

Grenzen stellen



Simone das Dores

Klinisch psycholoog

iPractice & OpenUp

&

Zoila Knel

GZ-psycholoog

OpenUp

Waarom Zoila?



Myrthe Weijschedé
Online Psycholoog



Zoila Knel
GZ psycholoog



Jan Helder
Online Psycholoog



Shannon van Oudenaarde
Online Psycholoog



Jet de Veij Mestdagh
GZ Psycholoog



Gijs Coppens
GZ Psycholoog



Nine Gramberg
GZ psycholoog



Nana Rost van Tonningen
Arts



Rosa-Lin Meijer
Online Psycholoog



Soesja Vogels
Online Psycholoog



Marit de Sonnaville
Psychiater

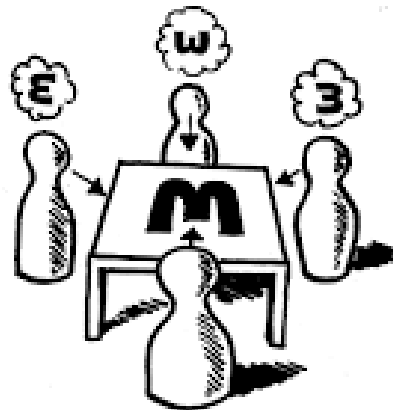


Jiske Bronke
GZ Psycholoog

Waarom ik?

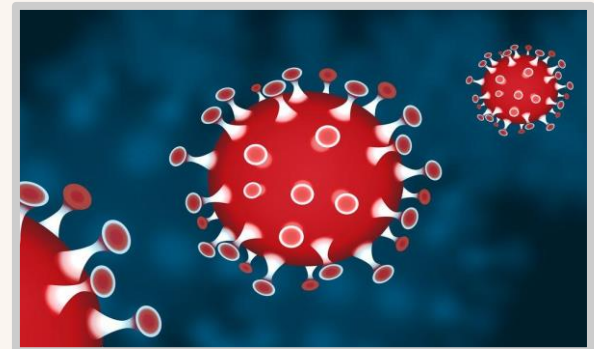


Intervisie



Waarom voor jullie?

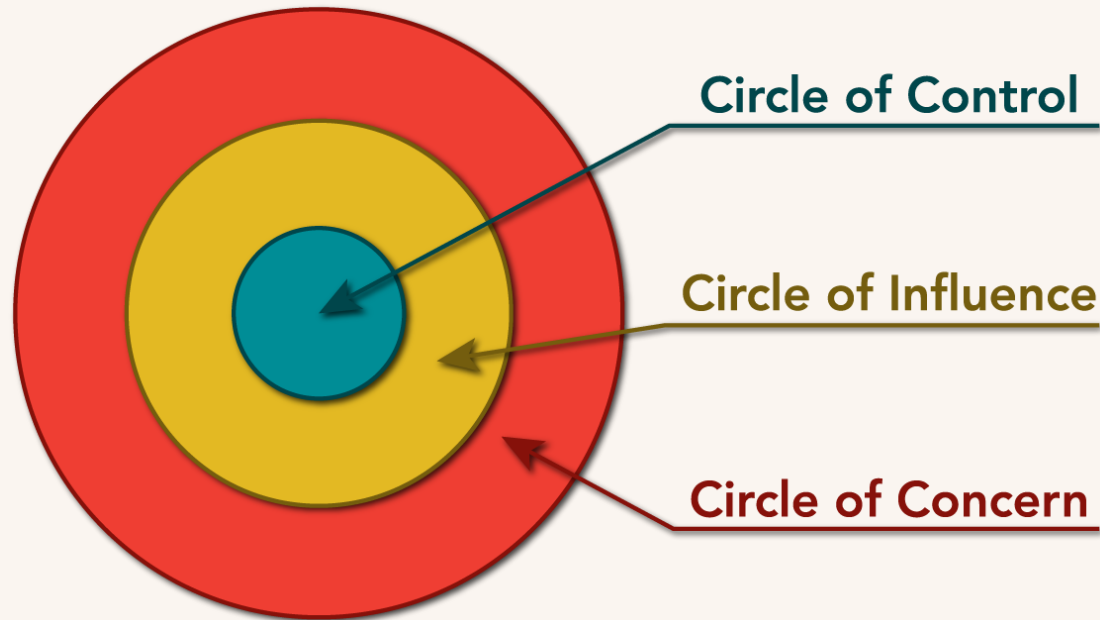
- De zorg is fundament van de samenleving
- Je moet jezelf helpen om een ander te kunnen helpen
- Waarom nu?



