingezet worden. Verder zal er binnen de cursus ruimte zijn voor literatuurbespreking en groepsdiscussie.

Doelstelling

Na afloop van de cursus:

- Ben je je bewust van hoe schema's je kunnen hinderen in het zorgen voor jezelf, maak je een eerste aanzet in het uitdagen van schema's en kan je de vertaalslag maken van emotionele kernbehoeften naar concrete acties en handelingen die je aanzetten tot goede zelfzorg.
- Heb je kennis van de theorie over compassiemoeheid, burn-out, secundair trauma en verplaatste traumatisering, herken je signalen van stress en spanning bij jezelf en heb je inzicht in beroepsspecifieke risico's rondom dit thema. Vervolgens kan je deze kennis en inzichten vertalen in een persoonlijke stressmeter en kan je deze stressmeter als signaleringsinstrument inzetten.
- Heb je kennis van theorieën over afstand en nabijheid, kan je stilstaan bij de voor- en nadelen van het innemen van diverse posities, reflecteren op je eigen positie/attitude en veranderwensen hierin aangeven.
- Heb je kennis over theorieën rondom invloed en betrokkenheid en handvatten hoe je deze theorieën in kan zetten bij activiteiten en in situaties die veel energie kosten.
- Heb je kennis van de theorie over positieve gezondheid, ben je in staat dit middels een vragenlijst in kaart te brengen en ben je bij je integrale beeldvorming in staat om het potentieel te benadrukken in plaats van wat er niet meer gaat.
- Heb je zicht op wat interne en externe resources zijn, weet je over welke resources jij zelf beschikt en weet je hoe je deze resources kan inzetten om goede zelfzorg vorm te geven.
- Heb je kennis van de theorie van de zes peilers van de Acceptance and Commitment Therapy (ACT).
- Heb je geoefend met vaardigheden uit de Mindfulness en ACT die je helpen bij het verminderen van stress en vergroten van veerkracht.
- Heb je stappen gezet in het maken van een concreet actieplan om je zelfzorg te verbeteren waarbij je zowel hebt gekeken naar wat je zelf kan doen (privé en op werk) als naar de rol van de werkgever/organisatie.
- Kan je met gerichte feedback een collega verder helpen in zijn/haar eigen persoonlijke actieplan.
- Weet je welke theorie en oefeningen bruikbaar zijn voor jouw cliëntpopulatie en onder welke omstandigheden en voorwaarden (indicatiestelling, indicaties en contra indicaties). En heb je geoefend met het toepassen van de oefeningen.

Vorbereiding en accreditatie

Het aantal contacturen is 15 uur verdeeld over 2 lesdagen. De totale verplichte literatuur komt uit op 158 pagina's. Optionele literatuur betreft 94 pagina's. Artikelen worden online verstrekt. Tevens worden de cursisten gevraagd zelfrapportage vragenlijsten in te vullen vooraf.

Deze cursus is geaccrediteerd:

- Accreditatie NIP K&J en NVO OG Diagnostiek & Indicatiestelling (7)
- Accreditatie NIP K&J en NVO OG Behandeling (8)
- Accreditatie NIP K&J en NVO OG Herregistratie (15)
- Accreditatie SKJ (15)

Aanwezigheid, participatie en eindtoets

Cursisten slagen voor de cursus indien zij:

- Gedurende beide dagen aanwezig zijn, minimaal 90% van de tijd;
- Gedurende beide dagen actief hebben geparticipeerd;
- Een zelfzorgplan inleveren na de cursus, waarin zij het geleerde vanuit de literatuur en de cursus toepassen op hun persoonlijke situatie.