Positieve reacties op webinar

- Zorg- vuldig geformuleerd!
- Herkenbaar. Ik was vroeger iemand die op alles ja zei
- Ik merk dat veel mensen in de zorg vast lopen op het onderwerp grenzen stellen voor zichzelf. Bijzonder mooi dat jullie hier aan mee denken!
- Heel goed omdat het in deze tijd echt moeilijk is om je grenzen aan te geven en te bewaken zonder je daar schuldig over te voelen
- Dat er wordt meegedacht over moeilijke situaties

Waarom is grenzen stellen lastig?



Waarom is grenzen stellen lastig?

- Verpleegkundigen en verzorgenden moeten – net als ieder ander – grip hebben op hun beroepsinhoud en professie. Dat hebben ze nu te weinig
- Artsen die er zelf doorheen zitten – en dat zijn er niet weinig – volgen vaak niet de raad op die ze patiënten zouden geven. De cultuur binnen de beroepsgroep is er niet naar. Isolement kan het gevolg zijn
- Dat je met patiënten werkt die je niet tekort wil doen
- Kwaliteiten en valkuilen

Kwaliteiten van zorgprofessionals



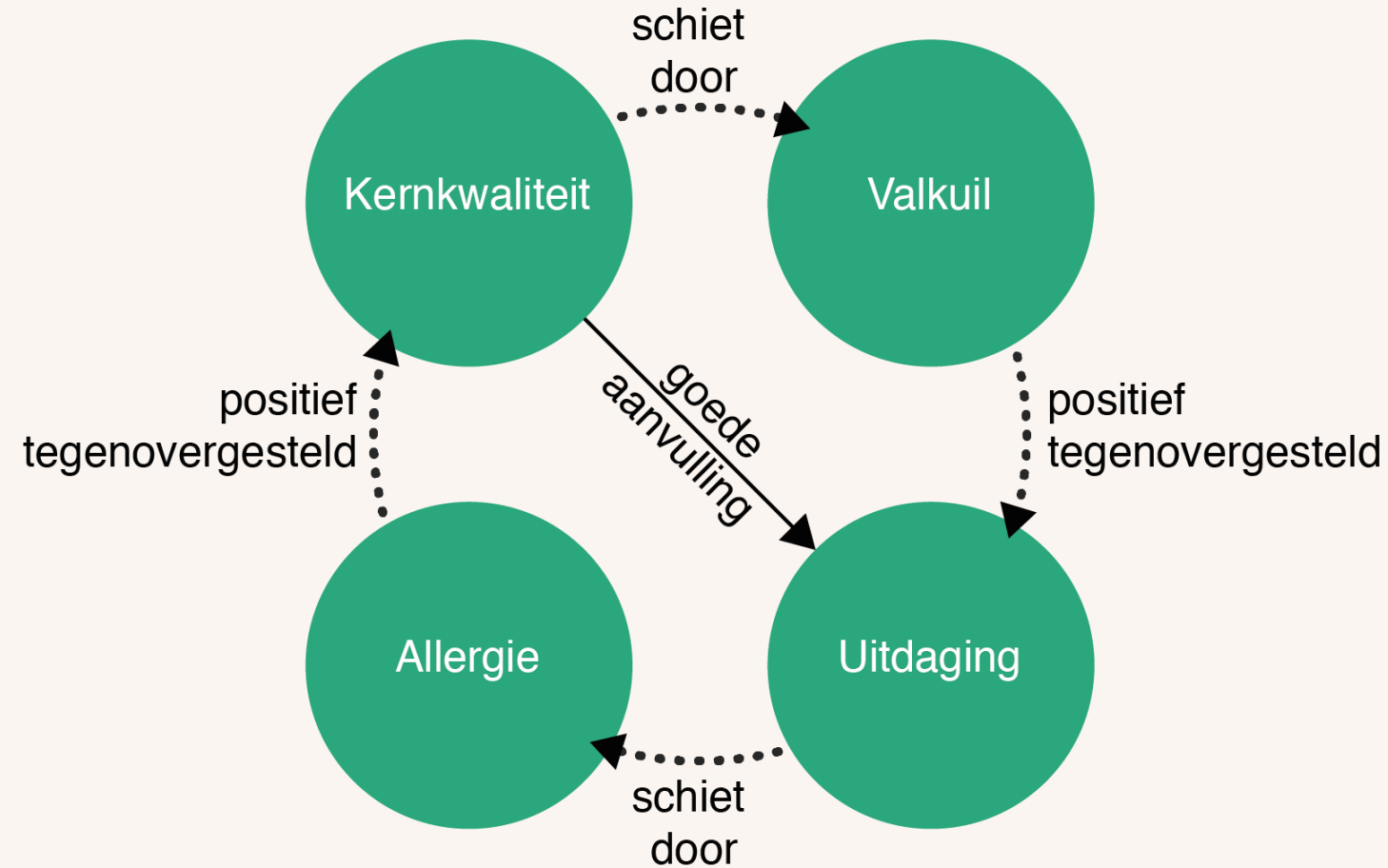
**ZORGEN MOET
JE DOEN**

NIET MAKEN

Loesje

www.loesje.nl
loesje@loesje.nl

Kernkwadrant Daniel Ofman



Agenda:

Drie hoofdzaken om grenzen te stellen



Motivatie



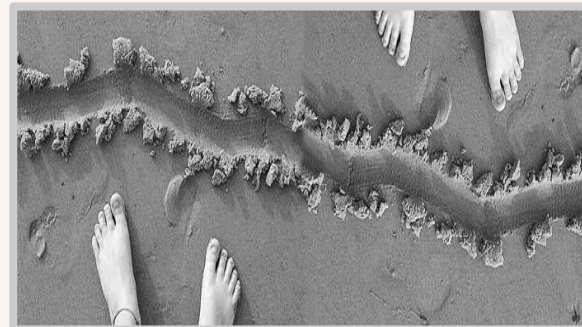
Helpende gedachten



Vaardigheden

Motivatie

- Jullie nemen al deel...
- Daar hebben jullie vermoedelijk grenzen voor moeten stellen



Mocht je nog niet voldoende gemotiveerd zijn...

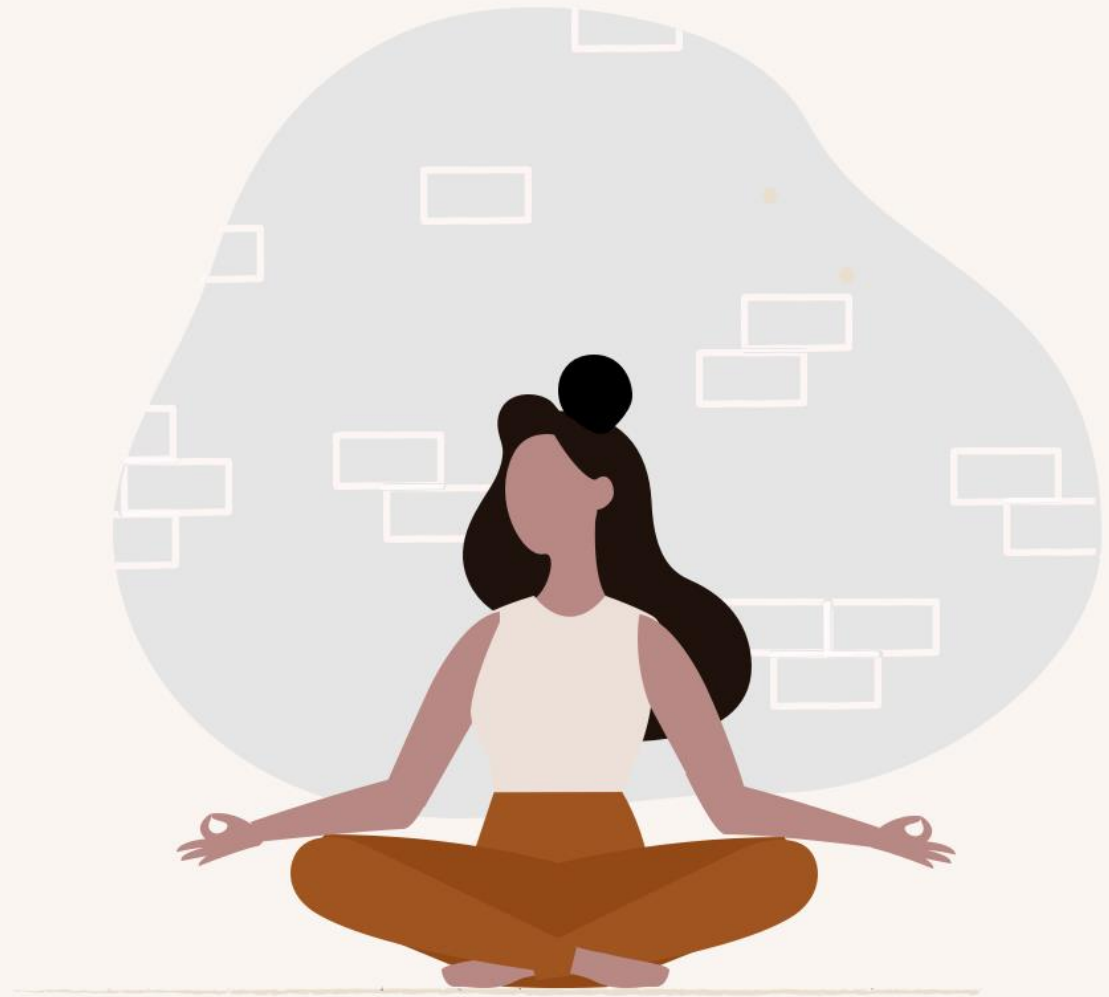
- Het woord 'motivatie' is herleidbaar tot het Latijnse woord *movere* ('bewegen'), het begrip motivatie duidt dus op de beweegredenen die iemand heeft voor een handeling

Waarom zou je eigenlijk grenzen stellen?

- Mogelijke positieve gevolgen
- Wat gebeurt er als je het niet doet?

Mogelijke positieve gevolgen

- Ruimte
- Rust
- Tijd
- Een andere 'ja'



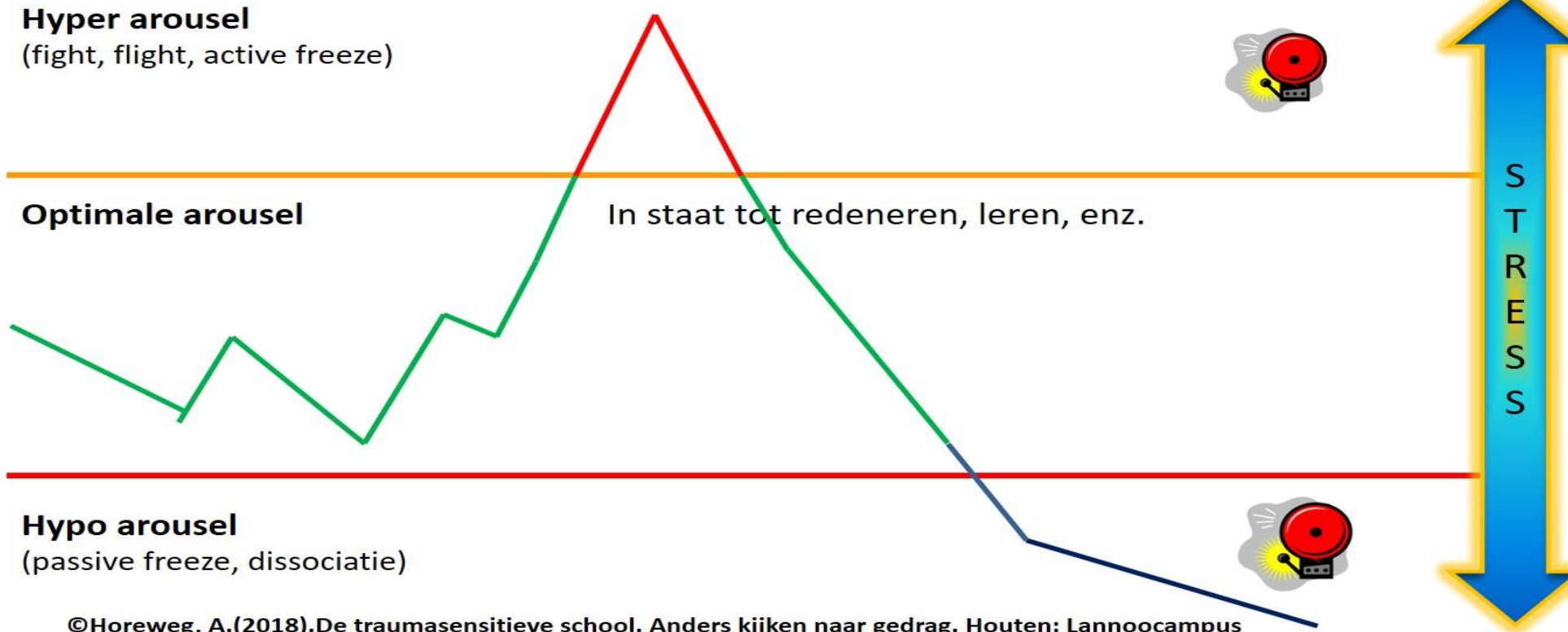
Wat gebeurt er als je het niet doet

- Stressklachten: hoge ademhaling, dingen afraffelen, lichamelijke spanningsklachten, snauwen...
- Risico burn-out



Voorkomen van burn-out

Window of Tolerance



Literatuurverwijzingen burn-out

- Onderzoek V&VN - Bij driekwart van de verzorgenden en verpleegkundigen lijdt het privéleven of de gezondheid onder de werkdruk
- UMC Utrecht - Wat verpleegkundigen willen en wat ze moeten
- Nursing - Geen steun vergroot de kans op burn-out verpleegkundige
- AD – Veel burn-outs onder jonge zorgmedewerkers: “Soms is het nodig om even egoïstisch te zijn
- IZZ - Wat als je onder druk staat?
- Medisch contact - Verhaal gestopte longarts maakt veel los
- Volkskrant – Een op de vijf jonge artsen kampt met klachten van burn-out

Eigen motivatie

- Voor- en nadelen korte en lange termijn
- Jouw waarden bepalen



Voorbeelden van waarden

- Groei
- Respect
- Plezier
- Verbinding
- Creativiteit

Waardengebieden: familie, intieme relaties, vrienden/ sociaal leven, ouderschap, werk

<https://programmas.openup.care/nl/leven-zoals-jij-wil>

Agenda:

Drie hoofdzaken om grenzen te stellen



Motivatatie



Helpende gedachten



Vaardigheden

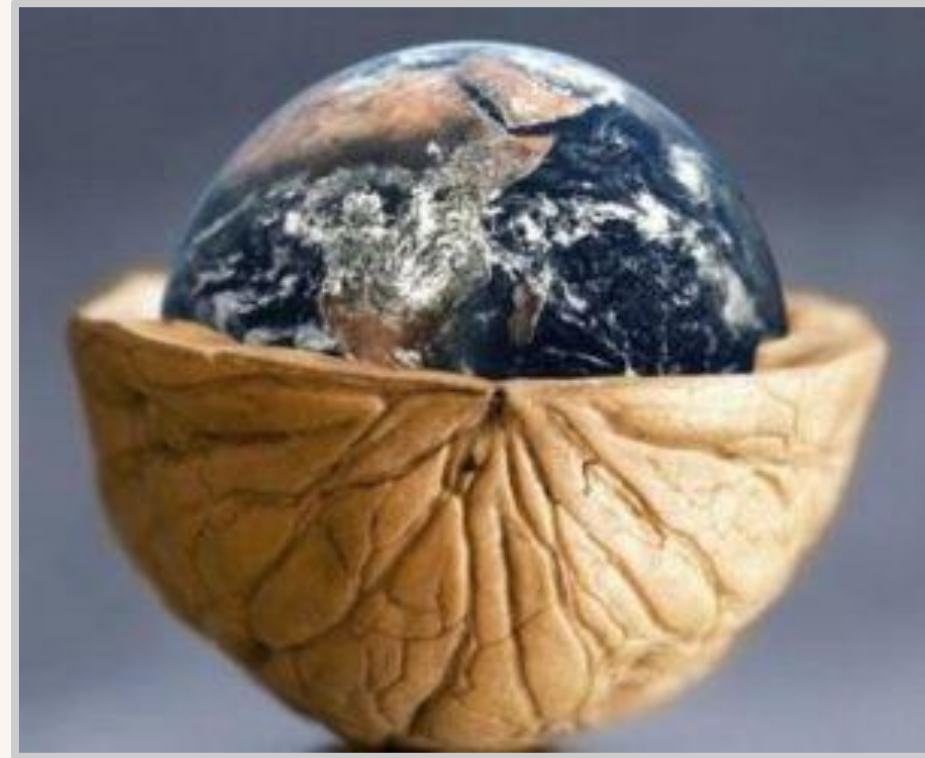
Veel gehoorde belemmerende gedachten

Variaties op:

1. Onderschatting eigen kunnen
2. Overschatting gevaar
3. Dat is kil/ onmenselijk of daar lijden patiënten onder

CGT

- Gebeurtenis
- **Gedachte**
- Gevoel
- **Gedrag**
- Gevolg



Omzetten van belemmerende gedachten in helpende gedachten

Belemmerend

- Het heeft geen zin
- Anderen zullen me veroordelen
- Ik het wel alleen
- Ik weet niet hoe
- Anderen zullen boos worden
- Ik moet wel, anders lijden patiënten

Helpend (en waar)



Omzetten van belemmerende gedachten in helpende gedachten

Belemmerend

- Het heeft geen zin
- Anderen zullen me veroordelen
- Ik het wel alleen
- Ik weet niet hoe
- Anderen zullen boos worden
- Ik moet wel, anders lijden patiënten

Helpend (en waar)

- Het heeft zin
- Anderen zullen me meestal niet veroordelen, als ze dat wel doen mag ik het bij hen laten
- Ik kan het wel samen
- Ik weet nog niet hoe
- Ik kan eventuele boosheid wel aan
- Ik doe wat ik kan en geef aan wat ik niet kan

Gedrag: wat kun je doen?

- Het heeft zin: *choose your battles* (wat is van waarde) en ga ervoor
- Anderen zullen me meestal niet veroordelen/ ik kan boosheid wel aan: Als ze dat wel doen mag ik het bij hen laten: gewoon beginnen ongeacht andermans mogelijke reacties
- Ik kan het wel samen: Anderen zullen me meestal niet veroordelen. Als ze dat wel doen mag ik het bij hen laten. Veroordeel jezelf niet en zoek verbinding
- Ik weet nog niet hoe: maak een (klein) begin
- Zorgzaam blijven, ook voor jezelf

Agenda:

Drie hoofdzaken om grenzen te stellen



Motivatatie



Helpende gedachten



Vaardigheden

Vaardigheden

Inhoud

- Ik boodschappen: ik vind, ik voel, ik wil
- Wensen i.p.v. verwijten

Betrekkingsniveau

- Afgestemd op de ander
- Window of tolerance

Na deze webinar oplossingsgericht verder

- Welk doel wil je bereiken?
- Voor welke kleine verandering kun je zorgen?
- Hoe zul je merken dat het doel bereikt is?
- Welke obstakels kun je tegenkomen?
- Hoe zorgt je ervoor dat dit niet gebeurt?
- Wie kan je helpen?



"Ik heb het nog nooit gedaan,
dus ik denk dat ik het wel kan"